KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2004

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

10 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 2004 3

Februari 2004 8

Maart 2004 11

April 2004 15

Mei 2004 18

Juni 2004 22

September 2004 26

Oktober 2004 30

November 2004 33

December 2004 37

ONDERDEEL 01 / 10

Januari 2004

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine
Licht van Sivananda
Samenvatting


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

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

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

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda

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

januari 2004, vol. 453

In dit nummer

Geeroedes Swami Sivananda
Een oude Foto, blz. 3
Liefde meest nodig op dit Ogenblik
Nieuwjaarsboodschap van Swami Sivananda
1 januari 1950, blz. 4
Een Woord van Aanmoediging
Een Oproep, blz. 5
Een Jaar Terughlik, blz. 6
De Yoga Retraite, blz. 9
Een Ons Praktijk is beter dan Tonnen Theorie
De Lotushouding (3), blz. 13
Tredon
Gedichten van Swami Sivananda, blz. 14
Steun ons Werk, koop een Boek
Dit is Swamiji, blz. 14
Alles is Yoga
Swami Chidananda, blz. 15
Kroonjuweel van het Onderscheidingsvermogen
Shankara's meesterwerk, blz. 16

Uiteenzetting voor beginners

3 maart 2004, 20 uur in de Swami Sivananda Yoga Ashram Volksverheffingstraat 95 te Aalst

4 maart 2004, 20 uur in het Koetshuis van het Kasteeltje Stationstraat 7 te Denderleeuw

Januari 2004

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2004, Vol. 453

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

LIEFDE, MEEST NODIG OP DIT OGENBLIK

Swami Sivananda's nieuwjaarsboodschap, 1 januari 1950

Een woord van aanmoediging

EEN OPROEP

In de loop van jaren, vanaf 1966, gaven Swami Satchidananda en Swami Chidananda tijdens hun vele bezoeken aan talloze mensen een *mantra*. We schreven in dit maandblad meermaals over *Japa Yoga* (herhaling van een mantra). Zo raakten mensen geïnteresseerd en benaderden ze ons om door de Swamis te worden ingewijd. Want zo heet dit in Yoga: mantra-inwijding, *mantradiekshaa*.

EEN JAAR TERUGBLIK

Licht van Sivananda, Yoga Magazine, viel in 2003 tienmaal in je bus.

Een lezer uit Breda schreef op 14 oktober 2003:

"In het Yogamagazine staan enkele heel goede stukken. Het verhaal van Indra met het varken is heel goed. Ik heb het nog nooit gehoord. Het is zo waar. Ik ga de oude nummers weer eens herlezen. Er hoeft niet veel in te staan, maar als wat er in staat goed en toepasbaar is, is dat heel veel waard. Alleen al met wat ik in het laatste nummer gelezen heb, kan men een heel leven bezig zijn."

DE YOGA RETRAITE

Karma Yoga
De abdij was helemaal vervallen. Het stonk in de gangen naar de riolering. Kamers en lokalen waren verwaarloosd en vervuild. Er was dat weekend een hevige storm, waarbij veel takken van de bomen waaiden. We maakten het hele klooster schoon, de vloeren, de ramen, de wc's. We ruimden de afgewaaide takken op. Swamiji noemde dat *Karma Yoga* en beschouwde het als een belangrijk onderdeel van het programma.

Wees er op tijd bij
We mogen, zei men ons, bijna met zekerheid aannemen dat we voor de volgende Yoga Retraite helemaal zullen aangewezen zijn op vleugel B. Dit betekent dat het aantal deelnemers opnieuw moet worden beperkt tot 50. Schrijf dus tijdig in als je erbij wil zijn, want voor de Najaars Yoga Retraite heb ik meerdere mensen uit Vlaanderen en Nederland moeten ontgoochelen, want we zaten al met acht deelnemers meer dan het vooropgestelde aantal. Ik heb er immers moeite mee om neen te zeggen tegen mensen. Met spijt in het hart moest ik hen ontgoochelen.

Antar Yoga
Retraite is een vertaling van het Sanskrit *Antar Yoga*. *Antar Yoga* betekent: Innerlijke Yoga. Je trekt je terug uit de wereld in de stilte. De abdij van Drongen is natuurlijk ook de wereld, maar het is niet de wereld van elke dag. En je trekt je terug zoals een leger dat zich terugtrekt, niet omdat het verslagen is, maar om

de inventaris op te maken van de geleden verliezen en het gewonnen terrein, om zich te reorganiseren en om op krachten te komen. Zo ook in de Yoga Retraite. *Retraite* betekent: terugtrekking.

De belangrijkste opgave

De organisatie
Het morgenprogramma van 5u30 tot 8u werd verzorgd door Mira De Bock en door mezelf.

Hilda Verbeeck en Prabhat Waszink lieten respectievelijk op zaterdag- en zondagvoormiddag de deelnemers diep ontspannen.

Geert Roeland, An Desanghere, Edwin van Oostwaart en Petra De Coninck wekten ons om vijf uur met OM. Hilde Van Lommel zorgde ervoor dat de Karma Yoga in de eetzaal en de afwasplaats vlot verliep.

Krishna Van Lierde kwam de zaterdagavond *kiertan* doen, waarmee iedereen heel gelukkig was, want het was enkele jaren geleden. En het was geweldig. De zaal bruiste, lichtte op en veranderde als het ware in een hemel.

Goeroedevs liederen en de *kiertans* deden de inspiratie onstuitbaar vloeien. Frans Moens speelde ten minste een uur vóór de programma's op het harmonium en zong met de devotie die hem eigen is zijn *kiertans* en *bhajans*.

Enkele mensen zorgden voor *prasaad*. Ik zag Prabhat van de winkel komen met dozen pralines. En toen die uitgedeeld werden, dacht ik: "En leid ons niet in bekoring." Op het einde kwamen er nog van onder het altaardoek lekkere, door Godelieve gebakken cakejes te voorschijn.

Prasaad is voedsel, maar het is voedsel dat aan het altaar heeft gelegen, waarop in ons geval het OM-teken en de foto van Goeroedev Swami Sivananda staan. Voedsel symboliseert de vruchten van je leven. Je daden, gedachten, gevoelens, je hele bestaan is als een boom. De vruchten aan die boom zijn de verboden vrucht. Ook Krishna zegt in de Bhagavad Gietaa: "*Wees een verzaker van de vruchten van je handeling*."

Allerbelangrijkst

De sfeer was fantastisch en *saattvisch*. En dat zag ik op de vele gelukkige gezichten, die me altijd mateloos stimuleren. Ik kreeg 's anderdaags al vele e-mails, telefoons en de volgende dagen een paar brieven. Enkele uittreksels:

F.M. (en hij komt al vele jaren): "Het was mijn beste retraite tot nu toe."

N.: "In de wandelgangen gonsde het van positieve commentaren. Er was een fijne energie, liefde, toewijding en sereniteit. Een heerlijke sfeer, ook jij was heerlijk. We genoten ervan je zo ontspannen te zien. Ik vond het zo leuk toen je je armen omhoog stak toen Krishna 'Naaraayana' aankondigde en zong. Je straalde geluk uit en dat voelden we."

H.V.: "Mijn oprechte dank voor de retraite. Het was heel vermoeiend voor mij, maar het was vooral heel vruchtbaar."

