KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2007

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

21 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

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

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

Bekijk de bronnen en online leesversie

Inhoud

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

Januari 2007 4

Makara Shankranti 8

Kabier - Sahaja 11

Februari 2007 16

Satsang 21

Shivaraatri 26

Holie 30

Maart 2007 33

April 2007 37

Raamanavamie 2 41

Raamanavamie 48

Mei 2007 50

Vaisakha Shoekla Pañchamie 54

Goeroepoernimaa 60

Juni 2007 62

September 2007 67

Oktober 2007 71

November 2007 75

December 2007 78

DE BHAGAVAD GIETAA 83

De oudste beschaving 90

ONDERDEEL 01 / 21

Januari 2007

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.telenet.be/yoga.vedanta.aalst/

zalige Kerst
gelukkig Nieuwjaar

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda

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

januari 2007, vol. 483

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 28 februari 2007, 20u
Swami Sivananda Yoga Ashram, Volksverheffingstraat 95 te Aalst
tel. 053/777490; jozef.kiekens@telenet.be
en
Het Kasteeltje, Stationstraat 7 te Denderleeuw
tel. 053/689919; mfzwaenepoel@pandora.be

YOGA RETRAITE
IN DRONGEN
20 tot 22 april 2007
einde inschrijving: 6 april

Volgende Yoga Retraites:
19 tot 21 oktober 2007
11 tot 13 april 2008

In dit nummer

Een woord van aanmoediging
Terughlik, blz. 2
India, blz. 3
Geef het een plaats in je leven, blz. 4
Ruggen, blz. 4
Kabier, blz. 6
Makara shankranti
Swami Sivananda, blz. 7
Milarepa (12), blz. 9
Het leven is één
Swami Chidananda, blz. 12
In de zaligheid van sahaja
Kabier, blz. 14

Januari 2007

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2007, Vol. 483

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

TERUGBLIK

In een Woord van aanmoediging had ik het in januari over "Correct ademen", in februari over "Ademen in rugligging" en "Swami Vivekananda", in maart was er een verslag over de voorbije Yoga Retraite, er was een tekst voor beginners en ik beschreef een hulpmiddel om vanuit rugligging in omgekeerde houdingen te komen, in april had ik het over OM-zingen en over de Cobrahouding, in mei deed ik een beroep op jullie portemonnee, want in juni zouden we het voltapijt in de Yogazaal verwijderen en kurk laten leggen, ik had het ook "Over angst" en "Over worstelen met de houding". In juni ging het "Over de essentie", er volgde een vertaling van verzen uit de Bhaagavatam en een korte inhoud van het Mahaabhaarata en een tekst over de datering van dit epos. In september verscheen er weer een tekst voor beginners "Beginners briefing" en er was een verslag over de Voorjaars Yoga Retraite. In oktober ging het over "Ganesha", "Boeken" en "Kiertan" en beschreef ik de Halve-Maanhouding en ik had het ook over "Satsang en meditatie". In november kreeg je twee reacties van deelnemers aan onze satsangs, daarna volgde "November en vier dingen om te onthouden" en "Yoganidraa" ter inleiding van een door Swami Satyananda gegeven Yoganidraa in de feestzaal van het stadhuis op 22 juli 1968. In december ging het laatste Woord van aanmoediging van 2006 over "De geest", "Uit de Satsang" met de tekst, vertaling en verklaring van een heel inspirerende kiertan, "The Divine Life Society" met twee korte toespraken van Swami Atmasvarupananda, "Een goede afsluiter" en "Yogahoudingen en ademoefeningen".

Andere belangrijke artikels waren in januari "Woede overwonnen" door Swami Sivananda, "Het hogere Zelf" door Swami Krishnananda, "Over de oorsprong van Yoga" door Edwin van Oostwaard, in februari "Het belang van Sankiertan" door Swami Sivananda, "Voordracht over het hindoeïsme" door Swami Vivekananda, in april "De essentie van Vedanta" door Swami Sivananda, "Yoga, wat het is en wat het niet is" door Swami Chidananda, in mei "Geluk het belangrijkste streven van de mens" door Swami Sivananda, in juni "Noodzakelijke bestanddelen van een succesvol spiritueel streven" door Swami Chidananda, in oktober "Samskaaras" door Swami Sivananda, in december "Kroonjuweel van menselijke verworvenheid". Er verschenen gedichten van Kabier in oktober en november en van Toekaraam in oktober en december.

Van het verhaal van Milarepa, de Tibetaanse Yogi, verscheen elke maand een aflevering.

INDIA

Op het verkeerde been

India is een land dat ontegensprekelijk tot de verbeelding spreekt en dat twee tegengestelde reacties oproept: ofwel veracht men het ofwel aanbidt men het. Het is een vaststaand feit dat het vele mensen interesseert. Een van de beleidsmensen van OHM-tv zei me ooit dat de kijkcijfers steil de hoogte in gaan als het programma over de hindoe cultuur, over de Vedas, de wijzen, de goden enz. gaat. Als het programma handelt over problemen van hindoes in Nederland is er veel minder interesse. Het is in het Westen alom kommer en kwel tegenwoordig. Waarom zou dat bij de hindoes in Nederland anders zijn?

De onsterfelijkheid van India

Waar is de Egyptische beschaving, waar is de Griekse beschaving, waar is de Romeinse beschaving? Ze zijn dood en begraven. Er schiet niet meer van over dan wat hopen stenen en museumstukken. Egypte, Griekenland en Rome gingen ten onder aan oorlogsgeweld. De Indiase cultuur daarentegen is springlevend.

GEEF HET EEN PLAATS IN JE LEVEN

Wat is Yoga?

De hoofdzaak

RUGPIJN

Rugpijn in ontspanning

Een uitstekende oefening voor de buikspieren

Yogahoudingen

Ontspanning in buikligging

KABIER

Kabier leefde in Benares in de veertiende en vijftiende eeuw. De data van zijn geboorte en overlijden zijn twijfelachtig. Volgens sommige bronnen werd hij 120 jaar. Hij was een vondeling die werd opgevoed door moslims.

MAKARA SHANKRANTI

Swami Sivananda

HET LEVEN IS EEN

Swami Chidananda

Een dichter schreef ooit:

Je kunt geen bloem plukken
Zonder een ster te beroeren.

Alle leven is één. Er is één gemeenschappelijk bewustzijn dat het leven van alle wezens verbindt tot één grote kosmische eenheid.

IN DE ZALIGHEID VAN SAHAJA

Kabier

Mijn geest is teruggekeerd
naar zijn oorspronkelijke staat;
ik verwerkelijkte de Heer
toen ik stierf terwijl ik leefde.
Zegt Kabier: Ik versmolt
met de zaligheid van sahaja
(de natuurlijke staat).
Ik ken niet langer vrees,
noch maak ik anderen bevreesd.

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 (10)

Wat voorafging:
Een oom en tante beroven Milarepa, zijn moeder en zijn zus van hun erfenis. Gedreven door wraakgevoelens stuurt zijn moeder hem bij een magiër. Milarepa leert er hoe de ondergang van zijn oom en tante te bewerkstelligen. Maar dit bezwaart zijn geweten, zodat de magiër hem bij de spirituele leraar Marpa stuurt. Milarepa wordt door Marpa op allerlei manieren vernederd en op de proef gesteld. Ook eist hij dat Milarepa zijn magische krachten gebruikt om een bende struikrovers te doden, die zijn discipelen belagen. Hij belooft Milarepa daarna te zullen inwijden.

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

ONDERDEEL 02 / 21

Makara Shankranti

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : Januari 2007, Vol. 483

Swami Sivananda

Gegroet en aanbeden zij de Allerhoogste Werkelijkheid, de oerkracht die het jaar in vier seizoenen verdeelde. Gegroet zij Soerya, de Zongod, die op deze grote dag begint aan zijn noordelijke tocht.

Het Sanskrit woord shankramana betekent: beginnen bewegen. De dag dat de zon noordwaarts begint te bewegen, wordt Makara Shankranti genoemd. Dit valt gewoonlijk in het midden van januari.

In Tamilnadoe in Zuid India wordt dit festival Pongal genoemd. Voor vele mensen, vooral in Tamilnadoe, luidt Makara Shankranti het nieuwe jaar in. Het pas geoogste graan wordt op die dag voor het eerst gebruikt in de keuken. In ieder gezin zijn er vrolijke festiviteiten. Dienaren, boeren en armen krijgen voedsel en kleren aangeboden en ook geschenken in geld. De volgende dag wordt de koe, die wordt beschouwd als het symbool van de Goddelijke Moeder, vereerd. Vogels en dieren worden speciaal gevoederd.

Op deze manier zet het hart van de toegewijde langzaam uit in de loop van de vieringen, eerst met zijn lange armen het gehele gezin en de buren omhelzend, daarna de dienaren en de armen, dan de koe en alle andere levende wezens. Zonder zich er zelfs maar bewust van te zijn, ontwikkelt hij zijn hart. Het zet uit in zo'n mate dat het gehele heelal er een plaats in vindt.

Aangezien Shankranti ook het begin van de maand is, brengen brahmanen offers aan de afgestorven voorouders. Alle grote offers die de mens zijn opgelegd, vinden dus een plaats in deze grootse viering. De verering van de kosmische vorm van de Heer is er zo innig mee verweven dat elke man en vrouw in India er vreugdevol aan deelneemt zonder er zich zelfs maar bewust van te zijn.

Voor zoekers heeft deze dag een speciale betekenis. De periode van zes maanden waarin de zon noordwaarts reist, is zeer gunstig voor hen in hun streven naar het doel van hun leven. Het is alsof ze met gemak meedrijven met de stroom naar de Heer toe. Paramahamsa sannyaasins (hoogste orde van monniken) trekken gedurende deze periode vrij rond en verdrijven de somberheid uit het hart van allen. De devas (goden) en rishis (zieners) verheugen zich in het begin van het nieuwe seizoen en komen bereidwillig de zoeker te hulp.

Toen de befaamde Bhieshma, de grootvader van de Paandavas, dodelijk gewond werd in de oorlog van het Mahaabhaarata, wachtte hij, doorboord door pijlen, op de aanvang van dit seizoen om zijn lichaam af te leggen en deze aarde te verlaten. Laten wij hem op deze grote dag eer bewijzen en ernaar streven even standvastig te zijn in onze besluiten.

Zoals gezegd is dit het Pongalfestival in Zuid India, dat nauw verbonden is met de landbouw. Voor de boer is het een dag van triomf. Hij heeft tegen die tijd de vruchten van zijn geduldig labeur binnengehaald. Symbolisch wordt de eerste oogst geofferd aan de Almachtige en dat is Pongal. Zwoegen was zijn taak, zijn plicht, maar de vrucht wordt nu geofferd aan de Heer. Dit is de geest van Karma Yoga.

Ook de meester mag zich niet de gehele oogst toe-eigenen. Pongal is het festival tijdens welk de landheer voedsel, kleren en geld verdeelt onder degenen die voor hem werken. Dit is een ideaal dat we altijd en niet alleen op de Pongaldag voor ogen moeten houden.

Wees vrijgevig. Wees edelmoedig. Behandel je ondergeschikten als boezemvrienden en broeders. Dit is de grondgedachte van het Pongalfestival. Je zult dan hun trouw en blijvende genegenheid winnen.

De dag die voorafgaat aan Makara Shankranti wordt het Bhogifestival genoemd. Op deze dag worden oude, versleten en vuile dingen weggedaan en verbrand. Huizen worden schoongemaakt en witgekalkt en prachtige motieven worden aangebracht met rijstmeel aan de voorgevel. De wegen worden schoon geveegd.

Deze handelingen hebben hun eigen betekenis op het gebied van hygiëne. Maar ik herinner je eraan dat het niet volstaat alleen zorg te dragen voor uiterlijke dingen. De geest ontdoen van zijn oude smerige gewoontes van denken en voelen is dringender nodig. Verbrand ze met het wijs en vastberaden besluit het pad van waarheid, liefde en zuiverheid te betreden vanaf deze gezegende dag. Dit is de spirituele betekenis van Pongal in het leven van een zoeker.

Als je dit doet, heeft Makara Shankranti een bijzondere betekenis. De zon, die de wijsheid, de goddelijke kennis en het spirituele licht verzinnebeeldt, die je verlieten toen je opging in de duisternis van onwetendheid, begoocheling en zinnelijkheid, begeeft zich nu vreugdevol op het noordelijke pad en beweegt zich naar je toe om je warmte en licht in overvloed te geven en om meer leven en energie in je op te wekken.

In feite verzinnebeeldt de zon alles waar het Pongalfestival voor staat. De boodschap van de zon is de boodschap van licht, de boodschap van eenheid, van niet vooringenomen te zijn, van echte onzelfzuchtigheid, van de volmaaktheid van de elementen van Karma Yoga. De zon schijnt op iedereen. Ze is de echte weldoenster van ieder wezen. Zonder de zon zou alle leven verdwijnen van de aarde. Ze is uiterst regelmatig en stipt in haar plichten en vraagt nooit een beloning of hunkert niet naar erkenning. Als je je deze eigenschappen van de zon eigen maakt, welke twijfel is er dan aan dat je zult schitteren met een zelfde goddelijke luister.

Hij die in de zon verblijft en die door de zon niet wordt gekend, wiens lichaam de zon is en door wiens kracht de zon schijnt, Hij is het hoogste Zelf, de innerlijke bewoner, de onsterfelijke Essentie. Tat Tvam Asi, Gij Zijt Dat. Verwerkelijk dit en wees hier en nu vrij op deze heilige Pongal of Makara Shankranti. Dit is mijn nederig Pongalgebed tot jullie allen.

Tijdens Shankranti worden in ieder huis taarten, zoete rijst en andere lekkernijen bereid, vooral in Zuid India. De pot waarin de rijst wordt gekookt, wordt mooi versierd met bladeren en wortels van de geelwortel, symbolen van voorspoed.

Het koken wordt gedaan door de vrouwen met groot geloof en toewijding. Ze voelen uit de grond van hun hart dat het een offer aan de Heer is. Wanneer de melk waarin de rijst wordt gekookt overkookt, gaan de vrouwen en de kinderen rond de pot staan en roepen met grote vreugde: "Pongalo Pongal!"

Er worden speciale gebeden opgedragen in tempels en huizen. De huisgenoten komen samen en delen de offerandes in een geest van liefde en feestelijkheid.

Er is een familiebijeenkomst in alle families. Broers vernieuwen hun contacten met hun getrouwde zusters.

De landheer groet de boer met genegenheid en schenkt hem giften van graan, kleren en geld.

De volgende dag worden de koeien vereerd en gevoederd. Ze worden prachtig versierd. In sommige dorpen demonstreren jongeren hun moed door "de stier bij de hoorns te grijpen" en winnen op die manier soms hun bruid. Het is een grote dag voor het vee.

Jonge meisjes maken verscheidene speciale schotels klaar, zoals zoete rijst, zure rijst, rijst met kokosnoot enz. en nemen deze mee naar de oever van een rivier of watertank. Ze voeden er de vogels, de vissen en andere schepselen mee. Het is een heel kleurrijke ceremonie. Er komen vele kraaien op af, die hun maten roepen voor ze beginnen te eten. Heel de tijd wordt een belangrijke boodschap in onze geest gedreven: deel wat je hebt met anderen.

Deze twee dagen die speciaal voor familiebijeenkomsten bedoeld zijn, worden als onvoorspoedig om te reizen beschouwd. Dit is om ons te beletten van huis te gaan op deze dagen.

Wanneer je Makara Shankranti of Pongal viert op deze manier verandert je zin voor waarden. Je begint in te zien dat je echte rijkdom de goede wil en de vriendschap van je familieleden, vrienden, buren en dienaren is. Je rijkdom is het land waarop je voedsel groeit, het vee dat je helpt in de landbouw en de koe die je melk geeft. Je begint een grotere liefde en respect te koesteren voor hen en voor alle levende wezens, de kraaien, de vissen en alle andere schepselen.

In de Mahaaraashtra en Noord India hechten toegewijden veel belang aan Makara Shankranti, want het is het seizoen dat door de goeroe werd uitgekozen om de discipelen te zegenen. Ook in het Zuiden was dit de tijd waarin Mahaadeva (Shiva) verscheidene rishis zegende door aan hen te verschijnen.

ONDERDEEL 03 / 21

Kabier - Sahaja

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : Januari 2007, Vol. 483

Kabier

Daar ik de Heer in mij vond
rusten mijn gedachten slechts op hem.
Waar ik ook kijk, zie ik slechts hem.
Sinds de verwerkelijking kwam,
hier, daar, overal, zie ik de Heer alleen.

Zegt Kabier:
Heer, ik weef het doek van uw Naam.
Aan het vruchteloos labeur
van te weven voor de wereld
kwam een einde.
Ik bereikte
de verbijsterende staat van zaligheid,
vrij van vrees, vrij van pijn.
Ik ben de wever, O Heer, van uw Naam.
Ik weef en oogst de winst
van innerlijk contact met u.
Ik ben de wever van de Naam van de Heer.

Ik heb hem ontmoet in mijn hart.
Wanneer een stroom uitmondt in de Ganges,
wordt hij de Ganges zelf.
Kabier verloor zich in de Ganges.

Er is niets dan water in de heilige waterreservoirs.
Ik weet het, want ik heb erin gezwommen.
De uit hout en ivoor gesneden goden zeggen geen woord.
Ik weet het, want ik heb mijn hart voor hen uitgestort.
De heilige boeken zijn niet meer dan woorden.
Ik keek op zekere dag zijdelings door hun omslag.

Wat Kabier zegt is wat hij doorleefde.
Ik heb niets doorleefd dat niet waar is.

Ik ben geen hindoe,
evenmin ben ik een moslim!

Ik ben in dit lichaam een spel
van vijf elementen, een drama
van Bewustzijn dat danst
met vreugde en zorgen.

Je werd geboren op aarde als mens.
Waarom ben je nu in slaap?
Draag zorg voor jezelf.
Jezelf is wat je moet kennen.
De schriftgeleerde geeft lezingen,
niet wetend dat God nabij is.
Hij weet niet dat God in hem verblijft
en zoekt hem dan ook hier en daar.

Ik kijk naar jou,
jij naar hem.
Kabier vraagt, hoe deze puzzel
op te lossen,
jij, hij en ik?
En:
te leven voor zonen en rijkdom,
voor bezit en gezondheid,
O Kabier, is zoals de vogel,
die tijdens één nachtelijk verblijf
begint te houden van de boom.

Zoek je mij? Ik zit naast jou.
Mijn schouder raakt die van jou.
Je zult me niet vinden in de stoepas,
noch in hindoe schrijnen, noch in synagogen,
noch in kathedralen,
noch in missen, noch kiertans,
noch in het leggen van je benen in je eigen nek,
noch in het niets anders eten dan groeten.
Wanneer je me echt zoekt, zul je me aanstonds zien.
Je zult me vinden in het kleinste huis van de tijd.
Kabier zegt: Leerling, zeg me, wat is God?
Hij is de adem in de adem.

Ik zei tegen het behoeftige schepsel in mij:
Wat is deze rivier die je wil oversteken?
Er zijn geen reizigers op de rivier en geen rivier.

Zie je iets bewegen of broeden op de oever?
Er is in het geheel geen rivier, geen boot en geen stuurman.
Er is ook geen sleeptouw en niemand om het te trekken.
Er is geen grond, geen lucht, geen tijd, geen oever, geen waadplaats!
En er is geen lichaam en geen geest!
Geloof je dat er een plaats is die de ziel minder dorstig maakt?
In die grote afwezigheid zul je niets vinden.
Wees dus sterk en ga je eigen lichaam binnen;
daar heb je vaste grond onder de voeten.
Denk er zorgvuldig over na!
Stap niet ergens anders af!
Kabier zegt dit: verwerp gewoon alle gedachten aan denkbeeldige dingen
en sta standvastig in dat wat je bent.

Waar er zee noch regens zijn,
noch zon noch schaduw,
waar er schepping
noch ontbinding zijn,
waar de dood noch het leven bestaan,
noch pijn noch plezier,
voorbij de staten van roes en trance.
Voorbij woorden, O vriend,
is die unieke staat van sahaja
(de natuurlijke staat).
Hij kan niet worden gewogen
noch raakt hij ooit uitgeput,
hij is zwaar noch licht.
Hij heeft geen bovenkant
en geen onderkant.
Hij kent de dageraad niet,
noch de duisternis van de nacht.
Waar er wind,
water noch vuur zijn,
daar verblijft de volmaakte Meester.
Die staat is ontoegankelijk.
Hij is en zal altijd zijn.
Bereik hem door de genade van de Meester.
Zegt Kabier: ik geef me over
aan de voeten van de Meester.
Ik ben alles in alles,
alles dat is, ben ik.
De verscheidene bestaansvormen
zijn mijn talloze manifestaties.
Toch ben ik van alles verschillend.
Noem me Kabier,
toch ben ik van alles verschillend.

