KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2001

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

12 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.

Januari 2001 3

Februari 2001 7

De invasietheorie 9

Maart 2001 13

April 2001 16

Vedanta 19

Mei 2001 24

Juni 2001 27

September 2001 30

Oktober 2001 33

November 2001 39

December 2001 43

ONDERDEEL 01 / 12

Januari 2001

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



Januari 2001

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2001, Vol. 423

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

-Wie zal het zeggen?

-Vele antwoorden

-Kringlopen

-Het onpeilbare

-De oplossing

-Bewustzijn

-Illusie

-Eigen natuur

-Discipline

-De oplossing van problemen: maak de mens heel

Swami Satchidananda vertelde ons een verhaal dat me altijd is bijgebleven. Tijdens de Vietnamoorlog waren twee vrienden aan het discussiëren over het verloop van de oorlog. Ze bestudeerden op een landkaart in de krant de troepenbewegingen. Het jongetje van een van hen kwam bedelen om aandacht. Om van zijn gezeur verlost te zijn, nam de vader het blad met de landkaart uit de krant en scheurde het in verscheiden stukken. Hij zei: "Hier, vent, als je dit weer aan elkaar kunt plakken, gaan we vanavond zwemmen." Korte tijd nadien was het jongetje terug. Hij had de stukken weer netjes aan elkaar geplakt. Verbaasd bekeek de vader het werk van zijn zoontje. Hij zag dat alle stukken op hun plaats zaten en vroeg zich af hoe de kleine jongen dit voor elkaar had gekregen. Het antwoord was eenvoudig: op de achterkant stond een mens afgebeeld. En de jongen had de stukken van de mens aan elkaar geplakt. Ik hoor het Swamiji nog zeggen: "Om de wereld heel te maken, moet de mens heel worden gemaakt."

Het Sanskrit dvija betekent tweemaal geborene. Dat kan "vogel" betekenen, die immers de eerste maal wordt geboren als ei en de tweede maal als kuiken. Het Sanskrit kent vele dergelijke woordvormen. Een aan-zijn-voeten-drinker bijvoorbeeld is een boom, de weg-van-de-wind is een raam, een honinglikker is een bij. Een dvija kan ook een ingewijde zijn. Hij is een eerste maal geboren uit een moeder en een tweede maal uit een goeroe of spirituele leraar. Zijn moeder gaf hem dit lichaam, de goeroe toonde hem de uitweg uit de vereenzelviging met dit lichaam of uit zijn onwetendheid. Ooit moest ik met Swami Satchidananda's paspoort naar Sabena. In de vragenlijst had hij naast "Vader" "God" ingevuld en naast "Moeder" "Goeroe".
Je weet dat er domme moppen bestaan over het invullen van formulieren: naast "Geboren:" vulde een soldaat in: "ja" en naast "Geslacht:" vulde hij in "nog niet".
Swamiji's verstrekte informatie was evenwel ver van dom, maar van een diepe filosofische aard. Ik heb het altijd onthouden en het is me altijd blijven inspireren. In een van de programma's van OHM (Organisatie Hindoe Media) op zondagmiddag op Nederland 1 vertelde een hindoe hoe zijn vader hem levenswijsheid bijbracht. Zijn vader had zich ontfermd over een gewonde duif. Hij had haar wonden verzorgd en haar met

geduld gevoederd. Toen ze weer sterk begon te worden, nam hij haar elke dag in zijn handen. Hij opende zijn handen en wierp de duif enkele centimeters in de lucht. Ze viel telkens fladderend weer neer, maar elke dag ging ze wat hoger de lucht in. De vader toonde zijn zoontje hoe ze steeds sterker werd.
Op zekere dag zei hij: "Kijk, ze kán wegvliegen, maar ze wil nog niet." Hij opende van dan af zijn handen, maar wierp de duif niet meer in de lucht. Ze bleef gewoon zitten. Enkele dagen later echter sloeg ze haar vleugels uit en vloog weg om nooit terug te keren.
De vader zei: "Zo is ook dit leven. Je wordt behoed en je wordt getraind tot ook jij je engelenvleugels vindt."

-In naam van

-Yoga Vedanta Aalst zit op Internet.

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

- MYSTICISME

- VIER SOORTEN MEDITATIE

- ZELFVERWERKELIJKING IS GEEN PROCES

- STILTE

- GA IN STILTE

- ERVARING GEHEEL

- SIVA'S ERVARING

- HOOFDSTUK NEGEN

- DE HEER EN ZIJN NAAM

- ALOMTEGENWOORDIGHEID VAN DE HEER

- VERGEET JE SCHEPPER NIET

- HEMEL IN JE HART

- GOD IS IN JE HART

- IMMANENTIE VAN RAAMA

- ZIE DE HEER IN ALLE VORMEN

- 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 / 12

Februari 2001

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Februari 2001

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2001, Vol. 414

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

-De invasietheorie

- De Arische invasietheorie

- De Vedas

- De Sarasvatie

De Sarasvatie is een rivier die in de Vedas met gloed wordt bezongen. Het was ooit een machtige stroom, zoals men in de twintigste eeuw ontdekte. De Sarasvatie leeft in het geheugen van de mensen, maar daar hebben de Engelse geleerden nooit rekening willen mee houden. Archeologen legden evenwel de bedding van de Sarasvatie bloot. Hun werk werd bevestigd door satellietfoto's. De Sarasvatie ontsprong in de Himalayas en monde uit in de Arabische zee. 4000 jaar geleden begon de rivier te verzanden. De grote droogte tussen 2200 en 1900 voor Christus betekende niet alleen het einde van de Sarasvatierivier, maar veroorzaakte ook de ondergang van de Sumerische beschaving in Messopotamië. De steden aan haar bedding werden verlaten en verdwenen onder de woestijn. De bewoners verhuisden onder andere naar het oosten en stichtten de machtige Gangesbeschaving.
Dat de Sarasvatiebeschaving Vedisch was, is heel was logischer dan de Arische invasietheorie. Wie de Vedas bestudeert, merkt spoedig dat wat erin wordt beschreven aan rituelen en gebruiken heden ten dage nog altijd in zwang is in het hedendaagse hindoeïsme. Er is geen culturele breuk tussen het verre verleden en het heden. Ik heb Noord en Zuid in India bereisd en ook daar is er geen sprake van een culturele breuk. India is veel meer een eenheid dan bijvoorbeeld Europa. De mythe van de Ariërs zoals Hitler ze koesterde, werd opgegeven wegens haar verschrikkelijke gevolgen. De inval van de Ariërs in India is evenzeer een gruwelijke mythe. Het woord Ariër betekent gewoon: nobele, edele en heeft nooit betrekking gehad op een volk of ras. Het heeft betrekking op karaktertrekken.

- De hoofdzaak

- Yoga Academie Aalst
zie ook de speciale pagina Nieuwe cursus

- de Najaars Yoga Retraite
klik hier voor de voorjaarsretraite

- Kurukshetra vzw.

- 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 03 / 12

De invasietheorie

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

De invasietheorie
Narayana

Uit: Licht van Sivananda, Februarie 2001,vol. 424

Een Engels missionaris schreef zo'n tweehonderd jaar geleden dat het Engels bewind in India, India in contact bracht met de meest verlichte en menslievende natie van de wereld. Hij vergat erbij te zeggen dat de industriële revolutie in Engeland, die begon in de tweede helft van de achttiende eeuw, onmiddellijk volgde op de Engelse plundertochten in Bengalen. Voor de Engelsen begon een gouden tijd, voor India werden het tijden van rampspoed. In de inleiding tot het groot Sanskritwoordenboek Monnier-Williams kun je lezen dat het werd uitgegeven met geld van de kerken. Engelse geleerden moesten immers zo spoedig mogelijk het evangelie vertalen in het Sanskrit om de heidenen te bekeren. Ze leerden Sanskrit van brahmanen in Benares. Sedert het einde van de negentiende eeuw begonnen Engelse vertalingen van de hindoeschriften te verschijnen. De meeste geleerden geloofden dat deze geschriften de oorzaak van hun eigen ondergang in zich droegen. Ze konden zich niet erger vergissen. Veronderstel dat men iemand die tweehonderd jaar geleden leefde een handboek van de moderne fysica te lezen zou hebben gegeven. Hij zou gedacht hebben dat het geschreven was door een warhoofd. Of misschien heb je de film gezien over de pygmee die een coca-colaflesje vindt, dat uit een vliegtuig werd geworpen. Hij gelooft dat het van de goden komt en hij begint het te vereren. In de kortste keren komt er ruzie van. Hetzelfde overkwam de Engelse geleerden die de hindoeschriften begonnen te bestuderen. Ik bedoel niet dat ze begonnen ze te vereren. Ik bedoeld dat de inhoud ervan hun begripsvermogen ver te boven ging en dat ze dan ook totaal verkeerde conclusies trokken.

De studie van het Sanskrit bracht evenwel iets heel bijzonders aan het licht. Er zijn opvallende overeenkomsten tussen Sanskrit, Grieks en Latijn. Alles wees erop dat deze talen en ook de vele Europese talen uit een zelfde bron kwamen. De Engelsen konden onmogelijk aanvaarden dat die bron in India kon hebben gelegen en dat India de bakermat van de beschaving zou kunnen zijn. Om die reden vonden ze de Arische invasietheorie uit waarvan in de hindoeschriften zelf nergens een spoor te bespeuren valt.

Die theorie was koren op de molen van de Engelsen en paste volmaakt in hun verdeel-en-heers-politiek: hij maakte van de Indiërs uit het noorden veroveraars en verdrukkers en van de Indiërs uit het zuiden verdrukten, zodat er tussen Noord en Zuid vijandige gevoelens ontstonden, die verantwoordelijk waren en zijn voor heel wat moeilijkheden. De theorie werd er jarenlang ingeramd en wordt zelfs nu nog onderwezen in de scholen in India en zelfs aan onze universiteiten, zoals bijvoorbeeld in de faculteit Indologie van de Gentse universiteit, al is het met de bedenking dat ze misschien toch niet helemaal juist is. Ze hebben het nu veeleer over de migratietheorie.

De Arische invasietheorie luidt als volgt

Rond 1500 voor onze tijdrekening begonnen Sanskrit sprekende barbaren, de Ariërs, uit Centraal Azië of daaromtrent vanuit het noordwesten India binnen te vallen. Daar vonden ze de hoog ontwikkelde beschaving van de Indusvallei, ook Harappa beschaving genoemd, die er al sedert meer dan duizend jaar

bloeide. De bewoners van de steden die ze er vonden waren Dravidiërs. De Ariërs dreven de Dravidiërs zuidwaarts en vernielden hun steden. Ze schreven in enkele eeuwen tijd de Vedas, verspreidden het Sanskrit over heel India en lagen aan de basis van de machtige Gangesbeschaving.

