KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2006

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.

Het hogere Zelf 3

Januari 2006 6

Februari 2006 9

Maart 2006 12

April 2006 15

Mei 2006 18

Juni 2006 21

September 2006 24

Oktober 2006 27

November 2006 31

December 2006 34

DE GEEST 37

ONDERDEEL 01 / 12

Het hogere Zelf

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Swami Krishnananda

Vertaald uit *Your Questions Answered* door Hans Nijs

Uit licht van Sivanada : januari 2006 Vol. 473

Swamiji: Als een druppel in de oceaan valt wat denkt hij dan op dat ogenblik? Die ervaring is het hogere Zelf. Begrijp je?

Malaya: Ik denk dat ik enkel een druppel ben, Swamiji.

Swamiji: Neen, wie heeft je gevraagd zo te denken? Overigens wat is wilskracht? Een mens heeft gevoel, begrip en ook een wil. Weet je wat wil is? Wil is een besluit: we besluiten dat "het" als "dit" is. Je bent verzonken in de oceaan en deze oceaan is je hogere Zelf.

Malaya: Kan de oceaan zichzelf niet zien?

Swamiji: Waarom wil je zien? Hoe kun je zien wat je bent? Je kunt iemand anders zien. Hoe wil je jezelf zien?

Malaya: Dit is het proces van denken, Swamiji.

Swamiji: Er is geen denken. Zolang je een druppel bent, is er denken, maar de oceaan denkt niet, omdat er niets te denken valt. Wat valt er te denken? Enkel "zichzelf" is er. Alle druppels zitten er in, dus wat zal het denken? Dat is het hogere Zelf. De druppel is het lagere Zelf; de oceaan is het hogere Zelf. Maar het betekent niet dat het hogere Zelf afgescheiden is, net zoals de oceaan niet afgescheiden is van de druppel. Je gebruikt je wil niet. Misschien ben je ook niet helemaal geïnteresseerd. Je hart verlangt niet hevig. Wil is niets anders dan de toepassing van interesse.

Malaya: Er is begrip, maar…

Swamiji: Nee, nee, interesse, geen begrip. Er is een verschil tussen begrip en interesse. Als je ergens in geïnteresseerd bent, vergeet je het niet. Als je niet echt geïnteresseerd bent, zoek je allerlei excuses. Je kunt een berg niet breken. Hoe vaak je het ook probeert, hij breekt niet. Maar als je dynamiet gebruikt, splijt de berg. Dynamiet is de wil. Het is zo'n wil die je moet zien te krijgen. Want slechts dat zal het egoïsme doen splijten en breken. Dat je het niet wilt, is een andere zaak. Als je vermoedt dat het misschien niet mogelijk voor je is, dan is het ook niet mogelijk. Maar als je zegt: "Neen, het is zeker mogelijk voor mij", dan wordt het ook mogelijk. Wat je voelt dat je bent, dat ben je werkelijk. Je moet niet zeggen dat het moeilijk is.

Het is niet moeilijk jezelf te dragen; een ander dragen is moeilijk. "O, hij is een erg zwaar mens; wie zal hem dragen?" Maar je kunt jezelf dragen, wat het gewicht ook is. Zelfs gezette mensen dragen zichzelf, maar ze kunnen een ander niet dragen. Dus is het ook geen probleem jezelf te hanteren.

Malaya: Swamiji, in het dagelijks leven…

Swamiji: Er is niet zoiets als het dagelijks leven. Je schept onnodig verschillen. Dat "dagelijks leven" is een activiteit van het lagere Zelf, en het lagere Zelf is opgenomen in het hogere Zelf. Zodoende is ook die activiteit enkel van het hogere Zelf. Wie zegt mij dan dat er een dagelijks leven is? Er is niet zoiets als een geïsoleerd dagelijks leven. Het is alleen het hogere Zelf dat al deze dingen doet. Begrijp je de gevolgen ervan?

Malaya: Ja, Swamiji.

Swamiji: Als het het hogere Zelf is dat je werk doet in het Magazine Department, wordt dat werk een kosmische activiteit. De hele wereld zal kloppen als jij in je kantoor bent. Feitelijk ging je niet jouw kantoor binnen; je gaat enkel jezelf binnen. Het kantoor is je eigen Zelf. Waar je ook gaat, je vindt enkel jezelf, net als in de oceaan, waar je ook gaat, je vindt de oceaan. Of je nu naar een station gaat, een markt of een eetzaal, je gaat feitelijk enkel jezelf binnen. Je moet niet zeggen dat je naar de eetzaal gaat en zo meer. Er is geen eetzaal. Je gaat jezelf binnen, in verschillende vormen.

Malaya: Er is geen…, Swamiji?

Swamiji: Dat is het binnengaan van het Zelf. Het zelf gaat het Zelf binnen. Het is een manier van spreken in gelijkenissen. Alles vindt plaats binnen één enkel ding. Je moet je een beetje oefenen in het denken over wat dit feitelijk betekent. Zeg niet dat je naar de markt gaat enz. Je gaat alleen naar jezelf, zelfs als je naar de markt gaat. De markt is in jezelf.

Denk erover na; er wacht je een prachtige ervaring en een wonder zal plaatsvinden. Maar als je twijfelt, gebeurt er niets. "God is ergens en het dagelijkse leven is iets anders." Dit is ieders argument. Het is een dwaas argument, omdat het de kern niet vat. "Het dagelijks leven is iets anders", zeg je me. Er is niet zoiets als een dagelijks leven. Het bestaat niet. Het is je eigen Zelf dat binnen zichzelf beweegt.

Er rollen geweldige golven over de oceaan. De oceaan zegt niet: "Ik ben rustig. De golven zijn het dagelijks leven." De golven zijn niet het dagelijks leven van de oceaan. Er is geen dagelijks leven voor de oceaan. De oceaan is de golven. De golven zijn de oceaan. Het Zelf is zelf dit gehele dagelijkse leven.

Er is niet zoiets als werelds leven en spiritueel leven. Er is geen onderscheid. Mensen maken een onderscheid tussen aarde en hemel, God en de wereld, spiritualiteit en de wereld. Deze bestaan niet echt. Het zijn allemaal trucs van de geest, die je beletten iets waardevols te doen. "Ik werk elke dag in de fabriek en ik heb geen tijd om te denken." Zoiets moet je niet zeggen. Je werkt niet in een fabriek; je werkt enkel in jezelf. Er is geen fabriek buiten jezelf. Vat je geest wat ik zeg?

Malaya: Ja, Swamiji

Swamiji: Je zult binnen een dag een ander mens zijn. Je zult niet zijn wat je bent. Het duurt een dag of zelfs minder dan een dag om zo'n transformatie plaats te laten vinden. De hele aarde zal trillen, als je zo denkt.

Malaya: De geest moet…

Swamiji: Er is daar geen geest. Het is bewustzijn. Je bent niet een geest en ook niet een lichaam, omdat je in de staat van diepe slaap geen geest en geen lichaam hebt. Je ware aard is dus puur bewustzijn, zoals in

de staat van de diepe slaap. Dus zeg niet "geest" en dergelijke. Dat is een ander "dagelijks leven" dat je inbrengt. Er is niet zoiets. Je hebt in de staat van de diepe slaap gezien dat het lichaam en de geest daar niet zijn. Wie was daar dan wel? Het was niet Malaya die daar bestond. Ook zij was daar niet. Wie was daar dan wel? Dat ding dat jij begrijpt en overdenkt.