S.H. vanuit Nederland: "Ik wil je nogmaals bedanken voor de fijne dagen in Drongen. Ik merk dat er zoveel licht en ruimte bij mij te voorschijn is gekomen. Nieuwe energie om me verder in te zetten voor Yoga. Ben bezig om de les van deze week voor te bereiden. Dat loopt als een trein door jouw woorden die steeds in me opkomen en de echo's van de mantras en de liederen pulseren door mijn hoofd. Vooral je devotie en inzet voor Yoga heeft me enorm geraakt."

L.M.: "Ik dank jullie voor een indrukwekkend weekeinde. Thuis zijn ze ook gelukkig en met een positieve impuls zijn we weer een stapje verder gekomen op het pad."

F.V.d.N.: "Dit Yogaweekend heeft een ander mens van mij gemaakt."

M.N. uit Nederland: "Met dank voor het inspirerende weekend. Van te voren vroeg ik mij echt af hoe het zou zijn zonder je broer en of jij het in je eentje wel boeiend en inspirerend zou kunnen maken. Maar, wellicht met hulp van Goeroedev, is dat meer dan gelukt. Ik kan me voorstellen dat je het zelf ook wel spannend vond, maar gaandeweg het weekend werd de sfeer steeds meer ontspannen en krachtig."

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

DE LOTUSHOUDING (3)

TREDEN

Vertaling van Swami Sivananda's

"Steps to Self-realisation"

ANGST VOOR DE DOOD

Iedereen ervaart angst voor de dood.
Waarom?
Je stierf nog niet
En toch ben je bang voor de dood.
Deze angst voor de dood bewijst
Dat je vorige levens had
En dat de angst voor de dood
Sluimert in je geest.
Er is een onbewuste herinnering
In een potentiële staat
Aan de ervaring van de pijn van het sterven
In vorige levens.
Om die reden is er nu angst voor de dood.

HOOP EN VERWACHTING

Aashaa is hoop.
Pratiekshaa is verwachting.
Hoop heeft betrekking op niet geziene dingen,
Zoals de vreugden van de hemel.
Verwachting heeft betrekking op geziene dingen,
Zoals rijkdom.
Hoop en verwachting brengen ontgoocheling.
Geef hoop en verwachting op
En geniet de verheven vrede van het eeuwige.
Hopeloos zijn is een heel hoge staat
In de spirituele betekenis.
In wereldse zin zeggen mensen:
"Hij is hopeloos.

Hij is onverbeterlijk."
Dit heeft een negatieve betekenis.
Hoop is een tonicum van Maayaa (illusie),
Dat de mens ertoe aanzet zich vast te klampen aan deze wereld.

einde

STEUN ONS WERK:
KOOP EEN BOEK

DIT IS SWAMIJI

152 blz.; geïllustreerd

.

WEES DE MEESTER VAN DE GEEST EN HET INTELLECT

Swami Chidananda

Vertaling van *Vivekachoedaamani*
Shankara's meesterwerk (achtste eeuw)

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

vers 151 tot 155

- 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 / 10

Februari 2004

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Februari 2004

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2004, Vol. 454

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Een woord van aanmoediging

Bewustwording
Tegen de zin in van Mahatma Gandhi werd India in 1948 opgedeeld in Pakistan en India. Dit had massale volksverhuizingen, onlusten en slachtpartijen tot gevolg. Engeland had het hele Indiase continent totaal

verarmd en stuurloos achtergelaten. Swami Sivananda speelde een belangrijke rol in de bewustwording, die nodig was om uit de diepe put te klimmen. Hij gooide al zijn gewicht en enthousiasme in de schaal, zoals overduidelijk blijkt uit zijn nieuwjaarsboodschap van dat jaar, die verscheen in het januarinummer.

Van 9 september tot 8 november 1950 organiseerde hij zijn *All-India Tour*. Dit bracht overal waar hij kwam zulke grote, uitbundige massa's op de been dat het het internationale nieuws haalde.

Karma Yoga

Het tegenbezoek

In de Bhagavad Gietaa vind je het volgende belangrijke vers (IV 34)
Tadviddhi pranipaatena pariprashnena sevayaa,
oepadekshyanti te gnyaanam gnyaaninastatattvadarshinah. 34

Wilfried De Daele, een drukker uit Sint-Niklaas, kwam elke week naar onze Yogales in Aalst. Op zekere dag had hij een zwaar auto-ongeluk dat hem bijna het leven kostte. Hij sprak me aan na een les en zei dat hij ternauwernood ontsnapt was aan de dood en dat hij tot het inzicht was gekomen dat hij iets nuttigs moest doen in zijn leven. "Inderdaad", zei ik. "*You make a living by what you earn. You make a life by what you give. Je voorziet in je levensonderhoud met wat je verdient, je maakt je leven met wat je geeft.* Dit zijn woorden van Goeroedev Swami Sivananda." "Ik ben een drukker", zei hij, "zeg me wat ik voor jullie kan doen." Ik gaf hem het manuscript van *Onthoud. Vergeet. Portret van een Yogi*. Hij drukte 1000 exemplaren na zijn uren in de drukkerij, die hij samen met zijn broer Gilbert beheerde, op overschotten van papier. Nog niet lang geleden zei iemand me: "Ik ben zo blij dat ik dit boekje heb."

In hoofdstuk XIII vers 8 tot 12 van de Bhagavad Gietaa geeft Shrie Krishna een definitie:

MAHATMA GANDHI

Enkele uitspraken van Mahatma Gandhi

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

DE LOTUSHOUDING (4)

HET SYMBOOL VAN HET HOOGSTE VERLANGEN

Swami Sivananda

DE FILOSOFIE VAN OM

Swami Sivananda

Uit: Hoofdstuk Zes van *Triple Yoga*

VAN HET UNIVERSELE TOT HET UNIVERSELE

Swami Chidananda

Vertaling van *Vivekachoedaamani*
Shankara's meesterwerk (achtste eeuw)

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

vers 156 tot 184

- 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 / 10

Maart 2004

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 RETRAITES
van 19 tot 21 maart 2004
van 22 tot 24 oktober 2004
van 18 tot 20 maart 2005
YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie
maart 2004, vol. 455
donderdag 25 maart, 20u
VIERING 35 JAAR YOGA DENDERLEEUW
Kasteeltje, Stationsstraat 7, Denderleeuw
(schuin tegenover het station)
Iedereen is welkom. Steek hen een hart onder de riem.
In dit nummer
Een Woord van Aanmoediging
Beginners, blz. 2
Een Ons Praktijk is beter dan Tonnen Theorie
Bandhas, blz. 8
India
Aangekondigd verslag, blz. 10
De onzichtige Benen van Energie
Swami Chidananda, blz. 11
Spirituele Injecties
Swami Satchidananda, blz. 13
Kroonjuweel van het Onderscheidingsvermogen
Shankara's meesterwerk, blz. 14
Uitleenzetting voor beginners

Maart 2004

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2004, Vol. 455

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

-Een woord van aanmoediging

Gevangenis
Toen ik een aantal jaren geleden in Amerika was (in België werd die dag koning Boudewijn begraven) voor een Yoga Retraite met Swami Chidananda, voorzitter van The Divine Life Society, de vereniging aan de

Ganges in de Himalayas, waar we sedert 1962 bij aangesloten zijn, bracht Swamiji tijdens een *satsang* het boek van ene Bo Lozoff onder onze aandacht. Het droeg de mooie titel *We 're all doing time*. Daaronder stond in kleine letters: "*A guide for getting free*." Het voorwoord was van de hand van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, wat geen kleine aanbeveling is.