Noem me Kabier,
noem me Raamraaj (God, de keizer),
het is één en hetzelfde.
Ik ben geen kind, ik ben niet oud
en de gloed van de jeugd
heeft me nooit geraakt.

Ik ga niet weg op iemands verzoek
noch kom ik op iemands bevel.
In mijn staat van sahaja
ben ik de frisheid van de zaligheid.
Noem me Kabier,
noem me Raamraaj,
het is één en hetzelfde.
Mijn bedekking is één enkel doek
en de mensen bespotten mij.
Mijn beroep van wever roept geen respect op.
Mijn kleren zijn gerafeld,
op wel tien plaatsen opgelapt,
maar toch voorbij de drie eigenschappen (goenas, de natuur),
voorbij het domein van de vrucht (karma).
Ik verblijf in het domein van de zaligheid.
Dit bezorgde me de naam Raamraaj.
Ik zie de hele wereld,
de wereld ziet mij niet.
Aldus is de unieke staat die Kabier heeft bereikt.
Noem me Kabier,
noem me Raamraaj,
het is één en hetzelfde.

O Dienaar van God, waar gaan
de idaa, pingalaa en soeshoemnaa naadies
wanneer de levensdraad breekt?
Wie de draad vasthoudt is voorbij de tijd,
maar waar leeft hij?
De draad is niet geknoopt en breekt evenmin.
Wie is de meester en wie is de dienaar?
Hij alleen kent zijn geheim aangezien hij eeuwig is.
Wat is de schering en wat is de inslag?
Wat zijn de draden waarmee de stof wordt geweven?
Idaa en pingalaa zijn de schering en inslag.
Soeshoemnaa is de draden waarvan de stof wordt geweven.
Acht zijn de lotussen en tien zijn de spinnewielen.
Vijf zijn de elementen en drie de eigenschappen van de stof.

Kabier is sahaja.
Zelfverwerkelijking is mijn zadel.

In de stijgbeugel van sahaja
plaats ik mijn voet en rijd
schrijlings op het paard van mijn geest.
Kom, mijn paard, ik neem je mee
op een tocht naar de hemel.
Als je tegenstribbelt,
por ik je aan
met de zweep van mijn goddelijke liefde.
Zegt Kabier: de bedreven ruiters
blijven weg van
zowel de Vedas als de Koran.

ONDERDEEL 04 / 21

Februari 2007

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.telenet.be/yoga.vedanta.aalst/

nieuwe cursus
Yoga Academie

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda

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

februari 2007, vol. 484

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 28 februari 2007, 20u
Swami Sivananda Yoga Aashram, Volksverheffingstraat 95 te Aalst
tel. 053/777490; jozef.kiekens@telenet.be
en
Het Kasteeltje, Stationsstraat 7 te Denderleeuw
tel. 053/669919; mf2waeseput@belgacom.net

YOGA RETRAITE
IN DRONGEN
20 tot 22 april 2007
einde inschrijving: 6 april

Volgende Yoga Retraites:
19 tot 21 oktober 2007
11 tot 13 april 2008

In dit nummer
Een woord van aanmoediging
Nieuwe cursus Yoga Academie, blz. 2
Shivananda, blz. 2
Swami Chidananda, blz. 6
Satsang, blz. 6
Filosofie van de geest
Swami Sivananda, blz. 10
Mâtarepa (13)
blz. 9
Toespraken in de vroege morgen
Swami Chidananda, blz. 15

Februari 2007

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2007, Vol. 484

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

NIEUWE CURSUS YOGA ACADEMIE

In september 2007 beginnen we met een nieuwe cursus Yoga Academie, die vier jaar zal duren en die YA2007 zal heten. De datum van de Oriëntatie wordt medegedeeld zodra hij bekend is. KIV, zoals Goeroedev zei. Hij bedoelde *keep in view* of houd in gedachten.

SHIVARAATRI

Belofte maakt schuld

Ik beloofde dit jaar te publiceren over de feesten in India. Deze maand is Shivaraatri aan de beurt.

Alle redenen zijn goed om te vieren

Het leven kan eentonig zijn en de dingen worden gemakkelijk een saaie routine. Mensen willen dan ook af en toe wat afwisseling en ontspanning om de sleur te doorbreken. Dat geldt ook voor Yogis. En alle gelegenheden zijn goed om feest te vieren. En hindoes kunnen feest vieren. Er zijn festivals, *jayanthis* (verjaardagen), *vratas*(geloften) enz. Ze hebben wel alle een spirituele betekenis. Ze werpen je alle in mindere of meerdere mate terug op jezelf en meer bepaald op dat wat je in je diepste wezen bent.

Een van die feesten, *Goeroepoernimaa*, het feest van de *Goeroe* of spirituele leraar, dat wordt gevierd met volle maan in juli-augustus, herinnert ons er bijvoorbeeld aan dat een zoeker op het spirituele pad een *goeroe* nodig heeft. *Jayanthi* betekent letterlijk: de overwinning behalen. Een verjaardag is weliswaar een dag zoals een andere, maar hij heeft toch een diepere betekenis dan het krijgen van geschenken en het ontvangen van felicitaties. Hij is bedoeld om bij de dingen stil te staan en de inventaris van ons leven te maken en eventueel een nieuwe bladzijde om te slaan.

God anders bekeken

Hoe inzicht komt

Over de inhoud van Shivaraatri

Ik heb enkele keren deelgenomen aan *Shivaraatri* in Goeroedevs aashram in Moeni-kie-retie, op wandelafstand van Rishikesh. Er wordt die dag gevast en gewaakt. De keuken blijft dicht en de bedden blijven onbeslapen. De mensen brengen de nacht door in de tempel (*mandir*). Door te vasten leg je je zintuigen en de neiging van de geest om altijd naar buiten te gaan aan banden. De *goena* (eigenschap) van *rajas* (rusteloosheid) wordt ingedijkt. En door die nacht niet te slapen, wordt de eigenschap van *tamas* (inertie) beheerst. De zoeker overstijgt daardoor de bewuste en de onbewuste niveaus van zijn persoonlijkheid en hij gaat naar Zelfbewustzijn. De waaktoestand is het bewuste niveau en de slaap is het onbewuste niveau. Beide zijn hindernissen in de Godverwerkelijking. Vasten en waken symboliseren zelfbeheersing. *Rajas* en *tamas* worden beheerst en God wordt verheerlijkt, want het is slechts in Godbewustzijn of Zelfbewustzijn dat de zinnen kunnen worden beheerst. Ze smelten dan als sneeuw voor de zon.

Over zelfbeheersing

Shivanataraaja - Shiva de koning van de dans

Het lied van agad boem

Agad boem agad boem baja damaroe,
naache Sadaashiva Jagadgoeroe.
Naache Brahmaa naache Vishnoe naache Mahaadev,
Kapar leke Kalie naache naacheRaaniedev.
Come here, my dear Krishna Kanahai,
me tere khatir hridaya andar palace banayie.
Come here, my dear Krishna Kanahai,
play de flute, play the flute, Koenja Viharie.

Vertaling
Agad boem agad boem agad boem luidt de damaroe.
De altijd voorspoedig wereldleraar danst.
De schepper danst, de instandhouder danst en de grote god (Shiva) danst.
De goddelijke koningin van het heelal danst.
Kom hier, mijn beste jongen, Krishna,
ik bouwde voor jou een paleis in mijn hart.
Kom hier, mijn beste jongen, Krishna,
speel de fluit, jij die in het woud verblijft.

Swami Chidananda

Swami Chidananda volgde in 1963 Goeroedev Swami Sivanandaop als voorzitter van The Divine Life Society. Hij is dat nog altijd, al leeft hij teruggetrokken in DehraDun, want hij is ondertussen al negentig geworden. Maar hij heeft nog altijd het laatste woord als het om belangrijke beslissingen gaat. Hij is vanaf 1968 verscheidene keren in Aalst geweest. We vierden met hem ons tienjarig bestaan in 1972, ons vijftienjarig bestaan in 1977, ons twintigjarig bestaan in 1982, ons vijfentwintigjarig bestaan in 1988 (een jaar uitgesteld, omdat in 1987 Goeroedevs eeuwfeest werd gevierd en Swami Chidananda zich onmogelijk kon vrijmaken; ook ik was de hele maand september in India) en ons dertigjarig bestaan in 1992. Mensen kwamen van over de hele wereld naar die vieringen. De hotels in Aalst zaten vol. De aashram (respectievelijk in de Arbeidstraat, de Dirk Martensstraat en de Volksverheffingstraat) gonsde van de bedrijvigheid. Swamiji verlangde telkens dat we evenveel programma's organiseerden als het aantal jaren dat YogaVedanta Aalst bestond. In 1992 betekende dat dertig programma's in België en Nederland. We hadden een Yoga Retraite in Drongen en in Arnhem. We hadden een boottocht op de kanalen van Gouda. Ik herinner me dat Swamiji de Kopstand demonstreerdeop het dek van de boot. Het waren wonderbare dagen.

SATSANG

Vanaf 1966 kregen wij het bezoek van verscheidene *swamis* (hindoe monniken). Het probleem was waar we hen moesten onderbrengen, ook omdat ze meestal niet alleen kwamen. Swami Satchidananda kwam zelfs eens met een groep van vierentwintig jonge mensen uit New York. We huurden een appartement in de Molenstraat, vlakbij het centrum van de stad. Het telde verscheidene kamers, maar ze waren alle te klein om er Yogales te geven, al had ik er ooit een groepje van allemaal vijfenzestigplussers en al hielden we er Yogaweekends met kleine groepjes. We hadden onze Yogalessen in de stadsschool De Kat, in een mooie ruime zaal. In de groep die Swami Satchidanandanaar Aalst begeleidde zaten enkele goede muzikanten. Ze deden op zekere avond *kiertan*, het meditatieve zingen, in de feestzaal van het stadhuis, vóór Swamiji's lezing. We deden in die tijd zelf al wat *kiertan* na de Yogales, zoals we dat aanvankelijk hadden geleerd van een lp die we hadden gevonden in de bibliotheek onder de rubriek etnische muziek en daarna van Swami Satchidanandazelf tijdens zijn allereerste bezoek in mei 1966. We kenden er dus al iets van. Ik vond het zonde dat het gehuurde appartement niet méér dienst deed. Zonde van het geld. En begon er dan ook elke zaterdag *satsang* te houden en later gaven we er ook de lessen in de pas gestichte Yoga Academie (de stichting op papier dateert van 1969; de eerste lessen vonden plaats in 1970). Onze wekelijkse *satsang*kan dus bogen op een lange traditie.

FILOSOFIE VAN DE GEEST

Swami Sivananda

"*Bhoemir-apo analo vayoehkham mano boeddhirevacha, ahamkaara ityam me bhinna prakritirashtadha*." Volgens de Saankhyakosmologie is de geest het vierde beginsel dat voortkwam uit het zelfbevestigende beginsel *ahamkaara* of egoïsme of *asmitaa*.*Prakritir* (de natuur) of *avyakta*(de materie in een ongemanifesteerde staat) wordt *ashtaangi* of achtvoudige *prakriti* genoemd (*prakritirashtadha*). De geest is een van de acht delen of *ashtaanga*. Geest is zelf een woord met een uiterst vage betekenis. Het kan niet duidelijk worden bepaald behalve in termen van twijfelachtige en theoretische veronderstellingen.

TOESPRAKEN IN DE VROEGE MORGEN DOOR SWAMI CHIDANANDA

Is verlossing mogelijk?
Moge de goddelijke genade en de meest uitgelezen zegeningen van de goeroe jullie de meest volledige vervulling van de verwachtingen van jullie hart verlenen, de grootste vervulling van het hoogste doel van het leven, zodat jullie hier in dit leven zelf, in dit lichaam zelf bevrijde wezens mogen worden, wezens voor wie leed, zorgen en begoocheling vreemdelingen zijn en geen betekenis hebben. Gebondenheid heeft geen betekenis. De dood heeft geen betekenis. Dat is het doel, dat is de opgave. Mogen jullie aldus vaststaan in een staat van verlichting en bewust zijn van jullie onsterfelijke aard.

Slechts denken aan God

Volg je ster

JETSUN MILAREPA

vervolg (13)

- 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 / 21

Satsang

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : februari 2007, Vol. 484

Satsang betekent samen zijn met gelijkgestemde zoekers. *Sat* is dat wat is, de Ultieme Werkelijkheid. *Sang* of *sanga*is de gemeenschap. Geleidelijk verwierven wij er bedrevenheid in.

We beginnen met *OM*-zingen. De deelnemers mogen niet zitten rommelen in hun tas of bezig zijn met het uitschakelen van hun gsm of bezig zich te krabben, hun neus te snuiten of, erger nog, te kletsen enz. Ze moeten onbeweeglijk zitten, met de ogen gesloten. Er hier en nu helemaal bij. Na een uitademing ademt men in. De mond wordt geopend en men laat de o-klank opstijgen vanuit de basis van het lichaam. Hij verspreidt zich opwaarts en eindigt in de keel. Dan zoemt men een m. De trilling verspreidt zich door het hele hoofd en eindigt in de top van de schedel. Vandaar komt er een respons als een magnetische regen die je helemaal omvat en ontspant.

Meestal volgt dan een *shloka* (hymne of vers), die handelt over *OM*:

Omkaaram bindoesamyoektam
nityam dhyaayanti Yoginah
kaamadam mokshadam chaiva
Omkaaraaya namo namah

Het onderwerp van de zin is *Yoginah* (nominatief meervoud): de Yogis. Het werkwoord is *dhyaayanti* (tegenwoordige tijd, meervoud, van de werkwoordswortel -*dhyaa*): zij mediteren. De betekenis is dus: de Yogismediteren. Ze mediteren over *Omkaaram*, de letter *OM*. Dit woord staat in de accusatief en is dus het lijdend voorwerp. Al de woorden met dezelfde uitgang staan eveneens in de accusatief en zeggen dus iets meer over de letter *OM*.

Bindoesamyoektam: samen met het punt. In het Sanskritteken voor *OM* staat bovenaan een punt. Dit punt maakt de klank nasaal (door de neus uitgesproken) en het staat voor het zoemendgeluid van de letter m. Het halve maantje onder het punt wordt *chandrabindoe* genoemd en maakt de klank half nasaal. *Nityam*: eeuwig; de Werkelijkheid waar *OM* voor staat is eeuwig. *Kaamadam*: *OM* geeft wat men begeert. *Mokshadam*: *OM* geeft de verlossing. *Chaiva*: en *(cha)* voorwaar *(eva)*; als een *a* gevolgd wordt door een *e* ontstaat er een *ai*; *a* en *e* zijn basisklinkers, *e* is een tweeklank of diftong. *Omkaaraaya*: dit is de datief van *Omkaara* en betekent voor of aan de letter *OM*.

Namo namah: de uitgang *ah* van de eerste *namah* is stemloos, de medeklinker *na* van de *namah* die volgt is stemhebbend; die stemhebbende *na* maakt destemloze *ah* tot een stemhebbende *o*; dit is een van de regels van de klankleer (*sandhi*). *Namah* betekent dat er voor die Werkelijkheid wordt gebogen; van de werkwoordswortel *nam*, *buigen*. Dat het woord wordt herhaald, betekent dat er telkens weer wordt gebogen.

Vertaling:

De *Yogis* mediteren over de eeuwige letter *OM*, die samen is met het punt, die geeft wat men begeert en die waarlijk ook de verlossing geeft. Voor die letter *OM* worde telkens weer gebogen.

In het begin van de satsang mediteren we dus over de Ultieme Werkelijkheid die onveranderlijk aanwezig is achter alles wat verandert en vergaat, die wordt gekenmerkt door Bestaan, Bewustzijn en Zaligheid, die buiten het bereik ligt van de zintuigen, de geest en de spraak, maar door wier kracht de zintuigen waarnemen, de mond spreekt en de geest denkt, die onder invloed van de illusie (*Maayaa*) door mensen wordt vertekend door het geloof dat alles een veelheid is, dat ze ergens ver weg is in een of andere hemel en dat alles in wezen lijden is. Als de illusie verdwijnt en de Werkelijkheid zich openbaart in haar ware aard ontdekt de *Yogi* dat alles een eenheid is, dat de Ultieme Werkelijkheid hier-nu is, dichterbij jou dan je eigen kransslagader, en dat alles in wezen zaligheid is.

Dat dit wordt ingezien is niet genoeg. De dwangmatigheid van de mens staat in de weg. Hij doet namelijk dingen ondanks zichzelf. Dit euvel kan niet worden weggeredeneerd. Er is oefening nodig. We reciteren dan enkele mantras, die stuk voor stuk op dit gebied een boodschap inhouden en een les leren.

De eerste is:

OM Shrie Ganeshaaya Namah

Shrie: bezitter van alle weelde. Als men het vóór iemands naam zet betekent het: meneer of mevrouw.

Ganeshaaya is de datief van *Ganesha*. *Ganesha* betekent: Heer (*Iesha*) van de cijfers.

Hij heeft als rijdier een rat. Hij heeft een dikke buik, een olifantenkop en vier armen. In de handen van die vier armen draagt hij de symbolen van de functies van God. Die vier functies zijn: schepping, instandhouding, vernietiging en verlossing, respectievelijk voorgesteld door een schrijfstift, zoete rijstballen, een haak waarmee olifanten worden gemend en een gordijnkoord. De olifantenkop verzinnebeeldt dat hij denkt, spreekt en handelt op dezelfde integere wijze: zijn hoofd, mond en slurf zijn mooi samen of zijn denken, spreken en handelen zijn in overeenstemming. Dat hij een dikke buik heeft betekentdat hij vele discipelen heeft: hij krijgt veel voedsel aangeboden en moet dus veel proeven.

OM Shrie Sharavanabhavaaya Namah

Sharavanabhava betekent: die werd geboren in een rietveld. *Shiva* opende ooit zijn derde oog. De vrijgekomen energie was zo intens dat een beroep moest worden gedaan op *Agni*, de god van het vuur, om ze op te vangen. Maar *Agni* slaagde daar niet in. Hij leidde de kracht af naar de Ganges, waar ze tot rust kwam in een zijarm of rietveld. Dit betekent dat hij een manifestatie is van *Shiva's* kracht. Hij wordt ook *Kaarttikeya* genoemd. In dat rietveld verbleven immers zes godinnen, die hem zoogden. Het rietveld is het lichaam. Dit is een manifestatie van *Shiva's* energie. De zes godinnen zijn de zes *chakras* of energiecentra of reflexcentra op de wervelkolom of de *moelaadhaara, svaadhishthaana,manipoera, anaahata, vishoeddha* en *aagnyaa chakras*. *Sharavanabhava* is de generaal van de goden. Zijn rijdier is een pauw. Hij heeft maar één wapen, namelijk de speer, maar het is een feilloos wapen. Het verzinnebeeldt *gnyaana* of de wijsheid (kennis van de Kenner), die hij in het hart van de onwetendheid stoot. Met zijn *mantra* aanroept men de kracht die nodig is om dat wat men weet om te zetten in de praktijk. Hij is de broer van *Ganesha*. Hij wordt ook *Skanda* genoemd. Dit betekent: de springer of de loper.

OM Shrie Sarasvatyai Namah

Sarasvatie betekent: zij die vloeit. Ze vloeit immers in de vorm van welsprekendheid en kennis en als de *Sarasvatierivier*, die samenstroomt met de *Yamoenaa* en de Ganges in *Prayaag*, het huidige *Allahaabaad*. De *Sarasvatie* stroomt echter ondergronds. Het was ooit een machtige rivier, die meer dan vierduizend jaar geleden verzandde. De *Rig Veda* spreekt met gloed over de *Sarasvatie*, maar nergens vond men een rivier die aan die beschrijving voldeed. In de woestijn van noordwest India vond men in het begin van vorige eeuw de grondvesten van vergane steden. De indoloog Max Müller bedacht de theorie dat die steden werden verwoest door van buiten India komende nomaden, die hij de Ariërs noemde. Ze verdreven de oorspronkelijke bewoners naar het zuiden. Deze theorieheeft nu nog altijd aanhangers. Ze zette veel kwaad bloed in India, want ze houdt in dat de Indiërs van het zuiden verdrukten zijn en die van het noorden verdrukkers. De Amerikaanse satellieten ontdekten echter de opgedroogde bedding van een rivier. Dit bleek de *Sarasvatierivier* te zijn. De steden waarvan de grondvesten werden blootgelegd waren vergaan door woestijnvorming. Ze waren de bakermat van de *Vedische* beschaving. Na de verzanding vond het tegenovergestelde van een invasie plaats: de bewoners van de getroffen gebieden weken uit naar andere delen van de wereld.

