KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2002

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

14 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 2002 . . . 3

Shankara jayanti . . . 6

Februari 2002 . . . 8

Maart 2002 . . . 10

April 2002 . . . 12

Mei 2002 . . . 16

Juni 2002 . . . 19

September 2002 . . . 22

Het lied van de sannyaasin . . . 25

Oktober 2002 . . . 28

Ieshaavaasyopanishad . . . 31

November 2002 . . . 34

December 2002 . . . 37

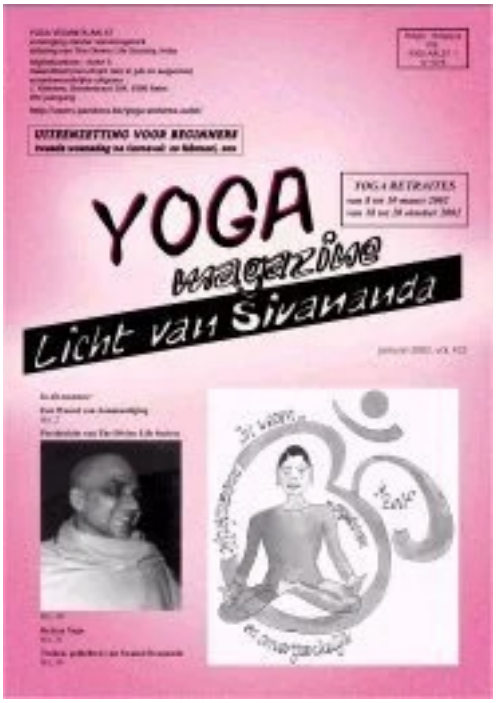
Swami Satchidananda . . . 42

ONDERDEEL 01 / 14

Januari 2002

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



Januari 2002

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2002, Vol. 433

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Een woord van aanmoediging

-de onwil

-Oefening en onthechting

-Wijsheid in actie

-Een belangrijke leidraad

-Spirituele injecties

Ashtanga Yoga

-Hoe ze aan ons Heer zijnen baard trekken

-Yama, niyama

-Aasana, houding

-Praanaayaama

-Pratyaahaara

(Terloops, voor degenen die ernaar vroegen, nadat ik het er al oppervlakkiger over had in het decembernummer. De chakras worden ook *padmas, lotussen* genoemd, omdat ze symbolisch worden voorgesteld als lotussen met een verschillend aantal bloembladen naargelang van de energieën die er werkzaam zijn of de *naadies* of energiekanalen die er samenkomen. Op elk bloemblad staat een letter. Dit zijn de vijftig letters van het Sanskrit. Als ze nasaal worden gemaakt door toevoeging van de *visarga* (nasale m op het einde van een woord) worden ze *biejamantras, zaadklanken* genoemd.

De aagnyaachakra heeft twee bloembladen met de biejamantras *ksham* en *ham.* De biejamantra van de chakra is *Om*.

Op de zestien bloembladen van de vishoeddhachakra staan de zestien klinkers van het Sanskrit: *a aa i ie oe oe ri ri lri lri e ai o au am ah (aa ie oe ri en lri zijn lang, e en o zijn altijd lang)*. Om de biejamantras te vormen, zet je er een nasale m achter: *am aam im iem enz.* De biejamantra van de vishoeddhachakra is *ham.*

De anaahatachakra heeft twaalf bloembladen met de medeklinkers *ka kha ga gha anga cha chha ja jha ña ta tha*. De biejamantra van de anaahatachakra is *yam*.

De manipoerachakra heeft tien bloembladen met de medeklinkers *da dha na (ta tha da dha en na zijn cerebralen of retroflexen die worden uitgesproken met de tong opgerold naar achteren) ta tha da dha na pa pha.* De biejamantra van de manipoerachakra is *ram.*

De svaadhishthaanachakra heeft zes bloembladen met de letters *ba bha ma ya ra la va (ya ra la va zijn halfklinkers).* De biejamantra van de svaadhishthaanachakra is *vam*.

De moelaadhaarachakra heeft vier bloembladen: *va sha sja (gecerebraliseerd) en sa.* De biejamantra van de moelaadhaarachakra is *lam*.)

-Dhaaranaa, concentratie

-Dhyaana, meditatie

-Samaadhi

-Koninklijk

-SANSKRIT

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

- HOOFDSTUK DERTIEN

- AANMANINGEN

- O DWAAS, ONTWAAK

- ONTWAAK, VRIEND

- ZOEK EEUWIGE ZALIGHEID

- DOOD ALLE BEGEERTEN

- 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 / 14

Shankara jayanti

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Shankara jayanti

Uit: Licht van Sivananda, januari 2002, vol. 435

SHANKARA JAYANTI
Swami Sivananda

"*Religie is verwerkelijking Het is niet louter geleerdheid of dialectiek*." Dit is de goddelijke boodschap die diep is ingeprent in de geest van elke hindoe. Het is geen inbeelding, geen mentaal concept, geen gril van de verbeelding en geen hersenschim. Evenmin is het een besluit waartoe men kwam na een heftige afkeurende rede of onsamenhangende intellectuele argumenten. Het is de stoutmoedige bevestiging van de grootste filosoof van India, de *avataara* (neerdaling) van Shiva.

Hoe kunnen wij hem anders zien dan als Shiva zelf, die spreekt met autoriteit en zonder twijfel.

Sarvaatmakoham sarvoham sarvatietohamadvayah
Kevalakhandabodhoham aanandoham nirantarah.

*Ik ben het Zelf van allen. Ik ben het alles. Ik ben het alles overstijgende. Ik ben één zonder weerga. Ik ben absoluut oneindig Bewustzijn. Ik ben heel en al zalighe*id.

Shriemath Aadi Shankara is onze Vedaanta Goeroe. Hij is God verpersoonlijkt. Hij werd geboren in een tijd dat de Indiase gedachte en cultuur stervende waren, dat ze op een pijnlijke manier werden afgeleid, dat de ethische glorie en de ver verspreide boeddhistische invloed geleidelijk aan het tanen waren, dat er volledige chaos en verwarring heerste, dat ontelbare sekten ontstonden die met hun eigen doctrines de massa's in verwarring brachten, dat slechte sociale invloeden en blind bijgeloof, ten onrechte verpakt in de naam van religie, de lichtgelovige massa's verleidden tot uitzinnigheid en in de val deden trappen van volledige onwetendheid over de Ultieme Werkelijkheid. Er waren niet minder dan tweeënzeventig culten en sekten, die de mensen van het juiste pad deden afdwalen.

De komst van Shrie Krishna verjongde de hindoe religie en redde vele zielen van de volledige ondergang door zich over te geven aan passiviteit als gevolg van de volledig verkeerde interpretatie van de Vedas en de Oepani-shads. Zo verscheen ook Shrie Shankara op aarde om vele worstelende zielen te verlossen. Hij maakte hen vrij, verlichtte hen en verloste hen met zijn vredevolle, pretentieloze overtuigingskracht en liefdevolle propaganda. Met zijn onweerstaanbare logica plantte hij de triomfantelijke vlag van een unieke intellectuele overwinning op alle andere filosofische scholen. Vóór hem bleken alle andere theorieën spookverschijningen en fantasieën te zijn.

Het was slechts Shrie Shankara die aan het hindoeïsme zijn onwankelbare concrete vorm gaf en die de eenheid en de zuiverheid van het verlichte hindoe denken en cultuur vestigde. Bijgeloof en corrupte praktijken verdwenen in geen tijd.

De eeuwenoude zes theïstische systemen, die in de mond werden genomen door wauwelaars, begonnen weer te schitterden in hun volle glorie alleen dank zij Shrie Shankara.

Zijn overwinning op andere filosofische systemen was nooit omdat hij zich vastklampte aan zijn eigen geloof en redenering zonder het voor en tegen van anderen in beschouwing te hebben genomen. Hij had zelfs de kleinste netelige punten van andere theorieën onder de knie. De onderliggende stromen van zijn gedachten waren ook de grondslag voor andere systemen. Ze werden dan ook erkend met eerbied door alle andere scholen van het denken, ondanks hun verschillen in de bovenbouw.