Bo Lozoff is een Yogaleraar die de gevangenissen tot zijn werkterrein heeft gemaakt. Hij geeft er Yogales en maakte daar zijn levenswerk van. Ik dacht daarbij onmiddellijk aan wat Goeroedev Swami Sivanandaji met zoveel nadruk zei en het kan mensen met moeilijkheden niet genoeg op het hart worden gedrukt. Hij zei: "*Je kunt jezelf helpen door anderen te helpen.*"

Of zoals Shakespeare zei: "What 's in a name?"

Er is evenwel nog een andere zijde aan het probleem. En het is uiterst belangrijk dat te begrijpen. De oude wijzen hadden verscheidene namen voor deze wereld. Ze noemen het leven op aarde *samsaara*. De Bhagavad Gietaa noemt de wereld *doehkhaalayam* (VIII 15). Al die namen hebben een belangrijk verhaal te vertellen. Samsaara is de kringloop van geboorte en dood. Doehkhaalayam betekent: plaats van lijden. Een *vastraalayam* bijvoorbeeld is een kledingzaak of een winkel waar men kleren koopt. Een doehkhaalayam is een plaats waar men lijden koopt. Die namen zijn in overeenstemming met de mentaliteit die besloten ligt in het verhaal over de acht Vasoes.

Een ons praktijk is beter dan tonnen theorie
Het bovenstaande is de Yogafilosofie in kort bestek. Wie zich op het pad begeeft van de praktische uitwerking van die filosofie ontdekt al spoedig dat het bezaaid is met talrijke hindernissen. De Yogapsychologie nu is de studie van die hindernissen, die zoals je zult merken alle min of meer te maken hebben met de geest of psyche.

Wat heeft dit alles nu met de Yogales te maken?
Het heeft er alles mee te maken, zoals je zult merken. Tweemaal per jaar hebben we beginnerscursussen, in september en na Carnaval. Dat is al jaren zo en elke keer zit de Yogazaal bij de Uiteenzetting voor Beginners afgeladen vol. Jan De Smedt, een van onze Yogaleraren, zegt me elke keer verbaasd: "Ik vraag me af waar ze vandaan blijven komen." Het bewijst dat er nood is aan Yoga. "En als er nood is aan Yoga waar is er dan precies nood aan?" vraag je je misschien af.

De aanpak
Mensen krijgen al heel jong last van artrose, hoge bloeddruk en slapeloosheid. Ze kampen met angst, stress en depressiviteit. En iedereen, zowel dokters als pati'nten, geloven dat dit alles normaal is. Maar het is verre van normaal. Het is een zeer abnormale toestand. Als je enkele eenvoudige Yogaoefeningen leerde, als je leerde hoe stress kan worden doorbroken, als je je vooral een Yoga-denkachtergrond eigen maakte, dan zouden al die kwalen en ongemakken hun hielen tonen.

Chakras
Ik weet niet of de oude wijzen van weleer weet hadden van de endocriene klieren. Het zou me alleszins niet verbazen. Maar ze hadden wel weet van de *chakras*. Chakra betekent wiel, omdat de chakras in meditatie worden ervaren als wervelingen van energie. Deze chakras zijn in het subtiele lichaam de tegenhangers van de endocriene klieren. Ze liggen aan het ondereind van de wervelkolom (*moelaadhaarachakra*), twee vingerbreedten hoger (*svaadhishthaanachakra*), ter hoogte van de navel (*manipoerachakra*), ter hoogte van het hart (*anaahatachakra*), ter hoogte van de keel (*vishoeddhachakra*), onder de top van de schedel ter hoogte van de plaats tussen de wenkbrauwen (*aagnyaachakra*). Op de top van de schedel ligt *sahasraara*. Dit betekent: duizendvoudig. Sahasraara is geen chakra. Hij is de oorsprong en de totaliteit. De zes chakras hebben zich uit de sahasraara ontwikkeld, samen met de geest,

de vijf subtiele elementen en de vijf zintuigen. De vijf subtiele elementen zijn ether, lucht, vuur, water en aarde. De ouden spraken over vijf elementen, omdat de natuur bestaat in vijf vormen: in de vorm van leegte, in gasvormige staat, in de vorm van hitte, in vloeibare en in vaste toestand. Hij wordt ook waargenomen met vijf zintuigen. Dit is de Yogatheorie.

Spanning en stress doorbreken
Het leven is stresserend. Daar ontsnapt niemand aan. Zoals je er ook niet aan ontsnapt dat je elke dag vuil wordt. Het kan niet worden vermeden. En wat doe je daaraan? Je wast je. Je gaat in bad of onder de douche. Je gebruikt zeep en water. Zo ook met stress en spanning. Je moet die op geregelde tijdstippen doorbreken. Yoga heeft daarvoor vele doeltreffende middelen. Je moet in een spiritueel bad gaan door de vereenzelviging met het lichaam en de geest te doorbreken en te rusten in wat je in wezen bent.

Reiniging

Over de uitrusting
De kledij moet bij voorkeur gemaakt zijn van natuurlijke stoffen en niet van synthetische stoffen, zoals nylon, dralon enz. Dat geldt ook voor de mat waarop je oefent. Gebruik katoen of wol. Leg er een oud laken over. Dat kun je af en toe wassen, zo blijft je mat proper.

Een lege maag

Doe zoals thuis

Belangrijk

Nog belangrijk
Onthoud dat de les maar een les is, dat wil zeggen dat je er iets leert. En wat je er leert is uiterst wonderbaar en waardevol. Wij hebben het in onze jonge jaren met veel moeite bijeengesprokkeld. Kun je je voorstellen dat wij onze lessen en vergaderingen om vijf uur 's morgens hadden? We zijn er voor naar India geweest met geld uit eigen zak, ongemak en ziekte trotserend, want het tropische klimaat mag je niet onderschatten. En een aashram is verre van een hotel. Nu krijg je het aangeboden op een schoteltje.

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

BANDHAS

Bandhas zijn oefeningen. Het zijn meer bepaald *moedraas*. *Moedraa* betekent: zegel. De energie wordt in het lichaam als het ware ergens verzegeld of het bewustzijn wordt verzegeld in een bepaalde staat.

Er zijn drie bandhas:
oeddieyaana bandha
moela bandha
jaalandhara bandha

DE ONEINDIGE BRON VAN ENERGIE

Swami Chidananda

SPIRITUELE INJECTIES

Swami Satchidananda

Uittreksels uit toespraken van Swami Satchidananda, vertaald uit het Engels door Dora Bral.
Oorspronkelijke titel: *The Golden Present*

SPRING OVER DE HORDEN

DE WERELD WORDT FANTASTISCH

OVERGAVE EN VRIJE WIL

ECHTE LIEFDE IS MOGELIJK

- 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 / 10

April 2004

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



April 2004

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2004, Vol. 456

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

DE YOGA VAN DE VERBAZING VAN EEN LEZER

Een lezer bestelde onze uitgave van de Bhagavad Gietaa. Hij liet zich in september 2003 inschrijven in de cursus Yoga Academie (YA2003). Hij zei me dat hij toen hij ons boek ontving heel verbaasd was dat in een publicatie die werd aangekondigd als *Yogaboek bij uitstek* geen Yogahoudingen te vinden zijn. Hij heeft niet helemaal gelijk, want in hoofdstuk VI, *De Yoga van Meditatie,* vind je de beschrijving van de zithouding, die de beste van alle Yogahoudingen is:

Laat hem de romp, het hoofd en de nek rechtop en onbeweeglijk houden, rustig starend naar de top van de neus, zonder rond te kijken. 13

De goenas
De oude wijzen waren zich van het bovenstaande heel goed bewust. Het is dan ook vanzelfsprekend dat het in hun filosofie aan bod komt. In boeken over Yoga kom je geregeld het woord goena tegen. Goena betekent: eigenschap, maar eigenlijk gaat het over trilling, vibratie. Er zijn drie goenas: *sattva*, *rajas* en *tamas*. Aangezien alles wordt gekenmerkt door beweging of door trilling is de aard van die trillingen belangrijk.

