KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2005

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

12 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

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

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

Bekijk de bronnen en online leesversie

Inhoud

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

De ogen 3

Januari 2005 5

Februari 2005 8

Maart 2005 12

April 2005 16

Mei 2005 20

Juni 2005 24

September 2005 28

Oktober 2005 32

De Zintuigen: Twee Soorten Offers 36

November 2005 40

December 2005 43

ONDERDEEL 01 / 12

De ogen

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : januari 2005 Vol. 463

DE OGEN

Rust doet wonderen, ook voor de ogen
Onze ogen zijn natuurlijk kostbaar. En ze worden in deze tijd heel hard op de proef gesteld. Je kunt je ogen oefenen, zoals je ieder onderdeel van het lichaam kunt oefenen. Er is natuurlijk een algemene regel en die is dat ieder onderdeel afhankelijk is van de gezondheid van het geheel, zoals ook de gezondheid van het geheel afhankelijk is van de gezondheid van ieder onderdeel. Als je enkele Yogahoudingen en ademoefeningen een plaats geeft in je dagelijkse routine zal je gezondheidstoestand daar veel bij winnen en ook je ogen zullen erop vooruitgaan. Ik heb achttien maanden gediend in de Belgische marine. Daar hadden ze wachten van vier uur. Een matroos wiens schip geregeld naar Congo vaarde zei me dat zijn ogen door het op wacht staan tijdens het varen veel verbeterd waren. Door het uren lang turen naar de einder was hij veel beter beginnen zien.

Doe en doe niet
Geregeld koud water in de ogen gooien is heel goed. Naar de blauwe lucht en de groene einder kijken geeft de ogen rust. Lezen in een rijdend voertuig is heel slecht voor de ogen.

Traataka, een zuiveringsoefening
Een van de zes zuiveringsoefeningen (shatkarmas of shatkriyaas) van Hatha Yoga heeft te maken met de ogen. Haar naam is traataka. Zit in een stevige zithouding op een armlengte van een muur. Maak op ooghoogte een stip op de muur. Kijk naar die stip zonder te knipperen met de ogen tot de ogen overvloedig tranen. Dit vraagt wat oefening.

Tijdens een les in de Yoga Academie liet ik de leerlingen met hun gezicht naar de muur achter hen, dus met hun rug naar mij toe, gaan zitten. De eerste rij staarde naar een punt op de muur, de anderen staarden naar een punt op de rug van degene die vóór hen zat. Ook ik deed traataka op de rug van degene die vóór me zat op een paar meter afstand. Mijn ogen begonnen heel snel te tranen.

Andere oogoefeningen
Je kunt ook allerlei bewegingen uitvoeren met de ogen: van boven naar onder, van links naar rechts, van schuin links boven naar schuin rechts beneden, van schuin rechts boven naar schuin links beneden. Je kunt ook met de ogen een liggende acht tekenen.

De oogbewegingen worden eerst heel langzaam uitgevoerd. Je kunt daarna de snelheid opdrijven. Houd de hele tijd het hoofd onbeweeglijk.

Speciale oogoefening
De volgende is een heel interessante oogoefening. Zit op een afstand van enkele meters van een muur. Kijk naar een stip op enkele meters boven de grond. Strek na een tijd de rechterarm. Bedek de stip met de top van de wijsvinger. Je zult merken dat dit onmogelijk is: je ziet de stip door de vinger heen. Kijk een tijd naar de stip, dan weer naar de wijsvinger. Herhaal dit enkele keren. Laat daarna de blik een tijdje snel heen en weer flitsen. Kijk dan weer naar de top van de wijsvinger, die je langzaam in de richting van de top van de neus brengt. Je blijft de hele tijd kijken naar de top van de wijsvinger tot hij op de top van de neus staat. Verwijder na een tijd langzaam de wijsvinger weer van de neus tot de arm weer helemaal gestrekt is. Kijk naar de stip, weer naar de wijsvinger enz. Breng na een tijd de top van de wijsvinger langzaam in de richting van het voorhoofd en zet hem tussen de wenkbrauwen. Strek na een tijd de arm weer. Herhaal dit enkele keren.

Twee steunpunten van de geest
De top van de neus en de plaats tussen de wenkbrauwen heten in het Sanskrit respectievelijk *naasikaagra*en *bhroemadya*. Je merkt aan de woorden de taalverwantschap met het Nederlands en de andere Europese talen. *Naasikaa*betekent: neus. In *bhroe*herken je het brauw uit wenkbrauw en *madya*betekent: midden. In tweeduizend vóór Christus verging in India de Sarasvatiebeschaving door verzanding van de Sarasvatierivier en andere natuurrampen. De bevolking zwermde uit naar alle windstreken. We ontleenden vele woorden aan hun taal en ook uitdrukkingen zoals: hij is in de zevende hemel. Hindoes geloven immers in zeven hemelen. De bovenste is de beste.

Als je de blik op de top van de neus of tussen de wenkbrauwen richt komt de geest tot stilstand. Je mag dit in het begin niet te lang volhouden, zodat je geen spanning veroorzaakt. Je kunt dit ook doen met gesloten ogen en de geest in gedachten op die punten richten.

Als je gedurende een lange tijd de geest concentreert op de top van de neus zul je allerlei wonderbare geuren ruiken (divya gandha) en als je de geest gedurende een lange tijd concentreert tussen de wenkbrauwen zul je allerlei wonderbare vormen en kleuren zien (divya drishti). De blik tussen de wenkbrauwen vestigen wordt Shaambhaviemoedraa genoemd. Moedraa betekent: zegel. Je verzegelt als het ware de geest of de energie in één plaats? Shaambhavie betekent: wat tot Shiva, de Voorspoedige, behoort. Dit wordt ook beoefend in Matsyendraasana (Houding van Matsyendra; de Schroefhouding; zie foto). Je kijkt dan naar een uiterlijk punt, maar ziet het niet, want de geest is naar binnen gericht.

In de handpalmen kijken
Wrijf om te eindigen de handpalmen krachtig tegen elkaar tot ze gloeien. Plaats ze dan over de ogen. Open de ogen en kijk in de weldoende en warme duisternis van de handpalmen. Laat na een tijd de handen wat zakken en masseer de gesloten ogen zachtjes met de vingertoppen. Doe dit als je kunt in Diamanthouding en leg het voorhoofd op de grond.

Je ogen zullen je erg dankbaar zijn als je aan deze oefeningen af en toe eens tijd besteedt. Je kunt het opnemen in je oefenschema of je kunt het beoefenen los van je oefenschema. Yogaleraren kunnen het af en toe ook in hun les geven.

ONDERDEEL 02 / 12

Januari 2005

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting


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

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

RIJSCHOLING
12 maart

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda

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

In dit nummer

januari 2005, vol. 463

Een Woord van Aanmoediging
De Najuru Yoga Retraite 2004, blz. 2
Jaaroverzicht, blz. 4
Het Vallen en het Schieten van de Bladeren, blz. 6
De Gayaanselvraag, blz. 7
Tot slot, blz. 7

Yoga
Lezingen in de Yoga Vedanta Forest Academy door Swami Chidananda blz. 8

Gayaanselvraag
Gayaanadeva's commentaar op Hoofdstuk VIII van de Bhagavad Gieta blz. 9

Kroongetuigt van het Onderscheidingsvermogen
Vertaling van Viveka-chodamani, het juweeltje van de grote wijze Shankara uit de achtste eeuw blz. 15

YOGA RETRAITE IN DRONGEN
18 tot 20 maart 2005
Volgende Yoga Retraite: 2 tot 23 oktober 2005

UITLEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 16 februari, 20u

Januari 2005

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2005, Vol. 463

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

DE NAJAARS YOGA RETRAITE

Voor de Najaars Yoga Retraite waren we met 65. We moesten een twintigtal mensen weigeren. Wie er dus in maart bij wil zijn, mag niet te lang wachten. D.I.N., zoals Goeroedev placht te zeggen of: Doe Het Nu.

Yoga is een universele wetenschap. Ze heeft drie belangrijke facetten: de Yogafilosofie, de Yogapsychologie en de Yogabeoefening.

Het thema van de Yoga Retraite is steevast hetzelfde eeuwenoude en toch altijd even jonge thema: wie ben ik? We zongen dit keer bijvoorbeeld: "*Met de opgaande zon verdwijnt alle vrede, verblijf daarom in de Heer van de slaap, Om Namah Shivaaya."*

Jan De Smedt gaf in de zaterdagmorgensatsang een lezing over de elementenleer. Krishna kwam op zaterdagavond de *kiertan* leiden. Als we dat hebben gehad kan het nog moeilijk stuk.