Al op het eerste gezicht is dit een theorie die behoorlijk rammelt. Is het logisch aan te nemen dat een machtige beschaving geen literatuur naliet en dat onbeschaafde barbaren de meest wonderbare boeken, de Vedas, voortbrachten? Bovendien reppen de geschriften in het Sanskrit noch de geschriften in de Dravidische talen, zoals het Tamil, met geen woord over een voorvaderlijk thuisland buiten India.

Tussen 1920 en 1922 begonnen Indiase archeologen opgravingen te doen in de Indusvallei in Harappa en Mohenjodaro. Ze legden steden bloot die veel ouder waren dan alles wat tot nu toe in India was ontdekt. Wat eerst de beschaving van de Indusvallei of de Harappabeschaving werd genoemd, wordt nu steeds vaker de Sarasvatie of Sarasvatie Sindhoebeschaving genoemd. Ze bloeide van 3500 tot 1900 voor Christus. Er werden ruim 1500 locaties opgegraven, die zich uitstrekken tot Iran in het westen, Kashmir in het noorden, de Godavarievallei in het zuiden en voorbij Delhi in het oosten. Alles tezamen een oppervlakte van twee miljoen vierkante kilometer, groter dus dan de beschavingen van Egypte en Messopotamië. Het was veruit de grootste beschaving die ooit werd ontdekt. De steden waren oordeelkundig gepland. Er was een goed ontwikkelde riolering. Er waren baden. De steden waren beschermd tegen indringers en overstromingen. Er waren vergaderzalen, voorraadschuren, werkplaatsen. En er was een opmerkelijke bijzonderheid die deze beschaving onderscheidde van alle andere: er waren geen fortuinen besteed aan de bouw van paleizen voor de rijken. De voorzieningen voor de gewone stedeling waren de beste van alle. Er was een bloeiende handel en er werden talrijke bewijzen gevonden van overzeese handel met Oman, Bahrein en Sumerië. Er werden prachtige kunstvoorwerpen opgegraven, die enkele jaren geleden nog te zien waren in Brussel.

De Vedas

Veda betekent: kennis, wijsheid. Het is afgeleid van de werkwoordswortel vid, die weten betekent. Er zijn vier Vedas: de Rigveda, de Yajoerveda, de Saamaveda en de Atharvaveda. Ze vormen met hun 20358 verzen de omvangrijkste gewijde literatuur uit de oudheid. Ze worden beschouwd als een geopenbaarde wijsheid, die gedurende duizenden jaren mondeling werd overgeleverd door brahmaanse families. Ieder woord ervan werd door de discipelen van buiten geleerd. Dit is een traditie die tot op de dag van heden in ere wordt gehouden. De Vedas vormden de basis voor later geopenbaarde wijsheid zoals de Brahmanas (rituele teksten), de Aranyakas (rituele teksten en meditatieteksten voor asceten) en de Oepanishads (esoterische teksten). Dat deze literatuur onverminkt werd bewaard is op zich een wonder. India kende vele invasies. Onder andere van nomaden uit China en uit het noordwesten, van de Grieken onder Alexander de Grote en van de Hunnen. Van 1000 tot 1700 vernielden de moslims scholen, kloosters, tempels en bibliotheken. De Britse overheersing was zelfs nog nefaster. De Engelsen wilden van de Indiërs Anglo-Indiërs maken met Indisch bloed en huidskleur, maar Engels van smaak, moraal en intellect- (lord Macaulay). Het tropisch klimaat maakt bovendien het bewaren van geschreven documenten problematisch. Ondanks dat alles werd de spirituele erfenis bewaard en vond er in de twintigste eeuw zelfs een renaissance plaats. Verengelste hindoes, zoals Swami Vivekananda, Aurobindo en Swami Sivananda begonnen de oude wijsheid te prediken in de taal van de verdrukker zelf. Het werk van Westerse geleerden, die ondanks al hun vooroordelen en eigenwaan toch onder de ban kwamen van de Vedische wijsheid, droeg veel bij tot de renaissance van het hindoedenken.

De invasietheorie leidde ertoe dat de Vedas werden gedateerd rond 1500 voor Christus. Modern onderzoek op het gebied van archeologie, sterrenkunde, vergelijkende taalstudie enz. bewees dat dit onmogelijk juist kan zijn.

De Sarasvatie

De Sarasvatie is een rivier die in de Vedas met gloed wordt bezongen. Het was ooit een machtige stroom, zoals men in de twintigste eeuw ontdekte. De Sarasvatie leeft in het geheugen van de mensen, maar daar hebben de Engelse geleerden nooit rekening willen mee houden. Archeologen legden evenwel de bedding van de Sarasvatie bloot. Hun werk werd bevestigd door satellietfoto's. De Sarasvatie ontsprong in de Himalayas en monde uit in de Arabische zee. 4000 jaar geleden begon de rivier te verzanden. De grote droogte tussen 2200 en 1900 voor Christus betekende niet alleen het einde van de Sarasvatierivier, maar veroorzaakte ook de ondergang van de Sumerische beschaving in Messopotamië. De steden aan haar bedding werden verlaten en verdwenen onder de woestijn. De bewoners verhuisden onder andere naar het oosten en stichtten de machtige Gangesbeschaving.

Dat de Sarasvatiebeschaving Vedisch was, is heel was logischer dan de Arische invasietheorie. Wie de Vedas bestudeert, merkt spoedig dat wat erin wordt beschreven aan rituelen en gebruiken heden ten dage nog altijd in zwang is in het hedendaagse hindoeïsme. Er is geen culturele breuk tussen het verre verleden en het heden. Ik heb Noord en Zuid in India bereisd en ook daar is er geen sprake van een culturele breuk. India is veel meer een eenheid dan bijvoorbeeld Europa. De mythe van de AriËrs zoals Hitler ze koesterde, werd opgegeven wegens haar verschrikkelijke gevolgen. De inval van de AriËrs in India is evenzeer een gruwelijke mythe. Het woord AriËr betekent gewoon: nobele, edele en heeft nooit betrekking gehad op een volk of ras. Het heeft betrekking op karaktertrekken.

De hoofdzaak

Het bovenstaande is maar een vage schets. Er zijn vele bewijzen tegen de invasietheorie. Ik raadpleegde vooral In Search of the Cradle of Civilization door Georg Feuerstein, Subash Kak en David Frawley, God, Sages and Kings door David Frawley en The Invasion that never was door Michel Danino en Sujata Nahar. De bewijzen die de invasietheorie moesten staven, werden de laatste jaren alle ontkracht. De inscripties, tekeningen en symbolen op de zegels die langs de oude bedding van de Sarasvatie werden gevonden, zijn Vedisch van oorsprong. De Ariërs zouden het paard hebben meegebracht naar India. Er werden skeletten van paarden gevonden van voor de tijd dat de Ariërs werden verondersteld te zijn binnengevallen. Bovendien heeft de vergelijkende taalwetenschap aangetoond dat het Sankrit en de Dravidische talen vele overeenkomsten vertonen en vruchten zijn van dezelfde boom. De moedertaal van Shankara, de grote hindoefilosoof uit de achtste eeuw, was Malayalam, een Dravidische taal. Hij werd geboren in Kerala. Hij schreef in het Sanskrit en nergens is er in zijn werk ook maar een spoor van enige afkeer jegens de hindoes uit het noorden te bespeuren of is er ook maar één aanwijzing als zou hij ze beschouwen als verdrukkers van zijn voorvaderlijke cultuur.

Alles laat dus vermoeden dat de Vedische beschaving duizenden jaren oud is. De vraag is waarom alle andere beschavingen vergaan zijn en waarom de hindoebeschaving, ondanks invallen, natuurrampen enz. nooit is vergaan.

De reden is eenvoudig: de Vedische beschaving is gebaseerd op Zelfkennis. Ze wordt geschraagd door drie belangrijke pijlers. De eerste pijler is dat alles een eenheid is. De tweede peiler is dat God niet iets anders is, niet iets ergens ver weg in zijn hemel, maar dat Hij je eigen wezenlijke werkelijkheid is. De derde pijler is dat die Ultieme Werkelijkheid in wezen zaligheid is. Door een onverklaarbare illusie zijn we gaan geloven dat de schepping een veelheid is en verloren we de notie van eenheid, plaatsen we God buiten ons en zien we de aard van de dingen als pijn en lijden. Deze illusie moet worden doorbroken. Dat is de zin van dit leven hier op aarde. Wie de illusie doorbreekt, is een verlichte. Dat deze denkwijze nooit werd opgegeven als leidraad in haar streven verklaart de levenskracht van de Vedische beschaving. En wie

deze ideeën een plaats geeft in zijn leven zal merken dat ze het bestaan een heldere glans geven. Een zacht bed, dure geneesmiddelen, lekker voedsel, geleerde boeken enz. kunnen worden gekocht met geld. Maar wat ben je ermee als je niet kunt slapen, als je gezondheid te wensen over laat, als je spijsvertering het laat afweten en als je wijsheid ontbeert? Yoga zal je leren hoe goed te slapen in een hard bed, hoe te leven zonder medicijnen, het zal je de wijsheid van eeuwen en de vitaliteit van de jeugd geven. Want het stelt je voor aan iemand die je niet kent: jeZelf.

ONDERDEEL 04 / 12

Maart 2001

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Maart 2001

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2001, Vol. 425

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

- Het kan ook anders

- Over dwingende meesters

- Over dwingende meesters

- Wiens fout?

- Hoe leren moeilijk wordt

- Dé vraag

- In de praktijk

- Een tweede geboorte

- De uitweg

- Vanaf de eerste les

Inderdaad, het komt al van in de eerste les aan bod. Want wat is een Yogahouding? En merk op dat ik het niet heb over Yogaoefening, al is het natuurlijk een oefening, die telkens weer moet worden herhaald, dosisgewijs, lepelgewijs, zodat het effect ervan wordt bestendigd. Je brengt het lichaam in een gemakkelijke en vaste houding, dat wil zeggen dat ze zo aangenaam en zo onbeweeglijk mogelijk is. Je laat het lichaam daarin een zo diep mogelijk gemak zoeken, zodat het ontspant. Je laat de adem vrij vloeien. Dat wil zeggen dat je hem op geen enkele manier blokkeert. De houding zelf zorgt voor een bepaalde ademhaling, maar dat gebeurt uit zichzelf. En je bent er tenslotte hier en nu bij. Je bent je bewust van alles wat in het veld van je ervaring ligt. Daartoe behoort ook het lichaam. Je maakt het lichaam, de adem en je gedachten, gevoelens of wat ook tot een ervaring. Je zult vaststellen dat iets wat je tot een ervaring maakt plots een veel beter evenwicht vindt en heel wat beter gaat functioneren. Als je in plaats van te voelen: "Ik adem", bewust bent van de adem, van het feit dat "het" ademt, dan zul je merken dat de adem plots veel evenwichtiger en rustiger wordt. En het belangrijkste is dat datgene wat ervaart -jij dus- zich dan veel vrijer kan uitdrukken waardoor je je plots veel beter, vrijer en zaliger voelt. Dit effect wordt, zoals ik zei, bestendigd door oefening.