Sarasvatie is de godin van de spraak, de kennis en de muziek. Ze zit op een zwaan (*hamsa*). De zwaan verzinnebeeldt onderscheidingsvermogen (*viveka*: het vermogen om het onderscheid te maken tussen wat eeuwig is en wat vergankelijk is). De legende zegt dat als men een zwaan een mengsel van melk en water voorzet dat ze de melk opdrinkt en het water laat staan. In haar onderste rechterhand houdt *Sarasvatie* een boek vast. Zij is de godin van de kennis, maar ze leest toch nog af en toe een boek. Met twee handen bespeelt ze de *vienaa* (snaarinstrument). Dit betekent dat het intuïtieve een beter kennismiddel is dan het intellectuele. Met haar bovenste rechterhand houdt ze een *maalaa* (snoer) vast waarmee ze de Naam van de Ultieme Werkelijkheid herhaalt. In het lichaam is ze de *soeshoemnaa naadie* (het centrale energiekanaal in de wervelkolom, dat alleen in wijzen geopend en actief is).

OM Shrie Mahaalakshmyai Namah

Mahaa betekent groot. *Lakshmie* betekent: degene die voorspoedige tekens vertoont en die geluk brengt, degene die mooi is. Ze is de godin van de welstand. Ze is de gemalin van *Vishnoe*. Ze stelt ook Zelfkennis (*aatmavidyaa*) voor.

OM Shrie Doergaayai Namah

Doergaa betekent: zij die moeilijk te bereiken is. Ze is de gemalin van *Shiva*. Kennis van *Shiva* of Zelfkennis is moeilijk te bereiken. Vandaar de naam.

OM Shrie Sadgoeroebhyo Bhagavaan Shivaanandaaya Namah

De *Sadgoeroe* is de spirituele leraar. *Sat* betekent: het zijnde, dat wat is, afgeleid van de werkwoordswortel *as*, *zijn*. De stemhebbende *g* van *goeroe* maakt van de stemloze *t* een stemhebbende *d*, vandaar de klankwisseling: *sadgoeroe*. De datief van *goeroe* is *goerave* in het enkelvoud en *goeroebhyah* in het meervoud. Al aanroept men maar één *goeroe* toch wordt hier de meervoudsvorm gebruikt. Dit is het beleeftijdsmeervoud, dat een uitdrukking is van groot respect en genegenheid. De stemloze uitgang van *Sadgoeroebhyah* verandert in een stemhebbende *o*.

Bhagavaan is de nominatief van *Bhagavat*, de bezitter van alle *bhagas* of heerlijkheden. Met deze *mantra* aanroept men de spirituele leraar.

Daarna volgen enkele wonderbare spirituele *mantras*, die stuk voor stuk kunnen worden gebruik voor *JapaYoga*.

OM Namah Shivaaya

Dit is de *pañchaakshara mantra*, de uit vijf (*pañcha*) lettergrepen (*akshara*) bestaande mantra van *Shiva*, voorafgegaan door *OM*. *Shiva* betekent: de voorspoedige, de belichaming van voorspoed.

OM Namo Naaraayanaaya

Deze *mantra* van *Naaraayana* betekent dat men buigt voor de Werkelijkheid die haar verblijfplaats heeft in ieders hart.

OM Namo Bhagavate Vaasoedevaaya

Dit is de *mantra* van *Shrie Krishna*, die zijn onderricht geeft in de Bhagavad Gietaa, het Yogaboek bij uitstek. *Bhagavate* is de datief van *Bhagavat*.

OM Shrie Raama Jaya RaamaJaya Jaya Raama

Raama is afgeleid van de werkwoordswortel *ran, verrukken*. Het is de Werkelijkheid die zich uitdrukt in je hart in de vorm van genade of verrukking.*Jaya*: overwinnend, de overwinning bezittend. *Goeroedev* schreef verscheidene liederen op het ritme van deze *mantra*.

Papa Ramdas, een tijdgenoot van *Goeroedev*, bereikte de verlichting met deze *mantra*. Hij was een kleine zakenman, die het op zeker ogenblik niet meer zag zitten, zoals dat heet. Zijn vader, die een devoot hindoe was, zei dat dit het gevolg was van zijn goddeloze levenswijze. De soevereine methode, zei hij, was *Raamnaam*, herhaling van de Naam van de Ultieme Werkelijkheid. *Ramdas* voelde zo'n grote vrede door herhaling van de *mantra*waarin zijn vader hem had ingewijd dat hij slapen en eten tot een minimum beperkte opdat het gevoel van vrede niet zou verdwijnen. Hij begon na een tijd te zwerven door heel India van de ene heilige plaats naar de andere. Hij beschreef zijn avonturen in verscheidene dagboeken, die werden uitgegeven onder de titel *In the Visionof God.* Een gedeelte ervan werd jaren geleden uitgeven door Kluwer onder de titel *God ervaren*. Nadat hij op bezoek was geweest bij *Ramana Maharshi*, de bekende *gnyaani* of wijze, die zijn *aashram*had aan de voet van de berg *Aroenaachala,* trok hij zich terug in een grot voor diepe, ononderbroken meditatie. Hij bereikte er de verlichting. Toen hij uit de grot kwam, zei hij: "Alles is licht."

*Hare Raama Hare Raama Raama RaamaHare Hare *
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

Dit is de *Mahaamantra* of grote *mantra*. Ook op het ritme van deze *mantra*schreef Goeroedev heel wat liederen.

OM Soham

Soham is een samenstelling van *sah*en *aham*. *Sah* betekent: hem; *aham*betekent: ik. Beide staan in de nominatief (onderwerp van de zin) en zijn dus aan elkaar gelijk. Een werkwoord is niet nodig. De *mantra* moet dus worden vertaald als: Ik ben Hem.

OM Shivoham

Shivoham is een samenstelling van *Shivah* en *aham*en betekent: Ik ben *Shiva* of Ik ben Voorspoed.

OM SatchidaanandaSvaroepoham

Deze *mantra* betekent: Ik ben (*aham*) in wezen (*svaroepah*) *Satchidaananda* of Bestaan (*Sat*), Bewustzijn (*Chit*), Zaligheid (*Aananda*).

Het bovenstaande is een voorbeeld van de wijze waarop een *satsang* kan worden geopend en ingeleid. Het spreekt vanzelf dat er talrijke andere mogelijkheden zijn. Maar ik houd me meestal aan deze methode om de eenvoudige reden dat de deelnemers het dan degelijk leren en na een tijd gemakkelijk kunnen meedoen. Wie het aandachtig bestudeert zal merken dat in de volgorde een eenvoudige logica zit.

Ook om te besluiten wordt een bepaalde methode gevolgd waarover meer bij een volgende gelegenheid. De uiteindelijk slotformule is:

OM Shrie Sadgoeroe Bhagavaan kie Jai

Dit betekent: de spirituele leraar zij de overwinning. *Kie* is een genitief of bezitsvorm. Bijvoorbeeld: *Raam kie Jai*, maar *Raam kaaNaam*. Respectievelijk: de overwinning van *Raama* en de naam van *Raama*. *Jai* is vrouwelijk, *Naam* is mannelijk. Dit is Hindi. Hindisprekenden spreken de uitgangs-aniet uit en zeggen *jai* in de plaats van *jaya*.

ONDERDEEL 06 / 21

Shivaraatri

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : februari 2007, Vol. 484

Belofte maakt schuld

Ik beloofde dit jaar te publiceren over de feesten in India. Deze maand is Shivaraatri aan de beurt.

Alle redenen zijn goed om te vieren

Shivaraatri, een *vrata*of gelofte, valt op de veertiende dag van de donkere helft van februari-maart. *Shivaraatri* betekent: de nacht van *Shiva*. Soms noemt men het *Mahaashivaraatri*, de grote nacht van *Shiva*. Swami Krishnananda noemt het de mystieke nacht.

God anders bekeken

God is vormloos en naamloos. Hij ligt buiten het bereik van de geest en de spraak. Ter wille van de eredienst en de meditatie wordt Hij evenwel bekleed met allerlei vormen en geeft men Hem allerlei namen. Een van die namen is *Shiva*. Dit bekent letterlijk: voorspoed. God wordt voorgesteld als creativiteit (*Brahmaa*), als glorie, heerlijkheid en luister (*Vishnoe*) en als versterving en verzaking (*Shiva*). Hij is de belichaming van zes *bhagas* of heerlijkheden (schoonheid, rijkdom, luister, onthechting, macht, wijsheid) en Hij wordt om die reden *Bhagavaan* genoemd. Dat een van die *bhagas* of heerlijkheden *vairaagya* of onthechting is, verbaast je wellicht. Dat je iemand die de wereld verzaakt *sannyaas in* (monnik, swami), *saadhoe* (heilig man), *vairaagi* of *tyaagi* (verzaker) noemt is logisch. Maar God is niets van dat alles. Hoe kan God almachtig immers iets verzaken? Hij is toch de bezitter van alle dingen?

Hoe inzicht komt

Onthechting is een begrip dat mensen bang maakt. Ze weten immers niet wat het inhoudt. En ook hier wordt het duidelijk dat de grote wijzen, die de mensheid deze begrippen, vieringen en tradities gaven, wisten dat de dingen slechts duidelijk worden als je ze interpreteert in het licht van God of in termen van God of in termen van de Onvergankelijke Werkelijkheid.

God verzaakt niets, maar Hij is vrij van de idee van uiterlijkheid. En het is dát wat *vairaagya* of onthechting is. Onthechting betekent niet dat je de dingen opgeeft. Het is door de idee dat de dingen buiten jou zijn dat gehechtheid eraan ontstaat. Aangezien God geen bewustzijn van uiterlijkheid heeft en alles in Hem belichaamd is, kan er geen grotere verzaker zijn dan God zelf. Zijn onthechting symboliseert de Zelfverwerkelijking of Godverwerkelijking. Ze is immers niet het gevolg van frustraties of weerzin of van het verlies van een geliefd wezen. Ze is ook geen vlucht. Ze is integendeel ontstaan uit een helder begrip betreffende de aard van het leven en de volheid en de eenheid van alle bestaan. God heeft geen relaties.

Om die reden wordt Hij *Brahman* (het Absolute) genoemd en wordt Hij voorgesteld als de Meester Yogi, gezeten in Lotushouding, koning van alle asceten. Hij beoefent geen zelfbeheersing, Hij is zelfbeheersing.

Over de inhoud van Shivaraatri

Die nacht worden ook de befaamde hymnen uit de *Vedas*, zoals de *Sataroedriya* en de *Roedra-Adhyaaya* gezongen. Dit zijn prachtige, weergaloze hymnen, met een enorme kracht. Maar het vergt jaren studie om ze correct te leren reciteren. Ze hebben, zoals alles in India, drie aspecten: een objectief, een subjectief en een universeel aspect. "*AnantaVai Vedah*. De betekenis van de *Veda*s is oneindig." Degenen die de hymnen niet kunnen zingen, herhalen de *Mantra* (mystieke formule) "*OM NamahShivaaya*". De *Mantra* is als een harnas (*kavacha*) dat je beschermt tegen elk mogelijk gevaar of kwaad. Als men hem samen herhaalt, wordt hij nog veel effectiever. De herhaling van de *Mantra* moet worden ondersteund door zelfbeheersing, zodat de kracht wordt gebundeld. Als de zinnen en je denken hun gang blijven gaan dan is je energie versnipperd en wordt je concentratie zwak. Meditatie is onmogelijk zolang je zinnen actief zijn. Om die reden zegt de *BhagavadGietaa* dat je in alles matig moet zijn, in eten, in drinken, in activiteit, in slapen, in seks, in spreken enz.

Over zelfbeheersing

Maar ook in zelfbeheersing moet er begrip zijn. *Shiva* is niet alleen versterving, Hij is ook de bron van alle kennis en wijsheid. Op die dag, de *Mahaashivaraatri* (*mahaa*: groot), bidden Yogis met heel hun hart en ziel tot God, in een volledig vertrouwen, niets verlangend van de zintuiglijke voorwerpen en vreugde scheppend in de innerlijke hemel van Bewustzijn.

Shiva is gemakkelijk te behagen. Hij wordt daarom *Asoetosh* genoemd. Hij is geen moeilijk iemand. Soms noemt men Hem ook *Bhola Baabaa*, een zeer eenvoudig iemand. Ongevraagd komt Hij je te hulp als je het pad van de rechtvaardigheid bewandelt.

Shiva wordt vereenzelvigd met de nacht. Het is in de periode van *Shivaraatri* stikdonker. Alle namen en vormen verdwijnen. Hij wordt de Heer van de Slaap genoemd. In de diepe slaap worden de zinnen en de geest inactief en je rust in jezelf. Dit is de betekenis van het volgende liedje: "*With the rising sun, with the rising sun all peace disappears. Therefore abide in the Lord of Sleep. OM Namah Shivaaya. Met de opgaande zon, met de opgaande zon verdwijnt alle vrede. Verblijf daarom in de Heer van de Slaap. OM Namah Shivaaya*." Dit betekent niet dat je eeuwig moet blijven slapen. Het betekent dat de hele schepping in feite kosmisch bewustzijn is en dat we in deze wereld zelf tot een herkenning van dit feit moeten komen in de hoogste staat van zaligheid.

Shiva mediteert graag op lijkverbrandingplaatsen. Gewone stervelingen durven daar 's nachts niet komen. Het is er dan ook stil en eenzaam. Je kunt van je eigen hart een lijkverbrandingplaats maken door er je ego te cremeren. Als dat gebeurd is, mediteert *Shiva*er zeer graag. Hij schept er dan vrede en vreugde.

Een wijze schreef:
"*Ik offer het juweel van mijn Zelf aan Shiva die verblijftin de lotus van mijn hart. Ik baad Hem met het water van mijn zuivere geest, dat afkomstig is uit de rivier van geloof en devotie. Ik vereer Hem met de welriekende bloemen van samaadhi (bovenbewustzijn).*

O Shiva, Gij zijt mijn Zelf. Mijn geest is Paarvatie, uw gemalin. Mijn praanas (levensenergieën) zijn uw dienaren. Mijn lichaam is uw huis. Mijn daden zijn uw eredienst. Mijn slaap is samaadhi. Mijn stappen zijn uw rondgang. Mijn spraak is uw gebed. Aldus offer ik alles wat ik ben aan U."

Shivanataraaja - Shiva de koning van de dans

De hier bij ons best gekende afbeelding van *Shiva* is *Shiva* in een vlammencirkel dansend op de demon *Moeyalaka*, die een cobra vasthoudt en die de onwetendheid of Zelfvervreemding verzinnebeeldt.

Het oorspronkelijke beeld staat in de tempel van *Chidambaram*, in Zuid India, en is gemaakt van jade. Het wordt bewaard in een kluis en wordt maar éénmaal per jaar te voorschijn gehaald. De tempelpriester wuift het licht van de olielamp tijdens de *poejaa* of eredienst achter het beeld, zodat het schitterend oplicht. Voor de dagelijkse eredienst wordt een bronzen kopie gebruikt. Deze informatie heb ik van Swami Chidananda, die ze me gaf voor ik vertrok naar *Chidambaram* samen met Swami Vimalanandaen Narasimhoeloe, twee vrienden uit de aashram, als gids. Dit moet alweer twintig jaar geleden zijn.

De dans van *Shiva*wordt ook *tandava* genoemd. *Shiva*danst op het ritme van de *damaroe*, die hij in zijn bovenste rechterhand houdt. De *damaroe* is een trom in de vorm van een zandloper. Aan de uiteinden zijn twee touwtjes bevestigd met onderaan een verdikking. Als men de *damaroe* draaiend heen en weer beweegt, slaan de verdikkingen tegen de trommelvellen en ontstaat er een heel opwindend geluid, dat wordt weergegeven als *agad boem*. Dit is dus een klanknabootsing. De *damaroe* verzinnebeeldt de schepping. Zijn onderste rechterhand houdt *Shiva* in *abhayamoedraa*, de hand geheven met de handpalm naar voren. Dit betekent: vrees niet en verzinnebeeldt de instandhouding. *Bhaya* betekent: vrees; *abhaya* is onbevreesdheid. *Moedraa*betekent zegel of symbool. In zijn bovenste linkerhand houdt hij een vlam. Dit verzinnebeeldt de vernietiging. Met zijn onderste linkerhand wijst hij naar de demon *Moeyalaka*. Dit verzinnebeeldt de verlossing. Verlossing komt door het loslaten van het ego. *Chidambaram* betekent: hemel van Bewustzijn. *Chidambaram* is niet alleen in Zuid India, het is in het hart van de mens. *Shiva* danst in je hart.

Hij is *Shivanataraaja*, de koning van de dans. Ook zijn gemalin *Paarvatie* was een geweldige danseres. Op zekere dag vroegen ze zich af wie van hen beiden de grootste danser was. Ze besloten een wedstrijd te houden. Deze duurde eeuwen en begon uiteindelijk op de zenuwen van *Shiva* te werken. *Paarvatie* verzinnebeeldt de natuur. Ze was in die tijd nog naakt, want het was nog vóór de schepping. Ze had zich dus nog niet bekleed met namen en vormen. *Shiva* voerde een danshouding uit waarin hij zijn oor aanraakte met zijn teen. Dit kon *Paarvatie* onmogelijk nadoen, want dan zou ze haar intieme delen hebben moeten tonen. En dat wilde ze niet. Ze werd dan ook heel kwaad en verweet hem een bedrieger te zijn. Hij antwoordde dat hij had gevoeld dat zijn oorbel ging uitvallen en dat hij ze op haar plaats had gebracht met zijn teen. Hij kon er zijn handen niet voor gebruiken, want daarmee was hij bezig de heilige symbolische handgebaren of *hastamoedraas* uit te voeren. Daarom wordt hij koning van de dans genoemd, al verwierf hij de titel op een bedrieglijke manier.

Af en toe zing ik in de satsang het volgende lied. Ooit liet Swami Chidananda me de *Krishnajayanti satsang* leiden in Madras, omdat hij onverrichter zake moest vertrekken naar Pattamadai, het geboortedorp van Swami Sivananda. Op *Krishnajayanti* wordt de geboortedag van *ShrieKrishna*gevierd. De aanwezige hindoes werden wild enthousiast.

Dit lied staat op onze cd nr. 2 van de reeks 4 cd's met Vedische hymnen, *bhajans*en liederen van Swami Sivananda (zie blz. 2 van dit maandblad).

Het lied van agad boem

Een van de namen van God is *Abhayankara*, iemand die je onbevreesd maakt of die je verlost van angst. In Zuid India was er een grote *pandit* of schriftgeleerde (foto). Zijn bijnaam was *Bhayankara*, letterlijk: maker van angst, iemand die angst inboezemt. Hij was zeer geleerd. Hij daagde andere *pandits*uit tot een debat. De verliezer moest een stukje van zijn tong snijden. Hij werd zeer gevreesd, want hij was onklopbaar in een debat, want zijn kennis van de Schriften was fenomenaal. Op zekere dag kregen ze in

de *aashram* een brief van deze *pandit*voor Swami Sivananda. De briefwisseling werd in die tijd gedaan door Swami Satyananda, Swami Venkateshananda (die lang geleden enkele keren in Aalst waren), Swami Krishnananda en anderen. In de brief werd Swami Sivananda uitgedaagd tot een debat. De stelling was dat hij de oude hindoe filosofie had bezoedeld door ze te vertalen in het Engels. Ze durfden aanvankelijk de brief niet aan Goeroedev geven, maar na een week konden ze niet anders dan dat toch te doen. Goeroedev zei hen de *pandit* uit te nodigen. Ze ontvingen hem en zijn discipelen met de grootste gastvrijheid. De dag nadien zou de *pandit*Swami Sivananda ontmoeten. Goeroedevhad zijn *koetir* (kamer) aan de Ganges. De *pandit*daalde de trappen af (de *aashram* is gebouwd tegen een berghelling van de Himalayas) en Goeroedev kwam hem een eind tegemoet. Toen de *pandit*Goeroedev zag, begon hij te beven en viel hij languit op zijn buik, in *dandavatpranaam*(buiging als een stok), aan de voeten van Goeroedev. Achteraf vroegen omstanders aan Swami Chidananda wat er was gebeurd. Swamiji antwoordde: "Dit gebeurt er als intellectualiteit wordt geconfronteerd met spiritualiteit." Het is Swami Chidananda zelf die me het voorval vertelde.