Voor de Voorjaars Yoga Retraite zullen we nog aangewezen zijn op vleugel B waardoor we natuurlijk het aantal moeten blijven beperken. Tijdig inschrijven dus. In september zou vleugel A klaar moeten zijn. We zullen maar kunnen beschikken over 37 kamers, omdat alle kamers zullen voorzien zijn van sanitair. We zullen wel nog een aantal kamers kunnen huren in vleugel B. Frans Moens zorgde tussen en enkele keren tijdens de programma's voor *sankiertan*, het meditatieve zingen. *Kiertan* betekent: het bezingen van de *kierti* of faam. Men noemt het *sankiertan* als er ook muziekinstrumenten worden gebruikt, zoals het harmonium, de trom, cimbalen enz. Het maakt Frans onvermoeibaar. Iemand vroeg hem: "Van wie heb je het geleerd?" Hij antwoordde: "Van Narayana." Ik heb het aan zoveel mensen proberen te leren. Het grote verschil is dat hij ermee oefende en er een expert in werd.

JAAROVERZICHT

Op het einde van het jaar herlees ik alle tien de nummers van **Licht van Sivananda**, die in het voorbije jaar verschenen, beleef er nog genoegen aan ook en put er zelfs heel wat inspiratie uit. Veel is immers gegroeid uit fantastische momentopnamen en het herlezen brengt de vreugde terug. Het gaat natuurlijk altijd over hetzelfde. Het is namelijk noodzakelijk vele keren op een spijker te kloppen voor hij stevig in de plank zit. Bovendien zijn eten, drinken en seks ook altijd hetzelfde, maar dat worden we nooit moe. Het gepubliceerde is vaak ook de vrucht van diepe studie, geduldig zoekwerk en intens beleefde eigen ervaringen. Enthousiasme is moeilijk over te brengen.

HET VALLEN EN HET SCHIETEN VAN DE BLADEREN

Mensen voelen zich in de lente en de herfst vaak slecht, gedeprimeerd, lusteloos en futloos. Ze krijgen griep, verkoudheden die niet vlot genezen enz. Je hoort dat dan toeschrijven aan het vallen of het schieten van de bladeren. Maar mocht dat de oorzaak zijn dan zou iedereen zich slecht, gedeprimeerd en lusteloos voelen. Maar dat is niet zo. In een gezin van vier bijvoorbeeld krijgen er drie griep en één niet. Er speelt immers nog een andere factor mee, namelijk de weerstand. De weerstand beschermt tegen ziektekiemen.

Kapaalabhaati wordt beoefend in een goede, stevige zithouding. De techniek is eenvoudig: trek de buik met kracht in en ontspan. Doe dit elf keer na elkaar en adem dan enkele keren gewoon.
Doe daarna nog een tweede ronde.

Doe tenslotte hetzelfde wisselend. Vorm daarvoor met de rechterhand de *Vishnoemoedraa*: buig de middenvinger en de ringvinger in de handpalm; de duim zal dienen om het rechterneusgat te sluiten, de ringvinger en de pink om het linkerneusgat te sluiten. Adem in door beide neusgaten, adem met een krachtige ademstoot uit door één neusgat: eerst door het rechter en dus ook de laatste keer door het rechter.

DE GNYAANESHVARIE

De *Gnyaaneshvarie*is de beroemde commentaar op de *Bhagavad Gietaa* door de grote wijze *Gnyaanadeva*. Het is eigenlijk meer dan een commentaar. De wijze noemt zijn werk *Shrie Bhavaartha Diepika* of *De Lamp van de verborgen Betekenis*. *Gnyaanadeva*of *Dhyaanadev* ook *Dhyaaneshavar* en in de volksmond *Dhyaanobaa*of *Gnyaanobaa* genoemd, is de belangrijkste van de wijzen-dichters uit de*Mahaaraashtra*, het land van het *Marathavolk*. Hij schreef in het *Marathi*. Hij werd geboren in 1275 en stierf op éénentwintigjarige leeftijd in 1296. Zijn lichaam wordt bewaard in *Aalandi*, twintig kilometer ten noorden van *Poona*.

YOGA

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

ECHTE YOGA

DE GEEST, EEN EEUWIGE MACHINERIE

VERBRAND DE BEGEERTEN

GNYAANESHVARIE OF GNYAANADEVA'S COMMENTAAR OP HOOFDSTUK VIII VAN DE BHAGAVAD GIETAA

DE YOGA VAN HET ONVERGANKELIJKE BRAHMAN

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

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

vers 323 tot 338

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

ONDERDEEL 03 / 12

Februari 2005

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


YOGA VEDANTA AALST
vereniging zonder winstoogmerk
afdeling van The Divine Life Society, India
http://users.telenet.be/yoga.vedanta.aalst/
BIJSCHOLING
12 maart
YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie
In dit nummer
februari 2005, vol. 464
Zie de Eenheid in de Verscheidenheid
Swami Sivananda, blz. 2
Een Woord van Aanmoediging
De Lijkbezorging, blz. 4
Nekklachten, blz. 5
Guyanadeva, een korte Levensbeschrijving, blz. 8
Guyanadeva's commentaar op hoofdstuk VIII van de Bhagavad Gieta vervolg, blz. 9
Yoga Academie
Nieuwe cursus, blz. 12
Yoga
Lezingen in de Yoga Vedanta Forest Academy door Swami Chidananda, blz. 13
Spirituele Injecties
Uittreksel uit toespraken van Swami Satchidananda, vertaald uit het Engels door Dora Bird. Oorspronkelijke titel: The Golden Present, blz. 4
Foto's bij "Nekklachten":
Edwin van Oosterwaard
YOGA RETRAITE IN DRONGEN
18 tot 20 maart 2005
UITLEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 16 februari, 20u

Februari 2005

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2005, Vol. 464

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

ZIE DE EENHEID IN DE VERSCHEIDENHEID

Uit: Bhakti and Sankirtan, door Swami Sivananda

Er zijn evenveel sekten op deze wereld als er zandkorrels zijn op het strand. De mensen verloren de kern van de religie uit het oog. Ze vechten om onbeduidende dogma's, om uiterlijkheden en bijzaken. Ze publiceren hatelijke brochures en beschimpen elkaar. Van op het spreekgestoelte beledigt de ene prediker de prediker van een ander geloof. Een spreker van een bepaalde denkrichting beschrijft in het openbaar de tekortkomingen van een andere denkrichting. Zelfs de zogenaamde welopgevoede mensen vechten schaamteloos onder elkaar. Charges met de wapenstok en bloedvergieten komen voor tijdens de *Koembha Mela* (groot religieus feest in India). Wat betekent dit alles? Deze betreurenswaardige stand van zaken bestaat in de naam van religie.

Een woord van aanmoediging

DE LIJKHOUDING

Noodzakelijk
In al mijn lessen geef ik de Lijkhouding (*shavaasana*), de diepe ontspanning. Grondig ontspannen na een reeks Yogaoefeningen is noodzakelijk, want elke vorm van Yogabeoefening wekt energie op. Deze energie moet de tijd krijgen om tot rust te komen, anders wordt ze opgeslorpt door de spieren. En dat is niet de bedoeling. Ze moet veeleer ten goede komen aan het inwendige organisme. Als je de ontspanning overslaat en onmiddellijk in beweging komt, kan de opgewekte energie ook gaan stromen in de verkeerde kanalen en ongewenste centra bekrachtigen.

De aanhouder wint

Enkele mogelijke moeilijkheden

De ontmanteling van Bewustzijn

Hoe lichaam en geest zich verhouden

Hun oogmerk

De Ultieme Werkelijkheid

NEKKLACHTEN

Iemand met nekklachten verwees ik naar mijn artikel in het novembernummer over zorgen voor de rug. Ze antwoordde dat ik het daarin alleen had over de borst- en de rugwervels en niet over de nekwervels, want die waren bij haar van hun plaats geraakt en de osteopaat kreeg ze niet terug in het gelid. Ik zag het trouwens aan haar houding, zelfs zonder dat ze het zei, aan de wat houterige en scheve stand van het hoofd, die ook kenmerkend is voor iemand met een stijve nek.

GNYAANADEVA, EEN KORTE LEVENSBESCHRIJVING

Gnyaanadeva schreef de *Gnyaaneshvarie*, een beroemde commentaar op de *Bhagavad Gietaa*, waarvan het eerste deel van hoofdstuk VIII verscheen in het januarinummer. Het vervolg kun je lezen in dit februarinummer. Op verzoek van enkele lezers volgt hier een korte levensbeschrijving.