- De les is maar een les

- Een noodzakelijke mate van ontspanning

- Psychisch

- De hoofdzaak

Goeroedev Swami Sivananda, onze gids op het Yogapad, zette zijn onderricht op muziek. Niet dat hij een groot toondichter was. Hij schreef gewoon teksten op bestaande melodieën of op het ritme van de grote spirituele mantras. Zijn liederen zijn een wonderbare leidraad op het Yogapad. In een ervan zegt hij: "Brahman is the only real entity, mister So and so is a false non-entity." Brahman wordt vertaald als het Absolute. Het betekent: dat wat alle begrenzingen overstijgt, wat licht en leven geeft aan het lichaam, de geest en de hele schepping, wat nooit door iets kan worden tegengesproken, wat onveranderlijk aanwezig is achter alles wat verandert en vergaat, wat je eigen wezenlijke werkelijkheid is. Met mister So and so bedoelt hij deze beperkte persoonlijkheid. Het is een false non-entity, zegt hij. Dat wil zeggen: een volstrekte onechtheid. In augustus stierf in Sivananda Aashram, Rishikesh, dokter Devaki Kutty. Ze was al vele jaren gepensioneerd. Ze had zich teruggetrokken in de Aashram. Bijna veertig jaar geleden verzorgde ze Goeroedev, die herstellende was van een beroerte. Dokter Devaki Kutty wilde nagaan hoe goed Swamiji's half verlamde rechterarm herstelde. Ze gaf hem pen en papier en vroeg hem iets op te schrijven. Hij schreef: "Remember. Forget." Dit betekent: onthoud, vergeet. Ze vroeg wat hij bedoelde. Hij antwoordde: "Vergeet dat je Devaki Kutty bent. Onthoud dat je Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid bent." Dit is

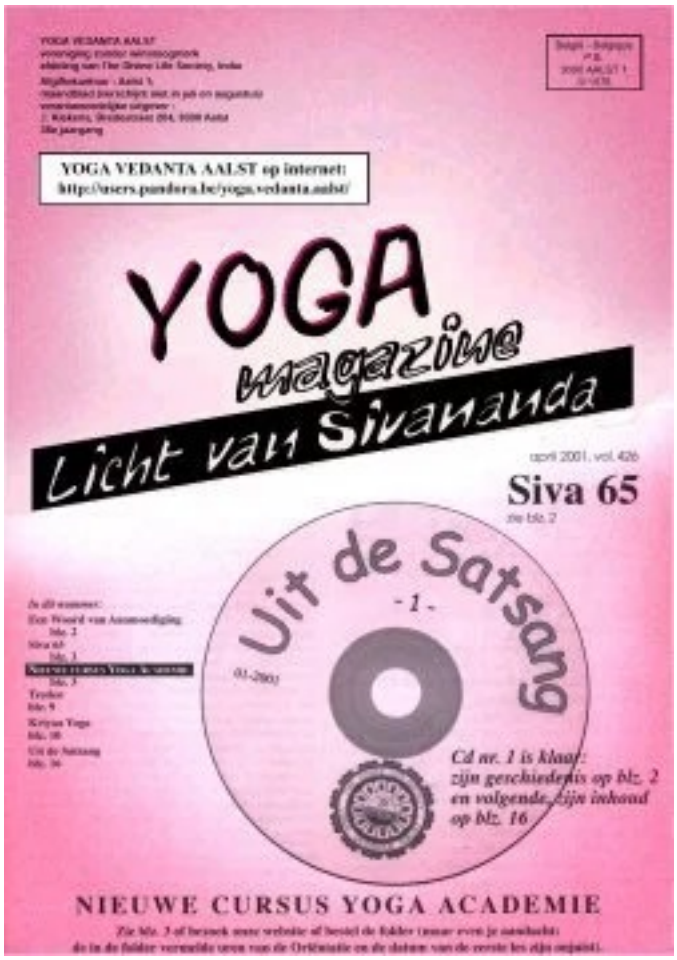
de hoofdzaak in Yoga: je moet jezelf leren zien met andere ogen: je moet aan jezelf leren denken op een totaal andere manier.

- 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 05 / 12

April 2001

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



April 2001

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2001, Vol. 426

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Met zijn tijd mee

De website: Eerst verschijnt het embleem: een blauwe lotus met in zijn centrum boven de golven van de zee een rood OM-teken, zoals het in het Sanskrit wordt geschreven. De lotus verzinnebeeldt Yoga: hij groeit in de modder, maar wordt er niet door bezoedeld. De Yogi is in de wereld, maar hij is niet van de wereld, betekent het. Het OM-teken verzinnebeeldt de onveranderlijke Werkelijkheid aan de basis van

alles wat verandert en vergaat, het ene Bewustzijn in waken, dromen en droomloos slapen. Bovenaan staat in het embleem: The Divine Life Society (DLS) en onderaan: Yoga Vedanta Aalst.

Het eerste probleem

Wat is Vedanta eigenlijk?

Swami Sivananda was een Vedantin en meer bepaald een Advaita Vedantin. Advaita wordt doorgaans vertaald als non-dualistisch. Dvaita is afgeleid van dvi, wat twee betekent. De a drukt een negatie uit: niet-tweeheid. Goeroedev was een heel actief man: hij schreef elke dag, ontving bezoekers, leidde de Aashram, maakte opnamen van zijn liederen en kiertans (het meditatieve zingen), waar vele mensen nu heel blij mee zijn. Maar geregeld trok hij zich uit alle activiteit terug. Bij zo'n gelegenheid placht hij te zeggen: "Naaham na toem daftar goem." Hij bedoelde ermee: "Noch ik noch jij, het kantoor is gesloten." Toen hij getroffen werd door een beroerte op het einde van zijn leven, gaf hij het schrijven niet op. Elke dag riep hij een discipel, die pen en papier moest nemen en moest opschrijven wat Goeroedev hem dicteerde. De laatste zin die hij dicteerde was: "Happiness comes when the individual merges in God. Het geluk komt als het individu versmelt met God."
Ik zou nu allerlei geleerde theorieën kunnen ontwikkelen, maar dat is al meer dan genoeg gebeurd. De vraag is: wat betekent voor mij Vedanta in het dagelijks leven en wat kan het voor jou gaan betekenen?

De tegenstelling

De oorzaak

De oorzaak van de moeilijkheid is vereenzelviging. Zodra je 's morgens wakker wordt, vereenzelvig je je met je lichaam, met een partner, met je kinderen, met je werk enz.

De geest

De moeilijkheid van het hele probleem is de geest.

Dé moeilijkheid

Het probleem is dat de geest niet in staat is de ultieme waarheid te vatten.

Uitkijken naar volgend nummer

De wijze die meest over Advaita Vedanta geschreven heeft en wiens werken al jarenlang tot mijn dagelijkse lectuur behoren is Shankara. Ik vertaalde Swami Sivananda's korte levensbeschrijving van Shankara om hier in een paar afleveringen te verschijnen.

N.

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

- De glorie van Raamnaam

- Waarom liet je Raamnaam achterwege?

- Drink de Naamnectar

- Tot de tong

- Eeuwige lekkernij

- Een hemlse Balsem

- Yoga Magazine -
Licht van Sivananda
Vraag een proefnummer aan:
Yoga c/o Kiekens
Geraardsbergsestraat 220A, B-9300 Aalst - België
Tel. 053/77.74.90

ONDERDEEL 06 / 12

Vedanta

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vedanta

Narayana

Uit: Licht van Sivananda, april 2001, vol. 426

Het eerste probleem

In zijn eerste brief in 1962 schreef Goeroedev Swami Sivananda ons onder andere een afdeling te stichten van The Divine Life Society (DLS). (Je vindt deze brief op onze website onder *Boeken on line,* in *Onthoud.Vergeet.)* Hij gaf ons de raad samen te komen op zondagmorgen met enkele vrienden. Hij zou ons helpen met brieven en boeken. *"Geleidelijk zal jullie werk groeien*", schreef hij. Vol jeugdig enthousiasme volgden we zijn raad op. Ik moet erbij zeggen dat ik me daarbij behoorlijk onwennig voelde en alles behalve opgewassen tegen de voorgestelde taak. Maar hoe dan ook, we deden het, en zoals ik zei, met enthousiasme. Ergens schrijft Goeroedev, en ik dacht aan die begintijd toen ik het jaren later las, ik denk dat het in zijn *Wisdom through Humor* is: *"Wat is het gemakkelijkste op de wereld en wat is het moeilijkste?"* Het antwoord is: *"Het gemakkelijkste is raad geven en het moeilijkste is die raad ook opvolgen."*

Het eerste probleem was natuurlijk: hoe gaan we de nieuwe vereniging noemen? We lazen gretig de boeken die Swami Sivananda ons stuurde en probeerden ons de Swamis in India voor te stellen bij wie we ons zouden gaan aansluiten in het verre Rishikesh. De naam Rishikesh alleen al heeft een wonderbare klank. Hij is afgeleid van het Sanskrit *Hrishiekesha*, wat *Heer van de zinnen* betekent. De Swamis hebben allen een naam die eindigt op aananda: Sivananda, Chidananda, Krishnananda, Nadabrahmananda, Vidyananda, Devananda, Satchidananda... De meeste lezers zeggen deze namen niet veel, bij mij roepen ze vele herinneringen op. Aananda betekent: zaligheid. Ter wille van de omgang wordt er iets aan toegevoegd, maar in wezen is het allemaal zaligheid. Daardoor geïnspireerd bedacht Siva voor de nieuwe vereniging de naam "Yoga Vedantananda" en hij schreef dat in zijn brief aan de DLS. Ik liet hem maar betijen, denkend: "We zien wel." Eigenlijk is dat de hele tijd zo gegaan. En toen ik eindelijk voor iets warm liep, was zijn interesse vaak al bekoeld. Misschien verklaart de combinatie van die twee heel verschillende temperamenten het succes van Yoga in Aalst. Swami Satchidananda, de eerste van Goeroedevs discipelen die ons in mei 1966 een eerste maal bezocht, had een andere verklaring voor het feit dat Yoga hier gedijt. Zeer zeer lang geleden was hier de oude hemel, zei hij. Vandaar de dubbele a in de naam Aalst. AA staat altijd voor eerste kwaliteit. Het zal wel zijn onnavolgbare manier zijn om zijn appreciatie uit te drukken. Ze antwoordden Siva, vanuit Goeroedevs Aashram, dat de naam Yoga Vedantananda niet kon en dat het moest zijn, als we de termen Yoga en Vedanta wilden behouden: *Yoga Vedanta, afdeling Aalst van The Divine Life Society.*