Yogaschrift
Het lichaam is vaak een sta-in-de-weg. Het kan talrijke ziekten huisvesten. Het kan op vele manieren mankementen vertonen. De oude wijzen hebben ons dan ook een systeem gegeven dat met de minst mogelijke inspanningen het lichaam sterk en de geest rustig maakt en hun weerstand verhoogt. Ze noemden dit systeem Hatha Yoga. Tijdens een lezing, lang geleden in Antwerpen, zei Swami Chidananda: "The body is more than flesh and bones. Het lichaam is meer dan vlees en beenderen." De vertaler vertaalde en de zaal fleurde er ogenblikkelijk van op: "Het lichaam is meer dan vlees en bonen." Voor oosterlingen is het lichaam energie. Al hun gezondheidssystemen en geneeswijzen zijn op dat inzicht gebaseerd.

Meditatie over de Gietaa
Alvorens de Gietaa te reciteren of te bestuderen, wordt eerst *Gietaadhyaanam* (Meditatie over de Gietaa) gelezen. Dit is belangrijk, omdat het als het ware de geest opwarmt voor de studie, maar vooral ook omdat erin wordt aangegeven hoe de Gietaa moet worden benaderd. Men mediteert over de ultieme bron van de Gietaawijsheid, over haar plaats in de epische literatuur, over de schrijver van de Gietaa en over de essentie van haar inhoud. De Bhagavad Gietaa wordt benaderd als een liefdevolle moeder (*amba*): "*Amba tvaam anoesandhaami. Over u, O Moeder, mediteer ik.*"

AFORISMEN VOOR MEDITATIE

Swami Sivananda

INDIA

Toen ik drie jaar geleden terugkeerde uit India zag ik dat bezoek als mijn laatste, maar uiteindelijk liet ik me toch weer overhalen om deel te nemen aan de internationale kerst- en nieuwjaarsretraite 2003 in Goeroedev Swami Sivananda's aashram aan de Ganges en de voet van de Himalayas. Ik ging vooral met het verlangen Swami Chidananda nog eens te zien.

GOD

Swami Chidananda

Er is slechts één hogere, alles overstijgende Werkelijkheid. Ze is één en non-dualistisch. Waar de wereldreligies dus ook mogen over spreken, waar ze ook mogen naar verwijzen en wat ze ook mogen verheerlijken, is slechts die ene Werkelijkheid. Wat de verschillende Schriften ook mogen beschrijven en bespreken, is slechts die ene Werkelijkheid. Welke gebeden ook, in welke taal ook, alle zijn ze gericht tot die Ene alleen. Want slechts Eén bestaat.

Wat is deze God die allen zoeken? Wie is deze God? Waar is deze God? Een Sanskritshloka zegt: "God is niet in marmer, niet in graniet; noch in metaal, noch in hout; noch in klei." En het vers eindigt met deze regel: "God is aanwezig in wat je over Hem denkt, in wat je over Hem voelt."

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

OUDE-MANNENKOPSTAND

"Mensen denken dat Yoga betekent dat je op je hoofd leert staan", zei Swami Satchidananda, "maar het is veeleer op je voeten leren staan." Dit is heel juist, maar het betekent toch niet dat je niet op je hoofd zou mogen leren staan.

Vertaling van *Vivekachoedaamani*
Shankara's meesterwerk (achtste eeuw)

KROONJUWEEL VAN HET
ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

vers 212 tot 227

- 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 / 10

Mei 2004

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Mei 2004

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2004, Vol. 457

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

HINDERNISSEN OP HET YOGAPAD EN HUN VERWIJDERING

Een discipel

Scott vertelde dat hij wél een discipel was van Swami Krishnananda. Swamiji had hem een formule gegeven om over te mediteren, zei hij. Die luidde: "*God is everything. God is everywhere. Outside Him nothing can exist. God is alles. God is overal. Buiten Hem kan niets bestaan.* " Hij moest dat een miljoen keer herhalen.

Een leemte

Eenheid in verscheidenheid
We kunnen hierover nu gaan redetwisten, ruzie maken en elkaar verketteren. Maar dat zou het toppunt van dwaasheid zijn en bovendien een belediging jegens de Ultieme Werkelijkheid. Iemand zei dat wat wordt beoefend waar hij les volgt met niets anders verenigbaar is. Ik heb dat nog gehoord. Ik heb het te vaak gehoord. En het is in één woord larie. Ramakrishna zei in al zijn eenvoud: "Er zijn zoekers die suiker willen proeven in plaats van suiker te zijn." Ik schreef dan ook terug aan de lezer dat hij noch het evangelie noch de Gietaa moest afzweren en voegde eraan toe: "Als de tijd rijp is of met andere woorden als jij rijp bent, zal de Schrift vanzelf haar geheimen openbaren."

Drie hindernissen
Er moeten op het Yogapad, het pad dat verlicht en verlost, drie hindernissen worden overwonnen. Die drie hindernissen zijn de onzuiverheid van de persoonlijkheid, de rusteloosheid van de geest en de sluier van onwetendheid.

MAHATMA GANDHI

In de film *Gandhi* , die ze in december 2003 nogmaals uitzonden op TV1, komt een scène voor waarin Gandhi aan de Amerikaanse verslaggever Walker op de vooravond van de beroemde zoutmars vertelt over zijn huwelijk met Kastoerbai. Er wordt een vuur aangelegd volgens in de Vedas neergelegde regels. Het vuur is de getuige van het sacrament. Zo'n sacrament wordt *samskaara* genoemd. Letterlijk betekent dit: inprenting.

SPIRITUELE INJECTIES

Uittreksels uit toespraken van Swami Satchidananda, vertaald uit het Engels door Dora Bral.
Oorspronkelijke titel: The Golden Present

WORD EEN NUTTIG INSTRUMENT

MAAK PLEZIER EN SPEEL JE ROL

STILTE

GOD IS NIET GEK

YOGA

Lezingen van Swami Chidananda gehouden in de vijftiger jaren
in de Yoga Vedanta Forest Academy in Goeroedevs aashram

SAADHANAA VOOR DE MODERNE MENS

AUTOSUGGESTIE

Hiervoor heeft Vedanta de juiste richtlijn gegeven. Vedanta legt alle nadruk op de cultuur van de geest en zegt: "Begin je *saadhanaa* op het mentale vlak. En psychologie is de wetenschap die zich bezig houdt met het mentale vlak." Vedanta is een volledig spirituele psychologie. We vergaten onze wezenlijke aard. Wat is de remedie hiertegen? Het ons te herinneren en opnieuw te bevestigen. Dit is één punt van Vedanta. Autosuggestie is de grondslag, de pilaar van Vedanta.

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

DE KOPSTAND

DE HYMNE VAN DE DUIZEND NAMEN

Vishnoesahasranaama is een hymne uit het *Mahaabhaarata-epos* . *Bhaarata* is de Sanskritnaam voor India. Bhaarata is afgeleid van *Bharata* . Bharata was een beroemde keizer van India. Hij was de zoon van koning *Doeshyanta* en *Shakoentalaa* .

JE KINDEREN ZIJN JE KINDEREN NIET

En een vrouw met een baby aan haar borst zei,
Spreek ons over kinderen.
En hij zei:
Je kinderen zijn je kinderen niet.
Ze zijn de zonen en dochters van
's Levens hunkering naar zichzelf.