GNYAANESHVARIE OF GNYAANADEVA'S COMMENTAAR OP HOOFDSTUK VIII VAN DE BHAGAVAD GIETAA

vervolg

EEN ECHTE DISCIPEL

OEDASIENATAA VAN DE GEEST

HOUD DE GEEST OP IETS GEVESTIGD

SPIRITUELE INJECTIES

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

JE KUNT DE NOBELPRIJS WINNEN

KIES ALTIJD VOOR VREDE

Komt iets op je weg, vraag je dan af : "Zal ik mijn vrede kunnen bewaren of zal ze erdoor worden verstoord?" Dit moet je eerste bekommernis zijn. Of je nu bij bepaalde mensen wilt behoren of bezittingen wilt verwerven, om het even wat je wenst te gaan doen, vraag je eerst af of je vrede niet in het gedrang komt. Is het antwoord 'Ja' en moet je kiezen tussen vrede en het andere, kies dan altijd voor vrede. Is het antwoord dat het je vrede niet zal verstoren, ga dan je gang. Dit moet je streven zijn!

VOEL ALTIJD ZIJN ONZICHTBARE HAND

VOOR EEN UITDAGING GEPLAATST

MET DE ROOS MAAKTE HIJ EEN DOORN

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

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

vers 339 tot 351

- 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 / 12

Maart 2005

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Maart 2005

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2005, Vol. 465

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

-Een woord van aanmoediging

Ik ga Yoga doen
"Ik ga Yoga doen." Zo zeggen mensen dat. De vraag is wat ze ermee bedoelen. In december1962 kwamen we in contact met Swami Sivananda, een van India's grote wijzen. Het bleef bij een paar brieven,

want hij legde in 1963 zijn lichaam af, zoals hindoes zeggen. Maar die korte periode was genoeg om een band te smeden, die er nog altijd is, en in die tijd werd ook, door hem geïnspireerd, *Yoga Vedanta Aalst* gesticht. In mei 1966 kwam een van zijn discipelen naar het Westen. Dat was Swami Satchidananda. Een Waalse collega zei, de naam radbrakend: "Ça ne se prononce pas." De swami kwam ook naar Aalst. Hij was even kleurrijk als zijn naam exotisch is. We staken heel wat van hem op tijdens de twee weken die hij bij ons was. Aan hem vroeg men ooit: "Are you a hindu? Bent u een hindoe?" Hij antwoordde: "No, I am an undo. Neen, ik ben een ontdoe." Dat is een goede omschrijving van waar het in Yoga om gaat. Het is niet zozeer iets leren doen, het is veeleer leren loslaten en leren "zijn".

Hij denkt er helemaal anders over
Bovendien geloven we dat als we lichamelijk goed gezond en geestelijk volstrekt in orde zijn dat alles dan perfect in orde is, maar de Yogi denkt daar helemaal anders over. Hij zal zeggen dat je ook dán nog niet normaal bent, want je lijdt ook dán nog aan een ernstige kwaal, namelijk de Zelfvervreemding.

De hoofdzaak
Het Westen gelooft dat bewustzijn een product is van de hersenen, zoals de gal van de lever. Dit, zegt Yoga, is de grote leugen.

Hoe er in het dagelijks leven veel leraren zijn

Enkele belangrijke richtlijnen en regels
De schoenen blijven in de gang. Het voltapijt in de zaal wordt niet betreden met schoenen aan.

Over de Yogabeoefening zelf

Het belangrijkste kenmerk

De kracht van Yoga

Geduld is een schone zaak en geeft het mensdom veel vermaak
Swami Sivananda zei: "*First deserve, then desire. Verdien eerst, begeer dan.*"

Blaat niet als een schaap
Swami Sivananda placht te zeggen: "*Blaat niet als een schaap. Wees een Vedanta kesharin. Wees een leeuw van Vedanta*."

OVER DE WERVELKOLOM

Meditatie

YOGA

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

VERWIJDER DE VEREENZELVIGING MET BEGEERTEN

SAADHANAA VOOR BEHEERSING VAN DE GEEST

BESTUDEER DE GEEST

DE HOGERE EN DE LAGERE GEEST

SAMSKAARAS WORDEN VERSTERKT DOOR HERHALING

SPIRITUELE INJECTIES

Swami Satchidananda

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

HEER, IK WEET DAT DIE MAAGPIJN VAN JOU KOMT

DE UITEINDELIJKE HULP

NIETS IS ONMOGELIJK

DE WARE SPIRITUELE ERVARING

HET MOOISTE COMPLIMENT

GOD IS DIT ALLES EN MEER

HERINNER JE DE ECHTE WAARHEID

DE ESSENTIE VAN YOGA

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

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

vers 352 tot 377

- Yoga Magazine -
Licht van Sivananda
Vraag een proefnummer aan:
Yoga c/o Kiekens

Volksverheffingstraat 95, B-9300 Aalst - België
Tel. 053/77.74.90

ONDERDEEL 05 / 12

April 2005

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



April 2005

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2005, Vol. 466

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

YOGAFILOSOFIE

Wegwijs in enkele moeilijk woorden

In het januari- en februarinummer verscheen mijn vertaling (uit het Engels) van hoofdstuk VIII van de *Gnyaaneshvarie*, de beroemde commentaar op de Bhagavad Gietaa door de grote wijze uit de dertiende eeuw, *Gnyaanadeva*. De *Bhagavad Gietaa* of het *Lied van de Heer* is een bron van Yoga, die haar oorsprong vindt in de wonderbare epische literatuur van India, meer bepaald in het monumentale *Mahaabhaarata-epos*. Hoofdstuk VIII van de Gietaa is een intrigerend hoofdstuk, dat handelt over de paden van het licht en van de duisternis, of de paden die Yogis volgen als ze hun lichaam afleggen. Het pad van de duisternis is het pad van terugkeer. De Yogis die dit pad volgen worden later opnieuw op aarde geboren. In de Yoga Academie zijn daar altijd zoveel vragen over dat ik het een goed idee vond om Gnyaanadeva's commentaar te vertalen. Maar over de termen die in het begin van het hoofdstuk worden gebruikt, blijven toch nog vragen komen. Laat ik ze dus toelichten.

Arjoena zei:
1. Wat is dat Brahman ? Wat is adhyaatma ? Wat is handeling (karma), O beste onder de mensen ? Wat wordt bedoeld met adhibhoeta ? En wat wordt adhidaiva genoemd?

2. Wie en hoe is adhiyagnya hier in dit lichaam, O Madhoesoedana? En hoe moet u, op het ogenblik van de dood, door de zelfbeheersten worden gekend?

Brahman

Karma

Het vanbuiten

Het vanbinnen

Het vanboven

Het offer

De gebruiksaanwijzing

Als je moet werken met een apparaat dat je grote diensten bewijst in je werk, maar waar ook moet worden mee omgesprongen op een omzichtige wijze, omdat je bijvoorbeeld anders levensgevaarlijke kwetsuren kunt oplopen, dan heeft de fabrikant van het apparaat ongetwijfeld voor een goede handleiding gezorgd. Jij kunt immers niet alleen schade oplopen, maar ook het apparaat kan stuk gaan als je er niet juist mee omspringt en niet de vereiste maatregelen treft. Zo kreeg ook de mens een handleiding mee toen hij dit wonderbaar vermogen ontving. In die handleiding staat dat hij van zijn leven een *yagnya* of offer moet maken. Offer je hele leven, je woorden, je daden, je gedachten, je verworvenheden, zeiden de oude wijzen, op het altaar van het goddelijke, dat verschijnt in de vorm van de hele schepping. Leef niet voor jezelf alleen.

De verlichting

De wereld is een tranendal. Hij is vol van lijden. Maar hij wordt ook *saadhanaabhoemi* genoemd. Dit betekent dat hij een plaats is waar je een spiritueel leven kunt leiden en de verlichting bereiken.

OVER DE WERVELKOLOM

vervolg

Achterwaartse buigingen

Hun effect

Krokodilhouding

Het middenrif

Boothouding

Allerlei

Plaats in het oefenschema
Door het feit dat achterwaartse buigingen op zo'n intense manier bloedzuiverend werken, plaats ik ze steevast vooraan in het oefenschema, na de inleiding en de evenwichtshouding, zoals de Boomhouding (*vrikshaasana*) of de Houding van de koning van de dans (*Shivanataraajaasana*).

