KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2003

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

11 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 2003 . . . 3

Februari 2003 . . . 6

Maart 2003 . . . 10

April 2003 . . . 14

Gaayatrie Mantra . . . 17

Mei 2003 . . . 19

Juni 2003 . . . 24

September 2003 . . . 27

Oktober 2003 . . . 31

November 2003 . . . 35

December 2003 . . . 41

ONDERDEEL 01 / 11

Januari 2003

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



Januari 2003

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2003, Vol. 443

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Een woord van aanmoediging

Drie definities van Yoga die je in de Bhagavad Gietaa vindt.

"Samatvam Yoga oechyate. Yoga wordt gelijkmoedigheid genoemd."

Yogah karmasoe kaushalam. Yoga is bedrevenheid in de handeling."

"Tam vidyaad doehkhasamyogaviyogam yogasamgnyitam. Dat moet worden gekend onder de naam Yoga, de verbreking van de vereniging met pijn."

In de zes uur durende film over het Mahaabhaarata-epos, die een aantal jaren geleden werd uitgezonden op de Nederlandse televisie, komt een interessante episode voor waarin aan Yoedhishthira, de oudste van de Paandavas, vragen worden gesteld. Een lezer die de film onlangs op video zag, stuurde me een kopie van een hoofdstuk over diezelfde episode uit "Le Mahabharata", een boek van ene Jean-Claude Carrière. In de film en in het boek wordt slechts een selectie uit de vragen en antwoorden gegeven, die voorkomen in de Vana Parva van het epos. Vana Parva betekent: Woudboek. De vijf Paandavas zijn in verbanning en beleven allerlei avonturen. Op zekere dag zijn ze na een lange tocht uitgeput en dorstig. Terwijl ze aan het rusten zijn, gaat een van hen op zoek naar water, maar hij keert niet terug. Een andere gaat dan op zoek. Uiteindelijk blijft de oudste van de vijf broers, Yoedhishthira, nog alleen over. Ook hij gaat op zoek. Hij komt aan een vijver waar hij zijn vier broers levenloos op de oever ziet liggen. Hij hoort op dat ogenblik een stem die hem verbiedt wat dan ook te doen alvorens een aantal vragen te hebben beantwoord. De stem stelt zich voor als een yaksha, een speciaal wezen, maar blijkt achteraf Yoedhishthira's vader, de god van Dharma (de rechtvaardigheid) zelf te zijn. De broers van Yoedhishthira hadden geen aandacht geschonken aan de stem. De god Dharma had hen voor hun ongeduld van het leven beroofd. Nadat Yoedhishthira alle vragen heeft beantwoord wekt Dharma hen weer tot leven en laat hen toe hun dorst te lessen.

De vragen zijn soms filosofisch, soms humoristisch, soms beide. De antwoorden zijn vaak verrassend, soms grappig en dikwijls inspirerend. Het Mahaabhaarata zegt van zichzelf dat het bestaat uit een miljoen verzen, waarvan er tweehonderdduizend op aarde werden geopenbaard. Het epos werd niet gelezen, maar verteld. De vertellers wisten hun publiek dagen lang te boeien met hun onuitputtelijke verhalen. Soms waren hun vertellingen aangenaam en speels, soms gingen ze de filosofische toer op en werd het zeer ernstig. Een van de vertellers heette bijvoorbeeld Romaharshana. Dit betekent letterlijk dat hij het haar op het lichaam overeind deed staan. Hij kon zo boeiend vertellen dat de haren van zijn toehoorders er overeind van kwamen.

Ik heb er twee Engelse vertalingen op nageslagen, die van M.N. Dutt, die gepubliceerd werd in 1896 en die van P. Laal, een moderne vertaling.

- De vragen en de antwoorden.

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

BORSTEL DE GEEST-RADIO

Er werd een nieuwe radio gebracht.

Alle onderdelen waren perfect in orde,

Maar er kwam geen muziek uit.

Er zat wat stof in het mechanisme.

De radio werd uitgeborsteld en het stof verwijderd.

De uitzendingen konden nu goed worden ontvangen.

Zo is het ook met de innerlijke radio, de geest.

Al is er maar een kleine fout,

Hij kan dan geen echte vreugde, zaligheid of liefde,

Noch de geest van zelfopoffering,

Noch het aroma van de waarheid manifesteren.

Verwijder het vuil dat de kortsluiting veroorzaakt,

Het negatieve en vul hem met goddelijke deugden,

Goddelijke gedachten, positieve idealen.

Je zult schitteren met een spirituele aura,

Met het licht van de Zelfverwerkelijking.

HOOFDSTUK ZESTIEN

MATERIALISME VERSUS YOGA

OOST EN WEST

Wie in het Westen veel bezit, wagens, huizen enz. is rijk.

Wie in het Oosten begiftigd is met onthechting is rijk.

Dit is het markante verschil tussen Oost en West.

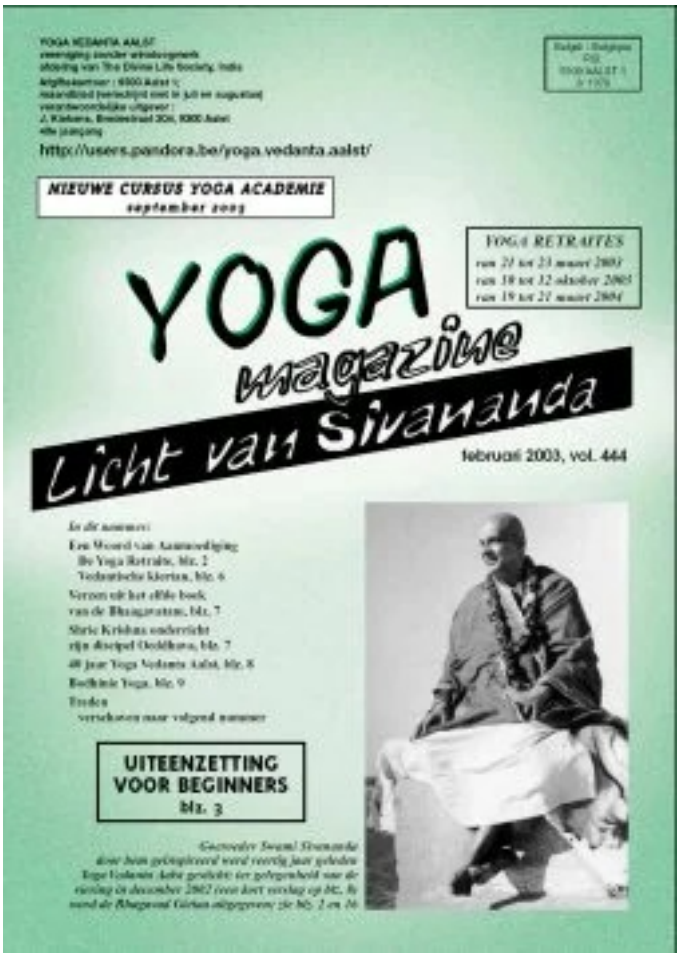
wordt voortgezet

- 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 02 / 11

Februari 2003

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Februari 2003

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2003, Vol. 444

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 yoga Retraite

Goed samengevat

Een lid schreef me een tijd geleden: "I*n oktober 1998 deed ik mijn eerste Yoga Retraite mee. De zondagmorgen, in uw les, opeens, in één moment, veranderde ik gewoon.'Ik' werd 'overgegeven'. 'Ik' werd toegestaan de strijd tegen mezelf op te geven. Wat er overbleef was ervaring. Gewoon zalig*." Een paar zinnen later schrijft hij: "*Woensdagmorgen bij het ontwaken beleefde ik weer spanning en pijn en had ik het gevoel dat de problemen er weer waren*."

In oude groeven

Antar Yoga

Gebaseerd op de feiten van het leven

Maayaa

Maayaa betekent: illusie. Letterlijk betekent het: niet (*maa*) dat (*yaa*). Met andere woorden, je ziet de dingen op een vertekende manier. De wijzen zeiden: "Je kunt niet zeggen dat Maayaa bestaat en je kunt ook niet zeggen dat ze niet bestaat." Waarop baseerden ze zich om dat te beweren? Je kunt niet zeggen dat Maayaa bestaat, omdat er geen logische verklaring voor is. In de staat van Yoga verdwijnt de illusie immers, zoals de duisternis verdwijnt als je het licht aansteekt. Toch kun je ook niet zeggen dat ze niet bestaat, want je ervaart ze in het dagelijks leven. Ze is een geheimzinnige en zeer machtige kracht, die men nooit mag onderschatten. In de Bhagavad Gietaa (VII 14) zegt Krishna:

Daivie hyeshaa goenamayie mama maayaa doeratyayaa,

maameva ye prapadyante maayaametaam taranti te.

Woord-voor-woord-vertaling:

Een groot geheim

Zoals ik hierboven schreef, ligt het in de aard van de geest dat hij geneigd is in oude groeven te werken. Bovendien heeft de wereld rondom ons een grote neerhalende kracht. Wat je dus in de eerste plaats nodig hebt, is een enthousiasme dat van bergen molshopen maakt. Als je dat niet hebt, worden molshopen bergen. Toen Swami Satchidananda ons voor het eerst bezocht in mei 1966 organiseerden we twee lezingen in de feestzaal van het stadhuis. Hij vond dat hij moest worden vertaald. We reageerden met een air van: "Dat kunnen we niet. Dat durven we niet." Maar Swamiji zei: "Ik geloof niet in schuchterheid." Het woord dat hij gebruikte was *shyness-business.* Ik opende mijn hart voor hem en nam hem op zijn woord en het vertalen ging wonderwel goed.