Ik werd voorzitter, Siva secretaris en Moeroega zaliger penningmeester. (Terloops, ten behoeve van degenen die het nog niet mochten weten: die namen werden ons in 1967 gegeven door diezelfde Swami Satchidananda. Na zijn tweede bezoek schreef hij ons uit Amerika dat hij ons allemaal een Yoganaam ging geven.) Ik ben op die Yoganaam erg gesteld. Op brieven en officiële stukken echter dring ik er telkens op aan het Narayana weg te laten. Op zekere dag kreeg ik een aangetekende brief uit India. Ik was niet thuis

en moest dus de dag nadien met de kaart van de postbode naar het postkantoor. De loketbeambte vroeg mijn pas. Hij zei dat de naam op het stuk niet klopte met de gegevens op mijn pas. Onze postbode die juist langs kwam, legde hem uit dat "het om een titel ging die ik in de Yoga had". Maar de man achter zijn loket was onvermurwbaar. Hij dacht dat ik een illegaal huisvestte.

De naam Yoga Vedanta is gebleven en toen we van de in 1962 gestichte feitelijke vereniging (vereniging zonder in het Staatsblad gepubliceerde statuten) in 1969 officieel een vereniging zonder winstoogmerk (vzw) maakten, werd de naam opgenomen in de statuten.

Het is wonderzoet als je 't geen geweld aandoet

Het Sanskritwoord *Vedanta* wordt op alle mogelijke manieren geweld aangedaan. Ze maken er vendanta, vendetta, vandatta, vedetta en noem meer op van. (Ik vraag me af wat ze ervan gemaakt zouden hebben, mocht Siva's Vedantananda aanvaardbaar zijn geweest.) Ik heb vaak bij mezelf de bedenking gemaakt dat ik eens iets over dat gedeelte van de naam van onze vereniging moest schrijven. Deze maand is het er eindelijk van gekomen.

Het woord vedanta is een samenstelling. In een samenstelling staan de woorden in hun grondvorm, dat wil zeggen in hun onverbogen vorm. Alleen het laatste deel van de samenstelling krijgt de grammaticale uitgang. Men kan ook in het Nederlands woorden aaneenhangen. Men kan zeggen: personenwagens of wagens van personen. Dit is wel niet helemaal hetzelfde als in het Sanskrit aangezien het eerste deel van de samenstelling niet in de grondvorm staat, maar in het meervoud. Zo heb je in het Sanskrit: *Goeroerdeva* en *Goeroedeva*. Beide betekenen: spirituele leraar. Maar in het eerste geval is het woord Goeroe verbogen (het staat in de nominatief: Goeroeh; de h wordt voor de stemhebbende g een r volgens de regels van sandhi of welluidendheid). De tweede vorm is een samenstelling of compositum.Vedanta is samengesteld uit *veda* en *anta* en moet dus eigenlijk zijn *vedaanta* (een korte a gevolgde door een korte a wordt een lange a), maar de schrijfwijze vedanta raakte ingeburgerd en staat in die vorm ook in de officiële stukken zoals de statuten. Bij het uitspreken moet je er echter wel op letten dat je de lange a respecteert.

Veda is afgeleid van de werkwoordswortel *vid, weten*. *Anta* betekent*: einde.* Vedanta betekent dus: einde van het weten of het hoogste weten.

Er bestaat in Nederland al lange tijd een vereniging die Yoga en Vedanta heet. Ik herinner me twee van haar medewerkers, die ik op het einde van de zestiger jaren enkele keren ontmoette. De ene was Rama Polderman, een arts. Dat Rama is geen inwijdingsnaam, het is zijn doopnaam. Zijn ouders waren in de Theosofie en hij was het jongetje dat in Ommen, Nederland, de eeuwige vlam aanstak bij de opening van het meditatiekamp waaraan Krishnamoerti deelnam. Dat moet in de twintiger jaren zijn geweest. Later verliet Krishnamoerti de Theosofische vereniging, die hem naar voren schoof als de Messias van deze tijd. De andere was Wolter Keers zaliger, die, alleszins in theorie, een Vedantin was. Rama Polderman verdedigde de Yogatheorie. Ze voerden in het blad van Yoga en Vedanta bitsige polemieken. Ik heb dat altijd fout gevonden. Ze hadden tot een synthese moeten komen. Iedereen kan een dosis Vedanta best gebruiken. En allen kunnen met wat Yogahoudingen en Yoga-ademoefeningen hun voordeel doen. Ik heb nooit echt waardering kunnen opbrengen voor strakke systemen of voor mensen die vinden dat ze zich moeten *profileren*, wat in de praktijk betekent *zich afzetten tegen anderen.*

Dat is het wat me aantrok in Swami Sivananda: het was voor hem niet Yoga én Vedanta, maar gewoon Yoga Vedanta. Het gaat niet om twee verschillende filosofieën. Het gaat om filosofieën die elkaar aanvullen. Het gaat om de eenheid in de verscheidenheid.

Wat is Vedanta eigenlijk?

Swami Sivananda was een Vedantin en meer bepaald een *Advaita Vedantin.* Advaita wordt doorgaans vertaald als non-dualistisch. *Dvaita* is afgeleid van *dvi,* wat *twee* betekent. De a drukt een negatie uit: niet-tweeheid. Goeroedev was een heel actief man: hij schreef elke dag, ontving bezoekers, leidde de Aashram, maakte opnamen van zijn liederen en kiertans (het meditatieve zingen), waar vele mensen nu heel blij mee zijn. Maar geregeld trok hij zich uit alle activiteit terug. Bij zo'n gelegenheid placht hij te zeggen: *"Naaham na toem daftar goem."* Hij bedoelde ermee*: "Noch ik noch jij, het kantoor is gesloten."* Toen hij getroffen werd door een beroerte op het einde van zijn leven, gaf hij het schrijven niet op. Elke dag riep hij een discipel, die pen en papier moest nemen en moest opschrijven wat Goeroedev hem dicteerde. De laatste zin die hij dicteerde was: *"Happiness comes when the individual merges in God. Het geluk komt als het individu versmelt met God."*

Ik zou nu allerlei geleerde theorieën kunnen ontwikkelen,

maar dat is al meer dan genoeg gebeurd. De vraag is: wat betekent voor mij Vedanta in het dagelijks leven en wat kan het voor jou gaan betekenen? Als je wakker wordt op een ogenblik dat je niet aan het dromen was, dan moet je je eens voornemen bij die ervaring stil te staan. Je zult vaststellen dat je niet geneigd bent onmiddellijk uit je bed te springen. Druk je daarmee niet uit dat je uit een staat komt die begerenswaardig is en dat je in een situatie gaat stappen die dat heel wat minder is? Je herinnert je dat je lekker hebt geslapen. Dat je een herinnering aan iets hebt, is alleen mogelijk als je in dat wat je je herinnert ook bewust aanwezig was. Er is met andere woorden in jou iets dat nooit slaapt. Het is ook nu, in waakbewustzijn, aanwezig. Het drukt zich uit als de zekerheid van te bestaan. Niemand twijfelt aan zijn bestaan. Niemand hoeft je dat te bewijzen. Er is in jou iets dat eigenlijk nooit geboren wordt en dat nooit sterft. Je kunt je bewust zijn van de zon, de maan, de sterren, zelfs van sterren die zo ver weg zijn dat hun licht ons nog niet eens heeft bereikt. Er is in jou dus iets dat alles omvat. Dat je je de diepe droomloze slaap herinnert als een zalige staat, betekent dat je in je diepste wezen zaligheid bent.

De Vedantafilosofie heeft voor die basis van je wezen en van alle dingen verscheidene woorden. Het eerste is *Brahman.* Dit betekent: het *Absolute.* Er zijn dingen die je kunt waarnemen en kennen. Er is evenwel iets dat je niet kunt waarnemen en kennen, omdat het zelf de waarnemer en de kenner is. Om dit duidelijk te maken, gaven ze het volgende voorbeeld. Je kunt allerlei dingen zien, maar er is iets wat je nooit kunt zien en dat zijn je ogen, omdat zij het zijn die zien. Je kunt in het beste geval hun spiegelbeeld zien. Shankara zegt in zijn *Drig Drisya Viveka (Het Onderscheid tussen de Ziener en het Geziene): "De ogen zien de zintuiglijke voorwerpen die een veelheid zijn, omdat ze een eenheid vormen. De geest ziet de ogen die een veelheid zijn, omdat hij een eenheid vormt. Het Zelf ziet de geest die een veelheid is, omdat het een eenheid vormt. Maar er is niets om het Zelf te zien."* De ogen worden een veelheid genoemd, omdat ze samengesteld zijn uit delen en allerlei kenmerken hebben zoals kleur, scherpte, mate van gezondheid, allerlei afwijkingen enz. Ook de geest wordt een veelheid genoemd, omdat hij bestaat uit verschillende onderdelen en kenmerken heeft zoals rust, opwinding, intelligentie enz. De zintuigen en de geest functioneren als een eenheid. De Bhagavad Gietaa (III 42) zegt: *"Ze zeggen dat de zintuigen groot zijn, maar groter dan de zinnen is de geest, groter dan de geest is het intellect, groter dan het intellect is Hij."* Dit betekent hetzelfde als wat Shankara zegt. De Werkelijkheid waar ze het over hebben, is onveranderlijk aanwezig achter alles wat verandert en vergaat. Ze wordt door Shankara *avaangmanasaagocharam* genoemd. Dit betekent: niet te meten met de spraak en de geest of buiten het bereik van de geest en de spraak. Ze kan alleen worden benaderd door meditatie *(dhyaanagamyam)* of door Zelfbewustzijn *(gnyaanagamyam).*

Een ander woord waarmee ze die Werkelijkheid aanduiden is *Aatman*. Dit wordt veelal vertaald als het Zelf. Dit deden ze om je te behoeden voor de vergissing dat die Werkelijkheid "iets anders" zou zijn. Ze is

niet iets anders, ze is je eigen wezenlijke werkelijkheid. Het Satchidaananda of het Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid, waarover de Vedantafilosofie spreekt, zijn geen eigenschappen van die Werkelijkheid, ze zijn er het wezen zelf van. Zoals vuur heet en water nat is, zoals de wind waait en ijs koud is, zo is die Werkelijkheid Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid. Dat ze die Werkelijkheid ook aanduidden als het Zelf betekent dat je in je diepste wezen van diezelfde aard bent.