YOGA

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

SAADHANAA VOOR MANONAASHA

DE GEEST REINIGEN

ZIE KLEINE VERGISSINGEN NIET OVER HET HOOFD

GROTE PRINCIPES VAN YOGA

KEUZE VAN HET VOEDSEL

MATIGHEID IN ALLES

OPSOMMING VAN DE SAADHANAAS

NOODZAAK VAN GELOOF

BRIEF VAN DANDIN AAN ALEXANDER DE GROTE

327 vóór Christus. Brief van Dandin, een heilig man uit India, aan Alexander de Grote

We leerden op school dat Alexander de Grote de hele bekende wereld veroverde, dat hij aan de noordelijke grens van India terugkeerde naar huis en weende, omdat er niets meer te veroveren overbleef. Ene professor Dinesh Agrawal hangt een ander verhaal op:

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

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

vers 378 tot 419

- 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 / 12

Mei 2005

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Mei 2005

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2005, Vol. 467

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

KIERTAN

Zing je sat
Het spijt me verschrikkelijk, maar ik heb nooit muziek geleerd. Ik kan nog geen noot lezen zo groot als een kerk. En nu op mijn zeventigste zal het wel te laat zijn. Toch ben ik een fervent en fanatiek zanger, maar dan van een speciaal soort muziek. Laten wij ze Yogamuziek noemen. Ik zing me geregeld *sat*.

Het juiste woord
Maar laat ik eerst kort enkele woorden verklaren. *Sat* betekent: het zijnde, dat wat is. *Sanga* (of *sang*: hindisprekers slikken de uitgangs-a in) betekent: gehechtheid, gezelschap. In de nabijheid van een wijze vertoeven of samen zijn met gelijkgestemde zoekers is satsang.

Goeroedevs liederen zijn wonderbare, inspirerende liederen over alle facetten van het spirituele leven. In het boekje dat bij elke cd gevoegd is, staan de oorspronkelijke tekst en de vertaling. Er zitten vele uren werk en opzoekingen in. Een lezer wees me erop dat op cd nr. 4 een lied staat zonder vertaling. Het gaat om *Song of Saadhanaa*. Ik beloofde voor een vertaling te zorgen.

Song of Saadhanaa vertaald
Saadhanaa of *saadhana* (beide vormen, respectievelijk vrouwelijk en mannelijk, komen voor) is afgeleid van de werkwoordswortel *saadh*of *sidh*: *slagen*. Het Sanskrit woordenboek geeft als betekenis: *leading straight to a goal, guiding well, furthering, wat recht naar een doel leidt, wat goed leiding geeft en bevordert.* Swami Sivananda's *Yoga Vedanta Dictionary* geeft als betekenis: *self-effort, tool, implement, spiritual practice, eigen inspanning, werktuig, instrument, spirituele oefening*.

***Song of Saadhanaa staat o*p cd nr. 4 als lied nr. 1.**

SONG OF SAADHANAA

HET LIED VAN SAADHANAA

Saadhanaa is de geest rustig maken en hem vestigen op de Heer,
Het geeft je vrijheid, zaligheid, vrede en onsterfelijkheid.
Vrienden, zwoeg geduldig voort zoals een boer aan zijn ploeg,
Wees volhardend, wees regelmatig in je dagelijkse saadhanaa.
Vernietig slaperigheid (tandraa), luiheid (alasya) en het bouwen van luchtkastelen,
Gebruik 's avonds licht voedsel en verdrijf aldus slaperigheid.
Wees regelmatig in je japa, kiertan en meditatie,
Regelmaat in saadhanaa is van het allergrootste belang.
Zoals je de pit van het moenjagras scheidt,
Scheid zo dit Zelf (aatma) van de vijf scheden (koshas).
Vrede, opgewektheid, tevredenheid en onbevreesdheid
Tonen aan dat je vooruitgaat op het spirituele pad.

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE: De achterwaartse buigingen

vervolg
Aasanas of Yogahoudingen zijn opgebouwd rond de wervelkolom, die kan bewegen in zes richtingen: voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts links en rechts en schroeven links en recht; ze kan bovendien worden omgekeerd.

Narayana

ANGST OVERWINNEN

Uit Swami Sivananda's boek Conquest of Fear *(eerste uitgave: 1950)*

De Oepanishads over moed
Er is angst in dualiteit (non-dualiteit alleen is vrij van angst).*Brihadaaranyaka Oepanishad I.4.2.*
Yaagnyavalkya zei: "O Janaka, u hebt het angstloze (Brahman, het Absolute) bereikt." *Brihadaaranyaka Oepanishad IV.2.4.*
Het niet bereikend, keren de spraak en de geest terug. Wie deze zaligheid van het Absolute kent, is voor niets bevreesd. *Taittiryie Oepanishad II.9.*

MANTRA JAPA

Swami Narayanananda

YOGA

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

AARD VAN HET BESTAAN

ZINTUIGLIJKE KENNIS ONBETROUWBAAR

VERSCHIJNSELEN ZIJN ONWERKELIJK

BEPERKT GEBRUIK VAN BOEDDHI

GELOOF EEN ESSENTIELE FACTOR

DE GLORIE VAN SANNYAASA

SPIRITUELE INJECTIES

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

HELP HEN ALS JE KUNT

UNIVERSITEIT

VERTROUWEN

HET HART ZAL OVERWINNEN

ER IS DE NATUURLIJKE ZWAARTEKRACHT

GA JE GANG

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

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

vers 420 tot 448

- 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 / 12

Juni 2005

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Juni 2005

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2005, Vol. 468

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: YA2005

Hoe het groeide

De Yoga Academie (YA) werd gesticht in 1969 in de schoot van Yoga Vedanta Aalst vzw (YV Aalst), afdeling Aalst van The Divine Life Society (DLS), India. De DLS werd gesticht in 1936 door Goeroedev Swami Sivananda. YV Aalst ontstond als een afdeling van de DLS in 1962. Al in 1962 begonnen we Yogalessen te organiseren in het stedelijk zwembad. We kregen van de bevoegde schepen een sleutel en mochten beschikken over lokalen van het zwembad vóór de uren van het publiek. Dat publiek kwam om zeven uur 's morgens. Wij gaven onze lessen om vijf uur 's morgens. We verhuisden later naar de stadsschool De Kat.

We hadden in 1969 al enkele mensen warm gemaakt om in de schoot van de vereniging Yogales te geven. Ze drukten de wens uit wat ze beoefenden en in de vorm van hun lessen doorgaven eens systematisch te kunnen bekijken. Om die reden organiseerden we een cursus voor Yogaleraren in tien lessen. De lessen vonden plaats op zaterdag. Er waren ook al spoedig geïnteresseerden van buiten Aalst en zelfs uit Nederland. Die tien lessen werden spoedig twintig lessen enz. Ik liet me ergens in de zestiger jaren overhalen om lid te worden van het bestuur van de pas gestichte Belgische Yoga Federatie en om les (Yogafilosofie) te geven in Gent in de vormingscursussen van de federatie voor toekomstige Yogaleraren. Ik was ook een tijdlang lid van een comité van vijf man dat de Europese Yoga Unie bestuurde en trok daarvoor elke maand naar Parijs en bezocht in die functie verscheidene Europese Yoga Federaties. De ervaring die ik daarbij opdeed hielp me ook in de uitbouw van de YA, die sedert 1969 ononderbroken is blijven functioneren. Overal in Vlaanderen en Nederland vind je Yogaleraren die in Aalst werden gevormd.

Drie luiken

De YA bestaat uit drie grote luiken:
de Yogafilosofie
de Yogapsychologie
en de Yogabeoefening.
Met andere woorden moet er ten eerste worden stilgestaan bij het waarom van Yoga, ten tweede bij de hindernissen en ten derde moeten de middelen worden bestudeerd om de hindernissen te overwinnen.

Drie bronnen

Er zijn drie belangrijke bronnen die wij gebruiken bij onze studie:
de Yoga Soetra
de Bhagavad Gietaa
en de werken van Swami Sivananda.

Yoga van de Samenvatting

Getuigenissen

DE YOGA RETRAITE VERSLAG MET HET OOG OP DE VOLGENDE

Hoogtepunten
De twee Yoga Retraites die we ieder jaar in de Oude Abdij van Drongen organiseren al sedert 1968 zijn hoogtepunten in de werking van YV Aalst. Het zijn uitgelezen gelegenheden om de batterijen op te laden. Ook de voorbije voorjaars Yoga Retraite bruiste en zal allen bijblijven die het voorrecht genoten hem bij te wonen.

Hoe kan het anders worden gedaan?