In de droomloze slaap had je geen vader, moeder, relaties. Er was "zijn" daar. Alleen jij was daar. En de staat van de slaap bracht je zulke vreugde dat je geen andere vreugde kent die daarmee vergeleken kan worden. Zelfs een koning kan niet zo gelukkig zijn als iemand die de diepe slaap is binnengegaan, want hij is het Zelf binnengegaan, de oceaan van het Zelf. En je had op dat ogenblik geen relaties, geen bezittingen, geen vrienden, geen lichaam, geen geest. Wat was daar? "Jij" was daar.

Dit is het wat ik de oceaan noem. Maak geen onderscheid tussen dagelijks leven, fabrieksleven, kantoorleven enz. Er is echt niet zoiets. Zie, dit is een heel interessant en belangrijk punt. Je moet altijd gelukkig, verrukt zijn. Alles is prachtig; niets is verkeerd. Alles is goed; alles is goed met mij. Waarom zou dat niet zo zijn? Het moet zo zijn. Niemand kan moeilijkheden voor je scheppen. Wie kan moeilijkheden scheppen? Jij schept moeilijkheden voor jezelf, want je bent de moeilijkheden zelf. Waarom zou je dan klagen? De geest is heel subtiel. Het kan niet zo denken. Als hij zo begint te denken, wordt hij duizelig en valt hij opnieuw in slaap.

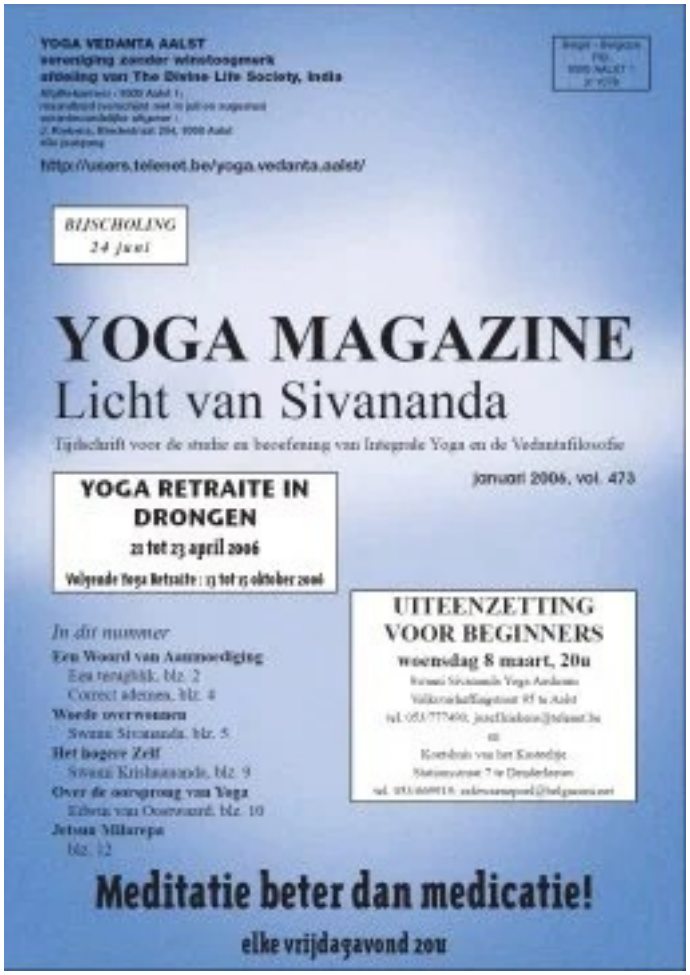
Dit is het hoogste zuiverende proces dat ik je ter overweging geef. Je vergissingen en je zonden worden alle volledig uitgewist door dit soort meditatie. De zonden van vele levens die je geleid hebt worden alle uitgewist, zoals honderden jaren duisternis in een seconde eindigen als de zon opkomt. De duisternis kan daar honderden jaren lang geweest zijn, maar het verwijderen van die honderden jaren van diepe duisternis heeft enkel een minuut van de opkomende zon nodig. Wat de vergissingen ook zijn die je in vele levens hebt gemaakt, ze hebben geen gevolgen voor het licht van dit soort ervaring. Al je oude karmas zijn als bergen stro. Ze kunnen tot as worden verbrand door enkel één luciferhoutje.

ONDERDEEL 02 / 12

Januari 2006

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



Januari 2006

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2006, Vol. 473

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

2005: EEN TERUGBLIK

WOEDE OVERWONNEN

Swami Sivananda
(uit: Conquest of Anger; eerste uitgave: 1950)

OVER WOEDE EN DE BEHEERSING ERVAN

(Gietopadesha of het onderricht van de Bhagavad Gietaa)
Arjoena zei: "Waardoor gedreven begaat een mens zonde, O Krishna, tegen zijn wil in, gedwongen als het ware met kracht?" III 36
De gezegende Heer zei: "Het is begeerte, het is woede, geboren uit de goena (eigenschap) rajas (rusteloosheid), alles verslindend, alzondevol. Ken dat als de vijand hier." III 37

WOEDE EN HAAR VORMEN

DE FILOSOFIE VAN WOEDE

WOEDE, KRACHTIGER DAN BEGEERTE

OORZAKEN VAN WOEDE

HET HOGERE ZELF

Swami Krishnananda

Vertaald uit *Your Questions Answered* door Hans Nijs

OVER DE OORSPRONG VAN YOGA

Edwin van Oostwaard

Om beter te begrijpen waar Yoga vandaan komt en waar Yoga voor staat wil ik om te beginnen stilstaan bij de betekenis van het woord Yoga zelf.

In de meeste populaire Yogaliteratuur verklaart men dat het woord Yoga is afgeleid van het Sanskrit werkwoordswortel *yoej* wat *verbinden* betekent. Het Sanskrit behoort tot de zogenaamde Indo-europese taalfamilie waar ook bijna alle Europese talen toe behoren. We zien de werkwoordswortel *yoej* dan ook weer terugkomen in het Latijn als *iungere*, verbinden, waar ook weer het woord religie van is afgeleid, wat duidt op de (her)verbintenis tussen God en de mens.

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

vervolg (2)

II. CONTACT MET HET LIJDEN

III. ZWARTE KUNST

- 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 2006

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Februari 2006

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2006, Vol. 474

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

LEREN ADEMEN IN RUGLIGGING

Na de diepe ontspanning geef ik in mijn Yogales soms de volgende heel nuttige ademhalingsoefeningen. Correct leren ademen is niet alleen nuttig tijdens de oefening. Als je je ademtechniek verbetert, draag je dat mee in je dagelijks leven. En een goede ademhaling is goed voor alles van kop tot teen, voor het lichaam én voor de geest.