Zij komen door jou, maar niet van jou,
en hoewel zij bij je zijn, behoren ze je niet toe.

Je mag hun je liefde geven, maar niet je gedachten,

want zij hebben hun eigen gedachten.

Je mag hun lichaam huisvesten, maar niet hun ziel,

want hun ziel toeft in het huis van morgen,
dat je niet bezoeken kunt, zelfs niet in je dromen.

Je mag trachten hun gelijk te worden,
maar tracht niet hen aan jou gelijk te maken.

Want het leven gaat niet achteruit
noch talmt het bij gisteren.

Jullie zijn de bogen waarmee je kinderen
als levende pijlen worden weggeschoten.
De Boogschutter ziet het doel
op het pad van het oneindige

en Hij buigt je met Zijn kracht
dat Zijn pijl snel vliegt en ver.

Laat het gebogen worden door de hand
van de Boogschutter een vreugde voor je zijn,
want zoals Hij de pijl bemint,
zo bemint Hij ook de stevige boog.

Vertaling van *Vivekachoedaamani*
Shankara's meesterwerk (achtste eeuw)

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

vers 228 tot 244

- 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 / 10

Juni 2004

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Juni 2004

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2004, Vol. 458

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

DE VOORJAARS YOGE RETRAITE

Niet op het verkeerde been
Op maandag 22 maart 2004 schreef ik dit verslag over de Voorjaars Yoga Retraite van 19 tot 21 maart, fris van de lever. We waren met zevenenvijftig en, wegens verbouwingen aan vleugel A, voor het eerst helemaal aangewezen op vleugel B, waardoor we het aantal deelnemers moesten beperken. Wil je er in de Najaars Yoga Retraite in oktober weer of voor het eerst bij zijn, schrijf dan zo snel mogelijk in. In het beste geval zullen we weer gebruik kunnen maken van vleugel A in het najaar van 2005.

Het belangrijkste

Het probleem

Over vrijheid

Drie stadia

Het programma

HET SCHEPPINGSVERHAAL

Het ene gebod
Een lezeres stuurde me een nogal militante e-mail, die me een ander enigszins gelijkaardig voorval in herinnering bracht. Ik heb het namelijk soms over het scheppingsverhaal in de Bijbel. Het is immers een bron die dichterbij ons ligt dan de Indiase geschriften en het illustreert bovendien de hindoefilosofie op een interessante wijze.

Volgende tekst is de vertaling van hoofdstuk XII van Boek XI van de *Bhaagavata Poeraana*. In Boek XI geeft Krishna, voor hij de wereld verlaat, onderricht aan zijn discipel Oeddhava. Wat tussen haakjes in cursief staat is ofwel de vertaling van termen uit de hindoefilosofie, die op de keper beschouwd niet echt vertaalbaar zijn, of het zijn Sanskrittermen, die vooral voor kenners interessant zijn, of het is mijn eigen verklarende commentaar.

Ik heb deze vertaling gemaakt op verzoek van een lezer. Het is een tekst waarin *bhaktio*f devotie en *satsang* of de omgang met wijzen worden opgehemeld. Het is een enigszins moeilijke, maar toch ook heel inspirerende tekst en ik kan hem vanuit mijn eigen ervaring volledig onderschrijven.

Narayana

HET EFFECT VAN OMGANG MET DE WIJZEN EN DE BOOM VAN SAMSAARA

De Heer sprak:

1-2. Yoga, de Saankhyafilosofie, het pad van dharma (*plicht*), studie en het reciteren van de Vedas, versterving, verzaking, riten, werken van openbaar nut, liefdadigheid, geloften, offers, geheime mantras, het baden in bedevaartsplaatsen en het volgen van morele regels, bijzondere zowel als universele, geen enkele van al deze binden Me zozeer in het hart van de toegewijde als de omgang met wijzen (*satsanga*), die alle gehechtheid uitroeit.

DE JAPANSE STEENHOUWER

Multatuli

Er was een man die stenen hieuw uit de rots. Zijn arbeid was zeer zwaar, en hij arbeidde veel, doch zijn loon was gering, en tevreden was hij niet. Hij zuchtte omdat zijn arbeid zwaar was. En hij riep: och, dat ik rijk ware, om te rusten op een baleh-baleh met klamboe van rode zijde. En er kwam een engel uit de hemel die zeide: U zij gelijk gij gezegd hebt. En hij wás rijk. En hij rustte op een baleh-baleh, en de klamboe was van rode zijde.

YOGA

Lezingen van Swami Chidananda gehouden in de vijftiger jaren
in de Yoga Vedanta Forest Academy in Goeroedevs aashram

DE LEVENSBOOT VAN DE ZOEKER

Vandaag is een vreugdevolle dag die we elke maand vieren ter ere van onze vereerde Goeroedev, die voor ons het leven van ons leven zelf is, die voor ons het verschil betekent tussen eeuwige gebondenheid in de ketenen van geboorte, dood en lijden en het eeuwige leven in vrijheid, volmaaktheid en blijvende zaligheid. Met hem als onze gezegende gids, inspiratiebron en zichtbare God, groeien we naar onsterfelijkheid toe. We gaan dag na dag vooruit, weg van pijn, lijden, gebondenheid, beperking, naar het glorierijke leven in Bewustzijn, een leven van oneindige vreugde en eeuwige zaligheid. Zonder hem bleef dit vooruitzicht een verre droom ver buiten het bereik van onze kennis en bevattingsvermogen. Aan deze grote zegen in ons leven danken we de hoop het doel te verwerkelijken waarvoor we dit kostbare leven ontvingen.

HET PAD VAN EEN ZOEKER

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

MEDITATIE

Mensen denken dat meditatie betekent diep nadenken. Soms denken ze ook dat meditatie betekent dat ze niet meer mogen denken. Beide zijn onjuist. Meditatie is de vertaling van het Sanskrit *dhyaana*, dat in het Japans werd verbasterd tot ***zen***. Het is de zevende trede van het achtvoudige Yogapad van Patanjali. Het wordt voorafgegaan door *dhaaranaa* of concentratie en gevolgd door *samaadhi*, waarin de Ziener (Bewustzijn) rust in zichzelf en zich niet langer vereenzelvigt met de bewegingen van de geest (*vrittis; soetras 2 en 3 van Patanjali's Yogasoetra*). (**Voor de Yogasoetra van Patanjali zie onze uitgave *Yogakompas***.)

TANTRA SAADHANAA

Swami Krishnananda

Tantra werd altijd al beschouwd als een esoterisch en geheim pad van spiritualiteit, ontoegankelijk voor de ongeoefende en voor de gewone mens. Zijn geheimzinnigheid schijnt te bestaan in de nieuwe kijk op de dingen die de zoeker volgens Tantra moet hebben, een manier van kijken naar de dingen die verschilt van die waarop mensen over het algemeen de dingen zien, interpreteren en naar waarde te schatten. De Tantraleraren houden de zoeker op dit pad voor dat hij de sociale en zelfs de menselijke kijk moet ontgroeien en een bovenmenselijke en goddelijke kijk op de dingen moet ontwikkelen. Aangezien dit teveel is gevraagd van de gewone wereldse mens is Tantra een gesloten geheim waarvan de deuren alleen kunnen worden geopend met de van een competente goeroe ontvangen sleutel.