Over de zon en de maan

Psychohygiëne

Op de Yogamanier

Noch ik noch jij

Het programma

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

METHODE OM TE ONTSPANNEN MET DE MAHAAMANTRA

De mahaamantra
Hare Raama Hare Raama Raama Raama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

De maalaa

De chakras en aadhaaras

De bloemenkrans

Alleen het hart kan smelten

Het lichaam volgt de geest

GNYAANADEVA'S INLEIDENDE COMMENTAAR OP HOOFDSTUK I

van de SHRIE GNYAANESHVARIE, ook SHRIE BHAAVAARTHA DIEPIKAA genoemd
(Lamp van de verborgen Kennis)

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

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

Vers 449 tot 470

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

ONDERDEEL 08 / 12

September 2005

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



September 2005

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2005, Vol. 469

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

BEGINNERS

Alle begin is moeilijk
De uiteenzetting voor beginners tweekeer per jaar (de tweede woensdag na Carnaval en de eerste of tweede woensdag van september) is altijd spannend voor ons én voor de beginners. Ik heb het al zovele keren meegemaakt, maar het is telkens toch altijd nieuw. Het is voor beide partijen een avontuur. Zij moeten iets leren dat totaal nieuw is in al zijn facetten en wij staan voor de niet gemakkelijke opdracht over te brengen wat ons bezielt. Ik weet ondertussen wat Yoga is en wat de hindernissen zijn op het pad en ik weet onderhand ook dat mensen naar Yoga komen met de idee dat ze allerlei lichamelijke, psychische en sociale problemen hebben waarvan ze willen worden verlost. En hierin ligt precies de grote les die ze moeten leren, als ze echt willen worden geholpen, namelijk dat ze geen problemen hebben, maar een probleem zijn.

Meditatie beter dan medicatie

Hét probleem
Om nu direct met de deur in huis te vallen: mensen zijn Zelfvervreemd: ze kennen veel, maar ze kennen de Kenner niet. Ze denken dat Bewustzijn een product is van de hersenen. En dát nu is de grote leugen. Bewustzijn was er vóór de hersenen. Yogis noemen het het Zelf, omdat het de zelfheid is van de dingen: het is niet iets wat je hebt, het is dat wat je bent. Zelfvervreemding houdt ook in dat je je vereenzelvigt met je lichaam, je geest, met allerlei relaties en met je activiteiten. Dit zelfbeeld kan positief zijn, maar het is heel vaak door en door negatief. Vaak zo negatief dat het onleefbaar wordt en dat het leidt tot vele zelfvernietigende gedragingen.

Hatha Yoga

De drie goenas

Men leert het dosisgewijs
In het begin leert men gedragenheid en geaardheid in een Yogahouding die Berghouding (*parvataasana*) wordt genoemd -wat al een grote verworvenheid is- om van daaruit met eenvoudige oefeningen te zorgen voor een goede doorstroming van de energie. Deze laatste oefeningen worden *kriyaas* genoemd.

"There is always a silver lining."

Wat is een Yogahouding?
Het woord *aasana* (Yogahouding) komt van de Sanskrit werkwoordswortel *aas, zitten*. Het was de oorspronkelijke bedoeling het lichaam in een zithouding in zo'n staat te brengen dat het je toelaat zijn beperkingen te overstijgen of om het eenvoudig te zeggen om te zitten op zo'n manier dat het is of er geen lichaam is.

Houd het simpel

Andere programma's

Satsang

Meditatie

Yoga Retraites

Yogadag
Op zondag 4 december hebben wij eveneens in Drongen een Yogadag, ook voor degenen die zich de luxe

van een Yoga Retraite om welke reden ook niet kunnen veroorloven. We vieren er de drieënveertigste verjaardag van Yoga Vedanta Aalst.

Lege maag

Ons cd-aanbod: blz. 2
De Stille Kracht bevat vier geleide ontspanningen, twee korte en twee lange.

Een oefenschema en Yoganidraa werd opgenomen in de vroege morgen tijdens een Yoga Retraite in Drongen. Het bevat een oefenschema op basis van Berghouding, een geleide ontspanning, *Soeryanamaskaaram* (Groet aan de Zon) met de twaalf *soeryamantras*. De cd zit in een begeleidend boekje.

YA2005: NIEUWE CURSUS YOGA ACADEMIE

De nieuwe cursus YA2005 begint met een vrijblijvende Oriëntatie, die plaatsvindt op zaterdag 17 september van 15u30 tot 17u. Daarna is er mogelijkheid tot inschrijving.

DE YOGA RETRAITE

Wellicht heb je al gemerkt dat de volgende Yoga Retraite 90 euro kost. Dat is 10 euro meer. De Oude Abdij voert om de zes maand een prijsindexering door. Wij volgden geen enkele keer met een prijsstijging. Bovendien gaat hun prijs omhoog nu de verbouwingen aan vleugel A bijna achter de rug zijn.

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE
BHOEJANGAASANA, COBRAHOUDING

Gezonde nieren

Uitvoering

Uitgangshouding

Eenvoudige variatie

De eigenlijke Cobrahouding

ANGST OVERWINNEN

Uit Swami Sivananda's boek Conquest of Fear*(eerste uitgave: 1950)*

STA OP, O MENS!
Angst is denkbeeldig, hij kan niet leven. Moed is eeuwig, hij zal nooit sterven. Levensgevaar, rampen, gevaar behoren onveranderlijk tot het lot van ieder mens hier op aarde. O mens, versterk je geest met moed en geduld. Vastberadenheid, moed, tegenwoordigheid van geest zullen je door alle gevaar heen helpen. Zoals een rots in de branding standvastig is en niet in het minste wordt bedreigd door de beukende zee, zo wordt ook een moedig mens niet geraakt door de duistere, hachelijke golven van dit *samsaara* (zintuiglijk heelal). Hij is onbuigzaam in alle benarde situaties en omstandigheden en hij bereikt op het einde de overwinning.

WAT IS ANGST?

OORZAAK VAN ANGST

ANGST EN GEHECHTHEID

Toespraken door Swami Chidananda in de vroege morgen in de Samadhi Hall in Goeroedevs Aashram

HOUD DE DEUREN VAN JE HART OPEN

Gegroet zij alle *Brahmavidyaa goeroes*(leraren die de kennis van het Absolute onderwijzen) sedert de vroegste tijden -zelfs van vóór de schepping- en aan alle grote wezens die dit heilige land India hebben gezegend met hun aanwezigheid, hun tijd heiligend, de grond zelf heiligend waarop ze liepen.

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

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

Vers 471 tot 505

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

ONDERDEEL 09 / 12

Oktober 2005

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Oktober 2005

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2005, Vol. 470

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

Een welgemeend compliment voor Yoga Magazine. Er zijn weinig bladen die ik helemaal lees. Dit wel.
Toos Ansems, Nederland

EEN OPROEP

Swami Chidananda bezocht ons sedert het einde van de zestigerjaren tot een paar jaar geleden vele keren en we hebben dan ook enorm veel aan hem te danken. Swamiji werd negenentachtig in september van dit jaar en leeft teruggetrokken in Dehra Dun, een garnizoenstad, met de wagen op een uurtje rijden van Goeroedevs Aashram in Moeni-ki-reti aan de Ganges en de voet van de Himalayas. Goeroedev had er vele discipelen in zijn tijd, vooral onder de militairen. The Divine Life Society (DLS) erfde er het huis van een diplomaat. De DLS-afdeling van Dehra Dun is er nu gevestigd en wordt geleid door Shrie Shabarwal, een brigadegeneraal in ruste. Swamiji is nog steeds voorzitter van de DLS. In het juninummer van The Divine Life publiceert hij in die functie een oproep aan:

de discipelen van Goeroedev Swami Sivananda, de leden van de DLS Headquarters (hoofdkwartier), de leden en bestuursleden van DLS-afdelingen in India en in het buitenland en aan de lezers van The Divine Life.

En laat ik er een categorie aan toevoegen:

degenen die de weldaden genieten van Yoga Vedanta, afdeling Aalst van de DLS.

Swamiji schrijft:

"Een sedert lang bestaande behoefte van Sivananda Aashram en een oprechte vraag van bezoekende discipelen van de zeer eerbiedwaardige Goeroedev Shrie Swami Sivanandaji Maharaj krijgt eindelijk vorm met je liefdevolle medewerking.