ONDERDEEL 07 / 21

Holie

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Swami Sivananda

Uit licht van Sivanada : Maart 2007, Vol. 485

In de dagen van weleer waren er in India kannibalen. Ze veroorzaakten heel wat onheil. Ze vormden een bedreiging voor het leven van heel wat onschuldige mensen. Een van hen was Holikaa of Poetanaa. Ze schiep er groot behagen in kinderen te verslinden. Shrie Krishna doodde haar en redde aldus vele kinderen. Zelfs nu nog wordt een beeld of de figuur van Holikaa verbrand. In Zuid India wordt een kleien beeld van Kaama (Cupido) verbrand. Dit is de oorsprong van het grote Holie-festival. Het begint tien dagen vóór volle maan in de maand phalgoen (februari-maart), maar het wordt gewoonlijk slechts gevierd de laatste drie of vier dagen en eindigt met volle maan. Dit is het lentefeest van de hindoes. In de lente bloeien de bomen met zoetgeurende bloemen. Ze verkondigen alle de glorie en eeuwigdurende schoonheid van God. Ze inspireren je met hoop, vreugde en nieuw leven en zetten je ertoe aan de schepper en de innerlijke bewoner te vinden, die zich verbergt in deze vormen.

Holie wordt in Zuid India Kaamadahana genoemd, de dag dat Kaama werd verbrand door Heer Shiva.

Een andere legende vertelt dat lang geleden het kleinkind van een oude vrouw moest worden geofferd aan een vrouwelijke demon, Holikaa genaamd. Een saadhoe gaf de raad beledigingen en schunnige taal te gebruiken om de demon te verjagen. De oude dame riep vele kinderen bijeen, die de demon moesten beledigen. De demon viel dood neer. De kinderen maakten een vuur met haar lichaam.

De devotie van Bhakta Prahlaada voor Heer Naaraayana en zijn ontsnapping uit de handen van de demon Holikaa is verbonden met deze legende. De vader van Prahlaada, Hiranyakashipoe, strafte hem op allerlei manieren om zijn geest van devotie te breken en om hem werelds gezind te maken. Al zijn pogingen faalden. Tenslotte vroeg hij zijn zuster Holikaa, die de gunst had verworven dat ze door het vuur niet kon worden verbrand, om Prahlaada op haar arm te nemen en in het laaiende vuur te gaan. Holikaa deed dit. Zij verdween, maar Prahlaada bleef ongedeerd en lachte. Hij werd door het vuur niet verbrand door de genade van Naaraayana.

Dit wordt ieder jaar opgevoerd om de mensen eraan te herinneren dat degenen die God liefhebben zullen worden gered en dat degenen die de toegewijden van God folteren zullen worden herleid tot as. Toen Holikaa werd verbrand, beledigden de mensen haar en bezongen de glorie van de Heer en zijn grote toegewijde Prahlaada. Zelfs nu nog gebruiken de mensen beledigende taal, maar jammer genoeg vergeten ze de glorie van de Heer en zijn toegewijden te bezingen.

In Noord India spelen de mensen vreugdevol met gekleurd water. De oom besprenkelt zijn neef met gekleurd water. De nicht sprenkelt gekleurd water op het gezicht van haar tante. Broers en zusters en neven en nichten spelen met elkaar.

Grote bundels hout worden gesprokkeld en 's nachts verbrand en overal hoort men de kreten "Holie-ho! Holie-ho!" Mensen op straat besprenkelen de voorbijgangers, ook al is het een rijk man of een officier. Er zijn geen beperkingen op deze dag. Het is zoals de gekkendag op één april in Europa. De mensen maken en zingen speciale Holie-liederen.

De mensen maken hun huizen schoon, verwijderen het afval rond het huis en verbranden het. Ziektekiemen worden zodoende vernietigd. Dit komt de openbare netheid ten goede. Jongens dansen in de straten. Mensen halen grappen uit met de voorbijgangers. Op het einde van het festival wordt een vuur aangestoken. Rond het vuur worden de kinderstreken van de jonge Krishna uitgebeeld.

Op de laatste dag van Holie nemen de mensen een beetje vuur van het grote vuur mee naar huis. Ze geloven dat hun huis zal worden gezuiverd en dat hun lichaam vrij van ziekte zal blijven.

Tegenwoordig geven de mensen zich over aan allerlei uitspattingen in de naam van het Holie-festival. Sommigen drinken grog tot ze erbij neervallen. Onder invloed bezondigen ze zich aan obsceniteiten. Ze verliezen het respect voor hun ouderen en hun leraren. Ze verspillen hun geld aan drank en dobbelspel. Dit kwaad moet worden uitgeroeid.

Festivals zoals Holie hebben hun eigen spirituele waarde. Naast de verscheidene vermakelijkheden scheppen ze een geloof in God als ze juist worden beleefd. Hindoe festivals hebben altijd een spirituele betekenis. Ze spenen de mens van zingenot en leiden hem geleidelijk op het spirituele pad naar vereniging met het goddelijke. Mensen doen *havan* (vuuroffer) en offeren aan de goden het eerste graan van hun oogst.

Bij zulke heilige gelegenheden moet God worden vereerd, moeten er *satsangs* zijn en moet *kiertan* worden gedaan van de Namen van de Ultieme Werkelijkheid, niet alleen het sprenkelen van gekleurd water en het aansteken van vuren. Deze plechtigheden moeten worden beschouwd als heilig en moeten worden doorgebracht in meditatie, het bezoeken van heilige plaatsen, het baden in gewijde wateren en *satsang* met wijzen. Liefdadigheid jegens de armen moet gebeuren in overvloed. Slechts dan kan men zeggen dat Holie juist werd gevierd. Toegewijden moeten zich bij zulke gelegenheden de manifestaties van de Heer herinneren.

Alle grote hindoe festivals bevatten religieuze, sociale en hygiënische elementen. Holie vormt geen uitzondering. Elk seizoen heeft zijn eigen festival. Holie is het grote lentefeest van India. Aangezien India een landbouwland is heeft het twee grote festivals tijdens de oogsttijd wanneer de voorraadschuren van onze boeren gevuld zijn en ze zich verheugen in de vruchten van hun hard werk. Het oogstfeest wordt gevierd over de hele wereld.

De mens wil ontspanning en afwisseling na hard labeur. Hij wil worden opgemonterd als hij uitgeput is door het vele werk en door zich zorgen te maken. Festivals zoals Holie geven hem de juiste opkikker en vrede van geest.

Het religieuze element van het Holie-festival is de verering van Shrie Krishna. Op sommige plaatsen wordt het ook *Dol Yaatraa* genoemd. Het woord "dol" betekent letterlijk "schommel". Een afbeelding van Krishna als klein kind wordt op een kleine wiegschommel geplaatst en versierd met bloemen en beschilderd met gekleurd poeder. Het zuivere, onschuldige gestoei van de kleine Krishna met de vrolijke melkmeisjes, de

gopies van Brindavan, worden herdacht. Toegewijden zingen de Naam van Shrie Krishna en zingen Holie-liederen over het gestoei van de kleine Krishna met de gopies.

Het sociale element tijdens Holie is de vereniging of het omarmen van het grote en het kleine, van rijk en arm. Het is ook het verenigen van gelijken. Het festival leert ons de doden de doden te laten begraven. We moeten de negatieve gevoelens van het voorbije jaar vergeten en het nieuwe jaar beginnen met gevoelens van liefde, sympathie, samenwerking en gelijkheid met allen. We moeten ook proberen de eenheid met het Zelf te voelen.

Holie betekent ook opoffering. Verbrand de onzuiverheden van de geest, zoals egoïsme, ijdelheid, wellust in het vuur van devotie en kennis. Ontsteek het vuur van kosmische liefde, mededogen, edelmoedigheid, onzelfzuchtigheid en zuiverheid met de vlam van Yoga. Dit is de echte geest van Holie. Kom uit het moeras van dwaasheid en domheid en duik diep in de oceaan van goddelijkheid.

De roep van Holie is het licht van de liefde Gods altijd te laten schitteren in je hart. Innerlijke verlichting is de echte Holie. Het lenteseizoen is de manifestatie van de Heer, volgends de Bhagavad Gietaa. Men zegt dat Holie in zijn hart is.

ONDERDEEL 08 / 21

Maart 2007

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.telenet.be/yoga.vedanta.aalst/

SPECIALE SATSANG

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda

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

maart 2007, vol. 485

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 28 februari 2007, 20u

YOGA RETRAITE IN DRONGEN
20 tot 22 april 2007
einde inschrijving: 6 april

Volgende Yoga Retraites :
19 tot 21 oktober 2007
11 tot 13 april 2008

NIEUWE CURSUS YOGA ACADEMIE
september 2007

Oriëntatie:
zaterdag 8 september
van 15u30 tot 17u

In dit nummer

Een woord van aanmoediging
Beginnen met Yoga, blz. 2
Yoga Retraite, verslag, blz. 7
Feesten in India, blz. 9
Holle
Swami Sivananda, blz. 9
Milarepa (34)
blz. 11

Maart 2007

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2007, Vol. 485

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

BEGINNEN MET YOGA

Traditiegetrouw
Het is weer bijna zover. De tweede woensdag na Carnaval vindt traditiegetrouw de uiteenzetting voor beginners plaats. Dit maartnummer is het eerste nummer van ons maandblad dat de beginners in handen zullen krijgen. Het spreekt dan ook vanzelf dat tenminste een gedeelte ervan speciaal voor hen wordt geschreven. Ik probeer dat echter altijd zo te doen dat ook degenen die het al langer lezen er hun voordeel mee doen.

Vereniging
Het woord Yoga is geen Nederlands. Het is Sanskrit. Sanskrit is geen dode taal zoals het Latijn of het Grieks. Het is een schriftuurtaal. Yoga is afgeleid van werkwoordswortel *yoej*, *verenigen*. Het woord Yoga betekent dan ook vereniging. Als je het vergelijkt met het woord religie zul je merken dat er een klein, maar belangrijk verschil is tussen beide. Religie is afgeleid van het Latijn en betekent: opnieuw verenigen of verbinden. Het verschil ligt in dat kleine voorvoegsel *re*, *opnieuw*. De door Yoga beoogde vereniging werd immers nooit verbroken. De verbreking is slechts psychologisch van aard en nooit feitelijk. Als een psychiatrische patiënt zich bijvoorbeeld inbeeldt dat hij Napoleon is, moet hij om te genezen geen nieuwe persoonlijkheid ontwikkelen. Hij moet slechts de foutieve gedachte "Ik ben Napoleon" laten varen. Zo ook in Yoga.

Thuiskomen bij jezelf

Het grote geheim

Als een gewijde wetenschap

Waarom?
Dé vraag is: als de feitelijkheid van ons wezen Bestaan, Bewustzijn en Zaligheid (*Satchidaananda*) is, waarom ervaren we dat dan niet of waarom willen mensen dat dan niet? Hiervoor is *Maayaa*, de Grote Illusie, verantwoordelijk.

Zelfvervreemding

Yoga, een antwoord

Dwangmatigheid

Luister naar wat de wijzen zeiden

Leerstof

Berghouding

Kriyaas
Kriyaas zijn eenvoudige oefeningen waarbij het lichaam op alle mogelijk manieren wordt uitgerekt op het ritme en het inhouden van de adem. Dit zorgt voor een goede doorstroming van de energie. *Kriyaas* nemen energieblokkeringen weg. Iedereen kan ze zonder veel moeite leren. Ze zijn heel doeltreffend.

Yogahoudingen
Yogahoudingen zijn houdingen die volstrekt onbeweeglijk moeten zijn en waarin men zo goed mogelijk

moet proberen te ontspannen. De adem moet vrij vloeien. Met andere woorden men mag de adem niet blokkeren. En men moet er hier en nu proberen bij te zijn. Yogahoudingen maken de wervelkolom lenig en zorgen voor een goede doorbloeding van het ruggenmerg. Ze werken op de endocriene klieren en regelen hun werking. Ze verstevigen de buikwand en zorgen voor een goede afvloeiing van het aderlijke bloed. Ze maken de geest rustig en ontspannen, zodat hij begint te werken op een hoger niveau.

Ademoefeningen
Ademoefeningen (*praanaayaama*; beheersing van de *praana* of levenskracht) leren je ademen tegen een veel langzamer ritme en met de gehele longen. Dit draag je mettertijd mee buiten de oefening in je dagelijks leven. Ademoefeningen maken de longen gezond en zorgen voor een goede doorbloeding van het hart. Ze zorgen er dan ook voor dat de kans op een hartinfarct heel wat minder wordt. Het hart voorziet het hele lichaam van bloed, maar vergeet soms zichzelf. De Bijadem, de eerste van alle ademoefeningen of het abc van alle ademoefeningen, herinnert het hart eraan dat het ook voor zichzelf goed moet zijn en dat met andere woorden liefdadigheid thuis begint. De hartwand wordt door de Bijadem vanzelf goed doorbloed. Je kunt voelen aan je polsslag hoeveel krachtiger het hart gaat kloppen. Ademoefeningen hebben ook een groot ontspannend effect op de geest. Spanningen lossen op. Het hart jubelt en de geest verheugt zich, want ze vallen terug in hun eigen ritme en kunnen hun ding doen zonder te moeten afrekenen met de spanningen, die je anders onophoudelijk invoert. De geest en het lichaam bezitten een groot vermogen tot regeneratie, met andere woorden ze hebben de kracht zich snel te herstellen als ze daartoe de kans krijgen. En die kans geef je hen door de systematische beoefening van Yoga.

Het grote voordeel

De lichaamseigen elektriciteit

Belangrijke details

Nog over Berghouding

Boeken en cd's
In de loop van jaren schreven we enkele boeken en maakten we een aantal cd's. Ze zijn de neerslag van veel studie, oefening en ervaring. Er zijn er enkele bij die heel geschikt zijn voor beginners
Boeken:
Wegwijs in Yoga,144 bladzijden, geïllustreerd

Yoga, wat en hoe? 60 bladzijden, geïllustreerd

CD's:
De Stille Kracht, 4 geleide ontspanningen (2 korte en 2 lange)

Oefenen met Narayana, Berghouding en een oefenschema, Groet aan de Zon en *Yoganidraa* (met begeleidend boekje).deze cd werd opgenomen in de vroege morgen tijdens een Yoga Retraite in de abdij van Drongen.

Details betreffende de aankoop: zie blz. 2.
Op blz. 2 vind je ook de titels en prijzen van onze andere publicaties. Ieder boek is een juweel.

Wat de cd's betreft; er zijn naast de bovengenoemde cd's vier cd's met liederen en hymnen. Ze zitten alle (behalve De Stille Kracht) in een begeleidend boekje waarin de oorspronkelijke tekst en de vertaling zijn opgenomen.

YOGA RETRAITE
VERSLAG MET EEN DOEL

HOLIE

Swami Sivananda

JETSUN MILAREPA

vervolg (14)

- 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 / 21

April 2007

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.telenet.be/yoga.vedanta.aalst/

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie
april 2007, vol. 486

NIEUWE CURSUS YOGA ACADEMIE september 2007
Oriëntatie: zaterdag 8 september van 15u30 tot 17u

YOGA RETRAITE IN DRONGEN
20 tot 22 april 2007
einde inschrijving: 6 april

In dit nummer
Een woord van aanmoediging
Feesten in India, blz. 2
Een Raamakisrna, blz. 4
Agochorie moedraa, blz. 5
Shanchhavie moedraa, blz. 5
Raamanavamie
Swami Krishnanandi, blz. 6
Aanmeldkaart in de vorm van een oefenschema
blz. 10
Milarepa (15), blz. 11

April 2007

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2007, Vol. 486

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

FEESTEN IN INDIA

Belofte maakt schuld
Ik beloofde dit jaar artikels te publiceren over de grote feesten in India. Deze maand is Raamanavamie aan de beurt. Raamanavamie of de geboortedag van Shrie Raama valt op de negende dag van de heldere veertien dagen van de maand *caitra* (maart-april). Ik vertaalde een toespraak die Swami Krishnananda hield in Sivananda Aashram ter gelegenheid van Shrie Raamanavamie op 23 maart 1972.

Wanneer?
Een maanmaand wordt verdeeld in twee helften van veertien dagen, een heldere en een donkere helft. De negende dag van zo'n helft wordt *Navamie* genoemd. De naam Raama is afgeleid van de werkwoordswortel *ran*, *verrukken*. Het is de werkelijkheid die zich uitdrukt in je hart in de vorm van genade.

Het is voor velen ook de naam van de prins die werd geboren in Ayodhyaa als zoon van Dasharatha. Hij werd geboren in de zonnedynastie als zevende incarnatie (*avataara*) van Mahaavishnoe.

Een anekdote
Op hun tocht door het bos moesten Raama en zijn vrouw Sietaa en zijn broer Lakshmana een rivier oversteken. Aan de overkant gekomen zei Raama tegen zijn vrouw Sietaa: "Betaal de goede man." Maar de veerman weigerde. Hij zei: "Heer, ge kent toch het gebruik dat mensen die hetzelfde beroep uitoefenen van elkaar geen betaling eisen." Als een dokter bij een dokter gaat is dat gratis. Als een advocaat een advocaat nodig heeft, treedt die gratis op enz. Raama antwoordde bevestigend, maar vroeg naar het verband met de situatie. De veerman antwoordde: "Heer, gij zet mensen over de rivier van het leven. Ik help mensen deze rivier over te steken, dus zijn we beiden veermannen en kan ik van u geen geld ontvangen, maar als mijn tijd gekomen is om naar de overzijde te gaan, denk dan aan mij."

EEN RAAMAKIERTAN

Raaja Raama Raama Raam Sietaa Raama Raama Raam
He Raam Jaya Raam Sietaa Raama Raama Raama Raam
He Raama Raama Jaya Raama Raama
Sietaa Raama Raama Raama Raam
Shyaama Shyaama Raadhe Shyaam
Raadhaa Krishna Raadhe Shyaam
Shyaama Shyaama Raadhe Shyaam
Raadhaa Krishna Raadhe Shyaam
He Shyaama Jaya Shyaama Ghanashyaama Raadhe Shyaam
He Shyaama Shyaama Jaya Shyaama Shyaama Ghanashyaama Shyaama Raadhe Shyaam

AGOCHARIE MOEDRAA

Moedraa betekent: zegel. De hastamoedraas bijvoorbeeld zijn houdingen van de handen in de danskunst, waarmee de danser iets vertelt. Ook in Yoga zijn er allerlei hastamoedraas, zoals Vishnoemoedraa (wordt gebruikt bij het wisselend ademen), Abhayamoedraa (de rechterhand geheven met de handpalm naar voren; dit betekent: Vrees niet!), Gnyaanamoedraa (de top van de wijsvinger tegen de duim) enz. Zie ons boek *Yogagids* voor de verklaring van deze moedraas. Ook bepaalde Yogaoefeningen worden moedraas genoemd. In de Agocharie Moedraa wordt het woord agocharie bijvoeglijk gebruikt. Agochara betekent: wat niet te meten valt, wat onmeetbaar is. Het woord moedraa is vrouwelijk, vandaar agocharie.

SHAAMBHAVIE MOEDRAA

Hetzelfde kan worden beoefend met de plek tussen de wenkbrauwen. Deze moedraa heet Shaambhavie moedraa. Shaambhavie betekent: wat tot Shiva behoort. Dit slaat dus eveneens op de Ultieme Werkelijkheid.