De buikademhaling

De middenademhaling

De volledige ademhaling

Doe er iets aan

SWAMI VIVEKANANDA

De grote wijze Gnyaanadeva, die in de twaalfde eeuw in het Maraathi (taal die wordt gesproken in de Mahaaraashtra) een beroemde commentaar schreef op de Bhagavad Gietaa, zegt dat de Vedas zich bezondigden aan de ondeugd van de gierigheid, aangezien de laagste kaste en de vrouwen uitgesloten waren van de studie ervan. Ze (de Vedas) trokken daarom het gewaad van de Bhagavad Gietaa aan om hun ondeugd recht te zetten, schrijf Gnyaanadeva.

Ook de hoogste kaste, de kaste van de brahmanen, bezondigde zich nogal eens aan dezelfde ondeugd. Heel vaak immers monopoliseerden ze de Schriften en hielden ze hun wijsheid voor zich. Maar telkens stonden er grote wijzen op die de Schriften predikten in de volkstaal.

HET BELANG VAN SANKIERTAN

Swami Sivananda

Uit: Self-knowledge

Brahmaa (de schepper) schiep verscheidene soorten schepselen, zoals paarden, koeien, honden, olifanten enz. Maar hij was niet helemaal tevreden. Hij schiep dan de mens. Dit schonk hem een volledige voldoening, omdat het de mens is die *sapta svara* (*sa, ri, ga, ma, pa, dha, ni, sa*; de zeven noten, do, re, mi, fa, sol, la, si, do) kan voortbrengen. Hij kan *kiertan* doen en God verwerkelijken door *sankiertan*. Dieren brengen slechts één soort klank of *svara* voort.

VOORDRACHT OVER HET HINDOEISME

gehouden in het Wereldparlement van religies, Chicago, 19 september 1893

Drie religies die tot ons kwamen uit de prehistorie hielden stand in de wereld: hindoeïsme, zoroastrianisme en judaïsme. Ze ontvingen alle verschrikkelijke schokken en ze bewijzen door hun overleving hun innerlijke kracht. Maar het judaïsme slaagde er niet in het christendom op te slorpen en werd verdreven uit zijn geboorteplaats door haar alles veroverende dochter en slechts een handvol parsies is alles wat overblijft om het verhaal van hun grote religie te vertellen. Sekte na sekte ontstond in India en dit scheen de religie van de Vedas op haar grondvesten te doen beven, maar zoals het water op het strand na een aardbeving trok ze zich slechts tijdelijk terug om terug te keren in een alles verzwelgende vloedgolf, duizenden keren

krachtiger, en toen het tumult van de storm voorbij was, werden deze sekten ingezogen, opgeslorpt en geassimileerd in het immense lichaam van het moedergeloof.

JETSUN MILAREPA

vervolg (3)

Wat voorafging:
De vader van Milarepa vertrouwde vóór zijn dood zijn nalatenschap toe aan een oom en een tante, die ze zich evenwel toeeigenden en daardoor Milarepa, zijn moeder en zijn zus in armoede dompelde. Gedreven door wraakgevoelens werd Milarepa, toen hij oud genoeg was, door zijn moeder in de leer gestuurd bij een magiër om te leren hoe hij de ondergang kon bewerkstelligen van de hebzuchtige oom en tante.

- 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 2006

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/

MEDITATIE MET DE
GAYATRIMANTRA

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie
maart 2006, vol. 475

UITLEENZETTING
VOOR BEGINNERS
woensdag 8 maart, 20u

YOGA RETRAITE IN
DRONGEN
21 tot 23 april 2006
Volgende Yoga Retraites:
13 tot 15 oktober 2006
20 tot 22 april 2007

BIJSCHOLING
24 juni

In dit nummer
Een Woord van Aanmoediging
De Nejaars Yoga Retraite, een verslag
blz. 2
Voor de beginners
blz. 5
Een ons praktijk is
beter dan ronsom theorie:
een luisteroefel
blz. 9
(foto's bij dit artikel,
Edwin van Oosterzand)
Jetsun Milarepa (4)
blz. 11

Onze geldinzameling voor het auditorium in Gaverodere Aanbrau bracht 3600 euro op.

Maart 2006

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2006, Vol. 475

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

DE NAJAARS YOGA RETRAITE, EEN VERSLAG

Het was die vrijdagavond, eenentwintig oktober 2005, beestenweer met een wolkbreuk op de koop toe. Er was een vrachtwagen gekanteld op de E40 met kilometers-lange files tot gevolg. Een tijd zag het ernaar uit dat dit onze Oriëntatie in de war zou sturen. Gelukkig zaten bijna alle deelnemers op tijd op hun mat, zodat we stipt om twintig uur konden beginnen. De Installatie of het toewijzen van de kamers verliep dit keer wat stroever, want de eenvoudige schikking van de kamers op vleugel A werd vervangen door een kamerschikking, die er op het eerste gezicht als een doolhof uitziet. Maar achteraf viel dat na de verwarring van het eerste uur toch best mee. De achtendertig kamers op de prachtig gerestaureerde vleugel A lagen vol en we hadden nog dertien kamers op vleugel B. De kamers in vleugel B zijn ruim en comfortabel. De wc's en douches zijn er evenwel op de gang. Er waren achtenvijftig deelnemers onder wie zeventien uit Nederland.

De morgenlessen werden respectievelijk gegeven door Hilda Verbeeck en ondergetekende. Om tien uur op zaterdagvoormiddag sprak Jan De Smedt over Boeddha en het boeddhisme. De zondagvoormiddag sprak Mira De Bock over de Bhagavad Gietaa. Frans Moens warmde de zaal voor de programma's begonnen op met sankiertan. Kiertan is het meditatieve zingen, letterlijk het bezingen van de kierti of faam (van de Ultieme Werkelijkheid of van wat je in je diepste wezen bent). Als er muziekinstrumenten worden gebruikt, spreekt men over sankiertan. Aangezien Frans zichzelf begeleidt op het harmonium had ik het over sankiertan. In de zaterdagavondsatsang deden we een uur lang sankiertan met Krishna. Nog lange tijd nadien, toen ik al in mijn bed lag, speelden de Namen en melodieën door mijn hoofd.

VOOR DE BEGINNERS

Tijd voor vernieuwing
Er zijn in ons Yogajaar van januari tot december vier mijlpalen: de Voorjaars en de Najaars Yoga Retraites en de Uiteenzettingen voor Beginners de tweede woensdag na Carnaval en de eerste of de tweede woensdag van september. Het is dus alweer bijna zo ver. Terwijl ik dit schrijf is Carnaval in het verschiet (26 februari) en gelukkig daarmee ook de lente en de zomer. Na de lange winter is het lichaam toe aan ontgiften en vernieuwing. In de oude tijd hadden de mensen buiten wat kolen, ingelegde prei, winterwortelen en winterappelen geen vers voedsel. Het conserveren gebeurde met zout. Nierstenen en gruis op de nieren waren dan ook schering en inslag. Mensen kregen ook magnifieke zweren, zoals zevenogen en negenogen. We hebben nu vers voedsel het hele jaar door, maar dat vertoont nu andere tekorten, die hun tol, soms heel zware tol, eisen. Het is vaak te geraffineerd en dus vezelarm en het bevat heel wat schadelijke stoffen. Bovendien leven we in een erg stresserende tijd met veel glitter aan de buitenkant, maar vaak kommer en kwel aan de binnenkant. Er was een ruzie in mijn buurt. Een politieman die er woont probeerde de verhitte buren te kalmeren. Een voorbijganger zei: "Het is niet erg slim wat ze doen." De politieagent antwoordde: "Meneer, er lopen tegenwoordig niet veel slimme meer rond."