De tegenstelling

Het dagelijks leven vertelt evenwel een totaal ander verhaal. Mensen vragen zich af: "Als ik Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid ben, waarom ervaar ik dat dan niet?" Ze zien geen eenheid. Ze zien een veelheid. Ze voelen zich alleen en van alles afgesneden in een vijandig heelal. Als ze al een Werkelijkheid erkennen die van alles de basis is en die ze God noemen, dan plaatsen ze die Werkelijkheid steevast buiten zich. Ten derde denken ze dat alle heil, alle geborgenheid en alle geluk afhankelijk zijn van relaties en dat de aard van de dingen lijden is. Die drievoudige verkeerde kijk werd door de oude wijzen *Maayaa* genoemd. Dit wordt vertaald als *illusie.* Het woord is samengesteld uit *maa* en *yaa* en betekent letterlijk: *niet-dat.*

Het klassieke voorbeeld is de slang in het touw. Iemand in India ziet in de duisternis een cobra. Hij slaakt een gil. Zijn reisgenoten komen naar buiten gelopen en steken het licht aan. De cobra blijkt een touw te zijn. Zodra men de ware aard van het touw inziet, verdwijnt de angst voor de slang, al blijven de gevolgen van de angst nog een hele tijd nawerken. Zo is het ook in het dagelijks leven. Als men de ware aard van de wereld achterhaalt, verdwijnen alle negatieve gevoelens die het gevolg zijn van de illusie, al laten de gevolgen ervan zich nog een hele tijd gevoelen.

De oorzaak

De oorzaak van de moeilijkheid is *vereenzelviging*. Zodra je 's morgens wakker wordt, vereenzelvig je je met je lichaam, met een partner, met je kinderen, met je werk enz. Dat je je vereenzelvigt met een lichaam dat kerngezond is, heeft een totaal andere inhoud dan dat je je vereenzelvigt met een lichaam dat allerlei ziekten herbergt. De partner met wie je je vereenzelvigt, kan er daadwerkelijk zijn. Het is ook mogelijk dat die partner er nooit was, al zou je wel willen dat hij of zij er was. Ook de kinderen met wie je je vereenzelvigt, kunnen er echt zijn of ze zijn er ooit geweest of ze zijn er nooit geweest, al zou je willen dat ze er waren. Het werk waarmee je vereenzelvigt, kan een werk zijn dat je hebt of een werk dat je zoekt of dat je zonet verloor. Als je je vereenzelvigt met een trouwe, jonge partner, die prettig in de omgang is en die je op alle mogelijke manieren ter wille is, dan voel je je daarbij in de zevende hemel. Maar de vereenzelviging met een partner die oud en ziek, nukkig en onhandelbaar werd, brengt je zo al niet in de hel dan toch in het vagevuur. Als je kinderen volgzaam zijn en goed leren dan is de vereenzelviging met hen iets groots. Als je dan zegt: "Ik ben hun moeder", of: "Ik ben hun vader", dan voel je je borst zwellen. Maar veronderstel dat het met hen hoe dan ook misliep, dan voel je je diep ongelukkig. Je bent tevreden als je je vereenzelvigt met een baan die goed betaalt en die je heel wat voldoening schenkt. Maar als je je brood moet verdienen aan de lopende band, tegen een karig loon, dan is de vereenzelviging met dat werk een last. Dit is ieders ervaring.

Als ik je vraag: "Wat deed je vandaag?" dan zeg je bijvoorbeeld: "Ik stond op, ik ging even wandelen, ik waste me, ik at", enz. Maar eigenlijk deed je heel wat meer: je voedsel verteerde, je hart klopte, je klieren produceerden allerlei stoffen enz. Maar die dingen zijn in je antwoord naar je activiteiten niet vervat. Dit betekent dat je je er niet mee vereenzelvigt. Als je je er wel mee vereenzelvigde, zou je dan al niet wat dichter bij de waarheid staan? En als je je vereenzelvigde met dat wat al die processen mogelijk maakt, zou je dan niet nog dichter bij de waarheid staan?

De geest

De moeilijkheid van het hele probleem is de geest. Swami Satchidananda gaf me tijdens zijn eerste bezoek in mei 1966 een van de drukwerkjes die ze uitgaven in zijn aashram in Sri Lanka. Ik zie het nog voor mijn ogen: op de omslag stond gedrukt: *"De mens minus de geest is God. God plus de geest is de mens."* Het is de geest die je bindt en hij is ook het instrument van je verlossing.

Je zult merken dat mensen over zichzelf denken op een bepaalde wijze. En dat doen ze niet altijd welbewust. Het is veeleer een dwangmatigheid. De geest gaat zijn eigen gang. Vanuit hun verstand en gevoel willen ze wel allerlei dingen, maar met een "Ja maar" zetten ze dat altijd op losse schroeven. Als ze iets hebben geleerd over Yoga hoor je hen spreken over verlossing. Ze zouden dan toch eens moeten nagaan wat ze daarmee bedoelen. Het Zelf of hun wezenlijke Werkelijkheid kan niet worden verlost, want niets kan het binden. Ze willen eigenlijk worden verlost van hun geest.

Je kunt het vergelijken met iemand die op wandel is in het woud en die in een doorn trapt. Hij kan de doorn niet grijpen, hij zit te diep. Thuis zou hij een naald nemen om de doorn te verwijderen. Maar hij is hier in het woud en hij heeft geen naald. Wat is de oplossing? Hij zoekt een andere doorn om de doorn in zijn voet te verwijderen. De oorzaak van zijn pijn en ongemak is de doorn. De doorn is ook het middel om van de pijn en het ongemak te worden verlost. Op dezelfde manier is de geest de oorzaak van je gebondenheid en is de geest ook het middel om die gebondenheid ongedaan te maken.

Dé moeilijkheid

Het probleem is dat de geest niet in staat is de ultieme waarheid te vatten. Je kunt niet mediteren zonder de geest en je kunt niet mediteren met de geest. Ook Patanjali bepaalt Yoga in zijn *Yoga Soetra* als een staat van de geest: *"Yogashchittavrittinirodhah."* De chitta is de geest of de denkstof. De chitta vrittis zijn golven in de geest. Nirodha is het verdwijnen van die golven of van de geest. Er zijn allerlei voorafgaande stadia die een zodanige staat beogen dat de geest je toelaat zijn beperking te overstijgen. Het werd vergeleken met het verassen van een lijk. Als het vuur niet goed meer brandt, omdat de as het verstikt, trek je een stok uit het vuur om in te as te porren, zodat het vuur zuurstof krijgt en weer goed begint te branden. Uiteindelijk gooi je ook de stok in het vuur.

In zijn *Song of Meditation* zegt Goeroedev in de eerste strofe: *"Truth is Brahman, Truth is your own Self. Realise this Truth, be free, be free, be free. De Waarheid is het Absolute, de Waarheid is je eigen Zelf. Verwerkelijk deze Waarheid, wees vrij, wees vrij, wees vrij."* Swamiji had het talent om een idee met weinig woorden neer te zetten op een zodanige manier dat je ze nooit meer vergeet. Deze eerste strofe van zijn lied is er een bewijs van. Er is een Waarheid, met een hoofdletter. Ze is dat wat nooit verandert, wat nooit ontstond en wat nooit vergaat. Brahman wordt doorgaans vertaald als het Absolute. Het is dat wat aan alle bepalingen en ideeën ontsnapt. Het is geen leegte. Ze wordt integendeel Volheid, *Poerna,* genoemd. Ze is de grond van je eigen wezen en de verwerkelijking van dat feit zal je vrij maken.

Swami Satchidananda placht te zeggen: *"Yoga zal je voorstellen aan iemand die je niet kent: jeZelf."* En als dat lukt, is het iets geweldigs.

De grootste gift die je kunt ontvangen, is dat men je teruggeeft aan jezelf. Soms proberen mensen toegang te krijgen tot de zaligheid die de basis is van hun wezen met behulp van drugs. Dat schijnt op het eerste gezicht te lukken. Het maakt hen *high,* maar… het houdt hen niet *high.* Het laat hen achter met een verschrikkelijke kater. Ze verliezen ook het beetje vrede dat ze bezaten voor ze aan de drugs waren. "Drugs beroven je van jezelf", zei een verslaafde op tv. En dat is inderdaad de naakte waarheid. Een zinnig mens komt nog niet in de buurt van die dingen.

ONDERDEEL 07 / 12

Mei 2001

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Mei 2001

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2001, Vol. 427

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Met zijn tijd mee

Over Vedanta

In het vorige nummer schreef ik over Vedanta, het tweede woord in de naam van onze vzw: Yoga Vedanta Aalst. Vedanta betekent letterlijk: het einde (*anta*) van het weten (*veda*) of met andere woorden het

hoogste weten. Het is een oeroude filosofie. Ze is niet geïnteresseerd in het hoe het zou moeten zijn. Ze vertrekt van de feiten van het leven. Ze kan door iedereen worden toegepast en beleefd. Ze kan je leven een totaal andere inhoud en een volstrekt andere wending geven. De belangrijkste vertegenwoordiger van de Vedantafilosofie in de geschiedenis van India is Shankara. Ik vertaalde (blz. 6) uit Goeroedev Swami Sivananda's boek Saints and Sages de beschrijving van Shankara's leven zoals het leeft in de traditie en in het hart van de mensen. Moge het je inspireren. Moge het ons ertoe aanzetten af te dalen van ons hoofd naar ons hart. De Engelsen zeggen terecht sweet heart, letterlijk: zoet hart, tegen hun geliefden en niet sweet head: want het hoofd is niet zoet, alleen het hart is zoet en kan smelten. Swami Satchidananda zei: "*God placed His ad in the head and His art the heart*". Een ad is in het Amerikaans een advertentie. De uitspraak betekent dus dat God Zijn advertentie in het hoofd plaatste en Zijn kunst in het hart.

Over Japa Yoga

Nog een karpersprong of twee, drie

Uit Swami Sivananda's "Saints and Sages"

Inleiding

Geboorte

Shankara werd geboren in een heel arme familie in het jaar 788 na Christus in een dorp Kaalati genoemd, negen kilometer ten oosten van Alwaye, Kerala

Op zoek naar een goeroe

Shankara ontmoette Govindapaada Aachaarya in een kluizenarij in Badarikaashrama (Badarienaatha) in de Himaalayas en wierp zich aan zijn voeten.