Het geheim van zijn overwinning en de charme daarin lagen in de toepasselijke en redelijke illustraties die hij in ieder geval gaf. Hij baseerde zijn argumenten nooit op theoretische axioma's en onbewezen hypothesen, maar altijd volledig op integrale ervaring (*anoebhava*). Bovendien waren al zijn argumenten gebaseerd op *shroeti* (openbaring of de Vedas), die eveneens echt en gezaghebbend is. Hij ging nooit in verhitte, ongenietbare discussies om zijn argumenten te staven of om andermans theorieën te weerleggen. Met zijn reusachtig intellect bracht hij zijn meesterlijke uiteenzetting en zijn eenvoudige en heldere commentaar voort op de hoogste autoriteit van de *pras-thanatraya* (drie meest gezaghebbende Schriften, *Gietaa*, *Oepanishads* en *Brahma Soetras*) en de vanzelfsprekende waarde van de *shroeti pramaana* (het bewijs van de Veda) enzovoort.

Bovenal was zijn filosofie niet slechts bedoeld voor intellectuelen. Ze lag binnen het begripsvermogen van de gewone mens. Met zijn diepe kennis, allesomvattende geleerdheid, scherp intuïtief inzicht en overtuigende verklaringen, heeft hij het sterke bouwwerk van de Vedaanta opgericht, zowel toegankelijk voor de intellectueel als voor de gewone mens. Hoe doeltreffend schreef hij *Bhaja Govindam* (zing de namen van de Heer) voor aan de geleerde, die zijn hersenen aan het pijnigen was om de verscheidene Schriften uit het hoofd te leren!

Vedaanta is niet alleen het enige aspect van de filosofie die hij tot de wereld predikte. Hij veroverde het hart van elke oprechte zoeker van de Waarheid. Hij moedigde de verering aan van de verscheidene vormen van de Heer en prees Bhakti Yoga (devotie) aan. Zonder enige zweem van partijdigheid voor één vorm of een andere schreef hij talloze hymnen, die alle overliepen van devotie en filosofische waarheid, die in de broze onontwikkelde geest extase en blijvende vreugde opwekt. Zijn onvermoeibaar werk voor het welzijn van de mensheid tekent hem ook als de echte, dynamische Yogi.

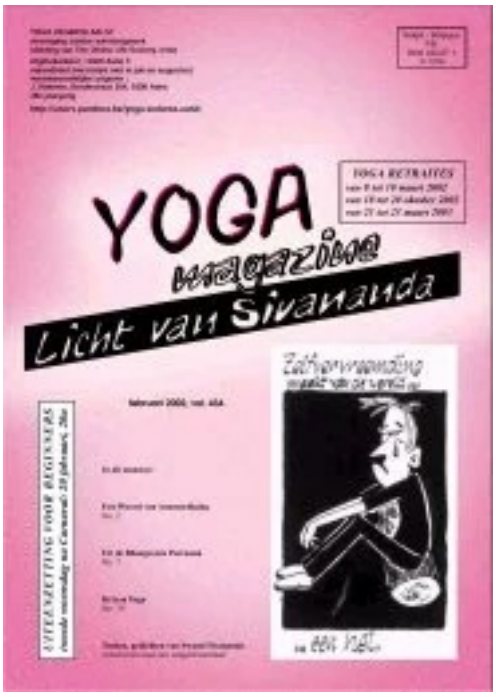
Op de achtergrond van dit alles is zijn devotie voor zijn Goeroe alles overtreffend. Luister naar wat hij zegt: "Elke persoon die verwerkelijkt *Dat Brahman zelf ben Ik* door de weergaloze genade en de blik van de Sadgoeroe verliest ieder gevoel van twijfel en, met zijn geest vrij van de illusie, bereikt hij de verlossing zelfs terwijl hij nog leeft in het lichaam." Hoeveel doeltreffendheid en glorie ligt er niet in *Goeroebhakti*!

Bestudeer zijn werken, bid en mediteer op Shankara Ja-yanti (vijfde dag van de heldere helft van *vaisaakh* of de maand mei). Je zult zijn zegeningen ontvangen.

ONDERDEEL 03 / 14

Februari 2002

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Februari 2002

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2002, Vol. 434

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Een woord van aanmoediging

De naam

Het woord Yoga Retraite is een vertaling van het Engelse *Yoga Retreat*, dat we overnamen van Swami Satchidananda met wie we onze eerste Yoga Retraite hadden in Drongen in 1968. Eigenlijk is het een vertaling van het Sanskrit *Antar Yoga,* letterlijk: *Innerlijke Yoga.* Men trekt zich terug uit de wereld, in dit geval in de beslotenheid van een oude abdij samen met een aantal gelijkgestemde zoekers. Er waren er ook dit keer meer dan zeventig. De oude abdij is natuurlijk óók de wereld, maar het is niet de wereld van elke dag. Die laat je een paar dagen achter je. En maak je geen zorgen, hij loopt niet weg. De wereld draait ook verder zonder jou. En je kunt hem bovendien dan nog bekijken van op een afstand en dat is altijd nuttig, leerrijk en vaak inspirerend.

Hoe er het maximum uit te halen?

Meditatie

Terug naar normaal?

Hoe Hij zijn slag thuis haalt

een vers vertaald

Een lezer schrijft me dat hij een cassettebandje heeft met een lezing van Swami Chidananda erop, die hij vele jaren geleden opnam. Na lange tijd beluisterde hij het nog eens. "Swamiji begint met het reciteren van enkele Sanskritverzen", schrijft hij. Hij vindt ze allemaal terug in ons boek *Kijk op Yoga*, behalve het eerste vers. Op het gehoor heeft hij de klanken zo goed mogelijk opgeschreven en hij vraagt me hem de juiste tekst te bezorgen en die te vertalen als ik kan. Het kost me niet eens veel moeite, want het vers is me welbekend. Ik leerde het vele jaren geleden van Swamiji, maar weet niet uit welke bron het komt. Swami Chidanandaji begint zijn meeste lezingen ermee:

"Naaham kartaa harih kartaa tvat poejaa karma chaakhilam, yad yat karmakaromi tat tad akhilam shambho tavaaraadhanaam.
Ik ben niet de doener, God (Hari: degene die vernietigt, namelijk de onvolkomenheden en het lijden) is de doener. En alle erediensten en handelingen komen van u. Welk werk ik ook doe, dat alles, O Heer, is uw aanbidding."

Op missie

uit het elfde boek van de bhaagavata Poeraana

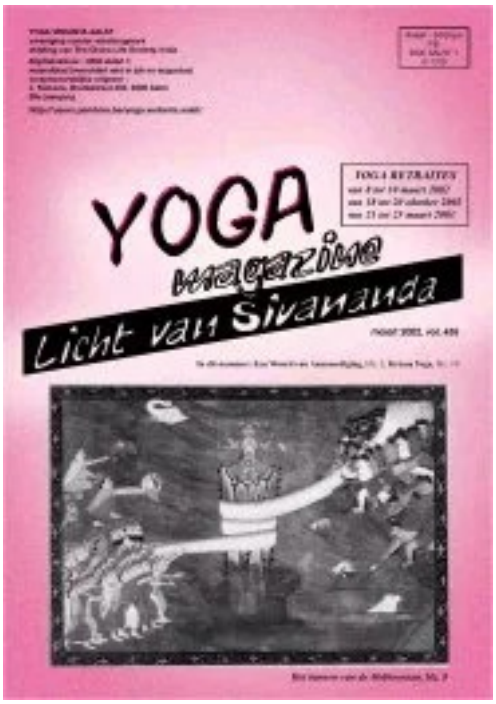
de laatste boodschap van Srie Krishna

- 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 04 / 14

Maart 2002

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Maart 2002

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2002, Vol. 435

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

-Een woord van aanmoediging

De buren in de Volksverheffingstraat, waar sedert 1985 de Swami Sivananda Yoga Aashram gevestigd is, zien elke avond tweemaal of vaker mensen met een matje onder de arm de Yoga Aashram binnengaan. In het begin wekte dat de nieuwsgierigheid op. Dat ze voor de Yoga kwamen daar waren ze al achter gekomen. Maar wat doet men daar dan eigenlijk?

-Voorbij woorden

-Als de dingen konden spreken

-"Spuw er eens op."

-Swami Sivananda: "Een ons praktijk is beter dan tonnen theorie."

-Geïnteresseerd in feiten, niet in veronderstellingen

-Drie lichamen

-De moeilijkheid

-De oplossing

-Over de middelen

Om een stevige, gemakkelijke zithouding mogelijk te maken, moet het lichaam worden voorbereid. De wervelkolom moet worden getraind. Om dat te bewerkstelligen zijn er een hele reeks oefeningen of *aasanas* (Yogahoudingen). Al deze aasanas laten de wervelkolom bewegen in zes richtingen: voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts links en rechts en in een schroefbeweging of torsie links en rechts. Ze zorgen ervoor dat de tussenwervelschijven zich kunnen vullen met water, dat het ruggenmerg goed wordt doorbloed, zodat ook de ruggenmergszenuwen extra worden gevoed. De buikinhoud wordt onder druk gezet, zodat de spijsvertering wordt gestimuleerd. Yogahoudingen ontgiften het organisme op een ongeëvenaarde manier. In sommige Yogahoudingen wordt het lichaam omgekeerd, zodat het aderlijke bloed goed kan afvloeien. De endocriene klieren produceren hormonen. In onze tijd weten we hoe belangrijk die zijn. Deze klieren worden door de Yogahoudingen geregeld.