Sedert de mahaasamaadhi (het overlijden) van Goeroedev Shrie Swami Sivanandaji Maharaj organiseert Sivananda Aashram geregeld grote programma's, zoals Goeroepoernimaa (dag van de spirituele leraar), Aaraadhanaa-dag (speciale eredienst), Saadhanaa-weken, Shriemad Bhaagavatam Saptah (het reciteren van de Bhaagavatam in zeven dagen), Mahaashivaraatri (nacht van Shiva), Skanda Shaasti (viering van Skanda, de broer van Ganesha), Shrie Krishnajayanti (geboortedag van Shrie Krishna), Doergaa Navaraatri Poejaa (negendaagse eredienst van de Moeder), spirituele retraites voor buitenlanders met kerstmis en nieuwjaar enz. Aangezien de aashram niet de mogelijkheid heeft om zulke grote groepen te ontvangen, moest ieder jaar een tijdelijk auditorium worden opgericht door aannemers, vooral tijdens Goeroepoernimaa, de Saadhanaa-week en de aaraadhanaa van onze beminde Goeroedev in de maanden juli en augustus. Dit betekent het uitgeven van grote bedragen ieder jaar aan de met waterdicht zeildoek overdekte pandaal (ruimte voor ceremonies), wat bovendien zorgt voor heel wat ongemak voor de aashrambewoners en wat ook de serene atmosfeer van de aashram verstoort. De maanden juli en augustus vallen bovendien in het regenseizoen. Er is dan ook vaak het doorsijpelen van regenwater, intense vochtigheid en groot ongemak voor de deelnemers en bovendien maakt de hevige regenval op het dekzeil de sprekers onhoorbaar. Ook wordt de pandaal belaagd door de apen die op het zeildoek springen en spelen, wat een zeer storend effect heeft op het verloop van de programma's. Gesterkt door de ongemakken van de bovengenoemde tekortkomingen bad iedereen tot eerbiedwaardige Goeroedev ons een blijvende oplossing aan te reiken. Als een uitkomst hiervan, met de genade van de vereerde en eerbiedwaardige Goeroedev Shrie Swami Sivanandaji Maharaj, vele opbouwende discussies en een gedetailleerde planning werd besloten een groot auditorium te bouwen met een capaciteit van 1500 deelnemers en 62 kamers op de twee verdiepingen. Ik heb het project eindelijk goedgekeurd na lange beraadslagingen, waaruit de grote noodzakelijkheid bleek voor Goeroedevs aashram.

De nieuwe kamers zullen het probleem van het onderdak brengen van de deelnemers grotendeels oplossen. Tijdens de grote programma's ieder jaar huurt de aashram kamers in naburige aashrams en

dharmashaalaas (tehuizen voor pelgrims) enz. en zelfs dat vormt een grote financiële last en brengt talloze ongemakken met zich mee vooral voor oudere discipelen en vrouwen. De geschatte kost van het gehele project is 2,5 tot 3 crore roepies (crore: 10 miljoen; 1 euro is ongeveer 50 roepies). De constructie van het auditorium moet geschieden op een voorrangbasis. Deze noodzakelijkheid, een waarachtige behoefte van de tijd, wordt dan ook aan je voorgelegd met een vurige oproep en gebeden om het zo spoedig mogelijk te helpen verwerkelijken. Alle toegewijde liefdegaven zullen met dank worden aanvaard en voor dit project worden gebruikt.

Ik betuig mijn liefdevolle groeten en breng het warme enthousiasme over van het toegewijde team achter de missie van deze Goeroe sevaa (het dienen van de goeroe of spirituele leraar) aan jullie allen. Moge je naar voren komen met een uitgestoken steunende hand en delen in de speciale genade van beminde en eerbiedwaardige heilige meester Shrie Swami Sivanandaji Maharaj en deelnemen aan de vreugde van dit ogenblik."

YA2001, DE GEDIPLOMEERDEN

ANGST OVERWINNEN

Uit Swami Sivananda's boek Conquest of Fear*(eerste uitgave: 1950)*

DENKBEELDIGE ANGSTEN

FOBIEEN

WEK GEEN "SPOOK" OF "BOZE WOLF" SAMSKAARAS OP

HET OVERWINNEN VAN ANGST

EEN VRAAG OVER DE BHAGAVAD GIETAA

In het eerste hoofdstuk van de Bhagavad Gietaa komen de volgende verzen voor:

10 en 11. Ons leger, aangevoerd door Bhieshma, schijnt onvoldoende (al is het groter), terwijl hun leger, aangevoerd door Bhiema, voldoende schijnt.

EEN VRAAG OVER HET SANSKRIT IN DE BHAGAVAD GIETAA

DE ZINTUIGEN: TWEE SOORTEN OFFERS

Swami Krishnananda

Uit het Engels vertaald door Hans Nijs.

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE
SHALABHAASANA - SPRINKHAANHOUDING

Vertaling van Vivekachoedaamani

Shankara's meesterwerk (achtste eeuw)

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

Vers 506 tot 538

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

ONDERDEEL 10 / 12

De Zintuigen: Twee Soorten Offers

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Swami Krishnananda

Uit het Engels vertaald door Hans Nijs.

Uit licht van Sivanada : oktober 2005 Vol. 471

Swami Krishnananda hield dagelijks bijeenkomsten met een verscheidenheid aan bezoekers van de Sivananda Aashram te Rishikesh in India. In een eenvoudige sfeer boden deze bijeenkomsten vele mensen de gelegenheid om hun verlangens, hun vragen, hun onderzoekingen en moeilijkheden onder woorden te brengen. De onderwerpen bestrijken een breed terrein van het menselijke leven. De bijeenkomsten werden op band opgenomen, naderhand uitgeschreven en gepubliceerd. Onderstaand stukje is ontleend aan het boek *Your Questions Answered* en kreeg de titel *De Zintuigen: Twee Soorten Offers* mee.

Swamiji: Sharmaji, in het vierde hoofdstuk van de Bhagavad Gietaa, zegt Bhagavaan Shrie Krishna dat er verschillende offers zijn. Er zijn er die offeren beoefenen door de zintuiglijke voorwerpen in hun zintuigen te offeren. Er zijn anderen die offers verrichten door hun zintuigen in de zintuiglijke voorwerpen te offeren. Er zijn dus twee soorten offers. Wat betekent dat? Ze lijken tegengesteld, als twee tegenstrijdige dingen. In het ene geval offer je de zintuiglijke voorwerpen in de zintuigen, in het andere geval offer je de zintuigen in de zintuiglijke voorwerpen. Wat betekent dat?

Sharmaji*:* Is dat niet hetzelfde, Swamiji ?

Swamiji: Je offert de zintuigen in de zintuiglijke voorwerpen en je offert de zintuiglijke voorwerpen in de zintuigen. Hoe kun je zeggen dat dit hetzelfde is ? Het zijn twee verschillende dingen. Maar wat is de betekenis ? Beide worden als offers gezien, alhoewel ze tegengesteld zijn.

BhG, IV 26: Sommigen offeren als offergave het gehoor en de andere zintuigen in de vuren van beheersing; anderen offeren geluid en andere zintuiglijke voorwerpen in het vuur van de zinnen.

Dit is de *shloka*. Sommige mensen verrichten offers in de vorm van beteugeling van de zintuigen in het contact met de zintuiglijke voorwerpen. Dat is de betekenis. Sommige mensen offeren hun zintuigen in het vuur van de zintuiglijke voorwerpen. Ze zeggen: "*Om svaahaa*", en zij gieten hun geklaarde boter in het vuur. Op die manier worden de zintuigen in de zintuiglijke voorwerpen geofferd. Hoe doe je dat? Als je de zintuigen in de zintuiglijke voorwerpen offert, wordt het een genoegen. Dat kan geen offer worden genoemd. Iedereen offert de zintuigen in de zintuiglijke voorwerpen; daar hoeft hier niets te worden aan toegevoegd. Maar toch kan het een offer zijn.

Sharmaji*:* Dan zijn dit twee tegengestelde dingen.

Swamiji: Het is nodig dit te begrijpen. De Gietaa is niet zomaar een leesboek en je kunt je het ook niet voorstellen dat je het hebt begrepen. Het is een erg diep geheim, het geheim van de werking van het heelal zelf. Dat wordt hier vermeld. Het is niet bedoeld voor jou of voor mij of voor een bepaald persoon. Het is een toespraak van het Universele Wezen tot de gehele schepping, het is God die tot het heelal spreekt. Het zijn niet Arjoena of Krishna; zij zijn vertegenwoordigers van het heelal.