Vertaling van *Vivekachoedaamani*
Shankara's meesterwerk (achtste eeuw)

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

Vers 245 tot 251

- 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 / 10

September 2004

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

September 200

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2004, Vol. 449

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Enkele reacties op de Voorjaars Yoga Retraite
Wat een heerlijk weekend. Ik wil je nogmaals danken voor alle warmte en genegenheid. Het is een voorrecht om bij jullie aanwezig te zijn en te ervaren hoe wezenlijk Yoga is en op welke oprechte en zuivere manier je getuigt van Yoga. Ik bewonder jullie ten zeerste voor jullie kennis en vaardigheden. Vooral de *kiertan* heeft grote indruk op mij gemaakt. H.S.

Iets heeft me geraakt tijdens de retraite. Ik zou niet kunnen zeggen wat het was, maar op het einde van het weekend was het heel goed voelbaar. Toen ik naar huis reed barstte mijn hart zowat van een gevoel van liefde. Het was zo manifest aanwezig dat het bijna pijn deed.
Het viel me op hoeveel echt mooie mensen verbonden zijn met de aashram. Ik heb daar bewondering voor. Ik denk dat het veel vertelt over de kwaliteit van de school. En ik ben heel dankbaar dat ik bij jullie les kan volgen.
Ik kocht jullie boek *De Uitweg* en ben het nu aan het lezen. Het inspireert me heel erg. K.D.

De Najaars Yoga Retraite in oktober 2003 was zo deugddoend geweest dat ik verlangend uitkeek naar de komende retraite. Alles was liefde, geen oordeel, gewoon een alomvattend geluksgevoel. Die retraite heeft mijn leven veranderd, misschien had ik voor het eerst mezelf lief. Ik zocht het buiten en het zat al die tijd in mij. N.G.

Met heel veel warmte en blijdschap kijk ik terug op de Yoga Retraite. Wat een fantastisch fijne sfeer was er. Het viel me ook op dat er bij u zoveel vreugde uitstraalde. Alles zal heel veel mensen goed gedaan hebben. Dat geldt zeker voor mij. Het was een voorrecht om in Drongen te zijn. J.S.

Je straalt zoveel rust en vrede uit en dat geeft mij steeds weer nieuwe energie. Ik luister geboeid naar je levensbeschouwingen en dan lijken de dingen des levens plots zo vanzelfsprekend en eenvoudig. Hartelijk dank voor dit alles. S.V.

De Yoga Retraite was heel intens, inderdaad, de wereld draaide verder, terwijl we ons weer eens konden laven aan een echte Yogabron, wat doet het goed te kunnen neerzitten, luisteren, ervaren, Zijn, geïnspireerd worden, mijn grote dank daarvoor. Ook de zondagochtendsadhana door Hilda gegeven, was deugdelijk, krachtig en puur. Het weerzien van zovelen was hartelijk. L.F.

MET EEN SCHONE LEI

Het is even wennen
In september start traditiegetrouw de nieuwe lessenreeks voor beginners. Om hen aan te moedigen heb ik voor deze maand, onder de titel *HOE ALLES ALTIJD VOOR IETS GOED IS,* de manier beschreven waarop ikzelf op het Yogapad terechtkwam nu bijna 45 jaar geleden.

Degenen die begonnen in maart 2004 worden verondersteld in september over te gaan naar de lessen voor gevorderden (zie blz. 3). Ze moeten nu de plaats laten aan nieuwe leerlingen. En ze hoeven daar niet bang voor te zijn. Trouwens in de beginnerscursus hebben ze vaak genoeg gehoord dat het niet om prestaties gaat. Bovendien houden hun leraren er rekening mee dat ze uit de beginnerscursus komen.

Meer dan het lijkt
Wat is Yoga eigenlijk? Iemand die zich had geabonneerd op ons maandblad schreef me, nadat hij enkele afleveringen had ontvangen: "Ik ga elke week in mijn dorp in de Limburg naar de Yogales, maar als ik jullie blad lees, wordt het me duidelijk dat er iets meer in zit dan wat ik in de les meekrijg." Ik antwoordde hem dat dit met alles zo is.

De hoofdzaak

Zelfvervreemding

Yoga Vedanta
De officiële naam van de Yogavereniging van Aalst is *Yoga Vedanta Aalst*.

Wat wordt uitgewerkt
In een goede Yogales wordt iets heel belangrijks uitgewerkt. Zoals ik zei, is Zelfbewustzijn het doel, maar het is ook de methode.

Om rekening mee te houden
De lessen beginnen stipt.

De Yogales
De les is maar een les. Daarmee bedoel ik dat je er iets leert. En wat je leert is van groot wezenlijk belang.

Dit maandblad
Dit maandblad is enig in zijn soort. Het kan je leven hervormen. Het geeft uiterst interessante informatie voor mensen die hun leven een andere inhoud willen geven, want zich in eindeloze activiteiten storten, lukt maar een tijd. Teveel mensen zijn wat ze doen. En als dat doen hen wordt afgepakt, vallen ze in het zwarte gat, zoals dat heet. Alle menselijke verworvenheden, zoals kunst, wetenschap, religie enz. zijn als grote nullen. Ze zijn met andere woorden volstrekt waardeloos als er geen cijfer vóór staat. Staat er wel een cijfer vóór dan is elke nul van grote waarde. Het cijfer is Zelfkennis of Zelfbewustzijn. Wie dit laat postvatten in zijn geest en het er wortel laat schieten, heeft iets belangrijks gepresteerd, dat niemand hem nog ooit zal kunnen afnemen.

Zo hoor je het ook eens van een ander

HOE ALLES ALTIJD VOOR IETS GOED IS

De voedselvergiftiging

Hoe het moest

In de buik van de walvis

Swami Satchidananda
In mei 1966 hadden we onze eerste bezoeker uit India. Dat was Swami Satchidananda zaliger.

Een belangrijk feit

Cicero

YOGA

Lezingen van Swami Chidananda gehouden in de vijftiger jaren
in de Yoga Vedanta Forest Academy in Goeroedevs aashram

OVER CONCENTRATIE

SLUIER OVER HET ZELF EN ZIJN VERWIJDERING

DE ENE HINDERNIS NAAR ZELFVERWERKELIJKING

De *Oepanishads* benadrukken *aparokshaanoebhoeti* (de rechtstreekse ervaring) en zeggen dat de wereld een droom is. Waar is de eigenlijke ervaring? Een beledigend woord, een klein meningsverschil over de smaak van voedsel en de wereld die je een droom noemt, wordt plots heel werkelijk. Dat is het net waarin je gevangen zit.

MAAYAA, HAAR AARD EN OVERWINNING

SPIRITUELE INJECTIES

Uittreksels uit toespraken van Swami Satchidananda, vertaald uit het Engels door Dora Bral.
Oorspronkelijke titel: *The Golden Present*

GEZONDHEID IS JE GEBOORTERECHT

PROBEER DIT ZELF

HET IS IETS FANTASTISCH

JE KUNT JE OMGEVING BEÏNVLOEDEN

RUST OP DE TOP

WANNEER JE AAN GOD DENKT

Vertaling van *Vivekachoedaamani*
Shankara's meesterwerk (achtste eeuw)

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

Vers 252 tot 268

- 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 / 10

Oktober 2004

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Oktober 2004

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2004, Vol. 460

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

OVER VRIJHEID

Karma
De geest en het lichaam kunnen het op talrijke manieren laten afweten. En het is in beide gevallen kommer en kwel. Vooral omdat vaak niets helpt en het je meestal alleen van je geld verlost. Yogis zullen je zeggen dat het *karma* is en dat je het moet uitwerken of... je er niet mee vereenzelvigen. Maar dat laatste is voor de meeste mensen al een stadium te ver. Alhoewel. De klassieke Yogafilosofie van Patanjali zegt (IV 7) om die reden:

Het karma van de Yogi is wit noch zwart, dat van anderen is drieërlei.
Karmaashoeklaakrishnam yoginas trividham itare-shaam.