-Hoe de oude wijzen hun inzicht aankaartten

-Wijsheid

- 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 / 14

April 2002

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



April 2002

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2002, Vol. 436

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

-Een woord van aanmoediging

India is het land van Yoga. En dat is al sedert duizenden jaren zo. Tot op de dag van vandaag. Ik zag op tv de grondoefeningen met hoepel en linten in het wereldkampioenschap turnen voor dames. Wat die kleine meisjes met hun frêle lichaam doen, grenst aan het ongelooflijke. De Yogahoudingen zijn voor hen minder dan kinderspel. Ze draaien er hun hand nog niet voor om. Maar… dat betekent niet dat ze in Yoga zijn, want dát is iets totaal anders. En nu heb ik het over iets dat voor de mensen van deze tijd helemaal niets betekent. Opdat het wel iets wil gaan betekenen, is een totale ommezwaai nodig.

-100jaar

Een verhaal dat ik al lang niet meer vertelde, kwam me vorige november tijdens een les in de Yoga Academie weer in gedachten. November is immers een maand die vanzelf de geest in dat soort groeven

doet werken. Toen God mensen en dieren had geschapen, gaf Hij ze allemaal veertig jaar. De eerste die zich kwam beklagen was de mens, die veertig jaar veel te weinig vond. God zei hem even te wachten. Hij zou zien wat Hij kon doen. De tweede die kwam klagen was de os. Die vond veertig jaar veel te veel: "Ze hebben mijn edele delen weggenomen en de hele dag moet ik rondjes draaien om de molenstenen in beweging te houden. Het is geen leven. Twintig jaar is meer dan genoeg", zei hij. De derde was de hond. De vierde was de aap. Ze vonden alle twee dat veertig jaar veel te veel was. Twintig jaar was meer dan genoeg. God riep de mens en zei dat het probleem was opgelost: "Je krijgt veertig jaar van Mij, twintig van de os, twintig van de hond en twintig van de aap." Om die reden gaat alles betrekkelijk goed de eerste veertig jaar. Het is de van God gegeven leeftijd. Dan kom je terecht in de leeftijd van de os. Je kinderen worden groot, je moet werken als een os om rond te komen. Van zestig tot tachtig is de leeftijd van de hond: je krijgt nog een plaatsje naast de kachel als je geluk hebt. Van tachtig tot honderd is de leeftijd van de aap: ze steken je ergens weg achter vier muren in een of andere instelling. Ik zag het volgende op tv. Aan de bewoner van een bejaardentehuis vroeg een verslaggever hoe hij het stelde. De bejaarde man antwoordde: "Ik mag niet klagen, maar wacht tot ik mag klagen."

-Karma

-Verscheidene Yogas

Deze wereld wordt door de wijzen ook *saadhanabhoemi* genoemd*, plaats waar men saadhanaa doet*. Saadhanaa is systematische oefening. Er zijn verscheidene Yogas, zoals Hatha Yoga, Raaja Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Kriyaa Yoga, Japa Yoga, Gnyaana Yoga, Integrale Yoga enz. Het is allemaal Yoga, alleen het uitgangspunt verschilt.

-De blauwdruk van Yoga

-Oogoefeningen

-Vragen beantwoord

Lage rugpijn

Roken

Moedraas

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

-LEEF IN HET HEDEN

Vandaag wordt gisteren.

Gisteren is het geheugen van vandaag.

Het is slechts een herinnering.

Morgen is de droom van vandaag.

Het is slechts een verlangen.

Leef alleen in het solide heden.

Wis gisteren en morgen uit.

In God is er verleden noch toekomst.

Hij is slechts heden.

Het heden alleen is de solide werkelijkheid.

-WEES JE EIGEN REDDER

Zelfvertrouwen is de grootste deugd.

Wil niet altijd op iemand steunen.

Betrouw op je eigen Zelf.

Er is een magazijn van kracht en wijsheid in jou.

Boor de innerlijk bron aan.

Zoek geen uiterlijke hulp of toevlucht.

Wees je eigen redder.

Niemand kan je redden.

Wees een licht voor jezelf.

Oeddharet Aatmaanaa Aatmaanam:

Verhef het zelf door het Zelf.

-TREK GEEN VALS GEWAAD AAN

-HERHAAL DE HEILIGE NAAM

-HOUD HET ROER STEVIG IN HANDEN

-DOOD DIT MINDERWAARDIGHEIDSCOMPLEX

-HINDERNISSEN IN SAADHANAA

-WEG NAAR ONSTERFELIJKHEID

-HET GEHEIM VAN DE OVERVLOED

-JE BENT DE MEESTER VAN JE LOT

Zaai een daad en oogst een gewoonte.

Zaai een gedachte en oogst een gewoonte.

Zaai een gewoonte en oogst een karakter.

Zaai een karakter en oogst een lot.

Jijzelf bent de maker van je lot.

Verander je wijze van denken.

Vernietig alle begeerten.

Denk: "Ik ben niet het lichaam.

Ik ben aldoordringend, onsterfelijk Aatman of Zelf."

Je lot is nu veranderd.

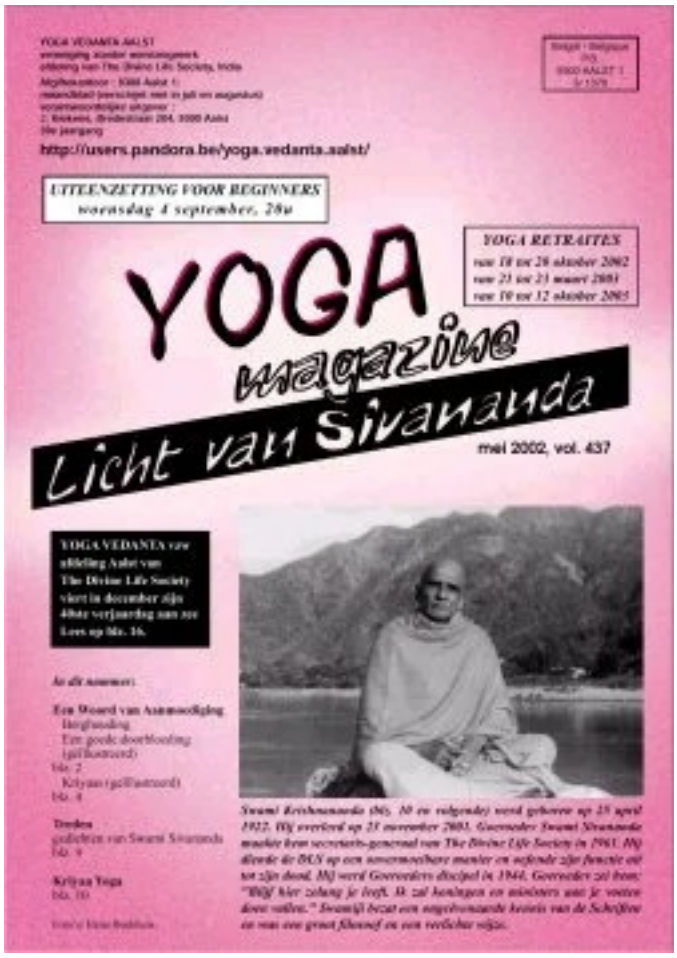
wordt voorgezet

- 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 06 / 14

Mei 2002

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Mei 2002

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2002, Vol. 437

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Berghouding

Gedragenheid

Spannen en ontspannen

De longen leeg houden

Een goede doorbloeding

Wie zal het zeggen?

Kriyaas

Vanuit Berghouding kunnen allerlei *kriyaas* worden beoefend. Het lichaam wordt dan op verscheidene manieren uitgerekt op het ritme van de inademing en het inhouden van de adem. Uitademend wordt het rekken beëindigd. De longen zijn dan leeg tot vanzelf de nieuwe inademing komt. Men is zich de hele tijd bewust van de voetzolen, de gedragenheid van het lichaam, de beweging en het vloeien van de adem. Houd tijdens de kriyaas de onderkant van de tong tegen het verhemelte.