Swami Sivananda schrijft in zijn boek *Japa Yoga*: *"Een grote goeroe die in een tempel op de oever van een brede rivier woonde en die vele honderden discipelen had, riep eens al zijn discipelen bij zich, zeggend dat hij hen allen nog eens wilde zien alvorens te sterven wat spoedig stond te gebeuren. De uitverkoren discipelen van die grote goeroe die altijd bij hem hadden gewoond, werden angstig en bleven altijd dichtbij hem, want ze dachten dat hij het geheim zou openbaren dat hem zo groot had gemaakt. Ze vreesden dat ze anders de gelegenheid mis zouden lopen en waakzaam bleven ze aan zijn zijde. Want al leerde hun goeroe hen vele gewijde mantras, ze verwierven geen krachten en dachten dat de goeroe nog altijd het geheim voor zich hield dat hem groot had gemaakt. Discipelen kwamen van einde en verre op elk uur en wachtten met grote verwachtingen. Een nederig discipel die ver weg woonde op de andere oever van de rivier kwam eveneens aan. Maar de rivier was in vloed en de stroming was zo sterk dat zelfs boten niet konden uitvaren. Maar de nederige discipel kon niet wachten aangezien de goeroe in die tijd kon overlijden. Hij mocht niet talmen, maar wat kon hij doen? Hij wist dat de mantra die zijn goeroe hem had gegeven almachtig was en hem tot alles in staat stelde. Dat was zijn geloof. De mantra zingend met geloof*

en devotie liep hij op het water. De discipelen die dit zagen, waren verbaasd over zijn krachten. En hem herkennend als iemand die lang geleden hun goeroe had opgezocht en die slechts één dag was gebleven om daarna weer te vertrekken nadat hem iets was geleerd. De discipelen dachten dat de goeroe aan hem het grote geheim had geopenbaard. Ze vroegen verbolgen aan hun goeroe waarom hij hen zo behandelde, al dienden ze hem jaren aan een stuk op een nederige manier. Waarom had hij het geheim aan die vreemdeling geopenbaard, die nota bene maar één dag was gebleven, en niet aan hen? De goeroe maande hen met een glimlach tot kalmte en riep de discipel. Hij vroeg hem wat hij hem jaren geleden had geleerd. De angstig wachtende discipelen waren verbaasd toen ze hem de naam 'Koedoe-Koedoe' hoorden uitspreken met ontzag, eerbied en devotie. 'Kijk', zei de goeroe, 'hij geloofde erin en dacht dat hij de sleutel tot alles had verworven. En dus werd hij beloond voor zijn geloof, concentratie en toewijding. Maar jullie bleven altijd maar twijfelen. Jullie dachten dat ik jullie niet alles had gegeven en dat ik nog altijd iets achterhield, al leerde ik jullie mantras met een grote kracht. Dit verstoorde jullie concentratie en gaf jullie de idee dat een groot geheim ongeopenbaard was gebleven. Jullie dachten onophoudelijk aan de onvolmaaktheid van jullie mantra. Deze ongewilde en onbegrepen concentratie op onvolmaaktheid maakte jullie zelf onvolmaakt.'"

Een nieuwe kijk

Het programma

Alle onderdelen van het programma zijn belangrijk. Ze pakken alle op hun manier een deel van het probleem aan. Veronderstel dat je in een kamer komt die je niet kent en waar het helledonker is. Je kunt de duisternis niet verdrijven door wild om je heen te slaan of door erop te slaan met een stok. Je vernielt op die manier alleen de inboedel.

Vedantische Kiertan

Af en toe beoefenen we dit in de Satsang of tijdens de Yoga Retraite. De verscheidene onderdelen worden herhaald door verschillende groepen, zodat het gezang rondgaat in de richting van de wijzers van het uurwerk. Het moet worden gezongen vanuit de buik, op de top van de stem, met kracht, overtuiging en enthousiasme en niet alsof men er zelf niet teveel van gelooft. Het is nuttig om dit te beoefenen als men lange tijd met de benen gekruist heeft gezeten. Het doet het bloed krachtiger stromen, wekt de energie op en verdrijft vermoeidheid. We leerden dit van Swami Sivananda.

Groep één zingt: *Koham? Koham?*

Groep twee zingt: *Dehonaaham!*

Groep drie zingt: *Jievonaaham!*

Groep vier zingt: *Soham! Soham!*

Het begint met de belangrijkste van alle vragen: *Koham? Koham? Wie ben ik? Wie ben ik?*

Koham bestaat uit twee woorden *kah* en *aham*. Kah betekent: wie. Aham betekent: ik. Aham is de nominatief van *mad, ik.*

Het eerste deel van het antwoord is: *Dehonaaham! Ik ben niet het lichaam!*

Dehah is het lichaam; *na* betekent: niet.

Het tweede deel van het antwoord is: *Jievonaaham! Ik ben niet de individuele persoonlijkheid!*

Jievah is afgeleid van de werkwoordswortel *jiev, leven.* Let er wel op dat je de j van jievo juist uitspreekt, dat wil zeggen als dzjievo. De Nederlandse j-klank wordt in het Sanskrit geschreven als y, zoals in Yoga. De letter j wordt uitgesproken als dzj, zoals in japa, jungle, jaya, jyeshtikaasana enz.

Het uiteindelijke antwoord is: *Soham! Soham! Ik ben Hem! Ik ben Hem!*

Soham is een samenstelling van *sah* en *aham*. Sah is de nominatief van *tad, deze, die (daar), hij.* Sah wordt vóór a (in dit geval de a van aham) so en de a valt weg: soham.

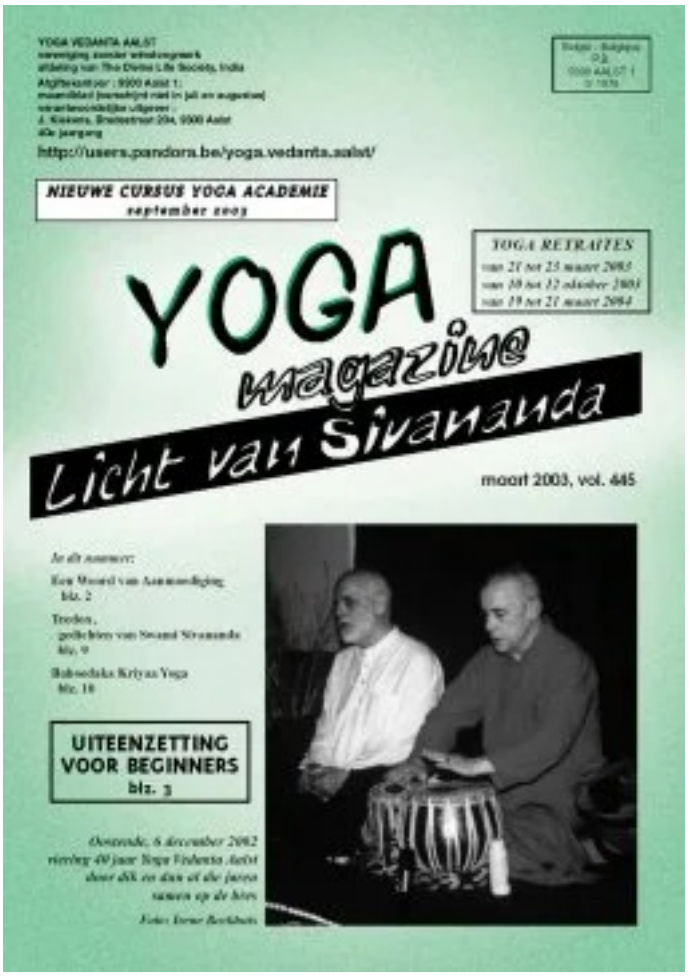
Verzen uit het elfde boek _van de Bhaagavatam

- 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 / 11

Maart 2003

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Maart 2003

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2003, Vol. 445

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

-Een woord van aanmoediging

Elke reis begint met de eerste meter

Het valt me met Carnaval telkens weer op hoeveel mannen zich graag verkleden als vrouw. Vroeger deden ze dat ongeremd, omdat ze gemaskerd waren. Door een masker op te zetten, trokken ze in feite

hun masker af en lieten ze in hun kaarten kijken. Dat maskeren mag al enkele jaren niet meer van de politie. Maar de als vrouw verklede mannen kunnen nu ook ongeremd hun gang gaan zonder masker, want de maatschappij is heel wat toleranter geworden op dat gebied. De vasten die door Carnaval werd ingeluid is afgeschaft. Carnaval daarentegen bestaat nog, daar zorgen de handelaars wel voor. Maar met de vasten is geen geld te verdienen. Toch is het lichaam in de lente, na de lange winter, aan zuivering en vernieuwing toe. Het moet zich bij het schieten van de bladeren kunnen ontdoen van zijn afvalstoffen. Om die reden is het begin van de vasten een uitstekende periode om met Yoga te beginnen. Al vele jaren lang hebben we dan ook op de tweede woensdag na Carnaval een uiteenzetting voor beginners. De lessen beginnen al de dag nadien. Ze duren tot einde juni, waarna de cursisten kunnen deelnemen aan de vakantielessen die we inrichten naargelang van de beschikbaarheid van de leraren. In september kunnen ze overgaan naar de gevorderden. Er is elke weekdag les.

De hoofdzaak

Kabier, de beroemde wijze en dichter die in de vijftiende eeuw in Benares leefde, zegt in een van zijn *dohas* of tweeregelige gedichten:

Wat als men zijn Yogahoudingen vervolmaakt,

maar zijn hartsbegeerte niet vervult?

Zoals de os van de olieman:

al is hij dichtbij huis, toch denkt hij dat het ver is.

(Aasan maare kyaa bhayaa, gaie na man kie aas,

jyon telie ke bail ko, ghar hie kos pachaas.)