Zieker dan je denkt
Het is niet de bedoeling dat de Yogaleraar voor dokter of psychotherapeut gaat spelen, zoals nogal eens gebeurt. Daar is hij niet voor opgeleid. Trouwens er zijn nu al meer dan dokters en psychotherapeuten genoeg. En zij zijn opgeleid om mensen te behandelen, jammer genoeg niet om ze ten gronde te behandelen, want degenen die hen vormden missen een fundamenteel inzicht. Als zijn lichaam en zijn geest volgens alle wetenschappelijke normen kerngezond zijn dan is de mens volgens de Yogi nóg ziek. Hij lijdt namelijk ook dan nog aan de vreselijke kwaal van de Zelfvervreemding, die verantwoordelijk is voor het gros van alle problemen.

Schuldeisers

Swami Satchidananda: "God placed His art in the heart."
De wijzen brachten hun boodschap vaak met muziek. **Zie bijvoorbeeld onze CD's: CD1 lied nummr 10**:

Lagaale prema leshvara se

DE YOGA VAN DE SAMENVATTING

Swami Sivananda

De Yoga van de Samenvatting is geschikt voor de grote meerderheid van de mensen. Het is een unieke Yoga.

LICHT UIT HET OOSTEN

Swami Krishnananda

YOGA

Lezingen van Swami Chidananda gehouden in de vijftiger jaren
in de Yoga Vedanta Forest Academy in Goeroedevs aashram

BASIS VAN SAADHANAA

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

GNYAANA MOEDRAA

Vertaling van Vivekachoedaamani

Shankara's meesterwerk (achtste eeuw)

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

Vers 269 tot 281

- 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 / 10

November 2004

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



November 2004

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2004, Vol. 461

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

OVER HET MUSKUSHERT

Muskus komt uit de navel van het muskushert,
Dat er in het bos overal naar op zoek gaat.
Zo ook verblijft Raama in ieder hart,
Maar mensen zien het niet.

In de mens zelf verblijft de Meester,
Maar misleid, weet hij het niet,
Helemaal zoals het muskushert
Dat telkens weer overal snuffelt aan het gras.

De zoeker van Raama, zegt Kabier,
Ging naar Singhal (*Ceylon*; *op bedevaart*),
Maar hij ontdekte Raama in zijn hart.
Denk niet minder hier en meer daar,
Het Absolute bestaat overvloedig op elke plaats.
Voor degenen die weten is Het dichtbij,
Voor wie zegt dat Het veraf is, is Het veraf.

Ik kende Hari als ver weg,
Maar Hari is overal, hier en daar.
Je kende Hem als ver weg,

Hij is ver weg en toch dichtbij.

Kabier

Over het Westelijk front
Breek je het hoofd niet over deze titel. Hij heeft niets te maken met de beroemde roman van Remarque over de eerste wereldoorlog, *Van het Westelijk Front geen Nieuws*. Hindoes mediteren met het gezicht naar het oosten, zodat ze de rug de westkant of het westen begonnen te noemen. Het gaat deze maand namelijk over de rug, over een aanval in regel erop en over de wederopstanding.

Oorzaken
Er zijn talrijke oorzaken waarom er zoveel aan de rug wordt geleden. De eerste is de stoel. "Toen ze de stoel uitvonden, vonden ze het ziekenhuis uit", zei Swami Satchidananda. De leuning van de stoel neemt de functie van de wervelkolom over, die daardoor geleidelijk aan degenereert. Het is dan ook van belang, zoals je in Yoga leert, dat je geruime tijd leert zitten in een goede zithouding met de benen gekruist. De tussenwervelschijven vullen zich dan veel beter met water en worden volumineuzer. De bloedsomloop wordt korter en hierdoor wordt een tijd het hart ontlast. Als je er een punt zou van maken elke morgen een half uur tot een uur in meditatie te zitten, zou je heel wat rug- en andere problemen vermijden.

Vriendelijk zijn voor de rug met oefeningen
In de eerste plaats is er Berghouding, *parvataasana*. We hebben dit op cd: *Oefenen met Narayana*. De cd zit in een begeleidend boekje met tekst, uitleg en illustraties. Frans Moens nam dit op in de morgenles tijdens een Yoga Retraite in de abdij van Drongen.

Nog enkele belangrijke raadgevingen
Kom na de Lijkhouding of *Yoganidraa*niet onmiddellijk overeind. Span eerst de lage rug krachtig aan. Houd dit een geruime tijd vol. Kom pas daarna overeind. De tonus van de spieren is dan weer normaal.

Drie dingen om over te mediteren
Hygiëne is belangrijk. Als je het lichaam niet wast, begint het na een tijd kwalijk te ruiken. Psychohygiëne is belangrijk om dezelfde reden. Als je de geest niet wast, begint ook hij te stinken. Maar in zijn geval noemt men het geen stank. Men geeft er allerlei geleerde namen aan.

Goeroedev zei dat iedereen dagelijks zou moeten mediteren over drie dingen: het lijden dat eigen is aan deze wereld, de glorie van de Ultieme Werkelijkheid en de grote wijzen.

De eerste meditatie is over het lijden. Niemand ontsnapt eraan. Iedereen wordt er vroeg of laat mee geconfronteerd. Het is eigen aan dit leven. Het komt voor in vele vormen. Het komt uit drie bronnen: uit het lichaam, uit de geest en van buiten uit. Laat het aan je geestesoog passeren. Het zal je dan nooit bij verrassing nemen.

De tweede meditatie is over de glorie van de Ultieme Werkelijkheid. Je kunt je vinger niet opsteken om ze aan te raken. Je kunt ze evenmin zien, horen, ruiken of proeven. Ook je geest slaagt er nooit in ze te vatten in ideeën en je mond kan ze niet uitdrukken in woorden. Maar het is door de kracht van de Werkelijkheid dat je ogen zien, je oren horen, je neus ruikt, je huid tast en je tong proeft. Het is door die Werkelijkheid dat je mond spreekt en je geest denkt.

Ze verbergt zich achter een formidabele Illusie, *Maayaa* genoemd, die drie vormen aanneemt. Haar eerste vorm is het geloof dat alles een veelheid is. Haar tweede vorm is de idee dat dat wat je zoekt ergens ver weg is in de tijd en in de ruimte. Haar derde vorm is de diepgewortelde overtuiging dat alles in wezen lijden is.

De derde meditatie is over de wijzen, die ons zijn voorgegaan en die kampten met dezelfde moeilijkheden als waar wij mee kampen. Mediteer over je *goeroe* of over een of andere wijze die je inspireert. Installeer hem in de top van het hoofd op een open gebloeide lotus. De lotus is het symbool van Yoga. De lotus groeit in het water en de modder, maar wordt er niet door bezoedeld. In V 10 van de Bhagavad Gietaa vind je: "*Hij is onaangedaan door zonde als een lotusblad door water. Lipyate na sa paapena padmapatramivaambhasaa.*" De Yogi is in de wereld, maar hij is niet van de wereld. De boot ligt op het water, maar het water mag niet in de boot dringen, zei Swami Satchidananda.