Shankara's digvijaya

Shankara's filosofische veroveringen (digvijaya) zijn enig in de wereld

Moeders verassingsriten

Shankara kreeg nieuws dat zijn moeder ernstig ziek was. Hij verliet zijn discipelen en begaf zich alleen naar Kaalati. Zijn moeder lag te bed. Shankara raakte eerbiedig haar voeten aan. Hij loofde Heer Hari. Hari's boodschappers kwamen.
Shankara's moeder gaf haar stoffelijk lichaam op en ging samen met deze boodschappers naar de verblijfplaats van Hari.

Shankara's einde

Shringeri Matha

Dashanaami sannyaasins

Enkele anecdotes

Shankara's filosofie

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

- Geloof

- Vertrouw op God

- Prasaada

- Kracht van het Gebed

N.

- 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 08 / 12

Juni 2001

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Juni 2001

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2001, Vol. 428

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Een woord van aanmoediging

Een taal moet worden onderhouden. Als je er niets mee doet, vervaagt de kennis ervan heel snel. Om mijn Sanskrit te onderhouden en te verbeteren, nadat met zoveel moeite de basisprincipes werden geleerd en ingeoefend, ga ik geregeld zitten aan de pc en vertaal enkele zinnen of verzen. Wat moet je je daarbij voorstellen? Je moet om te beginnen de woordsamenstellingen uit elkaar halen, de woorden in hun

grondvorm zetten, zodat hun betekenis kan worden opgezocht in het woordenboek, je moet de werkwoordsvormen zoeken en nagaan van welke wortel ze zijn afgeleid, in welke tijd, wijs en persoon ze staan, je moet de naamvallen bepalen en zien welke woorden en woordgroepen bij elkaar horen. En dan kun je proberen er een betekenis uit te distilleren. Vele mensen zouden dit vertaalwerk als een ongelooflijk karwei beschouwen. Ik vergeet er uur en tijd bij en het geeft me een diepe rust en bovendien is het een onuitputtelijke bron van inspiratie.

De *Shriemad Bhaagavatam* is een van de achttien *Poeraanas* (hindoemythologie). Het elfde boek bevat de laatste boodschap van Shrie Krishna. Oeddhava is de discipel die wordt onderricht en die allerlei interessante vragen stelt. _Shrie Krishna vertelt hem onder andere over de vierentwintig goeroes van de *avadhoeta*. Een avadhoeta is een asceet. Het woord betekent letterlijk: gekleed in lucht. Dit gedeelte van Shrie Krishna's onderricht komt voor in de tweede helft van hoofdstuk VII en in de hoofdstukken VIII en IX.

Wie India's heilige plaatsen bezoekt, ziet er overal in grote aantallen de *saadhoes* of asceten. Saadhoe betekent letterlijk: heilig man. Het kan natuurlijk niet anders of er is kaf onder het koren. Tijdens de laatste *Koembha Mela* in Allahabad was ook de Westerse pers aanwezig. In een weekblad zag je een saadhoe met een sigaret in zijn ene en een gsm in zijn andere hand. Westerlingen pikken zulke beelden eruit en stellen dat dan voor als de norm. Het zegt meer over de Westerse mentaliteit, dan over de kwaliteit van de saadhoes. Een mela is een kermis, een festival. Koembha Mela betekent: kermis van de pot. Het inhouden van de adem bijvoorbeeld wordt *koembhaka* genoemd: de longen worden gesloten *als een pot*. In de mythologie wordt verteld dat de goden en antigoden de melkoceaan karnden om de nectar te vinden. Er vielen vier druppels uit de kruik met nectar op aarde: in Allahabad, Haridwar, Nasik en Oejjain. In die steden vinden op geregelde tijdstippen Koembha Melas plaats. De Mahaa of grote Koembha Mela vindt plaats om de twaalf jaar. De laatste was in Allahabad in het begin van 2001. Miljoenen pelgrims komen er baden in de samenvloeiing van de Ganges, de Yamoenaa en de onzichtbare Sarasvatie.

De tekst over de vierentwintig goeroes van de avadhoeta geeft een goed idee over de drijfveren van India's saadhoes of heilige mannen. Het is ook goed en gezond de wereld eens anders te bekijken dan op de ziekmakende manier waarop dat in deze moderne tijd wordt gedaan. Moge het je geest en hart beroeren en je levenskoers bijsturen.

De vierentwintig goeroes van de asceet

hoofdstuk VII

hoofdstuk VIII

hoofdstuk IX

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

DE SLEUTEL VAN RAAMRAAJYA'S POORT

Mij zijn kinderen even dierbaar als volwassen mensen.

De zaak van het kind is mijn hart nabij,

Want zij zijn van elke generatie de spits.

Ik zie in hen volmaakte wezens,

Die de wereld van morgen zullen bevolken.

In al hun kleine, kinderlijke daden

Ligt de belofte van welriekendheid besloten.

Als ieder kind ertoe werd aangezet te schitteren

Met het Licht van waarheid en liefde,

Dan zou de wet van het goddelijke

Heersen op aarde, hier en nu.

Streef ernaar hun verborgen goddelijkheid te ontvouwen.

Dit is de sleutel van Raamraajya's Poort.

TIEN GEBODEN

Beoefen waarheidszin, geweldloosheid en zuiverheid. _

Wees goed, doe goed.

Wees verdraagzaam.

Wees vriendelijk voor allen.

Dien allen, dien de Heer in allen, heb allen lief.

Deel wat je hebt met anderen.

Geef, zuiver, mediteer en verwerkelijk.

Denk juist, handel juist.

Zie het ene Zelf in allen.

Zie God in ieder gezicht.

Voel: "Ik ben aldoordringend, onsterfelijk Zelf."

- 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 09 / 12

September 2001

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



September 2001

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2001, Vol. 429

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Over de voorbije Yoga Retraite, want de nieuwe is in zicht

19 maart: de dag na de Voorjaars Yoga Retraite.

Over de goede oude tijd

De vakantie zit er weer bijna op. En als de beginners dit lezen zit ze er helemaal op en hernemen de Yogalessen hun normale routine. En voor mij dus tijd om iets te schrijven voor die beginners. Dat betekent evenwel niet dat de anderen het niet hoeven te lezen. Integendeel, het is voor iedereen goed om af en toe stil te staan bij zijn eigen kleine begin, zeg ik altijd.

Yoga, een antwoord

Als ik zou moeten antwoorden op de vraag wat er is misgegaan met maar één zin, dan zou ik zeggen: mensen mediteren niet. En omdat ze niet mediteren, weten ze natuurlijk niet waarover ik het nu heb.

De Waarheid is één

Ik gaf ooit een lezing over Yoga in mijn parochie op verzoek van de pastoor. Na afloop zei hij me: "Alles wat je zegt is Sint-Jan-van-'t-Kruis." Ik antwoordde: "Alles wat ik zei, meneer pastoor, is Swami Sivananda." De Vedas, de oudste boeken van wijsheid, zeiden het al: "De Waarheid is één, de wijzen geven haar vele namen. Ekam Sat vipraa bahoeda vadanti."

Vereenzelviging

Als ik je vraag jezelf aan te duiden, dan wijs je niet op je hoofd, je benen, je voeten, je geslachtsorganen, je armen of je handen, je anus of je buik.

Over de methode

De verboden vrucht

In de Yogales

Het bovenstaande is de Yogafilosofie en de Yogapsychologie in een notendop. Het belangrijkste is natuurlijk de toepassing of de Yogabeoefening. Voor Yoga heb je eigenlijk niet meer nodig dan een dekentje om op te liggen. Je kunt het thuis gewoon beoefenen in je ondergoed. In de les volstaat een oude broek of training of wat ook waarin je vrij kunt bewegen, liefst in een niet-synthetische stof. Synthetische stoffen veroorzaken statische elektriciteit, die de lichaamseigen elektriciteit kan verstoren. Yoga moet worden beoefend op een tochtvrije plaats en met een lege maag. Dit is belangrijk.

De aanpak in de Yogales

Hoe kun je de lichaamsenergie vrij laten doorstromen?

Andere oefeningen die je leert zijn aasanas, Yogahoudingen.

Hier moet ik een ernstige waarschuwing laten weerklinken.

De voorlaatste Yogahouding wordt Shavaasana, Lijkhouding genoemd.

Sommige Yogaleraren vermijden die naam. Ze willen de mensen niet ongemakkelijk maken. De oude wijzen die de grondleggers waren van dit Yogasysteem wisten wat ze deden. Ik leg altijd nadruk op de betekenis van de naam. Als je, zolang de ontspanning in rugligging duurt, want daar gaat het om, alles loslaat wat je bezwaart, alles wat je het mijne noemt, alles waar je je verantwoordelijk voor voelt, dan is de ontspanning al half een feit.

De laatste houding is de zithouding.

In de zithouding leer je dan praanaayaama of Yoga-ademoefeningen.

De Yoga van het dagelijks leven

De Yoga Soetra heeft het ook over Kriyaa Yoga, waarmee hier de Yoga van het dagelijks leven wordt bedoeld: tapas, svaadhyaaya en Ieshvarapranidhaana.

Er is meer dan de Yogales

Op blz. 3 van dit unieke maandblad vind je allerlei aankondigingen die betrekking hebben op andere programma's dan de wekelijkse Yogales.

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

DIAGNOSE VAN DE GEEST

DE GEEST-RIVIER

PLEZIER EN PIJN

TOT DE GEEST

- 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 10 / 12

Oktober 2001

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Oktober 2001

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2001, Vol. 430

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Wat ik ben is wat ik zoek.

Dit schreef ik hier in vorig nummer en daar kwamen enkele reacties op. Toen ik het een tijd geleden in een interview zei, werd er ook op gereageerd, vooral vanuit Nederland en via e-mail. Ze willen vooral weten wat ik precies bedoel. Ik bedoel gewoon wat ik zeg. Maar moderne mensen verloren hun eenvoud en doen graag moeilijk. Daar zouden we moeten van af zien te komen. We zouden dan heel wat gelukkiger zijn.

Om een voorbeeld te geven. Swami Sivananda schreef een raadsel: "Wat is groter dan God? Wat is erger dan de duivel? Je kunt het niet eten, want als je het eet, sterf je." Als je dit aan iemand vraagt, krijg je geen of allerlei vergezochte antwoorden, behalve het voor de hand liggende. Wat is groter dan God en erger dan de duivel? Dat is toch overduidelijk: niets. Niets is groter dan God en niets is erger dan de duivel. En niets kun je niet eten, want als je niets eet, sterf je. Zo is het ook gesteld met de bewering dat datgene wat ik zoek, datgene is wat ik ben. Een van de namen van de Ultieme Werkelijkheid in het Sanskrit is Bholaanaatha, dat wil zeggen de Heer die van een uiterste eenvoud is.