Iets meer aan de hand

Er is natuurlijk iets meer aan de hand in Yoga. De Yogaschrift zegt: *"Yoga is bedrevenheid in de handeling."* Een wijze die hierop commentaar gaf, zei: "Iemand die weet hoe hij moet handelen, handelt niet." Misschien zeggen beide uitspraken je niets en doe je ze af als vaagspraak. Laten wij als voorbeeld de adem nemen. Je zegt: "Ik adem." Je bent immers een doener. "Ik adem" is een leugen zo groot als een kerk. Jij ademt niet, want als je het zelf zou moeten doen, zou je het al eens vergeten en dan mocht je er een kruis over maken. "Het" ademt. Als je nu eens je adem observeert, en daarmee bedoel ik niet dat je anders moet gaan ademen, de longen weten immers hoe ze moeten ademen, maar als je je gewoon bewust bent van het in- en het uitstromen van de adem, zul je spoedig vaststellen dat je ademhaling veel rustiger en harmonischer wordt. Het is immers je doenerschap dat je in alles parten speelt.

Mooi als theorie

Dit is allemaal mooi als theorie, hoor ik iemand zeggen. Inderdaad, maar Yoga maakte er een wetenschap van waarover Swami Satchidananda zei dat ze ouderen de vitaliteit van de jeugd en jongeren de wijsheid van eeuwen geeft. Hij zei ook dat de meeste mensen denken dat Yoga op je hoofd leren staan is, maar dat het veeleer op je voeten leren staan is.

Over kriyaas en aasanas

Iemand heeft hoofdpijn en gaat ermee bij de dokter. Die schrijft hem iets voor, want hij moet ook leven en de apotheker moet ook leven, maar tenslotte moet de patiënt ook leven en, als hij dat goed wil doen, vroeg of laat zijn pillen in de afvalemmer gooien. De hoofdpijn betert niet en hij voelt zich van al die pillen alles

behalve lekker. Hij komt bij de Yogaleraar en zegt: "Ik heb hoofdpijn." Hij is het stadium voorbij dat hij zegt: "Geef me een pilletje", en dat hij daar alle heil van verwacht. Hij voelt nu dat er iets moet worden rechtgezet.

En toch

Maar ook als ze louter symptoomgericht worden beoefend, werken kriyaas en aasanas op een buitengewone manier. En zoals ik vaak zeg, voel ik me niet te beroerd om over het buik- en billenwerk te spreken, als het maar mensen helpt. En als de tijd rijp is, gaan hun ogen vanzelf open. Dat is mijn vertrouwen.

Ademoefeningen

Meditatie geen medicatie

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

WETENSCHAP, PSYCHOLOGIE, RATIONALISME

In de dagen van weleer weerlegden rishis en wijzen

Chaarvaka (materialisme), saankhya (dualisme) enz.,

Aangezien dit atheïstische filosofieën waren.

Ook nu nog doen aachaaryas (leraren) dit.

Maar dit is een spijtige vergissing.

Ze zouden de wetenschap, de psychologie

En het rationalisme moeten weerleggen.

De wetenschap is defect.

Ze neemt alleen de waakervaringen in overweging,

Maar niet die van de andere drie staten.

Een wetenschapper is een extrovert.

Hij bombardeert atomen.

Hij vindt daar geen zuiver Bewustzijn.

Hij zal zijn zinnen moeten terugtrekken

En rusten in zijn innerlijke Zelf.

Hij moet duiken in de oceaan van Absoluut Bewustzijn.

De studie van de psychologie is niet het summum.

De psychologie van de Yoga Vaasishtha is grootser.

De geest is een ijl niets.

Hij is een bundel van subtiele begeerten,

Gewoonten en gedachten.

Er is ook dood voor de geest.

Je moet hem overstijgen

Om de Ultieme Werkelijkheid te vinden.

Ook het rationalisme is defect.

Het kan je geen blijvende vrede geven.

Het intellect is een eindig en kwetsbaar instrument.

Het wordt beperkt door tijd en ruimte.

Het kan niet de Uiteindelijke Waarheid zijn.

Het heeft een begin en een einde.

Het is een product en een effect.

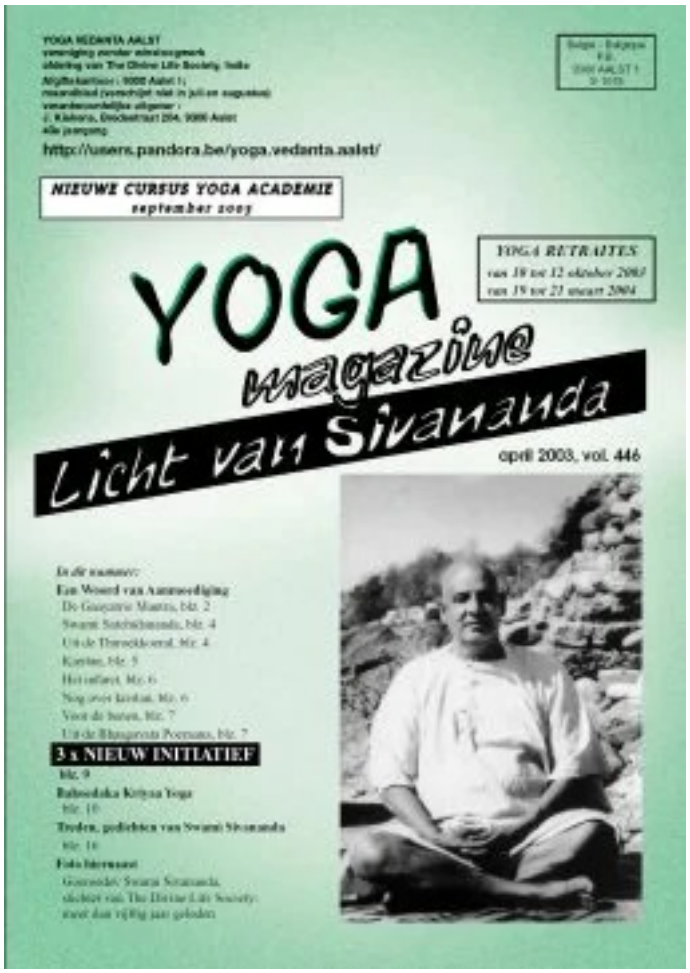
wordt voortgezet

- 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 04 / 11

April 2003

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



April 2003

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2003, Vol. 446

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Gaayatrie Mantra

Tijdens de viering van ons veertigjarig bestaan in Oostende in december van vorig jaar had ik de studie van de *Gaayatrie Mantra* op het programma gezet. We bestudeerden de mantra, leerden hem correct

uitspreken en herhaalden hem een tijd bij wijze van meditatie. Ik vond het nuttig er nu ook iets over te schrijven.

Mantra betekent: beschermer van het denken (*mananaat trayate iti mantrah: wat door herhaling beschermt is een mantra)*. Een mantra beschermt de geest tegen negatieve invloeden van buiten uit en tegen negativisme dat uit hemzelf voortkomt. Dit is de Gaayatrie Mantra:

Om bhoer bhoevah svah tat savitoer varenyam bhargo devasya dhiemahi dhiyo yo nah prachodayaat.

Over de uitspraak: oe wordt kort uitgesproken; oe wordt lang uitgesproken; o en e zijn altijd lang; i is kort, ie is lang; bh en dh zijn geaspireerde letters: de b en de d worden gevolgd door een aangeblazen h; de y wordt uitgesproken als onze j.

De naam

Het metrum

Woord-voor-woordvertaling

Om: Parabrahman, het Absolute, de Ultieme Werkelijkheid

bhoer: het grofstoffelijke heelal

bhoevah: het subtiele heelal

svah: het causale heelal

tat: Dat, het hoogste Zelf

savitoer: de Zon, maar niet de zon aan de hemel, maar de basis van alle licht of het zelflichtende

varenyam: de beste van alle dingen, het meest begerenswaardige, de hoogste zaligheid

bhargo: schittering, licht, luister en dus verdrijver van de onwetendheid en van alle tekortkomingen

devasya: goddelijk, stralend, in wezen Bewustzijn

dhiemahi: wij mediteren

dhiyo: intellecten

yo: die

nah: onze

prachodayaat: verlichten

Vertaling

W*ij mediteren over de glorie van de eerbiedwaardige schepper van dit heelal, die de onwetendheid verdrijft. Moge Hij ons intellect verlichten.*

Negen namen en vijf delen

Uit de Thiroekkoeral

Kiertan

Het infarct

Bijadem

Oejjaayie

Adembewustzijn

Soham

Nog over Kiertan

Voor de benen

Uit de Bhaagavata Poeraana : hfst. XXIII

3x Nieuw initiatief

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

WETENSCHAP EN RELIGIE

MATERIALISTEN EN VEDANTINS BROEDERS

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 05 / 11

Gaayatrie Mantra

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit *Licht van Sivananda*, april 2003, vol. 446

Om bhoer bhoevah svah tat savitoer varenyam bhargo devasya dhiemahi dhiyo yo nah prachodayaat.

De naam

De Gaayatrie Mantra dankt zijn naam aan het feit dat hij zingt (*gaayati*) en beschermt (*trayate*). Gaayatrie is de naam van het metrum van de mantra (definitie volgens het Sanskrit woordenboek van Apte: zes lettergrepen per vierde deel van het vers). Maar zoals Louis Paul Boon zei, het zou ons te ver leiden om hierbij stil te blijven staan. De Gaayatrie Mantra is de moeder van de Vedas. Toch bevat de hele mantra geen enkele verwijzing naar een moederaspect van de Ultieme Werkelijkheid. Gaayatrie is slechts de naam van het metrum. De inhoud van de mantra heeft betrekking op het Absolute. Het metrum van de mantra is de devie of godin.

De Gaayatrie Mantra is een belangrijke Vedische mantra met een grote kracht. Het is een smeekbede tot de Ultieme Werkelijkheid, die wordt verklankt door de letter OM, voor licht of verlichting.