Controle is een illusie
Iemand schreef me een tijd geleden dat een belangrijke Yogaleraar hem had gezegd dat hij allergisch is voor goeroes. De vraag was wat ik daarvan denk. Allergie is een ziekte waarvoor men genezing moet zoeken. De goeroe is belangrijk, zoals je ook kunt lezen in *Yoga*van Swami Chidananda.

YOGA

Lezingen van Swami Chidananda gehouden in de vijftiger jaren
in de Yoga Vedanta Forest Academy in Goeroedevs aashram

GRONDBEGINSELEN VAN SAADHANAA

In dit proces kun je niet tien keer vallen, maar honderden of duizenden keren. *Saadhanaa* is gaan van vaak naar minder vaak falen. Het falen wordt geleidelijk minder. In meditatie zie je de hele wereld als *Aatma* (Zelf). Maar zodra je 's morgens je ogen opent en in wereldse activiteiten belandt, zie je de ene mens als goed en de andere als slecht. Er is dan ook moed nodig om te vorderen op het pad, de *Aatmische*ervaring te verwerven, helemaal niet te geven om ontmoedigingen, vooruit te gaan en te verwerven wat moet worden verworven.

SPIRITUELE INJECTIES

Uittreksels uit toespraken van Swami Satchidananda,
vertaald uit het Engels door Dora Bral. Oorspronkelijke titel: *The Golden Present*

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

PADAHASTAASANA

Soetraneti

Vertaling van *Vivekachoedaamani*

Shankara's meesterwerk (achtste eeuw)

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

vers 282 - 297

- 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 / 10

December 2004

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



December 2004

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2004, Vol. 462

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Het Woord van Aanmoediging

NOG OVER DE INVASIETHEORIE

Over geschiedenisvervalsing
In februari 2001 schreef ik reeds uitgebreid over de Arische Invasietheorie. In de boekhandel viel mijn oog op een lijvig boek over India. Maar al na de eerste zinnen van de inleiding had ik er geen zin meer in. Zo ook met een boekje met verhalen uit India dat ik van een leerlinge kreeg. Nog altijd worden op geschiedenisvervalsing gebaseerde leugens voorgesteld als feiten. In de meeste gevallen uit onwetendheid. Iemand schrijft een reisboek over India of een werk over de hindoefilosofie of -mythologie of over Yoga, moet het wat stofferen en neemt gegevens van anderen over zonder er erg in te hebben dat wat hij kopieert al lang is achterhaald. Zo lees ik: "De Indiase beschaving is een van de oudste ter wereld. Al vanaf 3000 v. Chr. ontstond er op de oevers van de Indus een hoogontwikkelde beschaving, zoals blijkt uit overblijfselen van grote steden uit die tijd. Rond 2000 v. Chr. verdwijnt deze beschaving. Rond die tijd vielen volksstammen uit het gebied rond de Kaspische zee en de steppen van Centraal-Azië India binnen. Deze volkeren, de Ariërs, waren nomaden. Ze leefden van hun kudden, steeds op zoek naar nieuwe weidegrond. De Ganges, met aan weerszijden vruchtbare vlakten, leek hen een droom. Ze vestigden zich langs de middenloop van de rivier en leefden van de landbouw. Nadat ze de problemen van voeding en onderdak hadden opgelost, brak een periode van vrede en bezinning aan. Vanuit die achtergrond stelden ze de *Rig Veda* samen, de eerste heilige tekst van India."

De bakermat

YOGA IN HET DAGELIJKS LEVEN

Verenigd, niet-verenigd
"*Alles wat je buiten Yoga plaatst, wordt vroeg of laat een bron van moeilijkheden*."

Vereenzelviging
Het ego is het product van de vereenzelviging met het lichaam en de geest. Een kind zegt: "Jantje moet plassen. Jantje heeft honger. Jantje is boos." Op zekere dag zegt hij: "Ik moet plassen. Ik ben boos. Ik heb honger."

De hindernissen
Als je de diagnose gesteld hebt, wat op zich al een belangrijke verworvenheid is, kom je er spoedig achter dat de situatie zich niet zo gemakkelijk laat veranderen.

In de*Vishnoe Poeraana* (Boek II, hoofdstukken XV en XVI) vind je de *Ribhoe Gietaa*, die op een humoristische manier illustreert wat *gnyaana* is:

Hoofdstuk XV van de Ribhoe Gietaa
De verblijfplaats van *Poelastya*was in *Vieranagara*, een grote aantrekkelijke stad op de oevers van de *Deviekaa*. In een prachtig bos aan de rivier woonde de discipel van *Ribhoe*, *Nidaagha*(de zoon van *Poelastya*), die beslagen was in spirituele praktijken. Toen duizend goddelijke jaren waren verstreken, begaf *Ribhoe* zich naar de stad van *Poelastya*, om zijn discipel te bezoeken. Staande in het deurgat, op het einde van een offer aan de *Vishvadevas*, werd hij opgemerkt door zijn geleerde discipel, die zich haastte om hem het gebruikelijke aan te bieden. *Nidaagha* leidde hem binnen in huis en toen de handen en voeten van zijn gast waren gewassen en hij had plaats genomen, nodigde *Nidaagha* hem eerbiedig uit te eten.

YOGA

Lezingen van Swami Chidananda gehouden in de vijftiger jaren
in de Yoga Vedanta Forest Academy in Goeroedevs aashram

WENKEN VOOR PRAKTISCHE SAADHANAA

WAT IS SPIRITUEEL LEVEN?

Wat is Yoga Vedanta? Wat is het spirituele leven (*divine living*)? Yoga Vedanta is de inhoud van het spirituele leven. Het spirituele leven is een leven gebaseerd op Yoga en doordrongen van de geest van Vedanta.

DE DHARMAKSHETRA

Welke dingen moeten we begrijpen? We moeten kort gezegd Yoga begrijpen. We moeten Vedanta begrijpen, want dit zijn de manieren waarop je een spiritueel leven moet leiden en het goddelijke benaderen en de zaligheid ervaren.

DE GEEST MAAKT HEMEL EN HEL

Wat je ook bent, je kunt niet weglopen van jezelf. Als je denkt dat het gezinsleven een grote hindernis is om een leven van *nivritti* (verzaking) te leiden, kun je je gezin afschudden. Je kunt weglopen van je thuis en stad. Als je denkt dat dingen die je bezit je in de weg staan dan kun je een *avadhoet*(naakte asceet) worden. Trek je broek en hemd uit en draag alleen een lendendoek.

TWEE VIRAKTAS

SCHEER DE VAASANAAS

WAT IS DE GEEST?

DE WEGEN VAN DE GEEST

VERBORGEN VAASANAA

VRITTIS

SPIRITUELE INJECTIES

Uittreksels uit toespraken van Swami Satchidananda,
vertaald uit het Engels Bral. Oorspronkelijke titel: *The Golden Present*

AANVAARD

Wat ook op je weg komt, aanvaard het als Gods wil.

HET IS ALLEMAAL JIJ, JIJ, JIJ

NIETS ZAL JE HINDEREN

ZONDER DAT MAAKT NIETS JE GELUKKIG

NIEMAND HOEFT TE LIEGEN

Vraag : Welke houding moet ik aannemen tegenover iemand die me beliegt?

Iemand die je beliegt, is over het algemeen bang voor je. Hij heeft niet de moed zijn gevoelens te uiten. Toon sympathie en schenk hem je vertrouwen, zodat hij niet hoeft te liegen. Vertrouw de mensen, dan zal niemand je beliegen.

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

HET MIDDENRIF

Vertaling van *Vivekachoedaamani*

Shankara's meesterwerk (achtste eeuw)

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

vers 298 tot vers 322

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