Men moet het been stijf houden

Om altijd te onthouden

Hoe het wordt uitgewerkt

Lichaam en geest

Vereenzelviging

Belangrijk
De lessen beginnen stipt, want er zijn twee lessen op een avond: er is ook nog een les voor gevorderden.

Op woensdag komt die eerst en is de les voor beginners pas om 20u30 om tegemoet te komen aan neringdoenden en mensen die pas laat thuiskomen. Als je dus ziet dat de deur van de Yogazaal nog dicht is en dat er schoenen in de gang staan, dan is de les nog bezig en moet je wachten tot de mensen naar buitenkomen.

Hoe het werkt
Het is, zoals ik zei, belangrijk te begrijpen dat het lichaam en de geest geen twee verschillende dingen zijn. "Het lichaam is de geest zichtbaar gemaakt voor het oog", zegt de Yogi. Het is immers de geest in zaadvorm die zich van in de moederschoot geleidelijk een lichaam heeft gemaakt met de bouwstoffen die de moeder aanreikte. In zijn prilste begin was het lichaam waarin de geest in een zaadvorm sluimerde niet meer dan een pas bevruchte eicel.

Stress

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

EEN HULPMIDDEL

De weldaad van omgekeerde houdingen
De omgekeerde houdingen zijn heel nuttige Yogahoudingen. De benen en het hele gedeelte van het lichaam onder het hart kunnen zich in die houdingen van hun aderlijk of afvalbloed ontdoen.

Hoe krijg je de klus geklaard?

Verstevig de buikspieren

Een waarschuwing

Waar een wil is, is een weg

JETSUN MILAREPA

vervolg (4)

- 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 2006

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



April 2006

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2006, Vol. 476

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

OM-ZINGEN

Niet te meten met de geest en de spraak
Shankara, de grote Indiase wijze uit de achtste eeuw, definieert de Ultieme Werkelijkheid als *avaangmanasagocharam*. De a in die bepaling heeft dezelfde functie als in het Nederlands. Ze drukt een negatie uit. *Vaang* en *manasa* betekenen respectievelijk: met of door de spraak en de geest. *Gocharam* betekent: te meten. *Agocharam*: niet te meten.

Vedas: "De Waarheid is één, de wijzen gaven haar vele namen."

Zing OM
Het onuitspreekbare wordt op de beste manier uitgedrukt door OM. OM bestaat uit drie letters en vier fasen.

De betekenis van OM

Mogen het hart en de geest één zijn

Een Sanskrit vers
Je kunt het volgende eenvoudige vers leren reciteren:

Omkaaram bindoesamyoektam
nityam dhyaayanti yoginah
kaamadam mokshadam chaiva
Omkaaraaya namo namah.

DE ESSENTIE VAN VEDANTA

Swami Sivananda

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

DE COBRAHOUDING

YOGA, WAT HET IS EN WAT HET NIET IS

Swami Chidananda

VERSLAG EN DANKBETUIGING, 4 DECEMBER 2005: YOGADAG DRONGEN

JETSUN MILAREPA

vervolg (5)

- 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 2006

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/

NIEUWE VLOERBEKLEDING
een beroep op de portemonnee
blz. 2

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda

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

mei 2006, vol. 477

UITLEENZETTING VOOR BEGINNERS
in Aalst en Denderleeuw
woensdag 6 september, 20u

BIJSCHOLING
24 juni

YOGA RETRAITE IN DRONGEN
13 tot 15 oktober 2006
Volgende Yoga Retraite :
20 tot 22 april 2007

In dit nummer
Vakantieregeling
blz. 2
Een Woord van Aanmoediging
Over de portemonnee. blz. 2
Over angst, blz. 3
Een Ons Praktijk is beter dan Teoreta Theorie
blz. 6
Uitlijn: "De Goden verzoeken."
blz. 7
Geluk het belangrijkste Streven van de Mens
Swami Sivananda, blz. 9
Jetsun Milarepa
blz. 11

Mei 2006

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2006, Vol. 477

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

OVER DE PORTEMONEE

De Swami Sivananda Yoga Aashram
Dit is de naam van het Yogacentrum waar de afdeling Aalst van The Divine Life Society (DLS) gevestigd is. Swami Sivananda stichtte de DLS in 1936 in Moeni-ki-reti, nabij Rishikesh, aan de Ganges. Yoga Vedanta Aalst (YV Aalst) is er lid van sedert zijn stichting in 1962. Het is Swami Chidananda die tijdens zijn eerste bezoek de naam Swami Sivananda Yoga Aashram aan het Yogacentrum gaf dat in die tijd (1969) gevestigd was in de Molenstraat. We namen de naam achtereenvolgens mee naar de Arbeidstraat, de Dirk Martensstraat en tenslotte naar de Volksverheffingstraat.

OVER ANGST

Vooruitgang
Er is een vers uit de *Bhaagavatam*dat in mijn geheugen is gegrift. Shrie Krishna zegt tegen zijn discipel Oeddhava:
Dvaaveva chintayaa moektau paramaanandaaploetau,
Yo vimoegdho jado baalo yo goenebhyah param gatah.

Slechts twee wezens zijn vrij van angst en versmolten met de hoogste zaligheid, het kind dat niets weet en nooit werkt en de wijze die uit de goenas (de natuur) is opgeklommen tot het allerhoogste.

Een groot geheim
En eerst een vraag: waarom zijn het kind en de wijze vrij (*moektau* of verlost) van angst (*chintaa*)? Ze hebben geen ego.

"O Arjoena, wees jij zonder goenas."

Twee gangsters als goeroe

Drie hindernissen

Een schoothondje als goeroe

Wat is een niet-geest?
Een niet-geest is een geest die je kunt vergelijken met de lakei van een rijke heer, zoals Jeeves, de butler van Bertram Wooster in de boeken van Wodehouse. Zijn meester merkt niet eens dat hij er is. Hij beweegt zich immers als een onbelichaamde geest, hij loopt onhoorbaar als op eieren, maar toch bedient hij zijn meester op zijn wenken. Een niet-anus, om een ander voorbeeld te geven, is een gezonde anus. Als het een door aambeien geteisterde anus is, kun je hem niet vergeten. Zo ook met de geest. Van een gezonde geest merk je niet dat hij er is, maar hij werkt perfect en hij bedient je op je wenken.

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

Worstelen met de houding
We zijn op prestatie gerichte doeners. We willen dingen kunnen doen. Dat speelt ons ook parten in Yoga. Mensen vragen aan elkaar of ze al hun hoofd op hun knieën kunnen leggen zonder de knieën te buigen of ze al op hun hoofd kunnen staan enz. Dit zijn de verkeerde vragen, want het zijn doe-vragen. De prestatie heeft geen belang. Het effect of resultaat heeft belang. Ik zie mensen dan ook worstelen met de houdingen. En dat is totaal verkeerd.