Het metrum

De Gaayatrie is het belangrijkste metrum. De andere metra zijn ontwikkelingen van de Gaayatrie. Bijvoorbeeld het metrum van de Bhagavad Gietaa is de *Anoeshtoep*. Het telt in elk van zijn vier voeten acht lettergrepen. De Gaayatrie wordt dan ook de moeder van alle metra of versvoeten genoemd. In de Bhagavad Gietaa (X 35) zegt Krishna: *"Van alle metra ben Ik Gaayatrie. Gaayatrie chchhandasaamaham."*

De Gaayatrie Mantra telt vierentwintig lettergrepen. Bhoer, bhoevah en svah worden niet meegeteld, omdat ze vervat zijn in de a, oe en m van de letter OM. De a verzinnebeeldt hier het grofstoffelijke of bhoeh, de oe verzinnebeeldt het subtiele of bhoevah en de m verzinnebeeldt het causale of svah. De o van OM is de samentrekking van a en oe. De samenvoeging van klinkers of medeklinkers heet *sandhi.* Dit zijn regels van welluidendheid. De letter OM verzinnebeeldt de Werkelijkheid die onveranderlijk aanwezig is als de onvergankelijke basis en de bron van het grofstoffelijke, het subtiele en het causale.

Woord-voor-woordvertaling

Om: Parabrahman, het Absolute, de Ultieme Werkelijkheid

bhoer: het grofstoffelijke heelal

bhoevah: het subtiele heelal

svah: het causale heelal

tat: Dat, het hoogste Zelf

savitoer: de Zon, maar niet de zon aan de hemel, maar de basis van alle licht of het zelflichtende

varenyam: de beste van alle dingen, het meest begerenswaardige, de hoogste zaligheid

bhargo: schittering, licht, luister en dus verdrijver van de onwetendheid en van alle tekortkomingen

devasya: goddelijk, stralend, in wezen Bewustzijn

dhiemahi: wij mediteren

dhiyo: intellecten

yo: die

nah: onze

prachodayaat: verlichten

Vertaling

W*ij mediteren over de glorie van de eerbiedwaardige schepper van dit heelal, die de onwetendheid verdrijft. Moge Hij ons intellect verlichten.*

Negen namen en vijf delen

Er zijn in de Gaayatrie Mantra negen namen: Om, Bhoer, Bhoevah, Svah, Tat, Savitoer, Varenyam, Bhargo en Devasya. Dit zijn alle betekenisvolle Namen waarmee de Ultieme Werkelijkheid wordt verheerlijkt.

De mantra bestaat uit vijf delen en tussen ieder deel wordt bij de herhaling telkens even gestopt. Het eerste deel is: Om. Het tweede is: bhoer bhoevah svah. Het derde is: tat savitoer varenyam. Het vierde is: bhargo devasya dhiemahi. Het vijfde is: dhiyo yo nah prachodayaat.

De mantra kan luidop worden herhaald. Hij kan worden gepreveld of hij kan in gedachten worden herhaald. Sommigen, zoals bijvoorbeeld Swami Chidananda, herhalen na Svah en vóór Tat nog eens OM, omdat met Tat de eigenlijke mantra begint.

ONDERDEEL 06 / 11

Mei 2003

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Mei 2003

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2003, Vol. 447

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Een nieuwe cursus Yoga Academie

Wanneer?

Op zaterdag 13 september 2003 beginnen we met een nieuwe cursus Yoga Academie (YA) in de Swami Sivananda Yoga Aashram met een vrijblijvende Oriëntatie, die duurt van 15u30 tot rond 17u en waarop de leraren, het leerplan en de leerstof worden voorgesteld.

Iedereen is welkom.

In juni 2003 sluiten we YA99 af. YA99 is de cursus die begon in 1999. YA2001 begint in september 2003 aan zijn derde jaar.

Zie ook onze website voor uitgebreider informatie.

De routine

Voor de leraren is het elke week les. Hun leerlingen komen om de veertien dagen.

De ene keer begint de les om 10u, de andere keer om 13u. Telkens eindigt ze om 18u15 met de wekelijkse Satsang, die onverbrekelijk deel uitmaakt van de YA.

De hele cursus duurt vier jaar.

Opzet

De YA Aalst ontstond als een onderdeel van Yoga Vedanta Aalst vzw, afdeling van The Divine Life Society, Rishikesh, India, die werd gesticht in 1936 door Goeroedev Swami Sivananda, een van India's grote wijzen.

YA Aalst is een door de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België (YFN) erkende Vormingsschool voor Yogaleraren. De stichtingsdatum van de YA Aalst is 1969, zodat de school kan terugvallen op een grote ervaring in het doorgeven van de wetenschap van Yoga.

Soms hebben mensen aanvankelijk niet de bedoeling Yogales te gaan geven, maar willen ze zich verdiepen in Yoga. Dat kan ook. De belangrijkste vereiste is in alle gevallen enthousiasme, een open geest en een hart op de juiste plaats en de bereidheid ervaringsgericht bezig te zijn.

Drie delen

De cursus bestaat uit drie grote luiken:

de Yogafilosofie

de Yogapsychologie

de Yogabeoefening.

Met andere woorden, er is inzicht nodig in het te bereiken doel, in de hindernissen die in de weg staan en in de manier waarop die hindernissen kunnen worden aangepakt.

De Yogafilosofie

Een mens heeft een lichaam en een geest. Hij ademt, hij denkt, voelt en handelt. Hij heeft een hoofd, een hart en een hand. Al deze dingen hebben hun eigen wetmatigheden. Ze worden in hun totaliteit in Yoga een veld *(kshetra)* genoemd, omdat men er de vruchten van zijn daden op plukt. Yogis hebben het ook over de Kenner van het veld *(kshetragnya)* of Bewustzijn, een feit in verband met ons wezen dat in onze tijd en beschaving grotendeels werd verdonkeremaand met alle kwalijke gevolgen van dien.

Oriëntatie

We laten zoals gezegd de cursus traditiegetrouw voorafgaan door een vrijblijvende Oriëntatie (zaterdag 13 september van 15u30 tot 17u; zie ook blz. 3). Mensen moeten immers weten waar ze aan beginnen. De leraren, het leerplan en de leerstof worden voorgesteld. Nieuwkomers kunnen ook kennismaken met de sfeer van de aashram en de stijl van de groep. Ze beschikken dan over voldoende elementen om een besluit te kunnen nemen. En als ze besluiten zich met hart en ziel op de cursus Yoga Academie te concentreren, wordt hun leven een nieuw leven waarin ze dingen verwerven die niet met geld kunnen worden gekocht.

Onthechting

De Shiva Lingam

Verering van de Shiva Lingam

N.

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

DRIE GROTE EUVELS

Het communisme dreigt.

De filosofie van gelijkheid en delen is goed,

Maar geweld, moorden, plunderen en schieten

Werden een dodelijk kwaad.

Dit moet worden stopgezet.

Communistische leiders moeten hier terstond op toezien.

Hindoes en moslims moeten in vriendschap samenleven.

Slechts dan zal er vrede zijn in het land.

Ze moeten het gevoel van broederlijkheid

En Zelfheid cultiveren.

Er is geen leerstelling in de islam

Dat een kafir moet worden gedood.

Dit druist in tegen de geest van broederlijkheid

Die werd gepredikt door Heer Mohammed.

De zwarte markt is een ander groot kwaad.

Het snijdt mensen de keel over.

Zwarthandelaars kunnen nooit voorspoed kennen.

Zwarthandel is een directe weg naar de hel.

O onwetende mens, wees eerlijk.

Slechts dan kun je vreugde en overvloed kennen.

HOOFDSTUK ZEVENTIEN

OORZAAK EN GENEZING VAN ZIEKTEN

TERUG NAAR DE NATUUR

Zwakheid is het gevolg van onwetendheid.

Ook ziekte is het gevolg van onwetendheid.

Bereik daarom kennis of wijsheid.

De meeste ziekten zijn het gevolg

Van de moderne beschaving.

Hoge bloeddruk, ettering

Zijn producten van de moderne beschaving.

Leid een eenvoudig, natuurlijk leven.

Vermijd complicaties

Vitaminecomplexen zijn niet nodig.

Keer terug naar de natuur.

Moeder Natuur zal je gezond en wijs maken.

Haar regels zijn heel eenvoudig.

Haar honorarium is niets.

Haar geneeskrachtige kruiden en factoren

Zijn in overvloed aanwezig en goedkoop.

Het zijn Zonnegroet, Yogahoudingen, ademoefeningen,

Japa, kiertan, meditatie,

Karnemelk, tomatensap,

Citroensap, een diepe slaap, wandelen, rennen,

Zuivere lucht, zuiver water, volwaardig

En eenvoudig voedsel.

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 07 / 11

Juni 2003

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Juni 2003

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2003, Vol. 448

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Een woord van aanmoediging

Zuivering

Zuivering of reiniging is in het leven uiterst belangrijk. Een aantal lichamelijke functies zijn belast met het zuiveren van het organisme. Als die in orde zijn, is de gezondheid meestal in orde. Moeilijkheden met de

gezondheid of ziekten hebben vaak te maken met het ledigen of het zich ontdoen van afvalstoffen. Dat is zo met de spijsvertering, met de bloedsomloop, met de ademhaling enz. Als het spijsverteringskanaal erin slaagt zich vlot te ledigen dan verlopen het eten en de opname van het voedsel veelal probleemloos. Als de aders zich vlot kunnen ledigen, verloopt de bloedsomloop moeiteloos. Als de uitademing in orde is, is de inademing vanzelf in orde. Het is dan ook niet te verwonderen dat de Hatha-Yogaschriften beginnen met het voorschrijven van een aantal zuiveringsoefeningen, *de shat kriyaas* of *shat karmas*, de zes zuiveringsoefeningen. De neus wordt gereinigd, de luchtwegen worden gereinigd, de maag en de ingewanden worden gereinigd, de ogen worden gereinigd door de traanklieren aan het werk te zetten enz.

De grote stoorzender

In de schepping is er één grote storende factor, de enige storende factor eigenlijk. En die factor is de mens. Dat hij een storende factor kan zijn, is tevens zijn grootheid.