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

GOD IS IN JOU

JIJ BENT HET LICHT DER LICHTEN

HOOFDSTUK VEERTIEN_ECHTE RELIGIE

ECHTE RELIGIE

WEZENLIJKE EENHEID VAN ALLE RELIGIES

GODDELIJK LEVEN

ESSENTIE VAN GODDELIJK LEVEN

De essentie van Goddelijk Leven

Kan worden weergegeven als vier sa's:

Sankiertan, satsang, santosha, sadaachaara:

Gods Namen zingen, het gezelschap van wijzen,

Tevredenheid en een zuiver gedrag.

Verwerf de vier sa's en

Bereik saayoejya (eenheid met de Ultieme Werkelijkheid).

wordt voortgezet

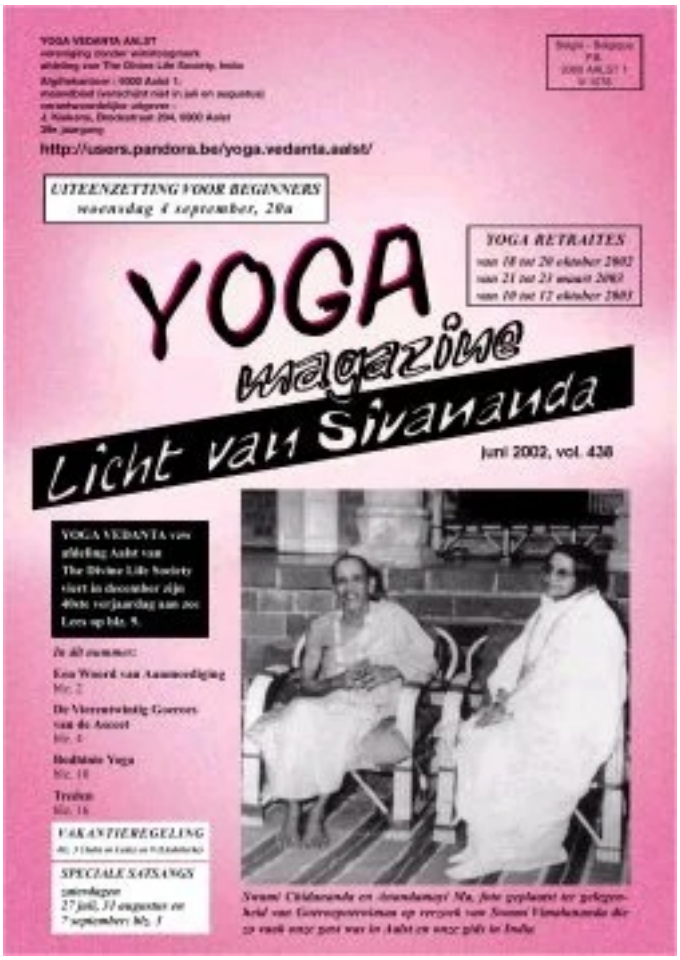
N.

- 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 07 / 14

Juni 2002

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Juni 2002

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2002, Vol. 438

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 08 / 14

September 2002

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



September 2002

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2002, Vol. 439

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

Een jarenlange traditie

Waaruit blijkt dat alles zijn voordelen heeft

Met de deur in huis

Ik merk dat ik, ongewild eigenlijk, al direct bij de hoofdzaak terechtkwam, door te schrijven dat Yoga me teruggaf aan mezelf. Laat ik verduidelijken wat ik bedoel, want het belang ervan kan onmogelijk worden overschat. Als je een baby bekijkt, zie je iets onweerstaanbaar moois. Toen ik jong was en druk in de weer om brood op de plank te brengen, stond ik er niet zo bij stil. Want toen ik 's morgens vertrok sliepen de dochtertjes nog en toen ik 's avonds thuis kwam, was ik er vaak te moe voor of waren zij al naar bed. Maar toen mijn achterkleindochter werd geboren, verbleef ze in het begin vaker bij ons dan bij haar ouders. Ik was al gepensioneerd en had zeeën van tijd om haar minutelijks, uurlijks, dagelijks en soms nachtelijks te zien opgroeien. In een van de Yogaschriften (Bhaagavatam, hoofdstuk IV vers 4) vind je:

Slechts twee wezens zijn vrij van angst

en versmolten in diepe zaligheid,

het kind dat niets weet en nooit werkt en

de wijze die het Wezenlijke heeft verwerkelijkt.

(Dvaaveva chintayaa moektau paramaananda aaploetau,

yo vimoegdhau jado baalo yo goenebhyah param gatah.)

Diezelfde zaligheid geniet je in de diepe droomloze slaap. Dat is de reden waarom iedereen zonder uitzondering naar die wonderbare staat verlangt en hem zich bij het ontwaken herinnert als: "Ha, wat heb ik lekker geslapen!" Dat je een herinnering aan iets hebt, houdt in dat je er hoe dan ook als een getuige in aanwezig was. Bij de baby begint die zaligheid stilaan te verwateren bij het tanden krijgen. Swami Satchidananda placht te zeggen dat de identificatie begon met de dentificatie. Hij bedoelde dat de vereenzelviging met het lichaam en de geest en de Zelfvervreemding begonnen met het tanden krijgen. Het kind begint dan grenzen te trekken tussen zichzelf en de wereld en ontwikkelt geleidelijk aan een ikje. In het begin was alle aandacht op hem toegespitst. Hij was het centrum van de wereld. Maar al snel moest hij die aandacht leren delen met anderen.

Over de illusie

Mensen vereenzelvigen zich met hun lichaam, met hun geest en met allerlei relaties. En ze zijn meer vereenzelvigd met hun geest dan met hun lichaam. Als je immers tegen iemand zegt dat hij er slecht uitziet, wordt hij ongerust, gaat hij in de spiegel kijken om een en ander te controleren, maar als je zegt dat hij gek is, wordt hij kwaad. Het lichaam, de geest en onze relaties worden gekenmerkt door verandering en tegenstellingen, zoals goed, slecht, jong, oud, rijk, arm, mooi, lelijk, ziek, gezond, aangenaam, onaangenaam enz. Het lichaam, de geest en je relaties kunnen het ook op ieder ogenblik laten afweten. Het lichaam kan het een beetje of helemaal laten afweten.

De kracht van Yoga

Over thuiskomen

De aanpak

Andere zeer belangrijke richtlijnen

Dwangmatigheid

Alle gelegenheden zijn goed

Inspiratiebronnen

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK VIJFTIEN

GENEESMIDDEL: BRAHMA VIDYAA

DE ZIEL IS EEN

DE ZINNEN WERKEN VOOR HET ZELF

DE MAAYAABOOM

PRAKRITI EN POEROESHA

IESHAVARA EN ZIJN SECRETARISSEN

- 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 / 14

Het lied van de sannyaasin

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Uit *Licht van Sivananda*, oktober 2002, vol. 440

Swami Vivekananda
Swami Vivekananda was de vooraanstaande discipel van Ramakrishna. Ze leefden op het einde van de negentiende en het begin van de twintigste eeuw in Calcutta. Romain Rolland kreeg de Nobelprijs voor zijn biografie over hen beiden (La vie de Ramakrishna en La vie de Vivekananda I en II). Vivekananda was de eerste hindoeswami die het Westen bezocht en er talrijke discipelen maakte. Hij stichtte de Ramakrishna Mission. Swami Chidananda zei me eens: "Swami Vivekananda was geen mens, maar een fenomeen." Een van zijn discipelen schreef een groot aantal van zijn lezingen op in steno. Vivekananda's verzameld werk, dat in hoofdzaak bestaat uit die lezingen, uit brieven, artikels, gedichten enz., telt acht lijvige boekdelen. Het is al sedert dertig jaar een bron van inspiratie voor mij. Ik vertaalde het volgende gedicht eruit.

Woordverklaring:
Een sannyaasin is een verzaker.
Om Tat Sat is de drievoudige aanduiding van het Absolute. OM verzinnebeeldt het alles, de totaliteit. Tat betekent: Dat. Sat betekent: het zijnde, van de werkwoordswortel as, zijn (zie Bhagavad Gietaa VII 23 tot 28).
Maayaa: illusie.
Karma: handeling en vrucht van handeling.

HET LIED VAN DE SANNYAASIN
Swami Vivekananda

Hef aan het lied dat werd geboren
Ver weg, waar wereldse smet nooit reikt,
In grotten en open plekken van dichte wouden,
Waar geen zucht naar lust of faam de kalmte
Ooit durfde breken; waar de stroom vloeide
Van kennis, waarheid en de zaligheid die beide volgt.
Zing luid dat lied, stoutmoedige sannyaasin! Zeg:
"Om Tat Sat Om!"