Hoe moet het dan wel?

Yoga beter dan medicatie
Swami Sivananda, zelf een arts, zei: "Als je ziek bent, ga bij de dokter, want hij moet ook leven. Ga met je voorschrift bij de apotheker, want hij moet ook leven. Als je thuis komt, gooi je medicijnen in de vuilnisbak, want je moet ook leven." En: "Van één dokter krijg je een voorschrift, van twee dokters een consult en van drie dokters je crematie."

UITTIP:
"DE GODEN VERZOEKEN."

Onder de naam "De Goden Verzoeken" heeft het Tropenmuseum te Amsterdam een fascinerende tentoonstelling ingericht die laat zien hoe hedendaagse hindoes met hun goden omgaan.

GELUK, HET BELANGRIJKSTE STREVEN VAN DE MENS

Swami Sivananda

Het ene onophoudelijke streven van de mens is geluk. Hij denkt, spreekt, beweegt, werkt, eet, drinkt, plant zich voort -in het kort, leeft- in de hoop geluk te vinden. Niemand wil lijden.

Het monster van Frankenstein

Alleen Bhoema is zaligheid
Het ware geluk kan alleen worden gevonden in de Bhoema, het Oneindige. Er is geen plezier in het eindige. Het Oneindige is onsterfelijk, eeuwig. Het eindige is vergankelijk, voorbijgaand.

Aatman overal

Ik ben angstloos

Ik ben zaligheid

Kijk naar binnen

Genade

JETSUN MILAREPA

vervolg (6)

- 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 2006

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/
NIEUWE VLOERBEKLEDING IN DE YOGAZAAL
Draag je steentje bij!
YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie
juni 2006, vol. 478
UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 6 september, 20u
Speciale Satsang
GOEROEPOERNIMAA
dinsdag 11 juli, 19u30
In dit nummer
Een Woord van Aanmoediging
Over de essentie
blz. 2
Hoofdstuk negen van de Bhagavata Purana
blz. 2
Korte inhoud en duiding van het Nirvanashatkam
blz. 5
Noodzakelijke bestanddelen van een succesvol spiritueel leven
blz. 9
Jeevan Sikshya
blz. 10
Vakantieregeling
blz. 16
BIJSCHOLING
24 juni
YOGA RETRAITE IN DRONGEN
13 tot 15 oktober 2006
Volgende Yoga Retraite :
20 tot 22 april 2007

Juni 2006

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2006, Vol. 478

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

OVER DE ESSENTIE

Huiswerk
Lezers geven me soms huiswerk met hun vragen, vooral sedert ze beschikken over e-mail. Meestal kan ik hen snel helpen, maar soms vraagt het opzoekingwerk. Zo vraagt iemand: "Wat betekent: *Chatoehshlokie Bhaagavata*?" Dit is eenvoudig genoeg. Het betekent: de *Bhaagavata* in vier (*chatoeh*) verzen. Maar ik veronderstel dat hij zal willen weten welke vier verzen dat zijn.

HOOFDSTUK NEGEN VAN DE BHAAGAVATA POERAANA

Shoeka's toespraak - Chatoehshlokie Bhaagavata

KORTE INHOUD EN DATERING VAN HET MAHAABHAARATA

Algemeen
India gaf ons twee epische gedichten, het *Raamaayana-epos* en het *Mahaabhaarata-epos*. Het eerste werd geschreven door *Vaalmikie*, het tweede door *Vyaasa*. *Mahaa*betekent: groot. *Bhaarata* is de Sanskrit naam voor India. Dit is afgeleid van *Bharata*, de eerste keizer van India. Het epos vertelt de strijd tussen twee geslachten die afstammen van de dynastie van *Bharata*. Het epos dankt zijn naam aan zijn lengte en aan de grote wijsheid die het bevat. Het bestaat uit meer dan honderdduizend tweeregelige verzen en is dubbel zo groot in omvang als de *Ilias* en de *Odyssee* van *Homeros* samen. Er is geen onderwerp dat er niet in wordt behandeld. Het heeft als zijn kern de *Bhagavad Gietaa,* het Yogaboek bij uitstek.

Het *Mahaabhaarata* bevat achttien boeken of *parvas* en 2109 hoofdstukken van verschillende lengte. Een bijvoegsel, *Harivamsha* genoemd, behandelt de geschiedenis van Shrie Krishna.

Stijl
Het *Mahaabhaarata* is voor het grootste gedeelte geschreven in een versvoet die *anoeshtoep* of *shloka* wordt genoemd. Er worden soms ook andere versvormen gebruikt. Sommige gedeelten zijn in proza. De poëzie is eenvoudig en heel levendig.

DE HINDOE GODEN EN GODINNEN

Fascinatie

God doet vier dingen

Een Godsbeeld dat niet leidt tot oorlog en geweld

***Santaparivaar*, de heilige familie**

NOODZAKELIJKE BESTANDDELEN VAN EEN SUCCESVOL SPIRITUEEL LEVEN

Swami Chidananda

Toen de hemelbewoners niet in staat waren de duistere en grove krachten van de demonische horden te overwinnen, deden zij een beroep op de hoogste genade die God is om hen een leider of bevelhebber te geven, zodat ze weer hun krachten konden bundelen, strijd leveren op een beslissende wijze en de krachten van de duisternis overwinnen. Het gevecht verzinnebeeldt de eeuwige strijd, de eeuwige spanning in het veld van het bewustzijn van iedere individuele psyche, het in twee richtingen getrokken worden, door het positieve en het negatieve, het grove en het subtiele, licht en duisternis, Bewustzijn en dat wat het gebonden houdt in zijn huidige staat, een situatie, een staat die onverklaarbaar is en die

daarom de kosmische illusie van de eeuwige tovenares of de grote kracht van *Brahman* (het Absolute), *Maayaa*; wordt genoemd. Het is deze spanning die wordt opgevoerd en opgelost tijdens de zesdaagse eredienst van *Shrie Kaarttikeya*.