Ademoefeningen

Ademen is leven. Leven is ademen. Slecht ademen is slecht leven. De adem is de schakel tussen het lichaam en de geest. Zodra die schakel wordt verbroken, gaat het lichaam tot ontbinding over. Ademoefeningen worden in het Sanskrit praanaayaama genoemd, beheersing van de praana of levenskracht. Praanaayaama is de vierde trede in het achtvoudige Yogapad van Maharshi Patanjali. Het wordt achtvoudig (ashtaanga) genoemd, omdat het uit acht (ashta) treden (anga) bestaat: yama, niyama, aasana, praanaayaama, pratyaahaara, dhaaranaa, dhyaana en samaadhi.

Belangrijke details

Ademoefeningen worden meestal in zithouding gedaan. Als men het niet op een ontspannen manier doet, wat normaal is voor beginners, dan is het mogelijk dat er veel meer bloed naar de borststreek stroomt en dat het bloed daardoor wordt onttrokken aan de hersenen. Dit heeft duizeligheid tot gevolg waardoor je kunt vallen. Als men zittend oefent, bestaat dat gevaar niet. Bovendien wordt in de zithouding de bloedsomloop korter waardoor het hart wordt ontlast en er veel meer bloed naar de buikorganen stroomt.

Over de grootste Schat

Satsang met Swami Sivananda

Glorie van de Naam

Je kunt vrede en echt geluk alleen vinden in de Ultieme Werkelijkheid, in het Aatman of je eigen Zelf. Sankiertan (meditatief zingen) is de gemakkelijkste manier om dat doel te bereiken.

Song of Chidaananda

Het doel van het leven

Uit de Bhaagavata Poeraana

Poeraana betekent: wat oud, maar toch altijd jong is. De Poeraanas vormen de hindoemythologie. Er zijn achttien Poeraanas. De Bhaagavatam is de belangrijkste. Het elfde boek van die Poeraana bevat de laatste boodschap van Shrie Krishna hier op aarde aan zijn discipel Oeddhava. Om mijn Sanskrit te onderhouden, vertaal ik af en toe enkele verzen. Dit geeft me rust en inspiratie. Hierna volgen verzen 1 tot 21 van hoofdstuk VI.

Kurushetra Vzw.

Met zijn tijd mee

N.

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK ELF

DE WIJZE

EEN WIJZE IS HET ZELF VAN ALLEN

De wijze gaat binnen in het hart van allen.
Hij wordt het Aatmaa of Zelf van allen.
Hij kan nooit zelfzuchtig zijn.
Alleen door zelfzucht enz. te vernietigen
Bereikte hij de verlossing.
Zijn verheven staat is ongeëvenaard.
Hij ziet de hele wereld als zijn lichaam.
Alle lichamen zijn alleen de zijne.
Alle handen, oren, ogen zijn alleen de zijne.
Als je één wijze te eten geeft,
Geef je de hele wereld te eten,
Want hij is het Zelf van allen.

EEN WIJZE IS DE ZIEL VAN DE HELE WERELD

Een arm man wilde eens duizend brahmanen
Te eten geven (sahasra bhojana),
Maar hij had niet genoeg geld.
Zijn buur zei hem:
"Geef de grootste heilige, Ekanaath, te eten,
Je zult evenveel verdiensten verwerven
Als door duizend brahmanen te eten te geven."
En dus gaf hij Ekanaath te eten met geloof.
De man wilde het blad wegnemen waarop Ekanaath gegeten had,
Hij moest duizend bladeren wegnemen.
Een heilige of wijze is de ziel van het hele heelal.
Hij is de viraat svaroepa zelf: de essentie van het heelal.
Wie hem te eten geeft,
Geeft te eten aan de hele wereld.

DRIE SOORTEN GNYAANIS

Dattaatreya was een zuivere gnyaani.
Koningin Choedalai en Sadaasiva Brahman
Waren Yogi gnyaanis:
Ze beoefenden Raaja Yoga én Gnyaana Yoga.
Ze beschikten over grote krachten
. Raamakrishna Parmahamsa,
Sambandar, Appar en Soendaramoerthi
Waren bhakta gnyaanis.
Ze beoefenden bhakti of devotie
En door bhakti bereikten ze gnyaana of wijsheid.

DE SANNYAASIN HOUDT VAN VIER J'S

De sannyaasin houdt van vier j's:
Jaga, jungle, jala en jignyaasoe of
Afgelegen plaatsen, bossen en wouden,
Goed water en dorstende zoekers.
Waar hij die vier j's vindt,
Daar verblijft hij graag.

PSEUDO SANNYAASINS

O pseudo sannyaasins, kleur de geest.
Het is niet genoeg dat je je kleren verft.
Kleur ook je geest.
Je draagt gevlochten haar
En houdt een maalaa (meditatiesnoer) in je handen.
Je smeert je lichaam in met as
En brengt een tilak aan op je voorhoofd.
Je bezoekt heilige plaatsen om goede verdiensten te verwerven.
Welk nut heeft dit alles
Als je de onzuiverheden niet uit je geest verwijdert?
Er ligt nog veel passie verborgen in je geest.
Je bent erg prikkelbaar.
Uiterlijke voorwerpen bekoren je.
Je neemt namen en vormen voor werkelijkheid.
Je loopt achter zintuiglijke voorwerpen aan.
Zodoende verwerf je nog grotere zonde
En verlies je de verdienste van deze menselijke geboorte.
Je bent gegrepen door het wiel van geboorte en dood
En je probeert niet je eigen essentie te verwerkelijken.
Herinner je de grote Goeroe Naaraayana,
Die je dit menselijke lichaam gaf,
Het meest geschikte instrument voor saadhanaa.
Denk onophoudelijk aan Hem,
Die je beschermde in de schoot van je moeder.
O dwaas, waarom vergeet je die Goeroe en
Loop je vergeefs achter vergankelijke voorwerpen aan?

WAT EEN WIJZE VOELT

De wijze voelt:
"Ik ken alles wat moet worden gekend
En er blijft niets te kennen over.
Niets kan me pijn berokkenen.
Al mijn begeerten zijn bevredigd.
Ik heb niets meer te begeren (aapta kaama).
Ik heb alles bereikt
En niets blijft te bereiken over (praapti praapyam).
Ik heb al mijn plichten vervuld (krita kritya).
Ik ben wat Ik ben.
Ik ben altijd zuiver.
Ik sta vast in mijn Zelf.
Ik ben heel en al zaligheid en kennis."

WIJZEN ZIJN ONGEWOON

Wijzen zijn zeer ongewoon.
Er is geen bepaalde scheidingslijn.
Heer Yama was een volmaakte wijze.
Hij was ook een volmaakte karma kaandi.
Dat was ook de wijze Vasishtha.
Jada Bharata scheen dom en traag van begrip te zijn.
De wijze Janaka bestuurde een koninkrijk.
Sadaasiva Brahman deed vele wonderen.
Shankara werkte hard en vestigde kevalaadvaita (non-dualisme).
Dattaatreya verborg zich in een rivier.

HET GEDRAG VAN WIJZEN

Kennis is dezelfde in alle wijzen,
Maar hun gedrag is verschillend.
Shrie Vasishtha was een karma kaandi.
Hij deed havans (vuuroffers) en offers.
Raja Janaka regeerde zijn rijk en
Genoot koninklijke genoegens.
Shrie Dattaatreya was een zwerver.
Hij was een avadhoeta, een naakte fakir.
Kagboesandhi was een Yogi.
Sommigen waren gehuwd.
wordt voortgezet

- 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 11 / 12

November 2001

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



November 2001

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2001, Vol. 431

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Is yoga een therapie?

Toen ik in 1959 met Yoga begon, leed ik al een zevental jaar aan een chronische darmontsteking. Met chronisch bedoelt men dat de kwaal nooit echt geneest en dat men bijna constant voelt dat iets niet helemaal is zoals het hoort te zijn. Twee, drie keer per jaar werd de ontsteking acuut. Dat wil zeggen: heftige darmkrampen, overgeven, misselijkheid. Na drie maanden Yoga verdween mijn chronische

darmontsteking zonder ooit terug te keren. Op de vraag of Yoga een therapie is, kan ik dus alleen volmondig en enthousiast ja antwoorden.

Ene Dr. Ornish deed zo'n twintig jaar geleden in Amerika onderzoek naar het effect van Yoga op het hart. Hij beschreef zijn bevindingen in een boek "Stress, Diet and your Heart". Patiënten met in die tijd nog inoperabele aandoeningen van de kransslagader werden in twee controlegroepen ingedeeld. De eerste groep werd behandeld op de gewone manier. De andere groep werd behandeld op de Yogamanier. Dat wil zeggen dat ze op een vetloos dieet werden gezet, dat ze onderworpen werden aan een reeks van Yogahoudingen en dat ze leerden mediteren. De resultaten waren opzienbarend: de aantasting van de kransslagader werd gestopt, in vele gevallen trad er een grote verbetering in en in enkele gevallen kon men zelfs spreken van een genezing. Diezelfde Dr. Ornish doet nu onderzoek op patiënten met prostaatkanker. Hij wil op dit ogenblik alleen kwijt dat de gegevens hoopgevend zijn.

Er zijn heel wat mensen die alleen Yoga beoefenen voor hun gezondheid. Er zijn er die Yoga beoefenen voor de schoonheid van het lichaam. Ze kijken niet zozeer naar binnen, zoals Yogis verondersteld worden te doen, ze kijken achterom en naar voren: ze willen een Yoga? achterwerk en een Yogabuik. En als ze wat enthousiasme investeren in hun beoefening, zullen ze niet worden ontgoocheld. Yogahoudingen en Yoga?ademoefeningen zijn inderdaad de meest wonderbare oefeningen, op voorwaarde dat men ze beoefent met regelmaat, met kennis van zaken en zonder overdrijving. Ze kunnen in dat geval vele lichamelijke en geestelijke kwalen verdrijven. Op een ongeëvenaarde manier ontgiften ze immers het lichaam, verbeteren ze de bloedsomloop, regelen ze de bloeddruk en de werking van de endocriene klieren en, bovenal, doorbreken ze stress op een doortastende manier.