Hier en nu

Hoe de ouden ook met humor hun wijsheid aankaartten

Ik had het hier vroeger nog al eens over de god Indra die een varken werd. Ik val dus in herhaling met oude koek kun je zeggen. En dat het oude koek is, kan niet worden ontkend, want het verhaal is duizenden jaren oud. Maar er zijn altijd nieuwe leden, lezers en zoekers en die maken het verhaal altijd weer even verrassend en nieuw. En het wil iets duidelijk maken dat op ieder ogenblik brandend actueel is. Het is ook een pracht van een verhaal. Als je het ten volle begreep en waar het voor staat consequent toepaste, bereikte je zo de verlichting.

De goden hadden Indra naar de aarde gestuurd met een missie. De demonen, hun gezworen vijanden, hadden hierover gehoord en hadden enkele van hun trawanten achter Indra aangestuurd. Op zeker ogenblik zaten de demonen Indra op de hielen. Hij zocht zijn toevlucht in een boerderij en vluchtte het varkenshok in en nam de gedaante van een varken aan. Zo ontsnapte hij aan zijn belagers, maar er overkwam hem iets vreselijks: hij werd verliefd op de zeug die er haar verblijfplaats had. Ze trouwden kort nadien en kregen vele biggen. De goden in hun hemel waren tegen die tijd zeer ongerust geworden, zich bang afvragend waar hun leider toch bleef. Ze stuurden enkele goden naar de aarde om hem te zoeken. Na een lange speurtocht ontdekten ze hem eindelijk. Ze discussieerden met hem en probeerden tevergeefs hem ervan te overtuigen dat hij geen varken was, maar dat hij de god Indra was. Ze praatten urenlang op hem in, maar tevergeefs.Verbijsterd keerden ze tenslotte naar hun hemel terug en brachten er verslag uit. Daar kwam de hoge raad tot het besluit dat de situatie dramatisch was en dat dus ook de oplossing dramatisch moest zijn. Ze zetten de god van de dood op de zaak. Er stierf dus spoedig daarna een big aan de varkenspest. De intense smart van het varken dat Indra was, opende hem toch niet de ogen. Een tweede big stierf en een derde en een vierde… Tenslotte nam de god van de dood ook het leven van de zeug. In het diepste van zijn smart gingen de ogen van het varken dat Indra was eindelijk open en ontdekte het zijn ware aard. Zijn extatische vreugde bij die Zelfontdekking kende geen grenzen en hij maakte zich klaar om terug te keren naar zijn oorspronkelijke staat. Maar eerst wilde hij iets doen voor de andere varkens van wie hij veel was gaan houden en wier situatie zijn hart deed overlopen van medelijden. Hij zei: "Komt met mij mee naar de hemel, broeders en zusters. Daar zullen jullie aanzitten aan rijk gedekte tafels en worden bediend door hemelse wezens." Eerst waren ze erg opgewonden over dat vooruitzicht, maar spoedig stak een twijfel de kop op: "Zijn daar verse uitwerpselen, heer?" Indra moest bekennen dat die er niet waren. "Dan interesseert het ons niet", zeiden ze.

Psychohygiëne

God

Om Namah Shivaaya

OM Namah Shivaaya is de *panchaakshara mantra*, de vijflettergrepige mantra: *na, mah, shi, vaa, ya*. *OM* wordt niet meegeteld, omdat OM gelijk is aan Namah Shivaaya. *Shivaaya* is de datief van *Shiva* en betekent: aan Shiva. Shiva betekent: de Voorspoedige, degene die in wezen voorspoed is en die eigenlijk door iedereen wordt vereerd, door een kleine minderheid bewust en door de anderen onbewust, want is voorspoed niet datgene wat we allen verlangen? *Pancha* betekent: vijf. *Akshara* betekent: letter; of juister: lettergreep; het Sanskrit is immers een lettergrepenschrift.

Instructies voor Japa Yoga

De vorm is de klank zichtbaar gemaakt voor het oog

Over de geest

Een tegenspraak?

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

VRITTI-ZIEKTEN

VRITTIS VAN DE NATUURGENEZER

HET PRAARABDHA KARMA VAN DE GENEZER

- 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 / 11

September 2003

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



September 2003

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2003, Vol. 449

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

Maandag 24 maart jongstleden, de dag na de Voorjaars Yoga Retraite, tijd voor een kort verslag, nu het nog allemaal fris in het geheugen zit, met het oog op de Najaars Yoga Retraite.

We zullen aangewezen zijn op vleugel B, die minder mogelijkheden biedt, vooral wat de beschikbare zalen betreft, dan de in verbouwing zijnde vleugel A, waar we gedurende vijfendertig jaar in het voorjaar en het najaar fantastische Yoga Retraites hadden. Voor de volgende Yoga Retraite moeten kandidaat deelnemers dan ook eerst hun deelneming mededelen met het strookje op blz. 2 of via e-mail (gemakkelijkst en goedkoopst) of telefonisch en wachten met de betaling tot ze bericht krijgen. Het aantal is immers beperkt tot 50.

Goeroedev aanvaardde het offer van onze inspanningen in de vorm van 77 zoekers op het pad van Yoga, het pad dat verlicht en verlost. Het was weer een denderende Yoga Retraite. Zoals altijd putte ik grenzeloze inspiratie uit Goeroedevs ongeëvenaarde filosofische liederen (zie verder wat een professor daarover zei) en kiertans en dit keer ook uit het oeroude *Mahaabhaarata-epos* dat de basis vormt van de *Bhagavad Gietaa*, uit *Maharshi Patanjali's* behandeling van de *yamas* en de *niyamas,* uit de praktische Yogabeoefening die pilvrij maakt en uit de Sanskrit Namen van de Ultieme Werkelijkheid of God. Een van die Namen is *Abhayankara*, letterlijk: de maker van onbevreesdheid. Waar is dan de noodzaak voor Yogis aan pillen tegen angst? Er is voor de Yogi de drank van de nectar, waar is dan de nood aan alcohol en drugs? In de diepe ontspanning rusten de deelnemers in de Zelf-zaligheid. De Zelf-zaligheid? Als je in de zon zit en er schuift een wolk vóór de zon, in welk licht zit je dan? In het licht van diezelfde zon toch. Het inspireert me telkens mateloos als ik al die zalige, ontspannen gezichten zie. Ik heb het bij gelegenheid ook over het buik- en billenwerk, want waarom ook niet? Als het maar mensen helpt. Ik heb evenwel nooit het gevoel mensen te helpen. Men kan immers niemand helpen, men kan alleen dienen of de lepel zijn waarmee de soep wordt uitgeschept. Een deelnemer stuurde me volgende boodschap per e-mail: "Beste Narayana, duizendmaal dank voor het afgelopen weekend. Weet je waar ik Goeroedev ontmoet heb? Dat was in de keuken bij de afwas, nog nooit heb ik met zoveel enthousiasme en gedrevenheid mensen aan het werk gezien! Je mag alle boeken van wijsheid kennen en bezitten, als je er niets mee aanvangt, mist wijsheid haar doel! Dat is de Enige Echte en Ware Boodschap voor ons allemaal! Gentil." De Yoga Retraite maakt me ook steevast vrolijk, want hij brengt onweerstaanbaar het kind naar boven. Een Amerikaanse professor, ene Frederick Spiegelberg, zei na een Satsang tegen Swami Sivananda: "U zou uw liederen moeten komen zingen in Amerika. U zult het hele land hervormen. De mensen zullen er onderste boven van zijn. Amerika heeft dit soort onderrichtingen broodnodig, eenvoudig en verrukkelijk. En de manier waarop u deze waardevolle instructies zingt, het is gewoon wonderbaar!"

We maken er opnieuw, *Bhagavaan kie kripaa se* (als 't God belieft), een geweldige Yoga Retraite van.

Yoga kan worden vergeleken met een strijd tegen de onwetendheid.

Het "Sivananda" in de titel van dit Yoga Magazine verwijst naar een grote wijze, die werd geboren in Zuid-India op 8 september 1887 en die overleed op 14 juli 1963 in de *aashram* die hij in 1936 stichtte. In 1962 en 1963 correspondeerden wij met hem. En dat ligt aan de basis van Yoga Vedanta Aalst. Vedanta (spreek uit: vedaanta) betekent: einde (*anta*) van het weten (*veda*) of met andere woorden het hoogste weten. Het duidt een allerbelangrijkst inzicht aan.

De praktijk

Die houdingen zijn alle opgebouwd rond de wervelkolom, die kan buigen in zes richtingen: voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts links en rechts en in een schroefbeweging rechts en links. Je kunt ze ook omkeren. De wervelkolom is zo belangrijk, omdat ze voor het lichaam is wat de pilaar is in een kerk. Ze bevat het ruggenmerg, waarin de ruggenmergszenuwen zijn ingeplant. Die zenuwen gaan tussen de wervels door naar alle delen van het lichaam. Ze werken maar goed als ze goed worden gevoed. Ze worden gevoed aan hun wortels. Als je ouder wordt, ga je krimpen. Dit betekent dat de wervels steeds dichter op elkaar worden

gedrukt. Daardoor wordt de doorbloeding van het ruggenmerg gebrekkig en komt de voeding van de ruggenmergszenuwen in het gedrang. Als je vooroverbuigt met gestrekte knieën zover je met gemak kunt en op die manier blijft staan terwijl je probeert het lichaam een zo diep mogelijk gemak te laten vinden in die houding en de longen toelaat vrij te ademen, dan zijn de wervels uit elkaar getrokken waardoor de druk ertussen grotendeels verdwijnt en er vanzelf een veel betere doorbloeding van het lichaam optreedt. De ruggenmergszenuwen worden daardoor terdege gevoed en ze gaan dan ook onmiddellijk veel beter functioneren en de organen die ze bedienen veel betere impulsen sturen. Allerlei kwalen en ongemakken zullen verdwijnen. De energie begint te stromen in de rugzijde van het lichaam en dit maakt de geest veel rustiger en ontvankelijker.