JETSUN MILAREPA

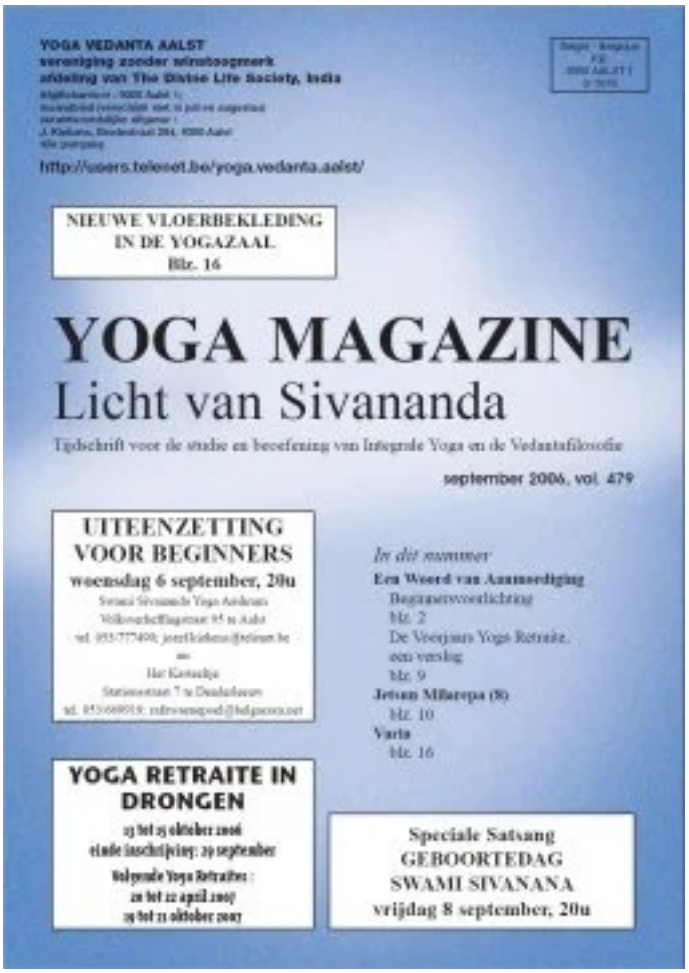
vervolg (7)

- 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 2006

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



September 2006

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2006, Vol. 479

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

BEGINNERSVOORLICHTING

De eerste passen
Men zegt terecht dat alle begin moeilijk is en dat het de kunst is door te zetten. Mijn eigen ervaring en de ervaring met mensen die ik in mijn lessen heb gehad en nog heb en die me mondeling, per brief of e-mail om raad vroegen, leerden me dat dit kan worden verklaard door twee grote hindernissen waar iedereen op deze wereld mee te maken heeft of mee worstelt.

Hoe Yoga in golven kwam

Wat is het verschil?

Luister naar wat de wijzen zeiden

De laatste *Goeroepoernimaa* (dag waarop de discipelen hun leraar vereren; *poernimaa*: volle maan), op 6 juli 1963, reciteerde hij in het Sanskrit de volgende aforismen uit de *Brahmasoetras* (I.1.4) van *Vyaasa* en de *Yogadarshana* (I.28 en I.14) van *Patanjali:*
I.1.4. Tat toe samanvayaat. Dat is het belangrijkste onderwerp (van de Schriften).
I.27. Tasya vachakah pranavah. Van Dat is OM de verklanking.
I.14. Sa toe diergha kaala nairantarya satkaaraasevito dridhabhoemih.
Dit wordt stevig gevestigd als het lange tijd wordt volgehouden zonder onderbreking en met oprechtheid.

Dwangmatigheid

De goenas

De gelaagdheid van de persoonlijkheid

Berghouding

Kriyaas
Dan leer je *kriyaas*. Dit is afgeleid van de Sanskrit werkwoordswortel *kri*, *doen.* Er worden dus oefeningen mee bedoeld, maar het zijn beslist geen turnoefeningen. De langzame beweging en de adem gaan samen en het lichaam wordt uitgerekt. De regel van *kriyaa* is dat waar het lichaam op een ontspannen manier wordt uitgerekt dat daar de energie vrij zal gaan doorstromen.

Yogahoudingen
Daarna leer je de *aasanas* of Yogahoudingen.

Wat is een Yogahouding?

Lijkhouding
Een belangrijke houding die in geen enkel oefenschema mag ontbreken is *Shavaasana* of de Lijkhouding. Dit is de diepe ontspanning. Dit is een kunst en een wetenschap, die met geduld moet worden geleerd en beoefend. We hebben een cd met vier ontspanningen op, twee korte en twee lange. De cd heet **De Stille Kracht**. Ook op de cd **Oefenen met Narayana**staat een geleide ontspanning, alsook de Berghouding, beide opgenomen in de vroege morgen tijdens een Yoga Retraite in Drongen.

Yoga-ademoefeningen

Meditatie beter dan medicatie

Wat je nodig hebt
Een matje of dekentje om op te oefenen en een losse kledij, bijvoorkeur gemaakt van natuurlijke stoffen.

Synthetische stoffen maken immers statische elektriciteit en dit kan de lichaamseigen elektriciteit verstoren.

Welke Yoga?
Mensen vragen wel eens welke Yoga we beoefenen. Er is maar één Yoga, het pad dat verlicht en verlost. Er zijn evenwel allerlei variaties, die verschillen door het feit dat ze andere klemtonen leggen.

DE VOORSJAARS YOGA RETRAITE

FRIS VAN DE LEVER: EEN VERSLAG

De Voorjaars Yoga Retraite van 21 tot 23 april in de oude abdij van Drongen was even denderend als het lenteweer stralend was, wat nog meer opviel dan anders door de voorbije lange en zeer sombere winter. Er waren 60 deelnemers.

JETSUN MILAREPA

vervolg (8)

- 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 2006

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Oktober 2006

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2006, Vol. 480

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

We deden dit jaar tweemaal een beroep op de portemonnee van onze leden en lezers: eenmaal voor de bouw van een auditorium in Goeroedevs Aashram in Rishikesh en andermaal voor de vloer in onze eigen Yogazaal. De werkzaamheden aan de Yogazaal in de Swami Sivananda Aashram Aalst werden begin juli zoals gepland uitgevoerd. De nieuwe kurken vloer is in alle opzichten een grote verbetering. Het auditorium in Goeroedevs Aashram werd op 11 juli, Goeroepoernimaa, in gebruik genomen.

We danken van harte allen die op onze oproep reageerden. Goeroedev schreef: *"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 "geven" zag hij in de meest ruime betekenis, want welke waarde heeft het leven als het niet bedoeld is om anderen gelukkig te maken? De oude wijzen noemden dit *paropakaara*.

GANESHA

Van jagmoekh naar gajmoekh

Ik heb het hier al vaak over Ganesha gehad, de in India erg populaire en erg geliefde god van de wijsheid, die als rijdier een rat heeft, die het lichaam van een man en de kop van een olifant heeft. En nog blijft men er vragen over stellen. Hij heeft vier armen en een dikke buik. In zijn vier handen houdt hij de symbolen van de functies van de godheid vast: schepping, instandhouding, vernietiging en verlossing. Zijn slurf is zijn vijfde arm waarmee hij je zegent, waarmee hij hindernissen op je pad wegneemt en ook hindernissen opwerpt. Ook dit laatste is zijn zegen, want het brengt al het beste in jou naar boven.

Nog een vraag

"U vertaalt de naam Ganesha als Heer (*Iesha*) van de cijfers (*ganas*), maar ik las dat de *ganas*speciale wezens zijn", schrijft een andere lezer.

BOEKEN

Pieter Breugel (zestiende eeuw) was een groot schilder. Zijn leermeester was een Aalstenaar, naar wie nog altijd een straat genoemd is in Aalst, de Pieter Coeckestraat. Breugel huwde de dochter van zijn leermeester, Maaike Coecke. De leermeester was belangrijk. De leerlingen spanden zijn doeken op, mengden zijn verf, namen allerlei andere klussen voor hun rekening enz. Ze wilden van hem leren wat hij van zijn meester had geleerd en wat hij had uitgebouwd door eigen ervaring. Zo ook in Yoga. De leermeester of goeroe is uiterst belangrijk. Goeroe betekent letterlijk: zwaar. De goeroe is immers iemand die veel gewicht in de schaal werpt.