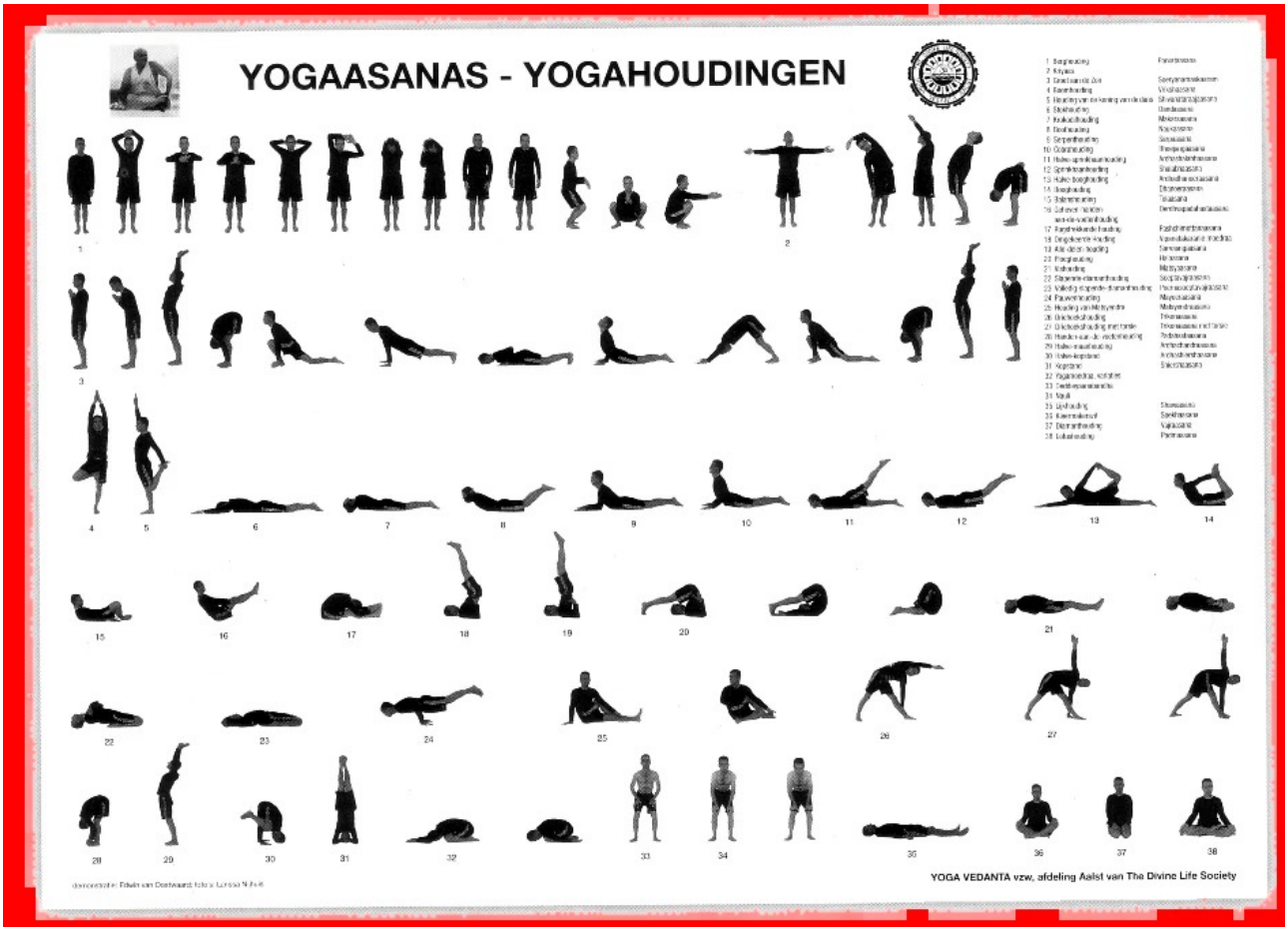
RAAMANAVAMIE

Swami Krishnananda

Laten we de voorspoedige gelegenheid van Shrie Raa-manavamie vieren als een ogenblik van meditatie over de komst van een bijzondere sprankel van goddelijkheid op aarde. In lang vervlogen dagen was het benadrukken van de komst van goddelijke manifestaties op aarde het uiterlijke aspect van de epische geschriften, zoals mensen die over het algemeen begrijpen. Het Raamaayana van de wijze Vaalmieki, het oudste van deze geschriften, vertelt dat het een geschiedenis bij uitstek is, een chronologische beschrijving van goddelijke exploten, iets wat dus over het algemeen wordt bedoeld met een goddelijk epos. Men gelooft dat de vroegste beschrijving van de geschiedenis van Raama, het Raamaayana van Vaalmieki, werd geschreven tijdens het leven van Raama zelf. Het was geen biografie die jaren later werd geschreven. Het werd dan en daar te boek gesteld door een tijdgenoot van Raama, de wijze Vaalmieki. Het is dan ook normaal dat toegewijden het beschouwen als het meest authentieke document over het leven van Raama. Hoe verrassend het ook moge klinken, de schrijver van dit meesterwerk was in het begin van zijn leven een ongeletterde dief. Hij werd plots veranderd in een Meester, wiens werk nu nog altijd als weergaloos wordt beschouwd in de Sanskrit literatuur. Deze ingrijpende verandering, door een magische aanraking als het ware, werd bewerkstelligd door een ander genie, de wijze Naarada. Het ene genie schiep een ander genie, dat een zielberoerend epos schreef over een belichaming van menselijke volmaaktheid, Shrie Raama zelf. En zelfs nu nog leert de beschouwing van deze aspecten van heiligheid en volmaaktheid ons hoe menselijkheid moet worden begrepen en in toepassing gebracht in het dagelijks leven.

JETSUN MILAREPA

vervolg (15)



Aasanakaart in de vorm van een Oefenschema. (42 x 59 cm)

Deze Aasanakaart kost uit de hand 2 euro.
Ze kan ook besteld worden door overschrijving op onze Belgische rekening of op de Nederlandse Postbankrekening. In dat geval komen er natuurlijk de prijs van de koker en de portokosten bij.
De over te schijven bedragen zijn dan:
Belgie: 4,60 euro.
Nederland 7,50 euro.

- 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 / 21

Raamanavamie 2

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Swami Krishnananda

Uit licht van Sivanada : April 2007, Vol. 486

Laten we de voorspoedige gelegenheid van Shrie Raamanavamie vieren als een ogenblik van meditatie over de komst van een bijzondere sprankel van goddelijkheid op aarde. In lang vervlogen dagen was het benadrukken van de komst van goddelijke manifestaties op aarde het uiterlijke aspect van de epische geschriften, zoals mensen die over het algemeen begrijpen. Het Raamaayana van de wijze Vaalmieki, het oudste van deze geschriften, vertelt dat het een geschiedenis bij uitstek is, een chronologische beschrijving van goddelijke exploten, iets wat dus over het algemeen wordt bedoeld met een goddelijk epos. Men gelooft dat de vroegste beschrijving van de geschiedenis van Raama, het Raamaayana van Vaalmieki, werd geschreven tijdens het leven van Raama zelf. Het was geen biografie die jaren later werd geschreven. Het werd dan en daar te boek gesteld door een tijdgenoot van Raama, de wijze Vaalmieki. Het is dan ook normaal dat toegewijden het beschouwen als het meest authentieke document over het leven van Raama. Hoe verrassend het ook moge klinken, de schrijver van dit meesterwerk was in het begin van zijn leven een ongeletterde dief. Hij werd plots veranderd in een Meester, wiens werk nu nog altijd als weergaloos wordt beschouwd in de Sanskrit literatuur. Deze ingrijpende verandering, door een magische aanraking als het ware, werd bewerkstelligd door een ander genie, de wijze Naarada. Het ene genie schiep een ander genie, dat een zielberoerend epos schreef over een belichaming van menselijke volmaaktheid, Shrie Raama zelf. En zelfs nu nog leert de beschouwing van deze aspecten van heiligheid en volmaaktheid ons hoe menselijkheid moet worden begrepen en in toepassing gebracht in het dagelijks leven.

Het geheel van het Raamaayana handelt over menselijkheid of over dat wat de menselijke aard kenmerkt. Het is in deze betekenis dat Shrie Raama vaak het toonbeeld van menselijkheid wordt genoemd, een voorbeeld van de volmaaktheid van de menselijke natuur. De volmaaktheid van de menselijke natuur omvat natuurlijk niet de zwakheden van zijn lagere aard. De verheven woorden waarmee Vaalmieki zijn epos begint, zeggen wat volmaakte menselijkheid is, in de vorm van een antwoord dat de wijze Naarada geeft op een vraag van Vaalmieki: "Wie denkt ge, O wijze, is de volmaakte belichaming van menselijkheid op deze wereld en kunt ge me een voorbeeld geven van zo'n volmaaktheid?" Naarada geeft daarop een waardige beschrijving van een man die we nu kennen en vereren als Shrie Raama. De majesteitelijke kenmerken van zijn lichamelijke persoonlijkheid, de ideale volmaaktheid van zijn fysiologische structuur, de diepgang en de schoonheid van zijn begrip, de waardigheid van zijn gedrag, zijn voorbeeldige wijze van handelen, in één woord volmaaktheid zoals gezien door menselijke ogen.

We hebben twee epen, het Raamaayana en het Mahaabhaarata, zoals men in het Westen twee epen heeft, de Ilias en de Odyssee. Het Raamaayana en het Mahaabhaarata geven ons een volledig beeld van het proces van de voortgang van de menselijke ziel naar volmaaktheid. Het mag geen verrassing zijn dat de cultuur van Bhaaratavarsha (India) een cultuur van Bewustzijn is, zodat alles wat wordt gezegd of gedaan of geloofd rechtstreeks of onrechtstreeks verbonden is met de opgang van Bewustzijn naar de erkenning van zijn volmaaktheid. We hebben hier geen andere cultuur dan de cultuur van Bewustzijn. Het verbinden van de zichtbare verschijnselen met dat wat aan de basis ligt van deze verschijnselen is de betekenis van deze epen. En deze twee geniale meesterwerken, die ons werden gegeven door Vaalmieki en Vyaasa geven ons de religie van India.

Er waren enkele overenthousiaste oriëntalisten in het Westen, en soms ook in het Oosten, die begonnen te geloven dat de cultuur van India gelegen is in de Vedas en de Oepanishads. Maar als we de huidige situatie bekijken, wordt het duidelijk dat de Indiase beschaving verdwenen zou zijn, zoals de beschavingen van Egypte, Griekenland en Rome, als de Vedas en de Oepanishads de enige basis van de Indiase beschaving waren geweest. De beschavingen van Egypte, Griekenland en Rome verdwenen in de loop van de tijd door hun gebrek aan soepelheid, de starheid van hun aard en hun nadruk op bepaalde aspecten van het menselijk leven. Indien, zoals mensen vaak geloven, de uitspraken van de Vedas en de Oepanishads alleen de fundering van de Indiase beschaving waren geweest, dan zou er niet langer een Indiase beschaving zijn. Ze zou verdwenen zijn met de wind, omdat wat we in de Vedas en de Oepanishads hebben beginselen zijn, zoals de theorema's van de meetkunde en de algebra, die wonderbaar genoeg zijn en die de basis vormen van alle wetenschappelijke ontdekkingen. Maar het zijn hoe dan ook beginselen en de massa's leven niet van beginselen. Wanneer we spreken of wanneer we op straat lopen, denken we niet aan de beginselen die aan de basis liggen van spreken en lopen. We gaan te werk volgens de spontane manifestatie van ons gestel. Beginselen hebben hoe dan ook het aroma van onveranderlijkheid en starheid. Ze kunnen niet worden veranderd. Maar emotie zoekt een spontane uitdrukking en deze bijzonderheid van de menselijke natuur werd onderkend door de wijzen van de Vedische tijd zelf.

In de Shriemad Bhaagavatam, een van de achttien Poeraanas, wordt in het begin verteld dat Vyaasa de behoefte voelde om het Mahaabhaarata en de Shriemad Bhaagavatam te schrijven. We geloven wat we zien met onze ogen, wat we horen met onze oren, wat we waarnemen met onze andere zintuigen en wat we voelen met ons hart. We zijn niet in staat iets anders te geloven. Zuivere beginselen, al zijn het eeuwige feiten, zijn niet in staat emoties op te wekken. Om die reden denken we in deze tijd aan God in epische termen en niet in Oepanishaadische termen. Wanneer jij en ik aan God denken, denken we aan de epische God en niet aan de Vedische of de Oepanishaadische God. Dit wil zeggen dat we denken aan een vermenselijkte relatie tussen onszelf en de Schepper. Wanneer we de Schepper ontmenselijken of Hem zien als iets wat boven het menselijk bevattingsvermogen staat, wordt de relatie tussen God en mens verbroken en vervalt de grote meerderheid onder ons, met uitzondering misschien van enkele zeldzame spirituele helden, tot een niveau dat lager is dan het menselijke niveau. De noodzaak werd dan ook gevoeld de mens het concept van volmaaktheid en goddelijkheid bij te brengen op een manier die zijn geest kan bevatten en in de vorm van een menselijke volmaaktheid, die wordt begeesterd door de kracht van iets dat bovenmenselijk is. In Shrie Raama zien we het bovenmenselijke element in de mens. Het is moeilijk deze bijzondere vermenging te begrijpen, zoals het moeilijk is meesters, wijzen en adepten in Yoga en zelfs het spirituele leven te begrijpen. De reden is dat ze een vermenging zijn van wat we zien en wat we niet zien. Wat we zien is de vorm van hun leven en wat we niet zien is de essentie, de betekenis en de zin van hun leven.

In het Raamaayana hebben we een dergelijk tegenstrijdig beeld van Raama, voorgesteld door Vaalmieki, die ons vraagt Raama soms te zien als de volmaakte mens en soms als de volmaakte manifestatie van het goddelijke. Het is in de Yoeddha Kaanda van Vaalmieki's Raamaayana dat voor de eerste keer de goddelijkheid van Raama wordt verkondigd, waar Mandodarie, in diepe smart gedompeld door de dood van Raavana, haar echtgenoot, uitroept dat het Naaraayana (God) is die gekomen is als Nara (mens) en dat Raavana niet op de hoogte was van dit feit en uit onwetendheid Raama voor een mens had genomen. Vaalmieki brengt de tegenstrijdigheid tot uitdrukking door deze woorden in de mond van Mandodarie te leggen en een andere verklaring in de mond van Raama. Nadat het drama zich heeft afgespeeld, zegt Brahmaa tegen Raama: "Gij zijt Heer Naaraayana. Uw spel op deze wereld is uitgespeeld. We verzoeken u terug te keren naar Vaikoentha." Raama antwoordt: "Waarover hebt gij het? Ik begrijp u niet. Ben ik Naaraayana? Ik denk dat ik slechts een mens ben: Aatmaanam manoesham manye." Dit zijn de woorden van Raama zelf, die de woorden van Brahmaa tegenspreken. Deze interessante dramatische tegenspraak wordt door Vaalmieki welbewust naar voren gebracht om het doel van het epos tot vervulling te brengen. Het zou anders geen betekenis hebben.

Het was in het geheel niet aan Raama om zichzelf uit te roepen tot Naaraayana. Dat was niet het doel van de avataara. Het was om de plannen van Raavana te dwarsbomen die een lage dunk van mensen had. Hij was een demon, die dacht dat mensen en apen slechts voedsel voor hem waren. Om die reden verzuimde hij met opzet mensen en apen op de lijst van zijn toekomstige vijanden te plaatsen toen hij Brahmaa om een gunst vroeg: "Moge ik niet kunnen worden gedood door goden, kinnaras, kimpoeroeshas, daityas, daanavas, alle bovenmenselijke wezens." Maar hij zei niets over mensen en apen. Hij dacht: "Ze zijn slechts voedsel voor mij. Waarom zou ik hen vrezen?" Dit verzuim, deze minachtende houding van Raavana voor aspecten waarin God zich kan manifesteren en zich daadwerkelijk manifesteert, was Gods gelegenheid om de mensheid te leren dat Hij zelfs wonderen kan verrichten door de laagste van zijn manifestaties. En de andere zijde van de lering van het epos is dat men door menselijkheid goddelijkheid bereikt.

Soms wordt beweerd dat de tien avataaras of incarnaties van Vishnoe, beginnend als vis, de Matsya avataara, als schildpad, de Koerma avataara, als wild zwijn, de Varaaha avataara enz. het proces van evolutie verzinnebeelden van het menselijk bewustzijn naar de volmaaktheid van zijn verwerkelijking. Uit dit gezichtspunt was het stadium dat door Raama werd verbeeld, God in menselijke vorm, de voorlaatste trede die Bewustzijn neemt in zijn poging tot Zelfverwerkelijking. Hij toonde wat menselijke volmaaktheid is en hoe ze een trede wordt naar goddelijke volmaaktheid. Dit kunnen we slechts weten als we het gehele Raamaayana hebben gelezen van begin tot einde, ook lezend tussen de regels. We weten meestal niet wat het geheel van het Raamaayana is. We kennen het alleen in grote lijnen, dat Raama de zoon was van Dasharatha, dat hij leerde boogschieten van Vishvaamitra, dat hij gehuwd was met Sietaa, die werd geschaakt door Raavana en dat hij dan vriendschap sloot met Soegrieva en Hanoemaan, dat hij de oceaan overstak naar Shrie Lanka en daar Raavana doodde. Dit is alles wat we van het Raamaayana weten. Maar dit is niet het gehele Raamaayana of het nu het Raamaayana van Vaalmieki, van Toelasiedaasa of iemand anders is. Het echte Raamaayana is de geest die zich door zijn woorden manifesteert wanneer je het oorspronkelijke van de meesters leest. Of het nu gaat om het Raamaayana van Kamban, Toelasiedaasa of Vaalmieki maakt niet uit, want men zegt dat alle grote geesten gelijk denken. Al deze meesters dachten gelijk en hadden allen hetzelfde doel. De ene schreef in het Tamil, de andere in het Hindi en de derde in het Sanskrit. Maar de geest die ze uitdrukken is gelijk en is gericht op hetzelfde doel, namelijk het hervormen van de menselijke natuur in goddelijke volmaaktheid.

Nu volgt een ruwe schets van de achtergrond van het schrijven van het Raamaayana en het opzet achter de epen van India. Het andere aspect dat belangrijker is voor de saadhaka of zoeker van de Waarheid is

dat Shrie Raamanavamie, de geboortedag van Shrie Raamachandra, een dag is voor goddelijke contemplatie. Het is een gelegenheid voor intensere meditatie over Bewustzijn, God of Shrie Raama, zoals wij Hem noemen. Het is een dag voor zelfbeheersing en een gelegenheid om gevoelens en begrip op een niveau te brengen van het begrip van Vaalmieki of Toelasiedaasa of Kamban of Shrie Raama zelf. Deze overwegingen zijn processen waardoor Bewustzijn, ons eigen Zelf, een relatie met de krachten van het heelal vestigt. Het vieren van de geboortedag van Shrie Raama of de viering van Shrie Raamanavamie is niet louter een dag om zich te verheugen of om te feesten, maar het is een dag voor spirituele contemplatie en zelfbeheersing, waardoor we in overeenstemming komen met de krachten van de natuur. Wat was de kracht van Raama? Waarom was Hij zo machtig en sterk? We zeggen dat Hij een incarnatie van God was. Maar waarom is God zo machtig en zijn wij dat niet? Wat is het verschil? Wat maakt van deze meesters, helden en incarnaties centra van energie, kracht en activiteit en zijn wij het tegenovergestelde daarvan? De eenvoudige reden is dat zij in overeenstemming zijn met de krachten van het heelal en dat wij daarvan afgesneden zijn. Zij hebben hun gezicht naar het licht van de zon gekeerd en ze drinken dan ook de nectar van de stralen van de zon. Maar wij keren onze rug naar de zon toe en zien alleen duisternis. Dit is het verschil tussen sterfelijke wezens en goddelijke incarnaties, die zich op deze wereld bewegen als onsterfelijke, eeuwige emblemen. Met deze contemplaties moeten we de cellen van onze persoonlijkheid opladen door een nieuw licht van goddelijkheid in te voeren. Laat de dag niet onbenut voorbijgaan in ijdel gepraat of door slechts enkele woorden van het Raamaayana van iemand op te vangen. Deze vieringen zijn slechts aanwijzingen, wegwijzers om je te helpen je te verheffen tot een hogere staat dan die van gisteren. Indien je deze dagen doorbrengt zonder zelfs maar een weinig voldoening of tevredenheid te voelen dat je een zoon van God werd in zijn ogen dan moet je je leven zien als op een onwaardige manier doorgebracht.

Een van de belangrijkste vragen in je spiritueel dagboek zou moeten zijn: "Wat ben ik in de ogen van God?" Maar deze vraag wordt nooit gesteld en je wil ook het antwoord niet weten. Je wil altijd weten: "Wat ben ik in de ogen van de mensen, in de ogen van de wereld?" Op geen enkel ogenblik denk je: "Wat denkt God van mij?" Maak dit tot je contemplatie. Zodra je achterhaalt wat God van je denkt, zul je niet langer spreken. Je mond zal verstommen. Hij zal verstommen om twee redenen. Eén reden is dat je er klein en onbetekenend zult uitzien, een nul, en dat in zijn licht al je belangrijkheid zal verdwijnen in het niets. Een andere reden is dat je je verheven zult voelen tot een staat van vreugde, omdat je je plicht als mens begrijpt, wat niets anders is dan de verwerkelijking van God. Dat is het wat Shrie Raama zegt in de Raama Gietaa, zijn laatste boodschap, waarin hij ons leert hoe de ziel moet ontsnappen uit de kooi van vlees en beenderen, zoals een leeuw uit zijn kooi, brullend in zijn majesteitelijkheid of kracht. Zodra je je ware status op deze wereld achterhaalt, word je machtig, niet omdat je een grote rijkdom bezit of omdat je een hoge plaats in de maatschappij bekleedt, maar omdat je een zetel verwierf in de constitutie van het heelal. Wanneer deze zetel je wordt gegeven, word je een lid van de regering van de kosmos. En hier wordt het gezag niet toegekend door verkiezing. De mensen moeten hun hand niet opsteken om je lid te maken. Iets anders dat geheimzinnig en wonderbaar is, vindt plaats. Je cellen worden bekrachtigd. Ze worden opgeladen met een tot nu toe ongekende kracht. Vanwaar komt deze kracht? Ze komt van nergens. Je opent jezelf voor de krachten die "zijn" en staat ze toe in jou binnen te treden, wijl je ze tot nu toe belette van binnen te komen.