Schud uw boeien af, banden die u neergebonden houden,
Van schitterend goud of van donkerder, lager kwaliteit,
Liefde, haat; goed, kwaad en al die tegenstellingen.
Weet slaaf is slaaf, gegeseld of gestreeld, niet vrij;
Want al zijn ketenen van goud, ze binden niet minder vast.
Dus weg ermee, stoutmoedige sannyaasin! Zeg:
"Om Tat Sat Om!"

Laat de duisternis gaan, het dwaallicht dat leidt
Met blinkend licht en donkerte op donkerte stapelt.

Les deze levensdorst voor eeuwig, hij trekt
De ziel van geboorte naar dood en van dood naar geboorte.
Hij overwint alles die zichzelf overwint.
Weet dit en versaag nooit, stoutmoedige sannyaasin! Zeg:
"Om Tat Sat Om!"

"Wie zaait moet oogsten", zegt men, " en oorzaak brengt
Onafwendbaar het gevolg; goed, goed; slecht, slecht; en niemand
Die aan de wet ontsnapt. Maar wie een vorm draagt
Moet ook de boeien torsen." Heel juist; maar ver voorbij
Zowel naam als vorm is aatman (het Zelf), altijd vrij.
Weet dat ge Dat zijt, stoutmoedige sannyaasin! Zeg:
"Om Tat Sat Om!"

Hij kent de waarheid niet die zulke ijdele dromen droomt
Als vader, moeder, kinderen, vrouw en vriend.
Het seksloze Zelf, wiens vader Hij? Wiens kind?
Wiens vriend, wiens vijand, Hij die slechts Eén is?
Het Zelf is alles in alles, niets anders bestaat;
En Dat zijt gij, stoutmoedige sannyaasin! Zeg:
"Om Tat Sat Om!"

Er is slechts Eén: de Vrije, de Kenner, het Zelf,
Zonder naam, zonder vorm of smet.
In Hem is maayaa (illusie), dromend heel deze droom.
De Getuige, Hij verschijnt als natuur, ziel.
Weet dat ge Dat zijt, stoutmoedige sannyaasin! Zeg:
"Om Tat Sat Om!"

Waar zoekt ge? Die vrijheid, vriend, kan deze wereld
Noch de andere u geven. In boeken en tempels is ijdel
Uw zoektocht. Van u alleen is de hand die het touw
omklemt dat u meesleurt. Stop dus uw gejammer.
Ontspan uw greep, stoutmoedige sannyaasin! Zeg:
"Om Tat Sat Om!"

Zeg: "Vrede zij allen. Van mij dreigt geen gevaar
Voor niets dat leeft. In de wezens in de lucht,
In al wat over deze aarde kruipt, in allen ben Ik het Zelf!
Alle leven, zowel hier als daar, verzaak ik waarlijk,
Alle hemelen en werelden en hellen, alle hoop en vrees."
Verbreek aldus uw boeien, stoutmoedige sannyaasin! Zeg:
"Om Tat Sat Om!"

Geef er dan niet om hoe het lichaam leeft of gaat.
Zijn taak is hier volbracht: laat karma er voor zorgen.
Hangt iemand het bloemenkransen om, schopt een ander
Dit omhulsel, zeg niets. Geen lof noch blaam is er waar

Wie prijst en wordt geprezen, krenkt en wordt gekrenkt, één zijn.
Wees aldus kalm, stoutmoedige sannyaasin! Zeg:
"Om Tat Sat Om!"

Waarheid komt nooit waar lust en faam en zucht
Naar bezit vertoeven. Geen mens die aan een vrouw
Als echtgenote denkt, is ooit volmaakt;
Noch hij die zelfs maar het kleinste ding bezit, noch hij
Wie toorn bindt, komt ooit door maayaa's poorten.
Geef deze dus op, stoutmoedige sannyaasin! Zeg:
"Om Tat Sat Om!"

Heb geen thuis. Welk thuis kan u bevatten, vriend?
De hemel uw dak, het gras uw bed, en voedsel
Wat de gelegenheid brengt, wel gekookt of slecht, oordeel niet.
Geen voedsel of drank bezoedelen het edele Zelf
Dat Zichzelf kent. Als een stromende rivier wees
Altijd vrij, stoutmoedige sannyaasin! Zeg:
"Om Tat Sat Om!"

Weinigen slechts kennen de waarheid. Anderen zullen u haten
En bespotten, O grote man; maar let er niet op.
Gij die vrij zijt, ga van plaats naar plaats en help
Hen uit de duisternis, maayaa's sluier. Zonder
Vrees voor pijn of zucht naar plezier, ga
Voorbij aan beide, stoutmoedige sannyaasin! Zeg:
"Om Tat Sat Om!"

Aldus dag na dag, tot karma's kracht is uitgewerkt,
Verlos de ziel voor eeuwig. Geen geboorte meer,
Noch ik, noch gij, noch God, noch mens. Het "Ik"
Is alles geworden, het Alles is "Ik" en zaligheid.
Weet dat ge Dat zijt, stoutmoedige sannyaasin! Zeg:
"Om Tat Sat Om!"

ONDERDEEL 10 / 14

Oktober 2002

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Oktober 2002

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2002, Vol. 440

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Een vers vertaald en verklaard

Pinde vaayvagnisamshoeddhe hritpadmasthaam paraam maam,
anviem jievakalaandhyaayennaadaante siddhabhavitaam.

Een student Indologie aan de RUG (Gentse universiteit) stuurde me per e-mail bovenstaand interessant Sanskritvers, dat ik al vele jaren ken, met een verzoek om hulp, niet zozeer bij de vertaling als wel bij de verklaring, want hij kan vanzelfsprekend de woordgroepen splitsen, de betekenis van de gevonden woorden opzoeken en een zin construeren, maar de diepere betekenis ontgaat hem. Zijn professoren Sanskrit zijn onderlegd in de spraakkunst, maar de filosofische ondergrond van de oude verzen, in dit geval uit de Bhaagavatam (XI.27.23), interesseert hen maar matig om niet te zeggen helemaal niet. Hun interesse beperkt zich grotendeels tot naamvallen, werkwoordsvormen, allerlei grammaticale bijzonderheden en de wonderbare schoonheid van de taal. Dit ontmoedigt degenen onder de studenten die in de eerste plaats komen uit interesse voor de hindoespiritualiteit. Ik heb dit niet van horen zeggen, want was zelf gedurende vier jaar een dankbare leerling van beide professoren. Ze zijn geïnteresseerd in de verpakking, niet in de inhoud.

De vertaling nu van het vers:

Zijn lichaam gezuiverd hebbend met lucht en met vuur moet hij mediteren over Mijn subtiele hoogste vorm als Naaraayana, die gezeten is in de lotus van het hart en van wie de adepten zich bewust zijn op het einde van de Naada.

SARASVATIE

Sarasvatie betekent: zij die vloeit. De Sarasvatierivier wordt in de Rigveda met gloed bezongen als "de moeder van alle rivieren". De Sarasvatierivier leeft in de herinnering van de hindoes. Toen ik in 1986 Prayag (Allahabad) bezocht, deden we er een boottocht op de samenvloeiing van de Ganges en de Yamoenaa. De gids zei: "Hier vloeien drie rivieren samen: de Ganges, de Yamoenaa en de Sarasvatie, maar de Sarasvatie is onzichtbaar."

Swami Vivekananda

Swami Vivekananda was de vooraanstaande discipel van Ramakrishna. Ze leefden op het einde van de negentiende en het begin van de twintigste eeuw in Calcutta. Romain Rolland kreeg de Nobelprijs voor zijn biografie over hen beiden (La vie de Ramakrishna en La vie de Vivekananda I en II). Vivekananda was de eerste hindoeswami die het Westen bezocht en er talrijke discipelen maakte. Hij stichtte de Ramakrishna Mission. Swami Chidananda zei me eens: "Swami Vivekananda was geen mens, maar een fenomeen." Een van zijn discipelen schreef een groot aantal van zijn lezingen op in steno. Vivekananda's verzameld werk, dat in hoofdzaak bestaat uit die lezingen, uit brieven, artikels, gedichten enz., telt acht lijvige boekdelen. Het is al sedert dertig jaar een bron van inspiratie voor mij. Ik vertaalde het volgende gedicht eruit.