Hogere en lagere kennis

KIERTAN

Wie de film *Gandhi* heeft gezien, herinnert zich wellicht de *lievelingskiertan* van Mahatma Gandhi. *Kiertan* betekent letterlijk: het bezingen van de *kierti* of faam (van de Ultieme Werkelijkheid of God of het Zelf). Het is het meditatieve zingen. Een voorzanger zingt een regel en de groep zingt diezelfde regel op dezelfde toonhoogte en tegen dezelfde snelheid.

ZEGT KABIER

SAMSKAARAS
Swami Sivananda

Hoofdstuk XIV van: *Mind, its Mysteries and Control*
vertaald door Hans Nijs

Herinnering, een heropleving van samskaaras

Hoe samskaaras worden gevormd

Cyclische oorzakelijkheid van gedachte en samskaara

Samyama over samskaaras

Goede en slechte samskaaras

Voorbije samskaaras vormen praarabdha

Karma

De tot slaaf makende keten van samskaaras

Gedachten en verlangens zijn afhankelijk van de samskaaras

Negatieve samskaaras, de ware vijand

Hoe goede samskaaras te ontwikkelen

De dood van samskaaras leidt tot moksha

Saadhanaa bestaat uit het vernietigen van samskaaras

UIT DE GEDICHTEN VAN TOEKAARAAM

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

Ardhachandraasana - Halve-maanhouding

Laat ik nogmaals stilstaan bij Paadahastaasana

Pashchimottanaasana

JETSUN MILAREPA

vervolg (9)

SATSANG EN MEDITATIE IN DE SWAMI SIVANANDA YOGA AASHRAM

YV Aalst begon in 1968 met de wekelijkse Satsang op zaterdag, jaar in jaar uit, ook in de vakantie. Ook de meditatie op vrijdagavond is al vele jaren een vaste waarde. Slechts als er Yoga Retraite is, zijn we in Drongen en vervallen zowel de meditatie als de Satsang.

De gewone Yogalessen worden druk bezocht. Voor de Satsang en de meditatie is er merkbaar minder belangstelling. Dit is natuurlijk een teken van de tijd. En dat mensen niet mediteren, verklaart het merendeel van hun problemen, want authentieke Yogameditatie (en dat geldt ook voor echt diepe ontspanning) heeft altijd te maken met jezelf en meer bepaald met dat wat je in wezen bent. En hier is het dat het schoentje wringt: mensen zijn door en door Zelfvervreemd, ze hebben geen echt Zelfbewustzijn, ze gaan door het leven met een totaal vertekend zelfbeeld, dat vaak zo negatief is dat het onleefbaar wordt. Ik heb het al zo vaak gezegd en geschreven! En zal dat blijven doen zolang dit lichaam het toelaat, want wat moet ik anders met mijn gepensioneerd leven? Vissen, kaarten of aan de toog hangen? God bewaar me. En al reageert er maar één iemand op dan was het toch de moeite waard.

Voor de prijs hoeft niemand het te laten, want de deelneming aan beide programma's is in het lidmaatschap inbegrepen.

De Satsang maakt integraal deel uit van de Yoga Academie, maar dat belet niet dat andere leden tegen 17u30 de YA-groep vervoegen.

In het begin kunnen mensen zich wat onwennig voelen. Ze moeten het vanzelfsprekend tijd geven om ervaring op te doen door geregeld deel te nemen. Of om het met de woorden van Swami Satchidananda te zeggen: *"Take it easy, don't belazy."*

Op vrijdagavond worden ademoefeningen en de diepe ontspanning (Yoganidraa) onderwezen en beoefend. Daarna zitten we een half uurtje in meditatie. Ook dat leert men maar door het ook te beoefenen. Doe niet zoals de man die op het droge bleef staan omdat hij niet kon zwemmen. Hij zal het op die manier nooit leren. Gooi je erin met hart en ziel. Meditatie is stukken beter dan medicatie.

N.

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

ONDERDEEL 10 / 12

November 2006

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



November 2006

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2006, Vol. 481

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

SATSANG

Mensen schrijven in verband met onze Satsangs:

Beste Narayana,
Ik wil je nogmaals hartelijk danken voor de mooie Satsang zaterdagavond.
Wij hebben meestal niet zoveel tijd om er nog wat over te praten, maar weet dat je woorden mij wel deugd hebben gedaan.
Ik ben een tijdje weggeweest, omdat ik met zoveel twijfels te kampen had, maar zaterdagavond voelde het als weer thuiskomen en ik kreeg een warm gevoel van binnen.
In september kom ik terug naar de meditatie, omdat ik mij daar nog altijd het beste bij voel, maar ik zal zeker proberen op de speciale Satsangs aanwezig te zijn.
Hartelijk dank.
Myriam

Beste Narayana,
Dank voor de Satsang. De Satsang was buitengewoon inspirerend, jammer dat Aalst niet naast de deur is!
Tot een spoedig weerziens bij de Yoga Retraite in Drongen.
Met alle genegenheid,
Herbert

Er is elke zaterdag Satsang om 17u30.

NOVEMBER

Vier dingen om te onthouden

De ommekeer

Herinner je de dood

Herinner je de wijzen

Herinner je God

Een lied uit India
Hierna volgt, op aanvraag (nadat ik zong in de Satsang), de tekst van een eenvoudig lied dat gaat over de aldoordringendheid en alomtegenwoordigheid van God (*Raama*) en dat wordt onderwezen aan de kinderen in de scholen.

Dit is de tekst zoals hij in Goeroedevs *Inspiring Songs and Kirtans* staat:

Padho pothi me, dekho kalam me Ram
Likho takte par Ram, Hare Ram Ram Ram Ram

Piyo coffee me Ram, jimmo khane me Ram
Bolo ghumne me Ram, Hare Ram Ram Ram Ram

Dekho ankhose Ram, suno kanose Ram
Bolo jihvase Ram, Hare Ram Ram Ram Ram

Bolo jagrat me Ram, dekho svapna me Ram
Pawo supthi me Ram, Hare Ram Ram Ram

Balyavastha me Ram, yuvavastha me Ram
Vriddhavastha me Ram, Hare Ram Ram Ram

Vertaling door Avinaash (Alphonse van Well)

Lees Raam in je boek en zie hem in je pen,
Schrijf op de lei: Hare Raam Raam Raam Raam.
Drink Raam in je koffie, eet Raam in je eten,
Zeg Raam als je rond wandelt: Hare Raam Raam Raam Raam.
Zie Raam met je ogen en hoor Raam met je oren.
Zeg Raam met je tong: Hare Raam Raam Raam Raam.
Zeg Raam in de waaktoestand, zie Raam in de droomstaat.
Vind Raam in de slaap, Hare Raam Raam Raam Raam.
In de kindertijd Raam, in de adolescentie Raam.
Op de oude dag Raam, Hare Raam Raam Raam Raam.