Wat doen we nu? We zitten als het ware in een huis met vier muren zonder ventilatie en in volstrekte duisternis, terwijl buiten de zon schijnt in al haar pracht en glorie. De zon kwam op om de hele wereld te verlichten met luister en kracht. Maar we leven in een kerker, bedekken ons met een deken en sluiten onze ogen, zodat de energie en het licht van de zon geen enkel effect op ons hebben. Dat is het wat we doen in onze relatie tot God en in onze relatie tot de krachten van het heelal. De krachten van de wereld zijn er, in de ruimte zelf waarin we ons nu bevinden. Ze zijn niet ver weg in de lucht. Je kunt je ervoor openen of je

ervoor afsluiten. Gedachten die op het lichaam worden gericht en op het centrum van de persoonlijkheid dat het ego wordt genoemd, beletten het binnenkomen van de universele krachten in onze persoonlijkheid, zodat we onontvankelijker worden naarmate we in onze eigen ogen belangrijker zijn. Hoe groter we in de wereld zijn, hoe slechter af we zijn uit het standpunt van spirituele kracht en kennis. Omdat deze zelfbelangrijkheid, zelfbevestiging, ahamkaara of persoonlijkheidsbewustzijn, lichaamsbewustzijn, sociaal bewustzijn en statusbewust alle samen psychologische barrières vormen, die de krachten beletten in ons binnen te gaan. Deze krachten zijn niet afwezig. Ze zijn hier nu en zodra ons denken in overeenstemming is met hen komen ze in ons binnen. Wanneer we denken in termen van onze persoonlijkheid ontvluchten ze ons. Meditatie over de meesters en incarnaties en de erkenning van de krachten van goddelijkheid die zich manifesteren als incarnaties en wijzen vormen de manieren waarop een zoeker Raamanavamie, de dag van Gods incarnatie of de viering van de geboorte van een bovenmenselijke meester moet vieren. Het is ons geboorterecht de genade van de meesters te ontvangen, een vorm en een persoonlijkheid aan te nemen die gelijk is aan de hunne, te worden zoals zij en hun eigenschappen te verwerven door over hen te mediteren.

Het Raamaayana-epos is dus een lange meditatie over de superieure manifestatie van God in de vorm van Shrie Raamachandra. "Angstaanjagend was Raama, een donderslag was Raama", zegt Vaalmieki. "Maar boter was Raama, een rozenblaadje was Raama, heel al mededogen was Raama", zegt dezelfde Vaalmieki. In toorn was Raama laaiend als vuur, vuur dat alleen kan worden vergeleken met het vuur van de wereldvernietiging en terzelfder tijd kon niemand zo mededogend, goedhartig en eenvoudig zijn als Raama. Dit is de dramatische tegenspraak in de persoonlijkheid die Vaalmieki in het epos ten tonele voert om de grootheid van het goddelijke te onderstrepen. Wat zijn de kenmerken van grote mensen? Ze zijn harder dan diamant, maar terzelfder tijd zachter dan een lotusblad. De grote meesters zijn harder dan diamant en daarom kun je hen niets doen en zullen ze nooit afwijken van hun principes. Je kunt ze niet aan het wankelen brengen met je machtige logica en argumentering. Dit is slechts één zijde van grote meesters. Anderzijds kan niemand zo goed, genadig en teerhartig zijn als zij. Deze kenmerken komen bij tijd en wijle aan de oppervlakte. Dit is de geheimzinnige combinatie, de verschrikkelijke manifestatie van goddelijkheid gecombineerd met de meest volmaakte menselijke kenmerken en eigenschappen die we zien in Shrie Raama.

Ik was in de gelegenheid het prachtige Vaalmieki Raamaayana te lezen, maar ik had minder gelegenheden om het Toelasidaasa Raamaayana door te nemen. Ik geloof dat de gelijkenissen en beschrijvingen ongeveer gelijk zijn. Zonder te zeggen wat ze je eigenlijk willen zeggen -dit is het kenmerk van dichters in het algemeen- suggereren ze de betekenis met woorden, die zonder dat je het weet je gevoelens en je gehele persoonlijkheid aanspreken. Langzaam, zonder dat je beseft wat er gebeurt, wordt je hele persoonlijkheid tijdens het lezen dooreen geschud van begin tot einde. Je komt er gebakken en gepolijst, mooier en gezuiverd, uit te voorschijn, want het is een geleidelijk zuiveringsproces dat je ondergaat in je gevoelens en je begrip, wanneer je van boek naar boek gaat in het Raamaayana, tot je aan de Pattibhisheka Kaanda komt, de kroon van de glorie van het Raamaayana-epos.

Ik zal besluiten met een gebed en een verzoek. We zijn nederige zoekers. We zijn geen meesters. We zijn kleine mensen die proberen in de voetstappen te treden van grote meesters, zoals Swami Sivanandaji Maharaj, op onze eigen strompelende manier, proberend onze geest te verheffen door ware devotie. Laten we in dit streven eerlijk zijn tegenover onszelf. Dit is mijn gebed tot mezelf en tot allen. Een goed geweten is het wachtwoord van de zoeker. Een goed geweten heeft een diepe betekenis waar we stil moeten bij staan. Vaak kunnen we oprecht schijnen te zijn, maar zijn we niet echt oprecht in het diepste van ons gemoed. Dit verstoort de gehele structuur van ons streven in het spirituele leven. Want het spirituele leven is niets anders dan het leven dat we leiden in het diepste van ons wezen en niet het leven dat we leiden in

onze woonkamer of in onze school of in ons kantoor of fabriek. Wat ons geweten zegt is onze spirituele stem. En als je geweten niet eerlijk en zuiver is, zul je merken dat het spirituele pad een mislukking is. Het is moeilijk zijn geweten te volgen door de omstandigheden waarin mensen vaak leven. De druk van de maatschappij, de noden van het lichaam en de zwakheid van het vlees zijn van zo'n aard dat het moeilijk is zijn geweten te volgen. Dit betekent dat het moeilijk is een spiritueel leven te leiden, goddelijke eigenschappen in onze persoonlijkheid op te nemen en een toegewijde van God te zijn. Met andere woorden het is moeilijk God te verwerkelijken.

Met dit doel -het doel de onvermijdelijke beperkingen van onze persoonlijkheid te overwinnen- is meditatie over het leven van de wijzen de aangewezen methode. Welk een moeilijk, maar ideaal leven leidde Toelasiedaasa niet. Welk een hard en pijnlijk leven leidden al onze wijzen niet, ondanks de grote hindernissen die op hun pad werden geplaatst door de meerderheid van de mensen. Hoe moeilijk het is een man van God te zijn, kunnen we alleen weten als we het leven van de wijzen bestuderen. Een man van God zijn, is een dwaas zijn in de ogen van de wereld. Dit schijnt het logische gevolg te zijn van het feit dat men zijn gezicht naar God toekeert. "Wanneer Ik mijn genade op iemand wil laten neerdalen, beroof Ik hem van zijn pleziercentra.", is een beroemde uitspraak van Naaraayana zelf, zoals opgetekend in de Shriemad Bhaagavatam. Wat zijn onze pleziercentra? We kennen die heel goed. De best beveiligde vesting van ons plezier is ons eigen persoonlijkheidsbewustzijn, ons egoïsme. We hebben vele andere pleziercentra, ongetwijfeld, maar de grootste van hen alle is wat we Izzat noemen, waardigheid van de persoonlijkheid, zelfrespect. Dit zelfrespect was grote meesters en wijzen onbekend. Ze respecteerden God en daardoor werden ze vernederd in de ogen van de wereld, er werd op hen neergekeken als onbenullen. De folteringen en het lijden dat ze ondergingen is zelfs te beangstigend om over na te denken. Wij moeten slechts het leven lezen van de wijzen uit het verleden. We kunnen zelfs lezen over het leven van recente wijzen, zoals Swami Sivanandaji. Het is gemakkelijk te geloven dat we in God geloven, maar in werkelijkheid is het moeilijk waarachtig te zijn. Mogen we daarom deze voorspoedige gelegenheden beschouwen als gelegenheden voor oprechte saadhanaa van ons eigen geweten en bewustzijn en niet alleen saadhanaa voor de handen, de ledematen en de voeten alleen. We hebben saadhanaa voor de ledematen, in de vorm van rituele eredienst met het wuiven van licht in de tempel, het openen van een Schrift en ze luidop lezen en lichamelijk overgave betonen door saashtaanganamaskaara. Al deze zijn mooi, wonderbaar en ook heel noodzakelijk. Maar ze betekenen niets indien het geweten wordt uitgeschakeld en in tegenstrijd is met wat we uiterlijk beoefenen. God is in ons, in het diepste van ons wezen en zich naar Hem toekeren betekent dat we ons naar onszelf toekeren, in onze uiteindelijke essentie. Dit moet de geest van saadhanaa en devotie zijn en niets kan moeilijker zijn, want het betekent de dood van de individuele persoonlijkheid. "Sterf om te leven", zoals Goeroedev placht te zeggen. Als je wil leven in de eeuwigheid, moet je sterven voor het tijdelijke, wat betekent dat je moet sterven voor alles wat je beschouwt als mooi, betekenisvol en waardevol op deze wereld. Wie kan dit doen? Geen gewoon mens is ertoe bereid. Geen gewone sterveling kan de moed, de kracht en de energie opbrengen om de het hoofd te bieden aan de zwakheid van het vlees, de onvolkomenheden van de menselijke natuur en de onstuimigheid van het ego. Wie kan aan deze demonen het hoofd bieden? Wie kon Raavana het hoofd bieden? Niemand, zelfs al de goden niet, zelfs Indra kon hem het hoofd niet bieden. En wie zijn wij? Het is geen gemakkelijk taak deze grote negatieve krachten het hoofd te bieden en te overwinnen. Ze zijn zo afschuwwekkend. Dit is het enige woord dat hier van toepassing is. Ze zijn zo verschrikkelijk dat zelfs een gedachte aan hen genoeg is om iemand op de vlucht te drijven. Dit is de verschrikking die men onder ogen moet zien als men geschikt wil zijn voor de Godverwerkelijking. "De angst voor het Absolute", zei Plotinus, een grote wijze uit het Westen. Het Absolute binnengaan is zoals het betreden van het hol van een leeuw, waaruit je niet kunt terugkeren. Vurig is de oceaan, vurig is de leeuw, vurig is de laaiende brand, vurig is de liefde van God. Niemand kan God beminnen, tenzij hij bereid is te sterven, geheel en al, voor het

zogenaamd goede, mooie en aangename in de wereld, voor dit lichaam en het ego. Het is een zware job. Moeilijk is de taak. Gods genade is de enige reddende factor. Laten we dus tot Hem, de Almachtige, bidden dat Hij ons zegene met een ontembare moed, kennis en sterkte, dat we Hem mogen verwerkelijken in al zijn glorie in dit leven zelf.

ONDERDEEL 11 / 21

Raamanavamie

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : April 2007, Vol. 486

Dasharatha had drie vrouwen, Kausalyaa, de moeder van Raama, Kaikeyie en Soemitraa. Kaikeyie had één zoon, Bharata. Soemitraa had twee zonen, Lakshmana en Shatroeghna. Op zekere dag bewees Kaikeyie haar man een zo belangrijke dienst dat hij haar uit dankbaarheid twee gunsten toestond, maar ze weigerde die en zei: "Laten wij ze bewaren voor later." Raama was de troonopvolger van Dasharatha. Maar de dag vóór de aanstelling van Raama als kroonprins herinnerde Kaikeyie de koning aan de gunsten die hij haar lang geleden had toegestaan. Ze wilde dat ze nu werden ingewilligd, dat haar zoon, Bharata, werd geïnstalleerd als kroonprins en dat Raama gedurende veertien jaar zou worden verbannen. De koning viel in zwijm toen hij dit hoorde, maar Raama, die wilde dat het gegeven woord van zijn vader niet werd gebroken, ging vrijwillig in verbanning. Hij vertrok samen met zijn gemalin Sietaa, de dochter van Janaka, koning van Mithilaa, en zijn broer Lakshmana naar de jungle. Korte tijd nadien stierf koning Dasharatha van verdriet. Bharata en Shatroeghna reden Raama achterna om hem terug te halen, maar Raama weigerde. Bharata keerde terug naar Ayodhyaa, maar ging het paleis niet binnen. Hij bouwde een aashram en vereerde er Raama's sandalen. Hij regeerde het rijk in de naam van Raama. Raavana, de tiran die heerste over Shrie Lanka, schaakte Sietaa en werd door Raama gedood. Na zijn verbanning regeerde Raama het rijk. Onder zijn heerschappij kende het land een grote voorspoed.

Mahatma Gandhi stierf met de naam van Raama op zijn lippen. Toen de kogels van zijn moordenaar zijn borst binnendrongen, prevelde hij: "He Raam."

De struikrover Ratnakaar had zijn werkterrein in een woud op een bedevaartsroute. De bedevaarders moesten aan hem tol betalen. Op zekere dag probeerde hij wijzen (de *saptarshis*, zeven zieners) op bedevaart te beroven. Ze vroegen hem of zijn vrouw en kinderen zijn zonden zouden willen delen die hij op zich had geladen door reizigers te plunderen. Hij spoedde zich naar huis en vroeg het hen, maar ze waren niet bereid dat te doen. Hij viel aan de voeten van de wijzen en vroeg hen hem te verlossen. Ze wijdden hem in en gaven hem de mantra Raama. Hij ging zitten op de voorgeschreven manier en probeerde de mantra te herhalen. Maar dat lukte niet. Hij herhaalde integendeel: "Mara Mara…" Dit is de naam van de duivel in het Sanskrit. Als je evenwel lang genoeg Maraamaraamaraa… herhaalt, wordt dat Raama Raama Raama… Lange tijd nadien keerden de wijzen terug van hun bedevaart. Ze herinnerden zich de struikrover

die ze tot hun discipel hadden gemaakt en besloten hem een bezoek te brengen. Ze hoorden op zeker ogenblik een wondermooie klank "Raama Raama…", die uit een termietennest kwam: Ratnakaar had zo lang gemediteerd dat de termieten een nest rond hem hadden gebouwd. Ze noemden hem dan ook Vaalmieki, omdat hij te voorschijn kwam uit een termietennest (*valmieka*). Ze gaven hem de opdracht het leven van Raama te beschrijven, het Raamaayana-epos, het eerste dichtwerk dat ooit werd geschreven (*Aadikaavya*). Vaalmieki wordt dan ook *Aadikavi* genoemd, de eerste dichter. Vaalmieki was een tijdgenoot van Shrie Raama. Hij ontdekte de *shlokavorm*, het metrum waarin ook de Bhagavad Gietaa is geschreven en dat ook anoeshtoep wordt genoemd.

Een jager doodde een vogel in de paartijd. Vaalmieki was daarover zo verbolgen dat hij de jager vervloekte. Daarna drong het tot hem door dat de vervloeking een vorm of metrum had die geschikt was voor het boek dat hij moest schrijven. Omdat het metrum was ingegeven door *shoka* of smart werd het *shloka* genoemd. Er was een beroemde keizer, *Ashoka.* De zorgenloze betekent dit.

Elke *shloka* bestaat uit vier versregels van acht lettergrepen. Lettergrepen kunnen licht of zwaar zijn. Lettergrepen zijn zwaar als ze een lange klinker bevatten of als ze worden gevolgd door meer dan één medeklinker. Ook de *visarga* (de h op het einde) is zwaar. De eerste vier lettergrepen en de laatste van elke versregel zijn vrij, dat wil zeggen dat ze zowel licht als zwaar kunnen zijn. In elke versregel is de vijfde lettergreep licht en de zesde lettergreep zwaar. In de eerste en de derde versregel is de zevende lettergreep zwaar en in de tweede en de vierde versregel is de zevende lettergreep licht. Een *shloka* ziet er dus zo uit:

vrij vrij vrij vrij licht zwaar zwaar vrij
vrij vrij vrij vrij licht zwaar licht vrij
vrij vrij vrij vrij licht zwaar zwaar vrij
vrij vrij vrij vrij licht zwaar licht vrij

Als de *shloka* niet aan deze voorwaarden voldoet, spreekt men over een corrupt vers. Ze komen voor, maar zijn zeldzaam.

De vervloeking luidde als volgt:

Maa nishaada pratishthaam tvam,
agamah shaashvatieh samaah,
Yat krauñchamithoenaadekam,
avadhieh kaamamohitam.

O jager, ge hebt een vogel in de paringstijd gedood, lange tijd zult ge vergeefs zoeken naar rust."

Vaalmieki keerde terug naar zijn aashram. Hij herhaalde de shloka telkens weer. Zijn vreugde over de vondst kende geen grenzen, want hij wist nu in welke vorm het leven van Shrie Raama moest worden beschreven

ONDERDEEL 12 / 21

Mei 2007

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.telenet.be/yoga.vedanta.aalst/

SPECIALE SATSANG
zaterdag 8 september, 17u30
120ste geboortedag
Goeroeder Swami Sivananda

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda

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

mei 2007, vol. 487

NIEUWE CURSUS YOGA ACADEMIE september 2007

Oriëntatie: zaterdag 8 september van 15u30 tot 17u

YOGA RETRAITE IN DRONGEN
19 tot 21 oktober 2007
einde inschrijving: 1 oktober
Volgende Yoga Retraite:
11 tot 13 april 2008

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
in Aalst en Denderleeuw
woensdag 5 september, 20u

In dit nummer

Een woord van aanmoediging
Feesten in India, blz. 2
Shankara, het genie
Swami Krishnananda, blz. 3
Boeddha
Swami Sivananda, blz. 8
Milarepa (16)
blz. 12

Mei 2007

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2007, Vol. 487

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Feesten in India

Zoals beloofd zal ik het hier dit jaar hebben over de grote feesten en vieringen in India. Deze maand wordt de geboorte van twee grote wijzen van India gevierd, Shankara en Boeddha. Shankara is de grondlegger van de Advaita Vedantafilosofie. Vedanta (spreek uit: Vedaanta) is een samenstelling van veda (weten) en anta (einde) en betekent: einde van het weten of het hoogste weten.

Door Sadgoeroedev Swami Sivananda's boeken, die hij ons stuurde in het voorjaar van 1963, raakten we diep geïnteresseerd in de Vedantafilosofie. We noemden de vereniging die we in 1962 stichtten dan ook Yoga Vedanta Aalst, niet Yoga én Vedanta, alsof het twee verschillende dingen zouden zijn. Ze vullen elkaar volmaakt aan. Het Vedanta-element zorgt er bovendien voor dat men niet vast komt te zitten in het louter lichamelijke, zoals dat al te vaak het geval is.

Om licht te werpen op het leven en werk van Shankara vertaalde ik een lezing van Swami Krishnananda, die hij hield in Goeroedevs aashram op Shankara jayanti, 17 mei 1972. Boeddha wordt door Swami Sivananda met liefde geportretteerd in een interessant artikel dat ik met veel plezier heb vertaald. Swamiji schrijft dat Boeddha werd geboren in 560 voor Christus, maar de laatste jaren zijn er veel meer feiten over de geschiedenis van India aan het licht gekomen en moeten vele dateringen helemaal worden herzien. De resultaten van het werk van archeologen en geschiedkundigen leidden ertoe dat zijn leven nu meer dan duizend jaar vroeger moest worden gedateerd, van 1890 tot 1810 voor Christus.

Gedurende vele jaren werkte ik aan de vertaling van Shankara's meesterwerk *Vivekachoedaamanie* of *Kroonjuweel van het Onderscheidingsvermogen*. Ze verscheen in afleveringen in Licht van Sivananda, die na afloop werden gebundeld door Frans Moens in een handig en aantrekkelijk boek op A4-formaat dat 44 blz. telt. De 581 verzen zijn gezet in een goedleesbare letter.

Deze inspirerende verzen vormen de beste bron om Shankara's werk te leren kennen. Het boek werd geschreven in de vorm van een dialoog tussen een leerling, die vele vragen stelt, en zijn Goeroe of spirituele leraar, die allerlei wonderbare antwoorden geeft om zijn discipel naar de verlichting te leiden. Lees hierna met een open geest wat de Swamis zeiden.

SHANKARA, HET GENIE

Swami Krishnananda

Vandaag is het *vaisakha shoekla pañchamie*, de vijfde dag in de heldere veertien dagen van de maand april-mei (in 2007 valt dit op zondag 22 april; we waren dan in Drongen in de Yoga Retraite), waarop we de komst vieren van de grote *aachaarya* (leraar) Shankara. Zijn leven en werk zijn een gevolg van de opeenvolging van gebeurtenissen in de sociale geschiedenis en de logica van het menselijke denken.