Belangrijk

Er is geen speciale uitrusting nodig om Yoga te beoefenen.

Wanneer?

Yogahoudingen kunnen, zoals gezegd, worden beoefend als de maag leeg is. 's Morgens vroeg is dus een uitstekende tijd. Ook 's middags vóór het middagmaal is uiterst geschikt. Als je wat gewicht wil verliezen en je gezondheid extra wil ondersteunen, is de tijd vóór het avondmaal het beste ogenblik.

Take it easy, don't be lazy

Een van de oefeningen die je na enkele weken leert, heet Groet aan de Zon. Hindoes groeten elkaar door de handen vóór de borst tegen elkaar te plaatsen. Ze zeggen daarbij: "*Namaste*", of *"Namaskaar.*" Dit is afgeleid van de werkwoordswortel *nam, groeten*. *Te* betekent: aan u, aan jou. *Kaar* betekent: maker. De oefening heet in het Sanskrit: *Soerya Namaskaaram. Soerya* is de zon. De zon maakt alles mogelijk door haar aanwezigheid. Als de zon ophield te schijnen dan zou alles tot stilstand komen. Soerya staat voor dat wat je in wezen bent.

Vereenzelviging

Er is een andere belangrijke Yogaoefening, die de verschrikkelijke naam *Lijkhouding* (*shavaasana)* draagt.

De doener

We zijn onverbeterlijke doeners. Als we lopen, vragen wij ons evenwel niet af hoe we de ene voet vóór de andere moeten zetten, hoe we links en rechts met onze armen moeten zwieren enz. Maar als we om de een of andere reden iets bijzonders moeten gaan doen of in de belangstelling moeten treden, zoals bijvoorbeeld op een podium komen, dan worden we bevangen door faalangst. Door de angst te struikelen. Door de angst ons te verspreken. Door de angst een figuur te slaan. Enzovoort. Het wordt dan ook vaak een jammerlijke afgang.

Normaal

Dokters en patiënten zijn gaan geloven dat artrose, een hoge bloeddruk, spatader enz. op middelbare leeftijd of jonger normaal is. Maar dat is niet zo. De vele gepensioneerden die er de laatste jaren zijn bijgekomen, zijn bijna allemaal vaste klanten van dokters, specialisten, apothekers enz. Die zijn daar natuurlijk heel blij mee. Mensen beschouwen deze situatie als normaal, maar ze vergissen zich. Als ze Berghouding zouden leren en de simpele oefeningen doen die tot de voorbereiding ervan behoren, dan zouden ze bijvoorbeeld veel minder gemakkelijk of geen artrose krijgen. Ze zouden dan hun bloedsomloop op peil houden. Als ze elke dag enkele eenvoudige Yogahoudingen beoefenden, zouden heel wat kwalen die nu zo gewoon zijn dat iedereen denkt dat ze tot de normale gang van zaken behoren hun hielen tonen.

Regelmaat

De les is een les. Met andere woorden je steekt er iets op. Het komt er dan op aan het ook te beoefenen, zodat je je het geleerde eigen maakt.

Hoofd en hart

Swami Satchidananda placht te zeggen: "*God placed his ad in the head and his art in the heart.*" Een *ad* in het Amerikaans is een advertentie. Letterlijk vertaald betekent dit dus: God plaatste zijn advertentie in het hoofd en zijn kunst in het hart: *ad* in he*ad, art* in he*art*. Hij hield heel veel van zulke interessante woordspelingen, een liefde die ik deel. Het Yogapad is het pad van het hoofd naar het hart. Het is dus maar een vijftien tot twintig centimeter lang. Alleen het hart kan smelten. Het hoofd kan alleen botsen.

Narayana

Vertaling van
Vivekachoedaamani
Shankara's meesterwerk (achtste eeuw)

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

DE ONVERDRAAGZAME NATUURGENEZER

HOOFDSTUK ACHTTIEN HET BESTE

HET BESTE

HET GROOTSTE DING

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 09 / 11

Oktober 2003

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


YOGA VEDANTA AALST
vereniging zonder winstoogmerk
afdeling van The Divine Life Society, India
http://users.pandora.be/yoga.vedanta.aalst/

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie
oktober 2003, vol. 450

YOGA RETRAITES
van 10 tot 12 oktober 2003
van 19 tot 21 maart 2004
van 12 tot 14 oktober 2004

In dit nummer

Een Woord van Aanmoediging
Herinneringen en wat ze oproepen, blz. 2
Over Kroonjuweel van het Onderscheidingsvermogen, blz. 7

Treden
filosofische gedichten van Swami Sivananda, blz. 8

Een Ons Praktijk is beter dan Tonnen Theorie
Bhastrika, blz. 10

Steun ons Werk, koop een Boek
De Stem van Sivananda, blz. 11

Alle Verering gaat naar de Ene Werkelijkheid
Toespraak in de vroege morgen door Swami Chidananda, blz. 12

Kroonjuweel van het Onderscheidingsvermogen
Vertaling van Shankara's Vivekachoodamani, blz. 13

Oktober 2003

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2003, Vol. 450

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Terugblikkend

Zo'n dertig jaar geleden nodigde onze parochiepriester, E.H. De Cubber zaliger, me uit om in het parochiehuis te komen spreken over Yoga. Het was nog de tijd dat pastoors alleen voor hun eigen parochie moesten zorgen en niet voor nog twee of drie andere zoals nu, al hing de crisis al in de lucht.

Pastoor De Cubber had zelfs nog een onderpastoor en een meid. Hij was geen gewone pastoor. Het huis van de afgevaardigde van de Bond Moyson, de socialistische mutualiteit, dat op een boogscheut van de pastorie stond, brandde af. De pastoor had die man nog nooit in zijn kerk gezien, toch organiseerde hij een geldinzameling voor hem die flink wat opbracht. De pastoorsmeid kreeg kanker al was ze nog betrekkelijk jong en vitaal. Ze verafgoodde haar pastoor en verzette bergen werk in de parochie. Hij vergat dat niet en verzorgde haar eigenhandig tot op het einde.

Het belangrijkste

Veronderstel dat iemand je een cheque geeft met op de plaats van het bedrag enkele nullen. Wat krijg je voor zo'n cheque? Helemaal niets al staan er twintig nullen op. Dat weet het kleinste kind. De cheque is met andere woorden volstrekt waardeloos, om de zeer eenvoudige reden dat vóór de nullen geen cijfer staat. Staat er wel een cijfer vóór, dan krijgt elke nul een grote waarde. Zo zijn ook alle menselijke verworvenheden, zoals religie, wetenschap, kunst, onderwijs enz., even zoveel nullen. Dat wil zeggen dat ze totaal waardeloos en volstrekt nutteloos zijn als er geen cijfer vóór staat. Dat cijfer is gnyaana of Zelfkennis of kennis van de Kenner. De belangrijkste van alle vragen is dan ook: "Wie ben ik?" In het Sanskrit: "Koham?" Omdat we op deze vraag geen afdoend antwoord hebben, gaat het overal in bijna alle domeinen van het leven mis met ons. Het is hier dat Yoga ons iets belangrijks te leren heeft. Of om het met Swami Satchidananda's woorden te zeggen: "Yoga stelt je voor aan iemand die je niet kent: jezelf." En alleen dát kan het mateloos gebruik van pillen tegen alles en nog wat terugdringen. Meditatie geen medicatie, zeg ik altijd.

Naaham kartaa

Verscheidenheid is de wet van de natuur

Lied van de voortdurende Yoga

Hari bola yetaan Hari bola jaataan

Oetathaan basathaan Hari bola

Hari bola dethaan Hari bola ghetaah

Hasathaan khelathaan Hari bola

Hari bola ekanthi Hari bola lokanthi

Deha tyajathaan anthie Hari bola

Hari bola janie Hari bola vanie

Eka Janaardani Hari bola

De geest, een spiegel

Kabier:

Je kunt Hari niet hebben als je hart niet rein is.

(Hari naa mile bin hirde soeddha.)

Niemand is hopeloos

Hoe Ratnakaar Vaalmieki werd, moet iedereen een hart onder de riem steken en duidelijk maken dat het voor niemand te laat is. In de Meditatie over de Gietaa komt het volgende vers (vers 8) voor:

Ik groet Hem, Maadhava (die zoet is als honing), de hoogste zaligheid, wiens genade de stommen welsprekend maakt en de kreupelen bergen doet beklimmen.

(Moekam karoti vaachaalam pangoem langhayate girim, Yatkripaa tamaham vande paramaanandammaadhavam.)

OVER KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

Kroonjuweel van het Onderscheidingsvermogen is het meesterwerk van Shankara, de grote wijze en filosoof die leefde in de achtste eeuw (788-820). Het is een werk over Advaita Vedaanta in 581 verzen. Vedaanta betekent: einde (anta) van het weten (veda) of met andere woorden het hoogste weten. Advaita betekent letterlijk: niet-tweeheid of non-dualisme. De a in advaita heeft, zoals in het Latijn, de waarde van een negatie en betekent dus: niet. Dvaita is afgeleid van dvi, twee.

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

BHASTRIKA

Bhastrika is een ademoefening. Het woord bhastrika betekent: blaasbalg. Zit is een stevige zithouding, flink rechtop en ontspannen. Sluit de ogen. Adem uitsluitend door de neus. De mond blijft de hele tijd gesloten.

Bhastrika gebaseerd op kapaalabhaati

KOOP EEN BOEK

DE STEM VAN SIVANANDA

vertaling van Swami Sivananda's

The Voice of Sivananda

160 blz., waaronder 20 blz. zeldzame foto's, o.a. Yogahoudingen gedemonstreerd door Swami Chidananda; dierbare momentopnamen uit de geschiedenis van Yoga Vedanta Aalst. Het boek werd uitgegeven in 1982 ter gelegenheid van het twintigjarig bestaan van Yoga Vedanta Aalst en bevat 1982 genummerde ideeën van Goeroedev Swami Sivananda.