Woordverklaring:

Een sannyaasin is een verzaker.
Om Tat Sat is de drievoudige aanduiding van het Absolute. OM verzinnebeeldt het alles, de totaliteit. Tat betekent: Dat. Sat betekent: het zijnde, van de werkwoordswortel as, zijn (zie Bhagavad Gietaa VII 23 tot 28).
Maayaa: illusie.

Karma: handeling en vrucht van handeling.

HET LIED VAN DE SANNYAASIN

DE GNYAANI OF WIJZE

Ramana Maharshi

Uit: "Day by day with Bhagavan"

- 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 / 14

Ieshaavaasyopanishad

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Ieshaavaasyopanishad

Narayana

Uit: Licht van Sivananda, november 2002, vol. 441

De *oepanishad* staat in bijna alle opsommingen van oepanishads op de eerste plaats, wellicht door de belangrijkheid van zijn inhoud en ook omdat hij de enige oepanishad is die volledig behoort tot een *samhitaa,* dat wil zeggen tot de verzameling van Vedische hymnen zelf. Hij wordt dan ook *Samhitopanishad* genoemd. Samhitaa betekent: verzameling. De vier *Vedas* zijn de oudste boeken van de mensheid. Ze bestonden lange tijd in een mondelinge overlevering en werden enkele duizenden jaren geleden opgetekend door de wijze Vyaasa. Veda komt van de werkwoordswortel *vid, weten.* Twee belangrijke delen van de Vedas zijn de *samhitaas*en de *braahmanaas*. Braahmanaas handelen over de betekenis en het gebruik van de Vedische hymnen. De andere oepanishads zijn filosofische aanhangsels, sluitstukken mag je wel zeggen, van de Vedas. De Ieshaavaasyopanishad is een *Mantropanishad*, dat wil zeggen dat hij in vers is geschreven. Oepanishad betekent letterlijk: zitten nabij. Oepanishads zijn boeken van wijsheid. Het gaat om wijsheid die wordt geopenbaard door aan de voeten van een verlichte wijze te zitten. De naam van de Ieshaavaasyopanishad bestaat uit de eerste twee woorden van het eerste vers, Ie-*shaa* en *vaasya*.

1. Wat ook veranderlijk is in deze vergankelijke wereld, dit alles moet worden bedekt met de Heer. Door deze verzaking geniet. Begeer niemands weelde.

(Ieshaa vaasyam idam sarvam yatkiñcha jagatyaam jagat,

tena tyaktena bhoeñjiethaa maa gridhah kasya svid dhanam.)

Het belangrijkste kenmerk van deze wereld is zijn veranderlijkheid en vergankelijkheid. Hij is evenwel een manifestatie van een onveranderlijke en onvergankelijke Werkelijkheid, die door de oepanishad *Iesh, Heer* wordt genoemd. Wat de oepanishad met *Iesh* bedoelt, wordt beschreven in verzen 4 en volgende. Het inzicht dat alles één en in wezen zaligheid is, wordt door de oepanishad verzaking *(tyakta)* genoemd. De wijze verzaakt immers aan het geloof in vergankelijkheid, veranderlijkheid en dualiteit. Hij voelt niet dat hij iets heeft, omdat hij alles is of met alles één is.

Woord-voor-woord-vertaling:

Ieshaa: door de Heer; *vaasyam*: moet worden bedekt; *idam sarvam*: dit alles; *yat kim cha*: en wat ook; *jagatyaam jagat:* in de wereld veranderlijk; *tena tyaktena*: door deze verzaking; *bhoeñjiethaa*: geniet; *maa:* niet; *gridhah*: begeer; *kas-ya svit*: van niemand; *dhanam:*de weelde.

Vaasya is afgeleid van de werkwoordswortel *vas.* Deze wortel heeft drie belangrijke betekenissen. De eerste is *schijnen*, zoals het licht van de opgaande zon die de wereld onttrekt aan de duisternis. De tweede is *zijn*, in de zin van *verblijven*, *aanwezig zijn*. Het Nederlandse en het Engelse *was* (onvoltooid verleden tijd van *zijn* en *to be*) zijn ervan afgeleid. De derde betekenis is *aantrekken*in de zin van *zich kleden* of *zich met iets bekleden*. Als men deze drie betekenissen vergelijkt; ontdekt men een gemeenschappelijke idee,

namelijk*doordringen* of *omvatten.* Licht vult en doordringt de ruimte en manifesteert de wereld: als het 's morgens klaar wordt, verschijnen alle wezens en dingen.

Ook *Vaasoedeva,* een van de belangrijke namen van de Ultieme Werkelijkheid, is ervan afgeleid. *Vaasoedeva* betekent: dat wat voortkomt uit *Vasoedeva,* het schitterende of goddelijke (*deva*) dat de windstreken (*vasoes*) doordringt.

Deze werkwoordswortels hebben niet de bedoeling star omschreven woorden te vormen met exclusieve betekenissen, zoals de woorden in onze moderne talen die hebben. De moderne talen zijn intellectueel en analytisch, dat wil zeggen dat ze weerspiegelen dat we vooral in ons hoofd leven en dat we de dingen graag ontleden. De Sanskritwortels roepen integendeel een universeel gevoel van eenheid op dat verwijst naar het wezen van de dingen en dat het goddelijke aan de basis ervan openbaart.

2. Slechts om te werken (zonder doenerschap) mag men wensen hier honderd jaar te leven. Aldus en op geen andere manier bindt karma de mens niet.

3. Waarlijk, de werelden waar na de dood degenen gaan die het Zelf veronachtzamen zijn demonisch en gehuld in diepe duisternis.

4. Het (Zelf) beeft niet (Het is vrij van angst). Het is één. Het is onbeweeglijk en sneller dan de wind. Het ontsnapt aan de geest en ligt buiten het bereik van de zinnen. Het is standvastig, maar steekt al het andere voorbij. Zijn aanwezigheid onderhoudt de levenskracht.

5. Het beweegt en Het beweegt niet. Het is veraf en Het is nabij. Het is in dit alles en Het is ook buiten dit alles.

Verzen 4 en 5 zijn meditaties, die uitdrukking proberen te geven aan iets wat niet kan worden uitgedrukt. Bijvoorbeeld: Het beweegt en Het beweegt niet: hoe snel je ook ergens heen gaat, die Werkelijkheid is er al. Dit is dus de poë-tische manier van de oepanishad om te zeggen dat die Werkelijkheid alomtegenwoordig is.

6. Hij die alle wezens in het Zelf ziet en het Zelf in alle wezens, hij verwerpt (haat) niemand.

7. Hoe kunnen er begoocheling en zorgen zijn voor degene die de eenheid ziet en die alle wezens ziet als zijn eigen Zelf?

8. Hij, de op zichzelf bestaande (svayambhoeh), is overal, zonder lichaam, zonder spieren en smetteloos, stralend, heel en zuiver, alles ziend, alles kennend en alles omvattend. Aan alles gaf Hij zijn rechtmatige plaats.

9. Degenen die onwetendheid vereren, gaan in blinde duisternis. In groter duisternis gaan zij, als het ware, die zich verheugen in kennis alleen.

Onwetendheid betekent: het geloof in dualiteit, rituelen, de natuur en alles wat tot de zintuiglijke wereld behoort. Wie niets meer dan dat kent, gaat in diepe duisternis. Maar wie kennis vergaart op een intellectuele wijze, zonder er het wezenlijke mee te verwerkelijken, gaat als het ware in een nog diepere duisternis. Over beide werd door de wijzen heel wat geopenbaard, zoals het volgende vers zegt. Het zijn belangrijke onderwerpen, maar ze hebben hun beperkingen. Het is dat wat de oepanishad duidelijk wil maken.

10. Over kennis en onwetendheid hebben we veel gehoord van de wijzen die ze ons verklaarden.

11. Wie kennis en onwetendheid beide begrijpt, bereikt onsterfelijkheid door kennis en overwint de dood door onwetendheid.

Kennis kan twee dingen betekenen, zoals de oepanishad wil duidelijk maken. Het kan gaan om feitenkennis of het kan gaan om kennis van de Kenner of Zelfkennis. De eerste vorm van kennis kan ons leren de dood te overwinnen, zegt de oepanishad, dat wil zeggen voorbij de vereenzelviging met het lichaam en de geest te gaan. De tweede vorm van kennis openbaart het onvergankelijke.

12. Degenen die de natuur vereren, gaan in blinde duisternis. In groter duisternis gaan zij, als het ware, die bewustzijn vereren.

13. Over natuur en bewustzijn hebben we veel gehoord van de wijzen die ze ons verklaarden.

14. Wie het ongemanifesteerde en het vernietigbare beide begrijpt, bereikt onsterfelijkheid door Zelfbewustzijn, nadat hij de dood overwon door werk dat de kennis bevordert.