Vaak zie ik dat mensen afhaken als ze worden geconfronteerd met een of andere kwaal. Ze gaan bij de dokter en die raadt hen in zijn onkunde af nog Yoga te beoefenen. Patiënten geloven hem jammer genoeg en volgen zijn slechte raad op. Het minste dat men kan zeggen, is dat ze een bolwassing verdienen. Als een ziekte zich manifesteert, komt het erop aan de Yogabeoefening te intensiveren en er ernstiger werk van te gaan maken. Een vrouw krijgt borstkanker. Amputatie, bestraling, chemotherapie, want door de amputatie beginnen de uitzaaiingen te woekeren, dikke arm, lusteloosheid enz. Als ze op dat ogenblik met regelmaat en intensiteit Yoga zou gaan beoefenen en dieet houden (wat ook Yoga is), dan zouden de neveneffecten van de behandeling voor een groot gedeelte worden geneutraliseerd en dan kreeg haar arm weer de kans de oude te worden. En ze zou haar lichaam helpen in zijn strijd tegen de kwaal. En als mocht blijken dat de ziekte het toch haalt, dan zou ze in haar meditatie ontdekken dat ze alleen in haar lichaam en in haar geest ziek kan zijn, maar nooit in wezen.

kiertan

Op blz. 3 van het blad dat je in handen houdt, worden allerlei speciale programma's aangekondigd. Onder andere zie je dat er 's zaterdags satsang is. In Nederland en nu ook al wel eens bij ons hebben ze het over workshops als ze het over andere programma's hebben dan de Yogales en de lezingen allerhande. Ik vind het eerlijk gezegd een nogal onnozel woord. En het is evenmin Nederlands. Als we dan toch een vreemd woord adopteren waarom dan niet bij onze Yogabronnen blijven? Sat is afgeleid van de werkwoordswortel as, zijn. Het betekent: dat wat is. Sang of sanga betekent: gemeenschap. Satsangs zijn bijeenkomsten van gelijkgestemde zoekers. In de traditie betekent het ook en vooral: samen zijn met een wijze. Dat is het ook: er staat een foto van Swami Sivananda vooraan. We zitten dus in zijn gezelschap. Hij is de cementerende kracht.

Een belangrijke bron van de namen die in de kiertan worden gezongen is de Vishnoesahasranaama. Sahasra betekent: duizend. Naama betekent: namen. Vishnoe betekent: de Aldoordringende. Er wordt de

Ultieme Werkelijkheid of God mee bedoeld. Deze hymne komt voor in de Anoeshaasana parva van het Mahaabhaarata?epos. Anoeshaasana parva betekent: boek van instructies of onderrichtingen. Bhieshma is gewond door pijlen. Je kunt nergens je vinger zetten zonder een pijlwond aan te raken, zegt de tekst. De pijlpunten staan op de grond en Bhieshma hangt tussen hemel en aarde. Alvorens zijn lichaam op te geven onderricht hij koning Yoedhishthira in Raajya Dharma, Aapaddharma en Moksha Dharma. Dharma is een van die schier onvertaalbare woorden. Het wordt vertaald als religie, wet, rechtvaardigheid en woorden van dezelfde strekking. In het moderne Hindi betekent het religie. De beste vertaling is wellicht: spiritualiteit. Het is afgeleid van de werkwoordswortel, dhri, houden. Van deze wortel is ook afgeleid dhaaranaa, concentratie. In concentratie houd je de geest immers op één punt. Dharma is dat wat in stand houdt. Raajya Dharma is het dharma van de koning. Aapaddharma is het dharma dat alleen geldt in tijden van nood. Moksha betekent: verlossing. Dit onderricht van Bhieshma vind je in de Shaanti Parva, het boek van de vrede.

Pijnlijke knieën

Ik hoor het vaak van mensen in mijn les dat hun knieën pijn doen of ze zeggen dat hun knieën versleten zijn. Dat slijtageproces kan worden voorkomen of gestopt. Ik leer mijn leerlingen daarvoor twee nuttige Yoga?oefeningen: de Stoelhouding Shankataasana) en een voorbereiding van de Slapende?Diamanthouding Soeptavajraasana). Beide zorgen voor een goede doorbloeding van de knieën en voor een goede doorstroming van de energie, zodat het kraakbeen niet gaat verharden.

Stoelhouding

De Stoelhouding is even gemakkelijk als doeltreffend. Sta in een kleine spreidstand. De benen zijn gespreid op heupbreedte, schouderbreedte. Ga zitten op een denkbeeldige stoel en leg de armen op de denkbeeldige leuning met de handen voorbij de leuning, zodat ze slap neerhangen. Dit moet niet worden herhaald, maar probeer elke dag wat langer in de houding te blijven. Vermijd overdrijving, want dan bestaat de kans dat je het tegenovergestelde effect bereikt en je knieën overbelast. "Take it easy, don't be lazy." Of: doe het kalm aan, maar wees niet lui.

Voorbereiding op de Slapende?diamanthouding

Ook de oefening die de Slapende? diamanthouding voorbereidt, is gemakkelijk. Zit op de knieën. De knieën samen en de grote tenen samen, de hielen zo goed mogelijk gespreid. De dijen, de romp en het hoofd vormen één lijn. De handpalmen tegen de dijen. Leun nu enkele centimeters achterover, zonder in die ene lijn van dijen, hoofd en romp een kromming te veroorzaken: het blijft één lijn. Het hoofd wordt niet in de nek gelegd. Ook dit moet niet worden herhaald. Ook hierin moet je de tijd die je in de houding blijft systematisch opdrijven, zonder overdrijving.

Overgewicht en constitutie

Wie met zijn knieën sukkelt en aan overgewicht lijdt, zal gediend zijn met gewichtsverlies en met een evenwichtige voeding. Dergelijke algemene raadgevingen brengen natuurlijk weinig aarde aan de dijk. Om meer concrete richtlijnen te kunnen geven, vroeg ik Ramanie, die in onze cursus Yoga Academie Aayoerveda onderricht, per e?mail om nuttige informatie en prompt stuurde ze me een tekst terug, die hierna volgt, enigszins bewerkt.

Ramanie's adviezen en onderrichtingen

Bij pijnlijke knieën moet overbelasting worden vermeden. Overgewicht beperken en/of tegengaan bespaart de knieën een bijkomende belasting, waardoor er minder druk wordt uitgeoefend.Overgewicht kan verscheidene oorzaken hebben, ook als het niet gaat om bepaalde ziekten, zoals stofwisselingsproblemen:

De drie dosha

De smaken beïnvloeden de doshas.

Algemene tips om overgewicht tegen te gaan

Overheersende kenmerken van de doshas, een beknopt overzicht

Kenmerken van vaatatypes:

Kenmerken van pittatypes:

Kenmerken van kaphatypes:

Wat kun je onmiddellijk doen tegen de pijn in je knieën?

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK TWAALF DIENST

DIEN, DIEN, DIEN

DIEN MET LIEFDE

GEEN DIENEN, GEEN VEDANTA

- 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 12 / 12

December 2001

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



December 2001

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2001, Vol. 432

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Het Woord van Aanmoediging

In naam van Yoga Vedanta Aalst en van mezelf wens ik je een zalig kerstfeest en een gelukkig jaar. Moge het een nieuw begin zijn. Moge je schitteren met het licht van Yoga, of zoals Goeroedev zei: "Ring in, ring out. Bel in, bel uit." Bel uit wat lelijk en waardeloos, onecht en vergankelijk is en bel in wat mooi, waardevol, blijvend en echt is. Moge Goeroedev ook in het komende, 39ste jaar van ons Yogadienstbetoon, ons werk

aanvaarden in de vorm van talrijke rechtgeaarde zoekers op het pad van Yoga, het pad dat verlicht en verlost. Mogen we ook in 2002 aan de genade van de Ultieme Werkelijkheid en de zegen van Goeroedev Swami Sivananda ons eigen enthousiasme toevoegen met gulheid en overgave, onvermoeibaar en onverschrokken.

Over tuinieren zonder spade en schoffel

De schrift verklaard

Nog over ademhalingsoefeningen

De zithouding

Slapeloosheid

Song of Dreams

Swami Sivananda

Guru Guru Japna

Aur Sab Svapna,

Guru Guru Japna

Jagat Deergha Svapna.

Jagat Deergha Svapna

The world is a long dream.

Take shelter in Guru

Everything is unreal (Guru Guru)

Antarai

When you perceive the things in Dream

You take them all to be real,

When you wake up and perceive

They are all false and unreal. (Guru Guru)

The world of names and forms is like

The dream you have during the night,

You take them all as real things,

But they are all false and transient. (Guru Guru)

The only one which really exists

Is that God with Brahmic Splendour

Wake up, wake up, wake up to Light,

Wake up, wake up, from Maya's sleep,

And see the things in their proper light. (Guru Guru)

Vertaling

Goeroe Goeroe japnaa aur sab svapna: herhaal de naam van de spirituele leraar zelfs in je dromen.

Jagad diergha svapna: de wereld is een lange droom.

De wereld is zoals een lange droom.

Neem een toevlucht in de spirituele leraar.

Alles is onwerkelijk.

Antarai betekent: tweede deel, het eigenlijke lied. Het voorgaande is het refrein.

Als je de dingen waarneemt in de droom

Neem je ze alle voor werkelijk.

Wanneer je ontwaakt en waarneemt

Zijn ze alle onecht en onwerkelijk.

De wereld van namen en vormen is zoals

De droom die je tijdens de nacht hebt,

Je beschouwt ze alle als werkelijke dingen,

Maar ze zijn alle slechts onecht en vergankelijk.

De enige die echt bestaat

Is die God met Absolute Pracht

Ontwaak, ontwaak, ontwaak voor het Licht,

Ontwaak, ontwaak, uit de slaap van Maayaa (Illusie),

En zie de dingen in hun juiste licht.

Uit de Bhaagavata Poeraana

Uit hoofdstuk XX van de laatste boodschap hier op aarde van Shrie Krishna aan zijn discipel Oeddhava.

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK TWAALF_DIENST

DIENEN GEEFT VREUGDE

DIEN, HEB LIEF, GEEF

DE WEG NAAR OVERVLOEDIGE ENERGIE

HEB EEN BEGRIJPEND HART

RAANIE EN KOEMAAR SAHIBS

ECHTE EREDIENST

Maak van waarheid je leermeester,

Van geweldloosheid je credo,

Van zuiverheid je aarati (licht) voor de Heer,

Van mededogen je wierook,

Van nederigheid je arghya (water),

Van toewijding je bloem,

Van onthechting je sandelpasta,

Van moed je naivedyam (offervoedsel),

Van het dienen van de mensheid je eredienst.

ONZELFZUCHTIGHEID

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