Wat volgt is blz. 94 van het boek, ideeën 1174 tot en met 1190.

ALLE VERERING GAAT NAAR DE ENE WERKELIJKHEID

Swami Chidananda

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HET GROOTSTE DING

HOOFDSTUK NEGENTIEN

HINDERNISSEN EN HUN VERWIJDERING

SPIRITUELE VOORUITGANG IS LANGZAAM

HINDERNISSEN

KONINKLIJKE WEG NAAR ZALIGHEID

STREEF, STREEF, STREEF

DIE MORGEN KOMT NOOIT

VAIRAAGYA

VORM JE KARAKTER

HEB SATSANG

Vertaling van Vivekachoedaamani

Shankara's meesterwerk (achtste eeuw)

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

Vers 59 tot 96

- 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 / 11

November 2003

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


YOGA VEDANTA AALST
vereniging zonder winstoogmerk
afdeling van The Divine Life Society, India

http://users.pandora.be/yoga.vedanta.aalst/

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda

Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie

november 2003, vol. 451

In dit nummer

Een Woord van Aanmoediging
Zaligheid, blz. 2
Patanjali (soetras 1.30 tot 39), blz. 4
Een Ons Praktijk is beter dan Tonnen Theorie
De Lotushouding (1), blz. 10
Steun ons Werk: koop ons Boek
Yogagids, blz. 11
Treden
Gedichten van Swami Sivananda, blz. 12
De Noodzaak van Vreugde
Swami Chidananda, blz. 13
Kroonjuweel van het Onderscheidingsvermogen
Vertaling uit het Sanskrit van
Shankara's Vivekachoodaamani, blz. 14
Foto op blz. 13

YOGA RETRAITES
van 19 tot 21 maart 2004
van 22 tot 24 oktober 2004

November 2003

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2003, Vol. 451

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

ZALIGHEID

De grote vergissing De zon bestaat of de uil haar bestaan aanvaardt of niet. Swami Sivananda Een uitgehongerde hond vond een droog been. Hij knaagde erop met zoveel ijver dat hij zijn tong en zijn verhemelte openhaalde. In zijn dwaasheid dacht hij dat het bloed uit het been kwam en hij knaagde met nog meer ijver. Op dezelfde manier denkt de mens dat de zaligheid die hij ervaart in talloze zintuiglijke voorwerpen of in eten, drinken, seks enz. uit die zintuiglijke voorwerpen komt. Maar dat is niet zo. De dingen doen gewoon dienst als medium om hem een ogenblik dichtbij hemzelf te brengen.

PATANJALI

Een van de bronnen van Yoga is de *Yoga Soetra* van Maharshi Patanjali. Dit is de klassieke Yogafilosofie, een van de zes orthodoxe filosofieën of *shad darshanas*. *Darshana* betekent: zienswijze. Patanjali's filosofie heet *Yogadarshana*. De Yoga Soetra is er het handboek van. Orthodox betekent dat ze de autoriteit van de *Vedas* erkennen. Een andere belangrijke bron van Yoga is de *Bhagavad Gietaa*, die haar wortels heeft in de epische literatuur (*het Mahaabhaarata-epos*). Laten we eens stilstaan bij Patanjali's interessante beschrijving van de hindernissen op het Yogapad, de moeilijkheden waarmee ze gepaard gaan en hoe ze kunnen worden aangepakt. Je vindt dit in de soetras 30 tot 39 van zijn eerste boek. Een soetra is een aforisme. Letterlijk betekent het draad; bedoeld wordt een leidraad. Het is een zo kort mogelijke zin zonder overbodige woorden. Hun beknoptheid laat ruimte voor uiteenlopende commentaren.

Soetra I 30

Vyaadhi styaana samshaya pramaadaalasyaavirati

bhraantidarshanaalabdhabhoemikatvaanavasthitatvaani chittavikshepaaste'ntaraayaah. 30

Vyaadhi: ziekte; *styaana*: sloomheid, apathie; *samshaya*: twijfel; *pramaada*: onachtzaamheid; *alasya*: luiheid; *avirati*: zinnelijkheid; *bhraantidarshana*: verkeerd inzicht; *alabdhabhoemikatva*: het niet bereiken van een bepaald stadium; *anavasthitavaani*: terugvallen uit een bereikt stadium; *chittavikshepaah*: verstrooiingen van de denkstof; *te*: deze; *antaraayaah*: hindernissen.

Ziekte, sloomheid, twijfel, onachtzaamheid, luiheid, zinnelijkheid, verkeerd inzicht, falen in het bereiken van een bepaald stadium en terugvallen uit een bereikt stadium, deze verstrooiingen van de denkstof zijn de hindernissen.

Soetra I 31

Doehkhadaurmanasyaangamejayatvashvaasaprashvaasaa vikshepasahabhoevah. 31

Doekha: lijden; *daurmanasya*: wanhoop, neerslachtigheid; *angamejayatva*: het beven van het lichaam; *shvaasaprashvaasaa*: onregelmatige ademhaling; *vikshepa*: verstrooiingen; *sahabhoevah*: samengaand met.

Deze verstrooiingen gaan samen met lijden, wanhoop, het beven van het lichaam en een onregelmatige ademhaling.

Soetra I 32

Tat pratishedhaartham ekatattva abhyaasah. 32

Tat: het; *pratisheda*: voorkomen of afwenden; *artham*: doel; *ekatattva*: één element, waarheid, onderwerp; *abhyaasah*: oefening.

Ze kunnen worden voorkomen door beoefening van één waarheid.

Soetra I 33

Maitrie karoenaa moeditopekshaanaam soekha doehkha poenyaapoenya vishayaanaam bhaavanaatash chitta prasaadanam. 33

Maitrie: vriendelijkheid; *karoena*: mededogen; *moedita*: vreugde; *oepekshaanaam*: onverschilligheid; *soekha*: gelukkig; *doehkha*: ongelukkig; *punya*: deugdzaam; *apoenya*: ondeugdzaam; *vishayaanaam*: in het geval van; *bhaavanaatah*: door houdingen te cultiveren; *chitta*: denkstof: *prasaadanam*: onverstoorbare kalmte.

Door vriendelijkheid te cultiveren voor de gelukkigen, mededogen voor de ongelukkigen, vreugde om de deugdzamen en onverschilligheid jegens boosaardigen bewaart de denkstof haar onverstoorde kalmte.

Soetra I 34

Prachchhardana vidhaaranaabhyaam vaa praanasya. 34

Prachchhardana: uitademing; *vidhaaranaabhyaam*: en door in te houden; *vaa*: of; *praanasya*: van de adem.

Of door uit te ademen en de longen leeg te houden.

Soetra I 35

Vishayavatie vaa pravrittir oetpannaa manasah sthiti nibandhanie. 35

Vishayavatie: zintuiglijke waarneming*; vaa:* of*; pravrittih:* ervaren door de zintuigen*; oetpannaa:* veroorzaakt door*; manasah:* van de geest*; sthiti:* standvastigheid*; nibandhanie:* oorzaak.

Of subtiele zintuiglijke waarnemingen kunnen de rust van de geest teweegbrengen.

Soetra 36

Vishokaa vaa jyotishmatie. 36

Vishokaa: vrij van zorgen*; vaa:* of*; jyotishmatie:* het hoogste licht.

Of op dat wat in wezen licht en vrij van zorgen is.

Soetra 37

Vieta raaga vishayam vaa chittam. 37

Vieta: vrij; *raaga*: voorkeur (gehechtheid); *vishayam*: voor zintuiglijke voorwerpen; *vaa*: of; *chittam*: de denkstof.

Of op dat wat vrij is van gehechtheid aan zintuiglijke voorwerpen.

Soetra 38

Svapna nidraa gnyaanaalambanam vaa. 38

Svapna: droom; *nidraa*: de diepe slaap; *gnyaana*: ervaring; *alambana*: vasthouden aan; *vaa*: of.

Of op een droomervaring of de diepe droomloze slaap.

Soetra 39

Yathaabhimata dhyaanaad vaa. 39

Yatha: als; *abhimata*: zoals men begeert; *dhyaanaat*: door te mediteren; *vaa*: of.

Of door meditatie over iets dat men zelf kiest.

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

DE LOTUSHOUDING (1)

De Lotushouding heet in het Sanskrit *Padmaasana.* Padmaasana is een zithouding. De rechtervoet wordt op de linkerdij gelegd met de hiel tegen de buik en de linkervoet op de rechterdij eveneens met de hiel tegen de buik. Enkele aasanas of Yogahoudingen worden uitgevoerd met de Lotushouding als basis, zoals bijvoorbeeld de Vishouding (*matsyaasana*).

STEUN ONS WERK:

KOOP EEN BOEK

YOGAGIDS

158 bladzijden; geïllustreerd; leidraad voor de beoefening van meditatie, moedraas enz.; vervolg op *Wegwijs in Yoga.*

HARIH OM

Swami Satchidananda

Vele mensen streven naar bewustzijnsverruiming; met andere woorden, ze willen *high* worden en zich vredig en vrij voelen. Yoga is praktisch en heeft altijd manieren gekend om de geest te verheffen. Een ervan is eigen aan alle grote spirituele tradities. Het is het zingen (*kiertan*) of het herhalen (*japa*) van een geluidsformule of *mantra* (*man*: denken; *tra*: beschermen).

DE NOODZAAK VAN VREUGDE

Swami Chidananda

Geprezen zij die grote Werkelijkheid, die eeuwig en oneindig, tijdloos en grenzeloos is en die het menselijk begrip ver te boven gaat en de menselijke spraak verbijsterd achterlaat als ze probeert doeltreffend de onpeilbaarheid, onbeschrijflijkheid en alles overstijgende glorie ervan onder woorden te brengen. Moge haar genade altijd met ons zijn.