Narayana

YOGANIDRAA,
DE PSYCHISCHE SLAAP

Het contact met The Divine Life Society, die werd gesticht in 1936 door Goeroedev Swami Sivananda, kwam tot stand in 1962 via briefwisseling. We namen de datum van Goeroedevs eerste brief, 6 december 1962, als stichtingsdatum, om aldus te onderstrepen dat Yoga Vedanta Aalst de uitkomst is van Goeroedevs Satsankalpa (waar voornemen).

Toen Swami Satchidananda, een van Swami Sivananda's vooraanstaande discipelen, in 1966 op uitnodiging van de filmregisseur Conrad Rooks, naar Amerika reisde, deed hij eerst Europa aan. Terwijl zijn gastheer aan toerisme deed, contacteerde Swami Satchidananda de mensen die ze in Rishikesh op hun adressenlijst hadden staan. Zijn brief kwam uit Londen. Het tweede contact was via de telefoon vanuit Hotel Napoleon, Parijs. Hij bezocht ons in mei van dat jaar en bleef veertien dagen. Overal waar hij daarna kwam, zong hij onze lof. Dit had tot gevolg dat meer Swamis naar Aalst afzakten. De eerste was Swami Satyananda, stichter van de Bihar School of Yoga, die tijdens een van de programma's die we organiseerden (20 juli 1968 in de feestzaal van het stadhuis) een Yoganidraa begeleidde. **Wat volgt is de tekst van die Yoganidraa.**

JETSUN MILAREPA

vervolg (10)

OVER HET ONDEELBARE
Kabier (1440 - 1518)

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

ONDERDEEL 11 / 12

December 2006

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/
MEDITATIE en SATSANG blz. 3 en 10
YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie
december 2006, vol. 482
UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 28 februari 2007, 20u
YOGA RETRAITE IN DRONGEN
20 tot 22 april 2007
einde inschrijving: 6 april
Volgende Yoga Retraites :
13 tot 15 oktober 2007
11 tot 13 april 2008
zondag, 10 december
YOGADAG
IN DE OUDE ABDIJ VAN DRONGEN
details op blz. 2
In dit nummer
Een woord van aanmoediging
De genot, blz. 2
Kroonjuweel van menselijke verwerkelijkheid
Swami Sivananda, blz. 6
Jetsun Milarepa (II), blz. 7
Een woord van aanmoediging (vervolg)
Uit de Satsang, blz. 11
The Divine Life Society, blz. 12
Een goede afdeling, blz. 13
Yogalocaties en adresvermelding, blz. 14
Uit de geschiedenis van Toekomstraum, blz. 15

December 2006

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2006, Vol. 482

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Het Woord van Aanmoediging

DE GEEST

De mantra

Een man had van een magiër een formule gekregen om een demon aan te roepen. De demon verscheen hem en vroeg wat er van hem werd verlangd. De man antwoordde dat hij wilde dat de demon hem diende. De demon zei dat hij daartoe bereid was, maar dat hij altijd moest worden beziggehouden of dat hij de man zou verslinden. De man dacht dat dit geen probleem was. Hij beval de demon een paleis te bouwen. In een oogwenk stond het er. Hij beval hem een tuin aan te leggen. Ook dat was zo klaar. Na korte tijd wist de man niets meer te bedenken. Denkend aan de bedreiging die de demon had uitgesproken, spoedde hij zich beangst naar de wijze van het dorp. Die zei hem een bamboestok in de grond te steken en hem goed in te smeren met olie. "Vraag de demon er op en af te klimmen", zei de wijze. De demon werd dit na een tijd kots beu en koos het hazenpad.

We worden ook man genoemd

We worden ook man genoemd, omdat we afstammelingen zijn van *Manoe*. Dit verhaal komt voor in hoofdstuk 187 van de *Aranyaka* P*arva* van het *Mahaabhaarata:*

Het pad van Yoga, het pad dat verlicht en verlost

KROON VAN MENSELIJKE VERWORVENHEID

Swami Sivananda

UIT DE SATSANG

De volgende *kiertans* heb ik geleerd van een bijna vijftig jaar oude opname van Sadgoeroedev Swami Sivananda, die in de laatste jaren van zijn leven zijn lezingen, gelegenheidstoespraken en gezangen liet opnemen. Nu zijn zijn discipelen daar heel blij mee. Hij combineert in de volgende *kiertans* op de probleemloze manier die hem eigen was en kenmerkte *Bhakti Yoga*, dat het pad van het hart is, met de*Advaita Vedaanta* filosofie van *Shankara*, die in een prachtig half vers zijn gehele inzicht verwoordt. *Advaita* betekent: niet-twee of, om het met een stadhuiswoord te zeggen, non-dualisme.

THE DIVINE LIFE SOCIETY

De vruchten van versterving

Geef nooit op

EEN GOEDE AFSLUITER

YOGAHOUDINGEN EN ADEMOEFENINGEN

Ook voor Yoga gaat het op dat kennis niet volstaat. Ik ken heel wat mensen die de theorie van de Yogahoudingen en de ademoefeningen goed kennen, maar die er niets mee aanvangen. Ze vinden altijd wel redenen om de praktijk achterwege te laten. Goeroedev zei uitentreuren: "*DHN*!" Dit was de afkorting van "*do it now, doe het nu*". Velen interpreteerden en interpreteren het als: doe het nooit. Hij zei: "*Stel het niet uit tot morgen, want die morgen komt nooit.*"

UIT DE GEDICHTEN VAN TOEKAARAAM

Zoals een acteur een rol speelt, zoals een reiger een contemplatieve houding aanneemt om een vis te verschalken, zo draagt een schijnheilige een bloemenkrans en merktekens op zijn voorhoofd, maar hij houdt zijn slinksheid verborgen voor de wereld, zoals een visser aas aan de vissen geeft, maar hen onwetend houdt over zijn innerlijke slinksheid; zoals een slager met zorg zijn dieren beschermt, maar een mes in zijn zak houdt om hen te kelen. Toekaa zegt, zoals ik in de wereld een eenvoudig man ben, zo zijt gij genadevol, O Paandoeranga.

JETSUN MILAREPA

vervolg (11)

- 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

DE GEEST

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DE GEEST

De demon is de menselijke geest. De met olie ingesmeerde bamboestok is de *mantra* of de mystieke meditatieformule. Het op- en afklimmen is *japa* of de herhaling van de *mantra*.

Mantra is een samenstelling van *man* en *tra*. *Man* is een werkwoordswortel en betekent: denken. *Tra* is afgeleid van de werkwoordswortel *traa*, *redden* en betekent: beschermer. *Mantra* betekent dus: beschermer van het denken.In hoofdstuk X 27 van de Bhagavad Gietaa zegt Krishna: "*Onder offers ben Ik het offer van japa. Yagnyaanaam japayagnyo'smi.*"

We worden man genoemd, omdat we denkers zijn. Met dit "man" wordt hier mens bedoeld, dus ook de vrouw. Een vrouw is ook een man of een denker. Dat een vrouw ook een man is, zegt men in het Engels: *a woman*, een weeman, een man die weeën krijgt of die met andere woorden kinderen baart. De man verwekt ze, de vrouw baart ze, maar beiden hebben hun denken gemeen.