De oepanishad heeft het over het worden, dat in dit vers het vernietigbare wordt genoemd, en het niet-worden. Opnieuw wordt het belang van Zelfbewustzijn benadrukt.

15. Uw schitterende gouden schijf bedekt de mond van de Waarheid over U. Verwijder ze, O Zon, zodat ik, die het Ware ben toegewijd, Dat moge aanschouwen.

16. O Zon, manifestatie van scheppingskracht, Gij eenzame reiziger aan de hemel en ondersteuner van alles, verwijder uw stralen en trek uw licht terug. Door uw genade aanschouw ik uw meest gezegende vorm. Ik ben waarlijk Hem, het wezen dat daar verblijft.

17. Laat nu mijn adem versmelten in de aldoordringende onsterfelijke levenskracht en het lichaam worden herleid tot as. OM. O geest, herinner je, herinner je de voorbije daden, O geest, herinner je, herinner je de voorbije daden.

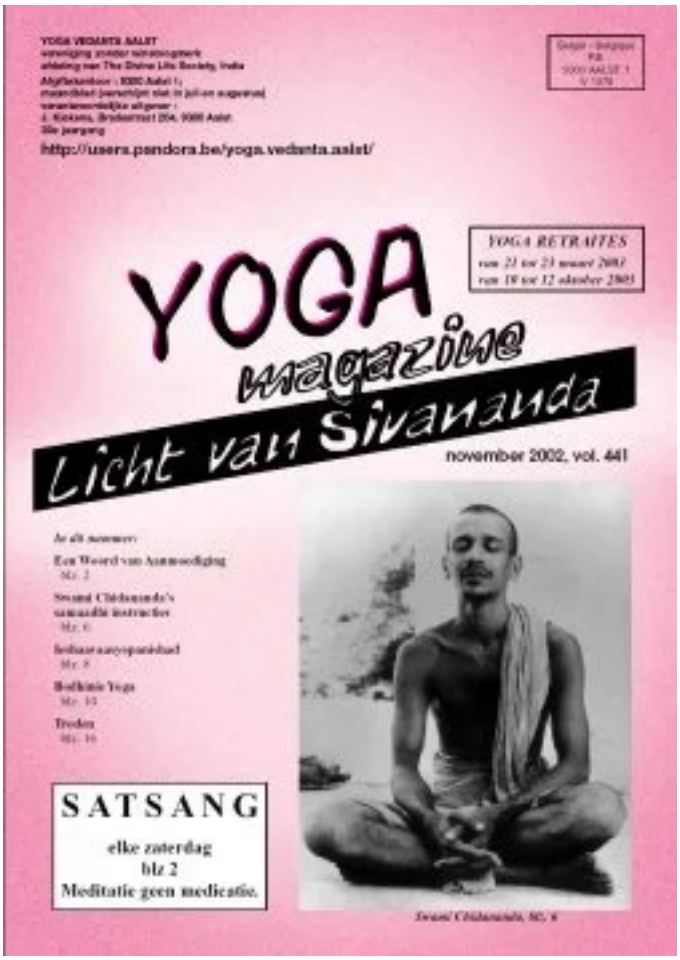
18. O Vuur, leid me langs het heldere pad dat ik het goede moge oogsten dat ik heb gezaaid. Heer, vernietig alle verwerpelijke zonden in mij. Ik groet U telkens weer met mijn woorden.

De verzen 15 tot18 zijn een meditatie en ook een gebed van stervenden. Iemand die op sterven ligt, heeft niet meer de kracht om met het lichaam te groeten. Daarom zegt hij: "Ik groet U telkens weer met mijn woorden." Hij zet zijn geest er ook toe aan zich de voorbije goede daden te herinneren, omdat de laatste gedachten bepalen welk pad zal worden gevolgd.

ONDERDEEL 12 / 14

November 2002

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



November 2002

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2002, Vol. 441

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Wat de oude wijzen Zeiden

We zijn hier op deze wereld maar pelgrims, met twee zekerheden. De eerste is dat we moeten sterven. Ze hebben namelijk nog nooit iemand vergeten. De tweede is dat we niet weten wanneer. Als ik mensen hoor klagen, zeg ik hen dat tegen hun kwalen en kwaaltjes maar één methode is en dat is jong sterven. Maar als je die kans verkijkt, zul je vaststellen dat de leeftijd zich hoe dan ook laat gevoelen. Want dit is de

wereld en het is een grote vergissing dát te vergeten. Want als je het vergeet, vergeet je ook dat we hier zijn met een doel. Dat is tenminste wat de oude wijzen zeiden. En wat is dat doel? Het is de Zelfverwerkelijking. In de Bha-gavad Gietaa lees je (VII 3):

Onder duizenden mensen is er amper één die streeft naar volmaaktheid; onder duizenden zoekers is er amper één die Me in wezen kent.

(Manoeshyaanaam sahasreshoe kashchidyatati siddhaye,

yatataamapi siddhaanaam kashchinmaam vetti tattvatah.)

Een Prangende vraag

Swami Sivananda : "Time sweeps away kings and barons."

Swami Chidanandaji's Samaadhi instructies

Ieshaavaasyopanishad

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

VEREENZELVIGING

Je zegt gewoonlijk: "Ik heb me verbrand aan heet water."

Hoe kan water je verbranden?

Het is de hitte in het water die je verbrandde.

Je zegt ook: "Ik heb me verbrand aan dit gloeiend ijzer."

Hoe kan ijzer je verbranden?

Het is de hitte in het ijzer die je verbrandde.

Wanneer ze afkoelen,

Is er geen hitte meer in het water en het ijzer.

Hitte is toegevoegd aan heet water en gloeiend ijzer.

Zo is ook het bewustzijn in het intellect

Het bewustzijn van het Aatmaa of het Zelf.

DE ZINNEN-BIJEN

Wanneer de koningin vertrekt, volgen de andere bijen.

Zo ook met de praana: wanneer de praana beweegt,

Volgen de zinnen.

Waar de praana is, daar zijn de zinnen.

Waar de geest is, daar is de praana (levenskracht).

DE TRUC MET HET TOUW

De tovenaar werpt een touw in de lucht.

Hij klimt erop.

Hij vecht daarboven tegen iemand en doodt hem.

Dan komt hij naar beneden.

Dit is maar een truc.

Heel de tijd staat hij op de grond.

Alles is toverij.

Zo is ook de wereld de toverij van Brahman.

Brahman (het Absolute) is de tovenaar.

Ken Brahman, ken de tovenaar,

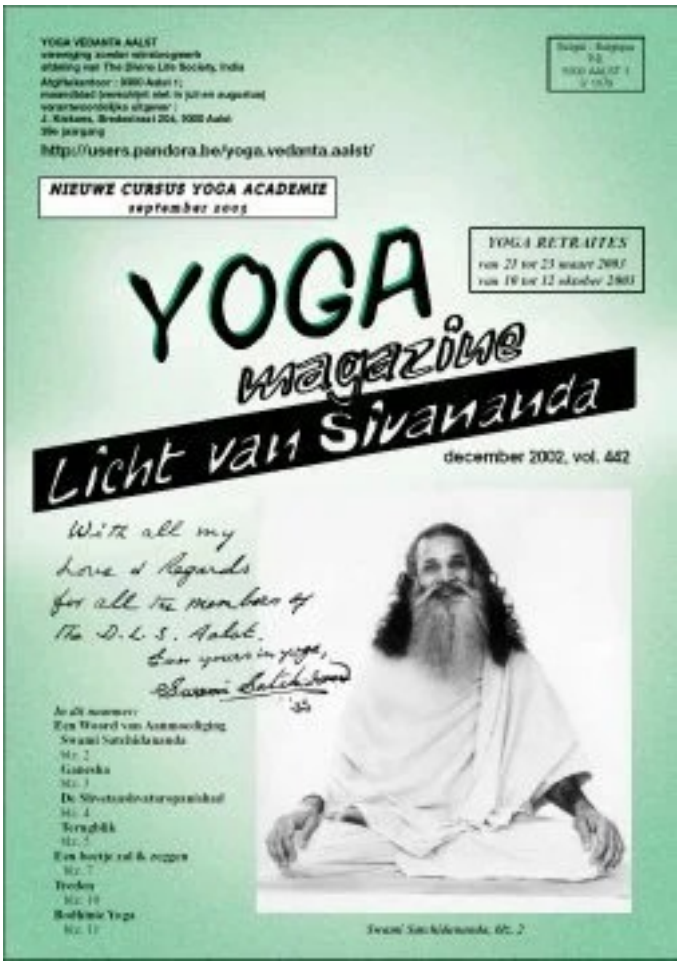
Zijn toverij, de wereld zal verdwijnen.