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

HOOFDSTUK TWINTIG

OVER VERSCHEIDENE

ONDERWERPEN

VEDAS EN GOD

De autoriteit voor de Vedas is God.

De autoriteit voor God is de Vedas.

De Vedas zijn de adem van God.

De Vedas tonen de weg

Om God of de Waarheid te verwerkelijken.

Vedas zijn openbaringen van God.

De Vedas zijn apauroesheya:

Het zijn geen producten van het intellect van de mens.

Ze bevatten eeuwige waarheden en eeuwige ideeën.

Ze zijn dan ook eeuwig en onfeilbaar.

Ze vormen de hoogste autoriteit.

ACHT TREDEN VAN RAAJA YOGA

De acht treden van Raaja Yoga

Zijn yama, niyama, aasana, praanaayaama,

Pratyaahaara, dhaaranaa, dhyaana, samaadhi.

Aasana en praanaayaama beogen de fysieke ontwikkeling.

Yama en niyama beogen ethische vervolmaking.

Pratyaahaara en dhaaranaa de mentale ontwikkeling,

Dhyaana en samaadhi geven spirituele volmaaktheid.

wordt voortgezet

Vertaling van *Vivekachoedaamani*

Shankara's meesterwerk (achtste eeuw)

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

vers 97 - 118

- 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 / 11

December 2003

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


YOGA VEDANTA AALST
vereniging zonder winstoogmerk
afdeling van The Divine Life Society, India

http://users.pandora.be/yoga.vedanta.aalst/

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
3 en 4 maart 2004, blz. 9

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda

Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie

december 2003, vol. 452

In dit nummer

Een Woord van Aanmoediging
Beter beter, blz. 2
De grootste Bergbeklimmer, blz. 4
Song of Kanakha, blz. 5
Meditatie geen Medicatie, blz. 6
Een Ons Praktijk is beter dan Tonnen Theorie
De Lotushouding (2), blz. 10
Steun ons Werk: koop een Boek
Yogakompas, blz. 10
Tronen
Gedichten van Swami Sivananda, blz. 11
Alles is Yoga
Swami Chidananda, blz. 12
Kroonjuweel van het Onderscheidingsvermogen
Shankara, blz. 13
Foto op blz. 12

YOGA RETRAITES
van 19 tot 21 maart 2004
van 22 tot 24 oktober 2004

December 2003

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2003, Vol. 452

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Het Woord van Aanmoediging

BOTER BETER

De boterdief
Een vrouw die een brief aan Swami Satchidananda schreef, kreeg een antwoord dat Swamiji besloot met: "*Be a butter better person*." In het Nederlands: wees een boter beter mens. Ze wilde van me weten of ik kon uitleggen wat hij bedoelde. Ik was gelukkig te kunnen antwoorden dat ze aan het goede adres was.

Hier nu
God is hier nu. De letterlijke betekenis van de naam *Krishna* is: zwart. Als op een maanloze nacht de straatverlichting uitvalt en als je bovendien dan ook nog de gordijnen sluit en de lichten uitdoet, dan verdwijnen alle namen en vormen in één homogene massa van duisternis. Op dezelfde manier verdwijnen in de diepe meditatie of in Krishna alle namen en vormen in één homogene massa van zaligheid. In de Bhagavad Gietaa (IX 4) zegt Bhagavaan (de Heer):

Door Mij, de Vormloze (de Ongemanifesteerde: avyakta), is deze hele wereld doordrongen (Mayaa tatam idam sarvam jagad avyaktamoertinaa), alle wezens verblijven in Mij, maar Ik verblijf niet in hen (matsthaani sarvabhoetaani, na chaaham teshvasthitah).

Over het karnen van de geest

Papa Ramdas vertelde het volgende verhaal

DE GROOTSTE BERGBEKLIMMER

Over prioriteiten
Het was dit jaar vijftig jaar geleden dat Sir Edmund Hillary als eerste de Mount Everest beklom, de hoogste berg van de Himalayas. Mensen zijn doeners, presteerders. Ze verzetten hemel en aarde voor sommige verworvenheden, zoals het beklimmen van een schier ontoegankelijke bergtop. Hun handen en voeten bevriezen, zijzelf en hun gezellen komen om onderweg. Ze spenderen een fortuin aan de voorbereiding van de onderneming. En als ze de top bereiken, kunnen ze er zelfs geen kop koffie bestellen.

Heb je vuur voor mij?
Een van de belangrijke raadgevingen van Jezus was: "Zet je licht niet onder de korenmaat." Dat doen we echter bijna allemaal. We verwachten alle heil altijd van buiten ons en van anderen.

SONG OF KANAHAI

Uit de Satsang
Song of Kanahai is de titel van een lied van Goeroedev Swami Sivananda dat op onze CD 4 staat onder nummer 16 (bestelling: zie blz. 2). Het is wat de inhoud betreft van dezelfde strekking als Swami Satchidananda's hierboven verklaarde "wees een boter beter mens". Het beschrijft de gevoelens van iemand die mediteert over Krishna. "Ik heb voor jou een huis gebouwd in mijn hart", zegt hij. Building (gebouw) is een Engels woord.

Soms zong Swamiji ook: "Ik heb voor jou een paleis gebouwd in mijn hart."

MEDITATIE, GEEN MEDICATIE

Hari
Op CD 3 nummer 17 staat een ander interessant lied van Swami Sivananda *Song of Sadhana Week*. Geregeld organiseerde Goeroedev *saadhanaaweken*. Hij zette de Oriëntatie op muziek. In een rampjaar zong hij:

Vele koeien stierven dit jaar, er is geen melk. Probeer Gangeswater te drinken en wees gelukkig. Keer terug naar de natuur al is het uit noodzaak. Probeer je thee te drinken zonder melk en wees gelukkig. Je kunt zelfs geen *atta*, *dhal (basisvoedsel) krijgen, het voedsel is gerantsoeneerd. De voedselprijs is ontzettend gestegen. Er is rampspoed over de hele lengte en breedte van het land. Laten we bidden voor de vrede van de wereld. Om Tat Sat. Om Tat Sat. Om Tat Sat. Om Shaantih Om Shaantih Om Shaantih Om.*

Aasana
Aasana betekent zitplaats of zithouding. In zijn lied bedoelt Swamiji natuurlijk de zithouding. In *Hatha Yoga* wordt met *aasana* elke Yogahouding bedoeld. Maharshi Patanjali bedoelt er de zithouding mee.

Af en toe
Swami Sivananda was een actief man, maar af en toe trok hij zich uit alle activiteit terug. Hij placht dan te zeggen:

Naaham na toem daftar goem.

Dit betekent*: noch ik noch jij, het kantoor is gesloten.*

Tot slot een raadsel
Je bent op weg naar de hemel. Op zeker ogenblik splitst de weg zich. Op het kruispunt staan twee wezens die er precies eender uitzien. Maar de ene is een duivel en de andere is een engel. De duivel liegt altijd. De engel liegt nooit. Je mag aan één van beiden één vraag stellen om te weten te komen welke weg je moet inslaan om in de hemel te komen. Welke is die vraag? Wie het antwoord vindt mag het me laten weten. Het antwoord verschijnt in het volgend nummer.

In dit nummer werd zodoende je hart aangesproken en ook je geest en dat is goed en gezond. Zoals Goeroedev geloof ik in een integrale ontwikkeling of met andere woorden in de ontwikkeling van de hand, het hoofd en het hart. Alle drie beginnen met een h. Zet die drie h's boven elkaar en je hebt een mooie ladder om naar de Zelfverwerkelijking toe te klimmen.

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

DE LOTUSHOUDING (2)

STEUN ONS WERK:
KOOP EEN BOEK

YOGAKOMPAS

Alles is yoga
Swami Chidananda

Ere zij die ultieme, eeuwige, universele Werkelijkheid, die zich manifesteerde in een glorierijke persoonlijke vorm van totale goddelijkheid als de wereldleraar, Heer Krishna, en die zich openbaarde in en door de

wijsheid-onderrichtingen van de *Bhagavad Gietaa* die Hij aan de hele mensheid gaf, voor alle tijden, door zijn geliefde en toegewijde discipel, de krijger-prins Arjoena.

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

TOON DE WERVELKOLOM

"Heb je een wervelkolom
Toon het dan."
De ruggengraat of de wervelkolom
Schraagt het hele lichaam.
Houd ze gezond, sterk en lenig
Door voorwaartse buigingen of aasanas,
Zoals pashchimottanaasana, Yoga moedraa enz.,
Door rugwaartse buigingen,
Zoals chakraasana, matsyaasana enz.
En door schroefbewegingen,
Zoals matsyendraasana.
Slechts dan zul je een lang leven,
Een lenige wervelkolom en
Een altijd stralende jeugd hebben.
De beenderen zullen niet snel degenereren.
Ouderdom zal je niet benaderen.
Dit is de betekenis van de uitspraak
"Als je een wervelkolom hebt,
Toon het dan."

GOEDE MORGEN

Voor ambtenaren
Begint goede morgen met Gilette.
Voor sommige mensen
Begint goede morgen met een sigaret.
Voor sommige anderen
Begint goede morgen met een borrel.
Voor sommigen
Begint goede morgen met een kop koffie of thee.
Voor Vedantins
Begint goede morgen met OM-zingen.
Voor toegewijden
Begint goede morgen met OM Namo Naaraayanaaya,
OM Namah Shivaaya of Jaya Sietaa Raama enz.
Het eerste is het pad van preya of lijden.
Het laatste is het pad van sreya of zaligheid.

wordt voortgezet

Vertaling van *Vivekachoedaamani*

Shankara's meesterwerk (achtste eeuw)

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

vers 119 tot vers 150

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