De zintuiglijke voorwerpen zijn vijanden als ze als iets verschillends van onszelf worden beschouwd. Alleen in die staat lopen mensen het zintuiglijke voorwerp achterna. Je loopt nooit achter een zintuiglijk voorwerp aan, tenzij je het ziet als iets dat helemaal buiten je is. Als het niet iets uitwendigs is, loop je het niet achterna. Je loopt niet achter je eigen neus aan of je eigen oor, maar je loopt achter de neus van iemand anders aan, omdat die buiten je is.

De relatie van het zintuiglijk voorwerp met jou moet op de juiste manier worden begrepen. Wat is je relatie met een voorwerp? Is het buiten jou of niet buiten jou? Iemand die je op straat ziet lopen terwijl je je avondwandeling maakt, is geheel buiten jou. Maar als je met je eigen broer een wandeling maakt, is hij niet volledig buiten jou, hoewel voor het gewone beeld beiden enkel buitenstaand zijn. De broer die met je op de weg loopt en de pelgrim die op de weg loopt, wat is het verschil tussen beiden? Ze zijn beiden buitenstaand en toch is je broer niet geheel buiten jou. Waarom?

Sharmaji*:* Hij is mentaal met ons verbonden en de andere persoon niet.

Swamiji: Ja. Dit is de manier waarop je de zintuiglijke voorwerpen ook moet begrijpen. Je loopt ze achterna, je wil ze achterna zitten, want je zit niet iets achterna dat met je is of dat binnen je mogelijkheden ligt, binnen de grenzen van je begrip. Je blijft niet dag en nacht aan je dierbare broer denken, maar je zult denken aan iemand uitwendig, die in betrekking met je staat, positief of negatief. De voorwerpen van de wereld zijn niet goed en niet slecht. Ze zijn slecht als je ze behandelt als vreemde, uiterlijke elementen, die je wil grijpen of verwerpen, naargelang van het geval. Maar als ze in harmonie worden gebracht met de zintuigen, zullen de zintuigen er nooit op azen.

Als twee watertanks die met elkaar verbonden zijn, gevuld zijn tot hetzelfde niveau, stroomt het water niet van de ene tank in de andere, maar als in de ene het water hoger staat dan in de andere, stroomt het water wel van de ene in de andere. Dus als de zintuigen en de zintuiglijke voorwerpen gelijk zijn, gaan de zintuigen nooit naar de zintuiglijke voorwerpen, maar als ze boven je of onder je staan, zullen ze zich naar de dingen haasten. Als ze op één lijn worden gehouden, zijn ze je vrienden en ze overwegen zou enkel een manier zijn om jezelf te overwegen.

Dat is het wat Shrie Krishna bedoelt. Als je je zintuigen offert aan de zintuiglijke voorwerpen, wil dat zeggen dat een vriend een vriend ontmoet. Maar er is een verschil in het ontmoeten van je zuster en het ontmoeten van je vrouw. Beiden zijn enkel vrouwen; wat is het verschil tussen de twee? Is er enig verschil of is er geen verschil?

Sharmaji*:* Er is een verschil.

Swamiji: Waarom zou er een verschil zijn? Ze zijn gelijk vrouwen en er is absoluut geen verschil tussen hen. Hier is de hele kern. Hier is heel je probleem, in deze kleine gelijkenis. Beiden zijn gelijkelijk vrouwen van dezelfde categorie. Maar waarom is de ene een vrouw en de andere een zuster? Waarom is er zo'n onderscheid?

Als je van een zintuiglijke voorwerp houdt, wordt het je vrouw; als het gelijk aan je is, zoals je zuster, is het een offer en is het meditatie zelf. Als je aan je zuster denkt, is er geen opwinding in je geest. Je denkt nagenoeg niets als je een boom of een berg ziet. Maar als je je vrouw ziet, is er een andere manier van kijken, alhoewel beide dingen statistisch identiek zijn.

Sharmaji*:* Ja, Swamiji.

Swamiji: Je schept onnodig een onderscheid tussen twee dingen en wordt opgewonden bij het ene en blijft kalm en rustig bij het andere. De zintuiglijke voorwerpen zijn niet van jou, ook niet de jouwe; zij zijn niet een vrouw, niet een zuster. Jij verandert ze in dit of dat vanwege je vooringenomenheid. Zo vermeldt de Heer in twee halve verzen beide dingen. De zintuigen kunnen in deze richting gaan of ze kunnen ook in een andere richting gaan. De wereld is geen slecht voorwerp. Hij is ook niet voor je plezier bedoeld. Hij is gewoon wat hij is.

In een familie zijn de familieleden allen gelijk. Je houdt niet bijzonder van hen en je haat hen niet in het bijzonder. Maar als het een soort bezit, een persoonlijk eigendom is, dan wordt het anders. Als je zegt "mijn broer" of "mijn zuster" of "mijn vrouw" dan gebruik je grammaticaal praktisch dezelfde zin, hoewel je verschillende dingen bedoelt. Zelfs het woord "mijn" heeft twee verschillende betekenissen. Wat zeg je ervan?

Sharmaji*:* Ja, Swamiji.

Swamiji: "Mijn zuster" en "mijn vrouw". Het "mijn" heeft grammaticaal dezelfde betekenis, maar de intentie is verschillend. Zelfs je geest werkt op een verschillende manier met dit "mij".

Dus als ik een voorwerp zie, kan ik niet zeggen dat het "dit" is of "dat." Net zoals alle vrouwen hetzelfde zijn, zijn alle voorwerpen hetzelfde, maar je kunt ze veranderen in je vrouw of je zuster, zoals je wilt, onder de impuls van de geest.

Dit is zo'n gecompliceerd vers dat niemand zich erom bekommert de bedoeling ervan werkelijk te begrijpen. In commentaren gaan ze er eenvoudig aan voorbij, verdoezelen het, alsof alles helder is. Het is niet zo eenvoudig te begrijpen.

Beschouw je het voorwerp als je zuster of je vrouw? Het hangt van je intentie af. Voorwerpen zijn niet je eigendom. Daarom kun je ze niet als je vrouw beschouwen. Een zuster is niet je bezit; zij is een onafhankelijk persoon zoals jijzelf en de voorwerpen van de wereld zijn even belangrijk als jijzelf. Het zijn geen bedienden; daarom kun je je niet op hen uitleven.

Alle privileges zijn een op een vergissing berustende idee van de geest. De wereld is geen bindend stuk touw door God geschapen om je in de hel te werpen, zoals mensen denken, -het is Satans schepping, slecht enz. De wereld is geen ding. Hij is net zoals jij. Als de wereld een bron van gebondenheid is, ben ook jij een bron van gebondenheid, want jij bent een deel van de wereld. Je kunt niet zeggen dat jij volmaakt in orde bent en dat de wereld slecht is. Je moet op een uiterst harmonieuze manier naar dingen kijken en dan wordt elke waarneming enkel als samaadhi. Elke waarneming is onder deze voorwaarde samaadhi. Wat je ook met je ogen ziet, beschouw het enkel als jezelf. Dan zul je achteraf nooit enige opwinding kennen.

Sharmaji*:* Er is ook geen binding met dat ding.

Swamiji: Zoveel betekenis is verborgen in twee halve verzen van de Gietaa: je zelf is je vriend en je zelf is je vijand, zoals het, overeenkomstig de twee gezichtspunten, het geval is. Gebondenheid zit in de manier

van kijken en je vrijheid zit ook in je manier van kijken. We scheppen onnodig een warboel door onze onwetendheid en domheid. Dat is alles.

Sharmaji*:* Door de dingen als ons bezit op te vatten.

Swamiji: Zodoende heb ik je een commentaar op dit vers gegeven.

Sharmaji*:* Wij hebben geluk.

Swamiji: Maar toch moet je dit onthouden. Ik heb een heel subtiel punt aangehaald. Het zal uit je geest wegglippen. Het is niet gemakkelijk het te grijpen. Mensen zeggen gewoonlijk dat de wereld gebondenheid is; maar dat is niet zo. Hij is gebondenheid, omdat je naar hem kijkt als een vijand, een buitenstaander. Wie vroeg je om zo naar hem te kijken? God schiep nooit vijanden, ook geen vrienden.

Sharmaji*:* Ja, dat is waar.

Swamiji: Heeft God geen ander werk dan het scheppen van vijanden? Je hebt dingen veranderd in vreemde krachten en dan kijk je naar hen als vrienden en vijanden. De wereld is geen vreemd ding. Hij is gelijk aan jou, dus is hij niet je vriend en niet je vijand. Als je er aldus naar kijkt, is de wereld een prachtige schoonheid. Viraatsvaroepa (macrokosmos; de Heer in zijn gemanifesteerde vorm) is het! Ik vroeg je wat je aan het lezen was en deze idee kwam tot mij.