Maar hoe kunnen we de voorwerpen die we willen offeren overdragen aan de goden in de hemelse regionen? Ze zijn immers onzichtbaar. Er werden dan ook offers of *yagnyas* ingesteld en het heilige vuur, het gewijde *Agni*(vuur), werd de geheime boodschapper of de drager die de offergaven bij de goden bracht. We zeggen: "*Agnaye svaahaa*", en offeren aan de hoogste boodschapper van het goddelijk Wezen, *Agni*. Moge Hij tevreden zijn. In alle *havans* (vuuroffers) en *yagnyas* is *Agni* de eerste godheid die wordt aangeroepen. Dit ritueel wordt *Agnisthaapanam* genoemd. Het is een aanroeping van het hemelwezen achter het vuurprincipe of de godheid van het vuur, de Vuurgod of *Agnidevataa*. Hij wordt als

eerste aangeroepen en er wordt Hem gezegd: *"Breng dit bij Indra", "Breng dit bij Yama", "Breng dit bij Varoena",*enz. Hij brengt onze offers bij de goden die worden aangesproken met *Mantras* gevolgd door *svaahaa*.

BOEDDHA

Swami Sivananda

Inleiding
In de tijd dat Boeddha werd geboren (zijn geboortedag valt in 2007 op woensdag 2 mei) was religie vergeten in India. De hoogstaande leringen van de *Vedas* waren op de achtergrond verdwenen. Er was nog alleen priesterpolitiek. Oneerlijke priesters dreven handel in religie. Ze bedrogen de mensen op alle mogelijke manieren en vergaarden voor zichzelf grote rijkdommen. Zelf waren ze alles behalve religieus. In de naam van religie volgden de mensen in de voetstappen van wrede priesters en voerden betekenisloze rituelen uit. Ze doodden voor hun offers onschuldige redeloze dieren. Het land had dringend nood aan een hervormer van Boeddha's type. In zo'n kritische periode waarin er alom wreedheid, degeneratie en onrechtvaardigheid waren, werd de hervormer Boeddha geboren om de priesterpolitiek een halt toe te roepen en de dierenoffers te stoppen, om de mensen te verlossen en de boodschap van gelijkheid, eenheid en kosmische liefde te verspreiden.

Geboorte

De voorspelling van de astroloog

Soeddhodana's voorzorg

Verzaking

Verlichting

Het verspreiden van de leer

Het einde
Boeddha ging naar Sraavastie, de hoofdstad van het koninkrijk Kosala. Hier schonk een rijke zakenman hem een uitgebreid en prachtig woud. Boeddha verbleef er gedurende verscheidene regenseizoenen en hield er vele machtige sermoenen. Boeddha predikte zijn leer gedurende vijfenveertig jaar reizend van plaats naar plaats.

Boeddha stierf aan een voedselvergiftiging. Hij werd ziek door het eten van *soekara-maddavam*, voor hem bereid door een dame. De commentator vertaalt het woord als "varkensvlees". Soebhadara Bhikshoe denkt dat het iets is waarop wilde varkens verzot zijn en beweert dat het op een truffel lijkt. Dr. Hoey zegt dat het geen varkensvlees is, maar *soekarakanda* of varkenswortel, een knolgewas dat vooral in het oerwoud wordt gevonden en dat hindoes heel graag eten. Het is een*phalahar* (vrucht), die wordt gegeten op vastendagen.

JETSUN MILAREPA

vervolg (16)

Wat voorafging:
Een oom en tante beroven Milarepa, zijn moeder en zijn zus van hun erfenis. Gedreven door wraakgevoelens stuurt zijn moeder hem bij een magiër. Milarepa leert er hoe de ondergang van zijn

oom en tante te bewerkstelligen. Maar dit bezwaart zijn geweten, zodat de magiër hem bij de spirituele leraar Marpa stuurt. Milarepa wordt door Marpa op allerlei manieren vernederd en op de proef gesteld. Ook eist hij dat Milarepa zijn magische krachten gebruikt om een bende struikrovers te doden, die zijn discipelen belagen. Hij belooft Milarepa daarna te zullen inwijden. Na zijn inwijding beleeft Milarepa vele avonturen.

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

ONDERDEEL 13 / 21

Vaisakha Shoekla Pañchamie

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Swami Krishnananda

Uit licht van Sivanada : Mei 2007, Vol. 487

Laten we eerst nagaan wat de chronologische betekenis is van zijn werk. Chronologie is de opeenvolging van gebeurtenissen in de geschiedenis. In de Vedas zien we een spontane tendens om in de gehele schepping God te zien. Dit is het bijzondere kenmerk van de *Veda Samhitaas (samhitaa*: verzameling). Ze zagen de Schepper in het geschapene, het Ene in het vele. Dit was het begin van onze cultuur voor zover we de feiten kunnen achterhalen en volgens de beschikbare historische en archeologische gegevens. De *Veda Samhitaas* (een van de eerste twee secties van elke *Veda*) zijn spontane hymnen en gebeden tot God in zijn rijk geschakeerde manifestatie als de kosmos. Voor de wijzen van de*Veda Samhitaas* was het opgaan van de zon een manifestatie van God. Het was de glorierijke God *Aaditya* die opkwam. De dageraad was een manifestatie van goddelijkheid. Zo had ook de zonsondergang zijn eigen glorie, die de grootheid van God openbaarde. De hete zomer, de gutsende regen, de winterkoude en de veranderende seizoenen, alles wat zichtbaar en voorstelbaar is werd vereerd als een manifestatie van God. Het was een spontaneïteit van gevoel die in zekere zin het gevolg was van de intuïtie van de wijzen. In de *Veda Samhitaas* zijn over verscheidene plaatsen, gedachten en devote gevoelens uitgespreid, in hun verscheidene facetten en accenten, als uitingen van het verlangen van de ziel naar dat wat verborgen is achter de gemanifesteerde verschijnselen.

Deze psychologische situatie van de mensheid heeft, gezien vanuit het standpunt van de culturele geschiedenis, een tweevoudige betekenis. Enerzijds was het een zichtbare uitdrukking van een innerlijke verwerkelijking waardoor de wijzen in de diepten van de oneindigheid doken en voor alle eeuwigheid en tot de gehele mensheid verkondigden: "*Ekam sat vipraa bahoeda vadanti, Indram, Varoenam, Mitram, Agni…De Werkelijkheid is één, de wijzen gaven haar vele namen, Indra, Varoena, Mitra, Agni…*" De hele verscheidenheid, of het nu in het domein van het *Adhidaiva* (het vanboven), het *Adhibhoeta* (het vanbuiten) of het *Adhyaatma* (het vanbinnen) is, is een glorierijk facet of uitdrukking van de Ultieme Werkelijkheid, die in het allereerste begin van de *Rig Veda* wordt aangeduid als "*Ekam Sat*", het Ene Zijn, zonder het te associëren met enige cultus, geloof of godsdienst. De meest universele definitie van de Ultieme Werkelijkheid vinden we voor het eerst in de *Rig Veda Samhitaa: Ekam Sat*, het Ene Zijn, de Ene Werkelijkheid, de Ene Substantie, het Ene Bestaan dat door de wijzen werd gezien en aangeduid als het menigvuldige. Op verscheidene manieren bezingen ze de glorie van die Ene Machtige Werkelijkheid. Maar

anderzijds lijkt het voor leken een aanvaarding te zijn van het polytheïsme of de verering van vele goden, alsof er in het domein van het *Adhidaiva* (het vanboven) een echte veelvuldigheid zou bestaan als tegenhanger van de veelvuldigheid in het domein van het *Adhibhoeta* of de stoffelijke wereld. De verscheidenheid in de stoffelijke wereld werd later, in de loop van de tijd, de bron van een gelijkaardig gevoel in de geest van de mensen dat er vele zielen zijn en dat er ook vele goden zijn, omdat er in de wereld vele voorwerpen zijn.

In een derde fase begon men dezelfde goden, die aldus werden aangeroepen, te zien als bijna menselijke wezens. Ze konden kwaad worden zoals mensen en ze konden ook worden gepaaid zoals mensen. Ze konden misschien zelfs worden omgekocht met offers. Dus horen we over twisten onder de goden zelf en gevechten onder de hemelbewoners, wat eigenlijk heel eigenaardig is. Hoe kunnen goden onder elkaar vechten? Maar dat beeldt de geest zich in als hij de goden en de hemelbewoners bestudeert in het licht van de menselijke natuur. Zoals we zijn, zo zijn ook de goden. Zoals we mensen tevredenstellen zo moeten wij ook de goden tevredenstellen met dezelfde methodes. Een vriend die komt logeren, bied je een kop thee aan, hij kan een bad nemen, hij krijgt een maal aangeboden en je geeft hem een comfortabel bed voor de nacht. Zo verzoenen wij ook de goden door hen dezelfde dingen aan te bieden.

Geleidelijk zijn we afgedwaald van de oorspronkelijke intentie van de *Vedamantras*. De tijd bracht een degeneratie teweeg. De nadruk werd volledig verlegd van het universele naar het uiterlijke en het stoffelijke en zelfs naar een bevooroordeeld denken. De offergaven in deze *yagnyas* of offers bestonden in het begin uit geklaarde boter, bepaalde granen, peulvruchten, hout van heilige bomen, gekookte rijst enz. Maar als we een verkeerde weg inslaan, houdt het daarmee niet op. De vergissing vermenigvuldigt zich en zo volgt er een hele reeks van vergissingen. Vergissing na vergissing werd begaan met de vrome intentie de goden te behagen. Allerlei soorten offergaven werden in het heilige vuur geworpen. Het kwam zelfs zover dat genadeloos levende wezens werden geofferd, in het geloof dat bepaalde godheden dit op prijs stelden. Men geloofde dat dit de goden welgevallig was. Wat bleef er over van de oorspronkelijke intentie van de *Vedamantras*, die een gevolg was van de goddelijke ervaring die de wijzen hadden van de Ultieme Werkelijkheid? Ze werden nu gebruikt om een veelvuldigheid van goden gunstig te stemmen met het oog op wereldheerschappij en zinnelijke voldoening.

Het was op dat ogenblik dat Siddhaartha Gautama, de Boeddha, werd geboren. Wanneer iets een uiterste bereikt, wordt het andere uiterste actief. Een snikhete dag betekent dat er een cycloon volgt, dat een rukwind begint te blazen, die boomtakken afbreekt, dat het hard gaat regenen. De wijzer van de klok was helemaal rond gegaan en het uur was aangebroken om een andere uiterste stap te zetten. Het diepe gevoel en de overtuiging dat er vele goden zijn, die de kwartieren van de kosmos bewaken, die ons geluk op het oog hebben en zonder wier tevredenheid we niet gelukkig kunnen zijn op deze wereld, werd door de Boeddha tegengesproken. Hij ontkende hun bestaan. Dit is het andere uiterste. Zie waar we toe gekomen zijn. Van de spirituele verwerkelijking en de mystieke ervaring van de wijzen van de *Veda Samhitaa* kwamen we dus neer naar een verering en een innerlijke aanbidding van vele goden. Dan zakten we nog dieper weg. We begonnen stoffelijke dingen te offeren in het heilige vuur om de goden gunstig te stemmen, zelfs zonder scrupules levende wezens offerend. De eerste historisch gekende hervormer in ons land was Gautama, de Boeddha. Hij was een hervormer in de zin dat hij de groei van deze ritualistische devotie tot een ingebeeld stel goden stopzette. Zonder hem zouden de mensen beland zijn in een catastrofe. We weten niet wat er gebeurd zou zijn. De trend werd gestopt door de psychologische filosofie van Boeddha en de godheden werden vergeten. De godheid, zo er al een bestaat, is het denkprincipe in de mens zelf. De wereld wordt gemaakt door de geest. Hij is louter psychologisch. Hij is een projectie van ideeën. Deze wereld en de goden zijn een notie in je brein. Dit was een mooie psychologische analyse van de Boeddha. Het was een ethisch idealisme dat hij verkondigde in tegenstelling tot het ritualistische ceremonialisme van

de *Braahmanas* (gedeelte van de *Vedas* over het gebruik en de betekenis van de hymnen), die volgden op de *Veda Samhitaas*.

Het gebeurt soms dat kinderen aan de knoppen van de radio draaien en daardoor de ontvangst verstoren. Dit gebeurde met de volgelingen van deze grote hervormer. Ze begonnen zijn leer te interpreteren op hun eigen manier, zoals dat ook het geval was met de volgelingen van de *Vedas*, die de *Mantras* interpreteerden op hun eigen manier en die terechtkwamen in ceremonialisme, ritualisme en mechanische offers. Dat de wereld slechts een idee is en dat de goden niet bestaan, waren markante stellingen van de Boeddha. Ze kregen een speciale nadruk in bepaalde scholen van het boeddhisme. De filosofie van Boeddha eindigde niet met zijn dood. Ze bleef bestaan, maar in een vertakte vorm, niet als één enkele stroming. Ze vertakte zich in ten minste vier stromingen, die respectievelijk voorhielden dat innerlijke ideeën zich manifesteren als uiterlijke voorwerpen, dat er uiterlijke voorwerpen bestaan die worden waargenomen, dat de waarneming van uiterlijke voorwerpen wordt bepaald door de processen van innerlijke ideeën en tenslotte dat er in werkelijkheid helemaal niets bestaat. Deze controverse was een andere catastrofe in het menselijke denken. Van de ene plaats gaan we naar een andere zonder zelfs de goede richting te weten. De intentie van de grondleggers van grote gedachten en de wijzen met hun goddelijke ervaringen waren wonderbaar. Maar de tijd heeft zijn eigen zeg in alle zaken en de dingen vervallen in de loop van de tijd. Het zuivere raakt vervalst tot het zijn inhoud, betekenis en werkelijkheid verliest. De ergste vergissing die we in iets kunnen begaan is tot het uiterste erin te gaan. Alle goede gedachten die noodzakelijk waren als hervormingen in de geschiedenis van de mens, raakten in de loop van de tijd verwrongen en mensen begonnen te argumenteren en op verscheidene manieren werkelijkheden voorop te zetten volgens hun eigen grillen, inbeeldingen en voorkeuren en zo ontstond er weer een andere chaos.

De volgende stap was de komst van Shankara als tegengif tegen dit extreme dat in het menselijke denken was geslopen. Er school enige waarheid in de filosofieën die na de Boeddha ontstonden, maar het was niet de gehele waarheid. Het is bijvoorbeeld niet juist dat de wereld wordt geschapen door onze eigen ideeën en toch is het waar dat onze ideeën invloed hebben op de projectie van de vormen van de voorwerpen. Het is niet juist dat de voorwerpen stoffelijk van aard zijn en toch is het waar dat ze enige stoffelijkheid bezitten onafhankelijk van de menselijke gedachte. Het is niet juist dat niets bestaat, zoals de nihilisten beweren en toch is het waar dat de dingen niet zijn zoals ze aan onze zintuigen verschijnen. Al deze aspecten van de waarheid moesten in reliëf worden gebracht door een nieuwe methode van benadering wat het doel was van de missie van Shankara.

Laten we nu stilstaan bij de logische betekenis van Shankara. Zijn denken is een logisch resultaat van alle denkrichtingen die aan hem voorafgingen. Er zijn denksystemen, *darshanas* genoemd, denkrichtingen, die we kennen als *Nyaaya, Vaiseshika, Saankhya, Yoga, Mimaamsaa* en bepaalde andere mystieke en ritualistische filosofieën, die in de minderheid waren, maar die toch voorkwamen in Shankara's tijd. De onmiddellijke of veeleer de grofste vorm van menselijke waarneming is voor waar aannemen wat wordt waargenomen met de zintuigen. "Ik zie het daar en dus is het ook daar. Omdat ik het zie, is het daar." Dit is de onkritische aanvaarding van de dingen. Je weet heel goed dat iets dat je ziet er niet altijd daadwerkelijk is. Soms zien we dingen die er niet zijn. De filosofie van de onkritische aanvaarding van dingen die worden gezien of die worden waargenomen, was de drijfveer aan de basis van de denkrichtingen die *Nyaaya* en *Vaiseshika* worden genoemd. Hun conclusie is dat de dingen stoffelijk en psychologisch zijn. Er is geen andere denkbare werkelijkheid. Deze conclusie wordt bereikt door een systeem van logica, argumentering of een systematisch, sluitend proces van argumentatie. Aangezien de volgelingen van dit systeem volledig betrouwen op de besluitvorming van het menselijk denken of logische argumentatie wordt dit systeem *Nyaaya* genoemd. *Nyaaya* betekent: logica. Het is dan ook een logisch systeem van pluralistisch realisme.

Wat met God? Is er een plaats voor een Schepper in deze opvatting? Ja, er is een plaats. Maar Hij is zoals een pottenbakker, die een pot maakt of een timmerman die een tafel maakt of een ingenieur die een machine maakt. Wat betekent dit? De pottenbakker kan de pot al dan niet maken en hij kan de pot breken, als hij wil. De pot staat volledig buiten de pottenbakker. Zo werd God beschouwd als een wezen dat buiten de kosmos staat. De pottenbakker is niet in de pot, hij is buiten de pot. Zo kan God niet in de wereld zijn, Hij staat buiten de wereld. Als Hij in de wereld zou zijn hoe kon Hij hem dan scheppen? Het logisch realisme van de *Nyaaya* en de *Vaiseshika*, die broedersystemen zijn, leidde tot het besluit dat God voorbij en buiten de wereld is. En er werd een veelvuldigheid van materialen aangenomen als de stof waaruit de Schepper de kosmos begon te vormen, zoals een pottenbakker vorm geeft aan een pot door de klei te manipuleren die hem ter beschikking staat.

Maar er drongen zich vele vragen op. Deze filosofie schonk geen voldoening. Hoe kon men God bereiken als Hij buiten de kosmos staat en wat is de weg? Is er een ladder van de aarde naar de hemel waar God leeft? Zijn handen kunnen ons niet bereiken en onze gedachten kunnen Hem niet bereiken. Dat was het besluit van de *Saankhya*, een latere ontwikkeling in het filosofisch denken. Volgens *Saankhya* is het niet juist dat er vele stoffelijke entiteiten zijn. Ze kunnen worden herleid tot fundamentele essenties of beginselen, die de bouwstenen van de kosmos zijn. De *Nyaaya* en de *Vaiseshika* geloofden dat er aarde, water, vuur, lucht, ether, geest, ziel enz. zijn, alle onafhankelijk van elkaar, behalve in hun fijnere essenties als atomen enz., toch werd de veelvuldigheid aanvaard. De*Saankhya* dacht dieper over het onderwerp na en voelde dat het niet juist is dat er vijf elementen zijn. De vijf elementen zijn slechts vijf gradaties van intensiteit van één element. Zelfs de geest is geen onafhankelijke entiteit. Hij is eveneens een verandering, in een bepaalde vorm, van dezelfde stof waarvan de kosmos is gemaakt. En als we al meer dan één werkelijkheid moeten aanvaarden tengevolge van de eisen van de ervaring en het denken, dan kunnen we hooguit toch slechts twee entiteiten aanvaarden, bewustzijn dat ziet en dat wat wordt gezien, dat wat ervaart en dat wat wordt ervaren, de ziener en het geziene of om het preciezer uit te drukken, bewustzijn en materie. We hebben geen vijf elementen, vele zielen enz., die volstrekt onafhankelijk zijn in hun innerlijke structuur. *Saankhya* kwam tot de conclusie dat er twee entiteiten zijn, namelijk *Poeroesha* en *Prakriti*. Het zijn wat men in de volksmond God en de wereld noemt.

Maar waarom zouden we twee entiteiten aanvaarden? Wie zei je dat er een *Poeroesha* en een *Prakriti* zijn? Hoe weet je dat er bewustzijn is en dat er materie is? Kun je dat bewijzen? Kun je deze veronderstelling hard maken? Ja, was het antwoord van de *Saankhya*. Niemand kan eraan ontsnappen een uiterlijk voorwerp in de wereld te zien. Je mag je best ervoor doen en je verbeelding uitrekken tot haar uiterste grens, je kunt niet ontsnappen aan de herkenning van een uiterlijk voorwerp. Het is er. Het kan dit of dat zijn. Maar er is daarbuiten iets. En het is dat wat materie wordt genoemd. Materie is dat wat verschilt van bewustzijn. Het is dat wat door bewustzijn wordt herkend en gezien en waarmee het in contact komt. Dat wat niet het kenmerk van bewustzijn heeft, is materie. Het kenmerk dat het onderscheidt van bewustzijn is dat het niet-intelligent is en dus niet kan denken. Dit is een wonderbare filosofie. Het zaad van Vedaanta werd door de *Saankhya* gezaaid.

Maar schenkt de *Saankhyafilosofie* voldoening? De *Saankhya* verklaarde dat de mogelijkheid van de verlossing een feit is Maar verlossing is niets anders dan dat de *Poeroesha* of dat Bewustzijn in zichzelf rust, dat gedachte versmelt met haar bron. Het is de zelfverlichting van Bewustzijn, onafhankelijk van zijn contact met de materie. Dit is *kaivalya*, *ekatva*, absolute onafhankelijkheid. Er is dus geen plaats voor een God in de *Saankhya*. Hij is helemaal niet noodzakelijk, want we kunnen leven zonder God. Waarom niet? De wereld en de wereldervaring zijn niets anders dan het contact van Bewustzijn met materie. En verlossing is niets anders dan de scheiding van Bewustzijn van de materie. We hebben het geheel van de

ervaring hier en in het hiernamaals verklaard met deze twee principes alleen, *Poeroesha* en *Prakriti*, Bewustzijn en materie.