- 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 13 / 14

December 2002

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



December 2002

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2002, Vol. 442

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Het Woord van Aanmoediging

Swami Satchidananda zou op 22 december 88 jaar geworden zijn, maar hij overleed op 19 augustus. We maakten kennis in mei 1966. Swamiji schreef daarover:

"Toen het hoofdkwartier van The Divine Life Society vernam dat ik naar het Westen zou komen, vroegen ze me enkele centra te bezoeken die ze kenden in Europa, om er meer over Yoga te verklaren. Ik schreef naar deze centra vanuit Parijs. Ik ontving een heel liefdevolle brief uit Aalst, België. Het was de mooiste van alle. Vanaf het ogenblik dat ik hem ontving, voelde ik dat hij van mooie mensen kwam, die van me zouden houden en van wie ik zou houden. Deze brief kwam van de gebroeders Kiekens. In het Vlaams betekent Kiekens, kuikens. Gewoonlijk is het de hen die warmte geeft aan de kuikens, maar in dit geval waren het de kuikens die warmte gaven aan de hen. Ze ontvingen me bij hen thuis. Elke morgen gaven ze me koffie zoals ik hem graag heb. En hun Yogafamilie begon te groeien. Ik heb nooit geloofd in het voordeel van kippensoep, maar nu kan ik ze naar waarde schatten."

Ganesha

Shvetaashvatara

Door de kracht van versterving (tapahprabhaavaat), alsook door de genade van God (devaprasaadaat) zelf het Absolute (Brahman) verwerkelijkt hebbend, verklaarde de wijze Shvetaashvatara aan de hoogste orde van verzakers dat meest verheven heilige Absolute, waarin alle zieners (rishis) een toevlucht zoeken.

Shveta betekent ook: zuiver, *ashva* betekent paard, kan ook de zinnen betekenen. Shevataashvatara is dan iemand die zijn zinnen onder controle heeft. In deze oepanishad worden allerlei filosofische problemen behandeld. Om je een idee te geven van zijn inhoud, ziehier het eerste vers:

Wat is de oorzaak? Het Absolute? Vanwaar (of waarom) zijn we geboren? Waarom leven we? Waar is onze laatste rust? Door wie of wat worden we gecontroleerd? Wie die onderworpen is aan de wetten van geluk en lijden kent het Absolute?

Sanskrit

Terugblik

Een beetje zal ik zeggen

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

SCHOENEN VAN ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

Je voeten zijn kwetsbaar.

Je kunt in doorns trappen. 3

Schoenen kunnen dit verhelpen.

Schoenen voorkomen het contact met doorns.

Zo is ook de geest kwetsbaar.

Hij ervaart pijn.

Rajas kan de geest verwonden.

Onderscheidingsvermogen en meditatie voorkomen dit.

Ze spelen de rol van schoenen.

Ze vullen de geest met sattva of zaligheid.

Ze helpen de zoeker het altijdzalige Zelf te bereiken.

ZOALS DE KATOENBOOM

Een vogel wordt aangetrokken door

De vrucht van de katoenboom.

Hij probeert ze te plukken.

Ze barst open, het katoen vliegt weg.

Er zit niets anders in.

Zo is ook deze wereld aantrekkelijk

Voor de onwetende mens.

Hij probeert geluk te vinden in denkbeeldige voorwerpen.

Hij wordt ontgoocheld en het berouwt hem.

O onwetende mens, bereik de Godverwerkelijking.

Dan alleen kun je altijd gelukkig zijn.

INTOXICOMETER EN MAAYAAMETER

De intoxicometer bepaalt de graad van dronkenschap.

De dronkaard blaast in een zakje.

De lucht in het zakje borrelt op

In een buis gevuld met een purperen vloeistof.

Verliest de vloeistof haar kleur in 90 seconden,

Dan is er genoeg alcohol in het bloed van de dronkaard

Om zijn oordeel te beïnvloeden.

Dat is het eerste stadium: verblijd en duivels.

De andere drie stadia zijn:

Duizelig, ijlend, bedwelmd, neerslachtig en stomdronken.

Op een krijtlijn lopen en de tong ronddraaien

Zijn andere tests van Scotland Yard.

Enkele teugen mogen dan de bekwaamheid

Van de chauffeur om te sturen niet aantasten,

Ze beïnvloeden altijd zijn oordeel En zetten hem ertoe aan risico's te nemen,
Die hij anders niet zou nemen

En die een veel meer voorkomende oorzaak

Van verkeersongevallen zijn dan onhandigheid.

De andere spirituele intoxicometer

Spoort de graad van moha of trots op, die

Het gevolg is van geleerdheid, bezit, siddhis, positie enz.

Het is de maayaameter.

Hij is veel gevoeliger dan de andere.

Hij wordt gebruikt in het Aananda Koetir Laboratorium.

TEST VAN DRONKENSCHAP

Geleerden vonden een instrument uit

Om de graad van dronkenschap vast te stellen.

De dronkaard wordt gevraagd in een zakje te blazen.

De wijze heeft een subtieler instrument

Om de graad van iemands ontwikkeling te testen.

Dat is het instrument van onzelfzuchtigheid.

Wie zijn eigen welzijn opoffert terwille van anderen

Is een goddelijk wezen, een godmens, een heilige.

Wie goed doet voor zichzelf en voor anderen tegelijkertijd

Is een menselijk wezen, een doorsnee mens.

Wie anderen kwaad berokkent voor zijn eigen goed

Is een duivel in mensengedaante, een dier.

Wie anderen schaadt zonder reden

Valt buiten alle classificatie en is slechter dan slecht.

O mens, pas deze test toe op jezelf

En peil je ontwikkeling!

GEEST RADIO

Een radio moet worden afgestemd op de juiste golflengte

Om het gewenste station te ontvangen.

Zo moet je ook de geest afstemmen

Op de Ultieme Werkelijkheid.

Je moet hem afstemmen op de oneindigheid

Door wereldse verstrooiingen te vermijden.

Schakel alle storende trillingen uit.

Mediteer geregeld en met overgave.

Vul de geest met sattva of harmonie.

Hij moet op het niveau zijn van zuiver Bewustzijn.

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 14 / 14

Swami Satchidananda

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Swami Satchidananda zou op 22 december 2002 88 jaar geworden zijn, maar hij overleed op 19 augustus. We maakten kennis in mei 1966. Swamiji schreef daarover:
"Toen het hoofdkwartier van The Divine Life Society vernam dat ik naar het Westen zou komen, vroegen ze me enkele centra te bezoeken die ze kenden in Europa, om er meer over Yoga te verklaren. Ik schreef naar deze centra vanuit Parijs. Ik ontving een heel liefdevolle brief uit Aalst, België. Het was de mooiste van alle. Vanaf het ogenblik dat ik hem ontving, voelde ik dat hij van mooie mensen kwam, die van me zouden houden en van wie ik zou houden. Deze brief kwam van de gebroeders Kiekens. In het Vlaams betekent Kiekens, kuikens. Gewoonlijk is het de hen die warmte geeft aan de kuikens, maar in dit geval waren het de kuikens die warmte gaven aan de hen. Ze ontvingen me bij hen thuis. Elke morgen gaven ze me koffie zoals ik hem graag heb. En hun Yogafamilie begon te groeien. Ik heb nooit geloofd in het voordeel van kippensoep, maar nu kan ik ze naar waarde schatten."
Tijdens een van de dagen van zijn eerste twee weken durende bezoek in mei 1966 reed ik samen met Swamiji met de bus naar mij thuis. De school was juist uit en de bus zat vol schoolkinderen. Een jongetje uit mijn buurt rende opgewonden naar huis en riep: "Mama, mama, ik heb Sint Maarten gezien." Aangezien Sint Maarten de patroonheilige van Aalst is, willen ze daar van Sint Niklaas niets weten. Op de vooravond van 11 november, nationale feestdag, zetten de kinderen een klomp naast de kachel met een raap en een wortel in voor het paard van Sint Maarten.'s Nachts brengen de Sint en Zwarte Piet speelgoed en snoep.
Toen ik in 1993 in zijn aashram in Amerika was (Yogaville, Virginia) zei Swamiji in de avondsatsang: "Als ik heilig wil worden ga ik naar Aalst." En hij vertelde het voorval.
Narayana