ONDERDEEL 11 / 12

November 2005

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



November 2005

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2005, Vol. 471

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Geen goeroes
Ik heb in mijn Yogakamer een meterslange, goedgevulde boekenkast. Een driehonderdtal boeken zijn van de hand van Swami Sivananda. Deze vormen een vierde van het gehele aantal. Een tijd geleden nam ik me voor ze eens niet oppervlakkig, maar grondig en degelijk schoon te maken. Dit betekent onder andere de boeken uit de kast nemen, ze afstoffen, de schappen schoonmaken en de boeken terugplaatsen. Het

werk schoot langzaam op, niet in het minste door het feit dat vele boeken herinneringen oproepen en dat het dan moeilijk is ze zomaar weg te zetten en ze niet eerst even open te slaan en enkele regels of bladzijden te lezen. Zo kwam ik, een dag later al, aan twee dikke, ingebonden boekdelen "Geestelijke Werken van den H. Joannes a Cruce", uit het Spaans vertaald werk van Sint-Jan van het Kruis. Ik kreeg die boeken ooit cadeau van onze parochiepriester, pastoor De Cubber zaliger. Ik sloeg het eerste deel open en las: "En beter lichtte 't mij/ Dan 't middaglicht, terwijl het mij geleidde/ Daarheen, waar op mij beidde/ Dien ik wel kende, heel ter zij/ Waar niemand kwam die van elkaar ons scheidde."

Het gat in de markt

Een bijzondere tijd

Onwil
De moeilijkheid is dat de mens niet zozeer een redelijk wezen is. Hij is vooral een driftmatig wezen. Met andere woorden, hij doet dingen ondanks zichzelf.

Niyama
Yogis noemen de methode om deze bijzondere moeilijkheid aan te pakken *niyama*. Dit is de tweede trede van het achtvoudige pad van Maharshi Patanjali, de schrijver van de *Yoga Soetra*, het handboek van de strikt klassieke Yogafilosofie. De eerste trede is *yama*. Deze houdt zich bezig met het scheppen van harmonie in onze relaties. Ook *niyama* heeft te maken met relaties, maar dan met het eigen lichaam en de eigen geest. Er zijn vijf *niyamas*: *saucha, santosha, tapas, svaadhyaaya* en *Ieshvarapranidhaana* of in het Nederlands: zuiverheid, tevredenheid, versterving, studie en overgave aan Ieshvara.

Waarom zou ik mij het leven moeilijk maken?

ANGST OVERWINNEN

Uit Swami Sivananda's boek Conquest of Fear*(eerste uitgave: 1950)*

TRIOMF OVER ANGST

HET BESTE DEEL VAN KENNIS

Swami Chidananda

Uit het Engels vertaald door Hans Nijs

INTELLECTUEEL BEGRIJPEN

Swami Krishnananda

Uit het Engels vertaald door Hans Nijs

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE
ARDHADHANOERAASANA - HALVE-BOOGHOUDING

Dhanoes betekent: boog. Ardha betekent: half. Dhanoeraasana of de Booghouding is een enigszins moeilijke en lastige aasana of Yogahouding. Ze moet dan ook goed worden voorbereid en met geduld en regelmaat worden aangepakt. Maar ze is de inspanning overwaard dat men ze zich eigen maakt en een vaste plaats geeft in het dagelijkse oefenschema, want ze is om het organisme in goede conditie te houden heel doeltreffend. De Halve-Booghouding is gemakkelijk en een goede voorbereiding voor de eigenlijke Booghouding.

Vertaling van *Vivekachoedaamani*

Shankara's meesterwerk (achtste eeuw)

KROONJUWEEL VAN HET ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

vers 539 - 581

Aldus eindigt
Het Kroonjuweel van het Onderscheidingsvermogen
(Vivekachoedaamani),
geschreven door Shrie Shankara Bhagavatpaada,
de leerling van
Shriemat Paramahamsa Parivraajakaachaarya Shrie Govinda Bhagavatpaada.

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

ONDERDEEL 12 / 12

December 2005

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



December 2005

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2005, Vol. 472

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Het Woord van Aanmoediging

GROET AAN DE ZON

Zoals Louis Paul Boon zei:
"De Middeleeuwen van vroeger en van nu."
Soeryanamaskaaram of Groet aan de Zon is een integrale oefening, het is met andere woorden een lichaamsoefening, een ademoefening en een meditatie.

Een arts hoorde ik op de Nederlandse televisie ooit zeggen dat je er dood kunt van vallen. Ik dacht dat hij geluk had dat men niet doodvalt van uit zijn nek te kletsen. De Groet aan de Zon is natuurlijk een oefening die men niet leert op één twee drie en die geleidelijk moet worden opgebouwd.

De naam
Soerya, de zon, is mannelijk in het Sanskrit (ik onderstreep de oe om aan te geven dat ze lang is). Men zegt: Soerya Bhagavaan, Heer Zon. Bhagavaan betekent: de bezitter van de bhagas of heerlijkheden.

Namaskaaram
Er zitten twaalf fasen in de Groet aan de Zon, één voor elke maan.

Zelfbewustzijn

De praktijk

Neem rustig de tijd, maar D.H.N. (doe het nu)
Zeg niet: "Ik zal het morgen leren", want die morgen komt nooit. Begin er nu aan. Je zult je er ooit geluk voor wensen.

Tempo
Een vraag is nu hoe snel dit wordt uitgevoerd. Het kan van heel snel tot heel langzaam worden uitgevoerd.

De foto's

ANGST OVERWINNEN

Uit Swami Sivananda's boek Conquest of Fear*(eerste uitgave: 1950)*

DE PRATIPAKSHA BHAAVANA METHODE
Zoals je denkt, zo word je. Zoals je denkt, zo ontwikkel je je. Zoals je ideaal is, zo wordt je leven. Dit is zo, omdat er in gedachten een grote hervormende kracht schuilt.

HET VOELEN VAN GODS AANWEZIGHEID

DEVOTIE TOT GOD VERDRIJFT ALLE ANGST

ZUIVERHEID

Swami Krishnananda

Ontleend aan het boek *Your Questions Answered* en vertaald in het Nederlands door Hans Nijs.

Het verhaal van een Tibetaanse Yogi

Inleiding

De Stille

Wiens lichaam tot rust is gekomen, o monniken, en wiens woord en geest vreedzaam zijn, die vast de leidsels van de begeerte in handen heeft en aan aardse verlangens heeft verzaakt, wordt de Stille genoemd.

Die monnik, vervuld van jubel en diepe vreugde in het beleven van Hem die klaar wakker is, bereikt de Gelukzaligheid waar alle vormen ophouden, de echte, voldragen Vrede.

Boeddha in de Dhammapada (verzen 377, 380)

JETSUN MILAREPA

Het leven van de Tibetaanse Yogi Milarepa
Biografie uit de elfde eeuw
Groots, kleurrijk en onvergetelijk beschreven
Een onsterfelijk meesterwerk uit de wereldliteratuur
Naverteld door Shanti

De droom van Rechoeng en het schrijven van deze biografie

I. VERWANTSCHAP EN GEBOORTE

DE GNYAANESHVARIE

De *Gnyaaneshvarie* is de beroemde commentaar in het Maraathi op de Bhagavad Gietaa van de wijze uit de Mahaaraashtra, Gnyaanadeva (dertiende eeuw). Gnyaanadeva noemt zijn werk *Bhaavaartha Diepikaa, Lamp van de verborgen Betekenis*.

Bij een bezoek aan de universiteitsbibliotheek van Leiden vond ik tot mijn grote vreugde een oude Engelse vertaling van dit werk. Ik was zo geboeid dat ik ze nog diezelfde dag begon te vertalen. Dit nam, schier ononderbroken, vele dagelijkse en nachtelijke uren in beslag, zodat in enkele maanden tijd de vertaling klaar was. Ze beslaat 241 dichtbedrukte bladzijden op A4-formaat.

Voor dit soort boeken staan mensen niet in massa te trappelen. Laten we ons daarover geen illusies maken. Er zijn evenwel uitzonderingen en zij kunnen een gefotokopieerd exemplaar bestellen door overschrijving op onze rekening van 19 euro (België) of 24 euro (Nederland, Postbankrekening), respectievelijk 2,20 euro en 7,80 euro portokosten inbegrepen, vóór 31 december (met in de mededeling: "Gnyaanadeva"), waarna de bestelde exemplaren zullen worden verstuurd.

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