Maar, en een groot maar, voldoet deze filosofie? Kun je alle vragen over ethica en het dagelijks leven beantwoorden met alleen deze twee principes van *Poeroesha* en *Prakriti*? Neen, we kunnen niet alle vragen beantwoorden en niet alle problemen oplossen met deze twee principes alleen, want er is een moeilijkheid ontstaan door het aanvaarden van de wet van het *karma*, die zelfs door de *Saankhya* wordt aanvaard. *Karma* is niets anders dan de reactie die volgt op een actie. Het is de vergelding die volgt op elke activiteit van een individu of *Poeroesha*. Verdiensten worden beloond en tekortkomingen worden bestraft. Maar wie doet dit? Beloont de *Poeroesha* zichzelf voor zijn goede daden en straft de *Poeroesha* zichzelf voor zijn zonden? Dit zou een absurde conclusie zijn. Wie houdt ervan zichzelf te straffen? Zelfs al doe ik iets verkeerds dan nog wil ik liever niet worden gestraft. Maar er is niemand anders die de *Poeroesha* kan straffen voor verkeerde daden. *Prakriti* kan het niet doen, want ze is niet-intelligent en *Poeroesha* doet het niet, want hij is zelf de doener. Dit is dus niet goed. De behoefte aan iemand om voor rechtvaardigheid te zorgen werd aangevoeld in het Yogasysteem, dat na de *Saankhya* kwam.

In de Yogafilosofie van Patanjali is een *Ieshvara* (God) van essentieel belang. Anders kun je niet ontsnappen aan de moeilijkheid van de wet van het *karma*. Beloning en straf zijn betekenisloos op basis van de wet van het *karma* indien er geen hogere kracht is die de rechtvaardigheid handhaaft. God bestaat, zei Patanjali. Maar deze God is veeleer een rechter met wie we niets te maken hebben tenzij er een geding is. Na het geding geven we niet meer om de rechter. We gaan dan rustig naar huis. Zo wordt de God in *Soetras* (aforismen) van Patanjali beschreven. Hij is van essentieel belang en toch niet organisch verbonden met ons leven. Hij hangt veeleer los in het Yogasysteem. Voor het eerst werden de wereld en de ziel geponeerd op een manier die voldoet aan alle praktische doelstellingen in het door Maharshi Patanjali voorgestelde Yogasysteem.

Maar wat is het doel van het leven volgens Yoga? Is het Godverwerkelijking? Volgens Yoga is Godverwerkelijking niet het doel. Want deze God is slechts noodzakelijk om aan de *Poeroeshas* rechtvaardigheid te doen geschieden. Het doel van het leven is zelfterugtrekking. Het heeft niets te maken met *Ieshvara*, die tenslotte ook maar een van de *Poeroeshas* is, al is Hij een speciale *Poeroesha*, *Poeroesha visesha*. Wat is de innerlijke relatie tussen*Poeroesha*, *Prakriti* en *Ieshvara*? Er is geen afdoend antwoord. Als er geen relatie is tussen entiteiten hoe kunnen we dan entiteiten poneren? Het is logisch gezien ontoelaatbaar en het is een onhoudbare thesis. We kunnen niet zeggen dat er twee dingen zijn als we niet in staat zijn te zeggen wat de relatie is tussen die twee dingen. Hoe weten we dat ze bestaan? Ons bewustzijn dat het bestaan van twee dingen erkent, overstijgt die twee dingen. Het feit zelf dat we weten dat er een God is en een wereld en dat er *Poeroeshas* zijn, toont aan dat wij die dit oordeel vellen iets in ons hebben, een of ander beginsel, dat de beperkingen van deze drie aangenomen beginselen overstijgt. Dit is een inleiding tot de Vedantafilosofie. God is er. Ja, en dat is wonderbaar. De wereld is er. Ja, wij ervaren hem. De *Poeroeshas* zijn er. Ja, ook die ervaren wij. Maar wat is de innerlijke verbinding tussen deze dingen? Wat is de relatie tussen deze drie beginselen? Dit kon niet worden beantwoord door de *Saankhya* en evenmin door Yoga.

Met deze inleidende opmerking over de gebreken van de vroegere denkrichtingen komen we bij Shrie Shankara, een filosofisch genie, een meester die met één pennentrek alle levensproblemen oploste met zijn machtige filosofie, zijn meestertechniek van Yogameditatie en het zielverheffende ideaal van de verwerkelijking van *Brahman* (het Absolute) als het doel van het leven. Dit was de betekenis, zowel chronologisch als logisch, van zijn grote missie en werk.

Het doel van het leven hangt af van de relatie van de mens met de wereld. Als deze relatie niet juist wordt begrepen, kan het doel niet goed worden omschreven. We zijn heel erg verbonden met de buitenwereld. Dat weten we heel goed. En tenzij we weten welke soort verbinding het is die we verondersteld worden te hebben met de buitenwereld kunnen we niet weten wat het doel van het leven is. Godsdienstleraren en profeten gaven hun visie op het doel van het leven en op de uiteindelijke drijfveer achter alle menselijke activiteiten. Ze verschillen van elkaar in hun opvatting over de relatie van de mens met de kosmos. De scholen waren zo talrijk dat mensen op het einde niet meer wisten waar ze stonden. Dit was de toestand toen Shankara op aarde verscheen. Er waren honderden sekten en dogma's. Hij kwam om de mensheid te leren hoe op een zinnige manier hun leven te leiden.

Het is niet gemakkelijk het evangelie van Aadi Shankaraachaarya (*aadi*: eerste) te begrijpen. Ik geloof niet dat het zelfs heden ten dage door velen wordt begrepen. *Advaita* is niet zomaar een handig woord. Het begrijpen is op zichzelf al moeilijk genoeg. Het is geen systeem dat tegengesteld is aan andere systemen, maar een methode om waarden te interpreteren waardoor we op een gezonde manier bestaande filosofieën kunnen coördineren en een filosofisch systeem opbouwen waardoor we gelukkig kunnen leven in ieder stadium van ons leven. De Vedanta van Shankara kwam als een remedie tegen de versnipperde wijzen van denken, die voor onnodige conflicten zorgden in het dagelijks leven. En hij deed dit zonder in te gaan tegen de geboden van de *Vedas* en de *Oepanishads*. De Schrift en de rede waren de twee hulpmiddelen in de argumenten van Shankara. Hij was een geweldige beoefenaar van de logica, die zijn gelijke niet kent. Hij baseerde zijn argumenten volledig op de principes van de logica, maar zonder de intuïtieve openbaringen van de *Vedas* en de *Oepanishads* tegen te spreken. Ieder argument was logisch gezien juist en leidde tot onweerlegbare conclusies, die gebaseerd zijn op de bewijzen van Schriften als de *Oepanishads*, de *Bhagavad Gietaa* en de *Veda Samhitaas*. Hij combineerde de geldigheid van de Schriften met de beperkingen en de waarde van de rede. Hij verkondigde dat intuïtie niet in tegenspraak is met het intellect en dat het intellect evenmin volledig is in zichzelf. De conclusies van het intellect moeten de openbaringen van de *Shroetis* (Schriften) bevestigen, *Shroeti* (Vedas), *Yoekti* (vereniging, Yoga) en *Anoebhava* (rechtstreekse waarneming) of Schriften, argumenten en ervaring, moeten hand in hand gaan op een pad dat leidt naar één enkel doel. De Schrift is de basis van het argument en het argument levert de kracht om de Schrift te verklaren en beide leiden naar de rechtstreekse ervaring. Werkelijkheid is ervaring.

Swami Sivanandaji was een grote bewonderaar van Shankara en in zijn leringen vind je de geest van Shankara terug. Als je Swami Sivananda juist begrijpt, kun je ook Shankara begrijpen. Het is natuurlijk moeilijk, omdat ze veelzijdige genieën zijn. Laten we dus hun werk bestuderen en proberen een leven van Bhakti en Vedanta te leiden.

ONDERDEEL 14 / 21

Goeroepoernimaa

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : Juni 2007, Vol. 488

In juli en augustus verschijnt Licht van Sivananda niet. Op de dag van de volle maan in de maand *aashaadha* (juli-augustus) wordt de voorspoedige *Goeroepoernimaa* gevierd. Daar moet ik het dus in het juninummer over hebben. In India wordt in die periode van het jaar, na de verschroeiende zomerhitte, uitgekeken naar de langverwachte regens. Rondtrekkende asceten houden ergens halt, ter herinnering aan de grote wijze *Vyaasa,* voor studie en prediking van de *Brahma Soetras* of *Aforismen over het Absolute*. *Vyaasa* was de zoon van de kluizenaar *Paraa-shara* en de vissersdochter *Satyavatie.* Zijn naam als kind was *Krishna*, wegens zijn donkere huidskleur, en aangezien hij werd geboren op een eiland of *dviepa* wordt hij ook *Krishnadvaipaayana* genoemd. Omdat hij de *Vedas* ordende en te boek stelde wordt hij tevens *Vedavyaasa* genoemd. Hij schreef ook het *Mahaabhaarata,* het langste epos van de wereld. *Vyaasa* betekent: die alles zorgvuldig opschrijft, scribent. Hij schreef het *Mahaabhaarata* met de hulp van *Ganesha*, de God van de wijsheid, die hij aanriep op aanraden van *Brahmaa*, de schepper (*Mahaabhaarata,* eerste boek, vanaf vers 75):

75, 76. Vyaasa begon dan in zijn geest aan Ganesha te denken. Zodra aan hem werd gedacht kwam Ganesha, de verwijderaar van hindernissen, die altijd bereid is de begeerten te vervullen van degenen die hem vereren, onmiddellijk naar de plaats waar Vyaasa zat.
77. Nadat hij hem had gegroet en hem een zitplaats had aangeboden, sprak Vyaasa hem als volgt toe: "O leider van de Ganas (cijfers), ik bid u, word de schrijver van het Bhaarata, dat ik in mijn geest heb gedicht en dat ik nu zal dicteren."
78. Toen hij dit hoorde antwoordde Ganesha: "Ik zal de schrijver van het Bhaarata worden op voorwaarde dat mijn pen zelfs niet een ogenblik moet stoppen."
79. En Vyaasa zei hem: "Stop slechts met schrijven wanneer ge een passage niet begrijpt." Ganesha beaamde dit door OM te zeggen. Hij begon op te schrijven wat Vyaasa hem dicteerde.
80. Om te kunnen rusten breide Vyaasa de steken van zijn compositie soms heel dicht opeen. Op die manier dicteerde hij zijn werk zoals hij zich had voorgenomen.
De verteller ging door:
81, 82. Ik ken achtduizend achthonderd verzen, alsook Soeka en misschien kent Sanjaya er evenveel. O Moeni, niemand kan tot op heden de dicht bijeen gebreide shlokas (verzen) begrijpen wegens de geheimzinnigheid van hun betekenis.

83. Zelfs de alwetende Ganesha moest tijd nemen om na te denken terwijl Vyaasa verzen bleef componeren in grote aantallen.
84. De wijsheid van dit werk heeft zoals oogzalf de ogen van de wereld geopend die waren verblind door de duisternis van onwetendheid.
85. Zoals de zon de duisternis verdrijft, zo verdrijft deze Bhaarata met zijn uiteenzettingen over dharma, artha, kaama en moksha (de vier doelstellingen van het leven: rechtvaardigheid, het verwerven van welstand, het genieten en de verlossing) de onwetendheid van de mensen.
86. Zoals de volle maan met haar mild licht de knoppen van de waterlelies opent, zo verruimt deze Poeraana (wat oud, maar toch altijd jong is) het menselijke intellect met het licht van de Shroeti (de openbaring).

Dit gebeurde in *Badarikaashrama* (*Badrienaath*), een zeer heilige vallei in de Himalayas op meer dan 3000 meter hoogte. *Badrienaath* is bekend voor zijn tempel (*Badrienaath mandir*) en zijn warmwaterbronnen (*Tapta koend*). Het water wordt opgevangen in grote betonnen bassins, een voor de mannen en een voor de vrouwen. 's Avonds worden die bassins leeggepompt en 's morgens zijn ze weer volgelopen. Bij mijn tweede bezoek was het water zo gloeiend heet dat ik er amper mijn tenen kort in en uit kon steken. De *Alakanandaa* ontspringt ten noorden van *Badrienaath*. Hij vloeit in *Devaprayaag* samen met de *Bhaagirathie*. Vanaf *Devaprayaag* wordt de rivier *Gangaa*, Ganges, genoemd. Een *prayaag* is een samenvloeiing. In *Badrienaath* zie je de machtige *Nielakantha Parvata* (6597 meter hoog). Bij helder weer zie je de besneeuwde berg (*parvata*) schitterend met een blauwachtige glans. Het is een overweldigend schouwspel. *Nielakantha* betekent: die een blauwe keel heeft. Dit is een naam van *Shiva*. Hij houdt een wonderbare boodschap in. *Shiva* heeft in het lichaam zijn verblijfplaats op de top van het hoofd. Hij zit er in diepe meditatie. Als je wordt gekweld door demonen, die je onderbewuste vergiftigen, zoals bijvoorbeeld door de demon angst, dan moet je *Shiva*, de Voorspoedige, aanroepen. Hij komt dan uit zijn meditatie, vangt het vergif op in zijn handpalm en drinkt het op. Het brandt een blauwe vlek in zijn keel.

De gids toonde me in *Badrienaath* de plaats waar *Vyaasa* het *Mahaabhaarata* dicteerde aan *Shrie Ganesha*. Als je bij de lectuur van het *Mahaabhaarata* aan een moeilijke passage komt, weet je dat *Vyaasa* aan rust toe was, wat hij deed terwijl *Ganesha*diep en soms lange tijd zat na te denken over de betekenis van wat hem werd gedicteerd.. De oude wijzen waren zeker niet gespeend van humor. Ik geniet telkens intens van hun geschriften.

Op *Goeroepoernimaa* vereren zoekers hun *goeroe* of spirituele leraar. De volle maan schittert met het heldere licht van de zon. Ze verheerlijkt de zon. De *goeroe* is zoals de volle maan: hij schittert met het licht van de Waarheid of van Zelfverwerkelijking. Zoekers zuiveren zich door *Karma Yoga* (onzelfzuchtig dienen) en *Yogasaadhanaa* (Yogabeoefening), zodat ze, zoals de volle maan het licht van de zon, het licht van het Zelf, weerspiegelen.

ONDERDEEL 15 / 21

Juni 2007

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.telenet.be/yoga.vedanta.aalst/

VAKANTIEREGELING
SPECIALE PROGRAMMA'S
blz. 5, 16

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda juni 2007, vol. 488
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 5 september 2007, 20u
Swami Sivananda Yoga Academie, Velloverkielingstraat 95 te Aalst
tel. 053/777490; jozef.kiekens@telenet.be
en
Het Kasteeltje, Stationsstraat 7 te Denderleeuw
tel. 053/669919; rafvanaepoel@belgacom.net

YOGADAG blz. 16

YOGA RETRAITE IN DRONGEN
19 tot 21 oktober 2007
einde inschrijving: 1 oktober

NIEUWE CURSUS
YOGA
ACADEMIE
Oriëntatie:
zaterdag 8 september
van 15u30 tot 17u
voor tekst en uitleg
zie blz. 2 en volgende

In dit nummer
Een woord van aanmoediging
Yoga Academie, blz. 2
Wat is een swami?, blz. 4
Tulsi Moedraa, blz. 6
Een oogoefening, blz. 7
Feesten in India, blz. 7
Swami Sivananda - Het vuur van sannyasa
Swami Krishnananda, blz 9
Milarepa (17), blz. 13

Juni 2007

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2007, Vol. 488

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

YOGA ACADEMIE

Geschiedenis
In 1962 werd Yoga Vedanta Aalst gesticht. Aanvankelijk als een feitelijke vereniging. In 1969 werden er statuten opgesteld en werd de feitelijke vereniging een vzw of vereniging zonder winstoogmerk. De officiële naam was voortaan Yoga Vedanta vzw, afdeling Aalst van The Divine Life Society (DLS). Voor meer informatie over onder andere het ontstaan van de DLS aan de majestueuze Ganges en de voet van de machtige Himalayas, lees Swami Krishnananda's gelegenheidstoespraak in dit nummer.

Meerdere scholen noemen zich dezer dagen Yoga Academie, maar wij waren in 1969 de eersten om die naam te gebruiken in navolging van Goeroedevs Swami Sivananda's *Yoga Vedanta Forest Academy*, zo genoemd omdat ze in een woud is gevestigd.

We hadden in de tweede helft van de zestiger jaren al wat medewerkers warm gemaakt om Yogales te geven. Deze mensen drukten op zeker ogenblik de wens uit meer theoretische informatie te ontvangen. Daarom begonnen we met een cursus voor Yogaleraren in twintig lessen op twintig zaterdagmiddagen. Ons in die tijd nog gestencild maandblad, waarin we de cursus aankondigden, had ondertussen al links en rechts zijn weg gevonden. Er bleek al direct ook veel belangstelling te bestaan buiten Aalst, zelfs tot in Nederland. Zo ontstond de Yoga Academie, die sedertdien ononderbroken is blijven functioneren. Ze heeft het leven hervormd en het hart geraakt van honderden zoekers.

Oriëntatie
In september 2007 beginnen we met een nieuwe cursus Yoga Academie. Traditie getrouw laten we die voorafgaan door een Oriëntatie, die plaatsvindt op **zaterdag 8 september van 15u30 tot 17u**. Op die dag worden het programma, de leraren, de vooropgestelde routine enz. voorgesteld. De Oriëntatie is volstrekt vrijblijvend en heeft als eerste bedoeling de drempel te verlagen. Kandidaten hebben dan veertien dagen de tijd om een beslissing te nemen. Het is immers twee weken later, op zaterdag 22 september om 13u, dat de eerste les plaatsvindt. Ze engageren zich dan voor een jaar. Enzovoort.

De cursus duurt vier jaar en zal de geschiedenis ingaan als YA2007. De lessen vinden plaats om de veertien dagen. De ene keer om 10u, de volgende keer om 13u. Er zullen dan twee cursussen lopen, namelijk YA2005 en YA2007. Voor ons is er dus elke week Yoga Academie.

Op de lange dag is er een lunchpauze van 11u45 tot 12u45. De deelnemers brengen een vegetarisch lunchpakket mee. Koffie en thee zijn er ter plaatse. De lessen eindigen om 18u15. De wekelijkse Satsang die begint om 17u30 maakt integraal deel uit van de cursus YA. Na de Satsang is er in het woonhuis van de aashram, in het gedeelte dat Praathoek werd gedoopt, de mogelijkheid om tegen een kleine vergoeding iets te eten en te drinken. Er wordt dan onder andere nagekaart over de lessen.

De secretaris van YV Aalst, Geert Roeland, staat in voor de vlotte werking van de Praathoek. Hij doet de aankopen en maakt mensen warm om al eens een soep, een sla of wat ook te maken en om na afloop de handen uit de mouwen te steken, zodat alles weer spic en span is.

Prijs
De deelnemers moeten lid zijn van Yoga Vedanta Aalst. Het lidmaatschap bedraagt 50 euro per jaar (van de maand van inschrijving tot dezelfde maand het jaar nadien) en geeft recht op een wekelijkse les en het maandblad. Ze betalen daarenboven een bijdrage in de onkosten van 100 euro per jaar, die betaalbaar is

in september, al bewijzen ze er ons dienst mee als ze dit al willen betalen in juli of augustus, want dat zijn voor ons maanden waarin we schier geen inkomsten hebben al blijven de facturen komen.

De programma-inhoud en de leraren
De leraren zijn Jan Desmedt, die sedert 2006 tevens directeur van de YA is, Mira De Bock, Hilde Verbeeck en ikzelf. Jan Desmedt geeft hoofdzakelijk anatomie, fysiologie (eerste en tweede jaar) en *aayoerveda* (derde en vierde jaar). Hij brengt de leerlingen ook de techniek van het lesgeven bij. Mira De Bock onderwijst de *Bhagavad Gietaa*. Hilda Verbeeck verzorgt de praktijklessen. Ikzelf onderwijs de Yogafilosofie en de Yogapsychologie, onder andere aan de hand van de *Yoga Soetra* en Sadgoeroedev Swami Sivananda's *Integrale Yoga,* zo genoemd omdat hij integraal en geïntegreerd is, dat wil zeggen dat geen enkel facet van de persoonlijkheid mag worden verwaarloosd (integraal) en dat hij in en door het leven moet kunnen worden beoefend (geïntegreerd).

Het bovenstaande is natuurlijk maar een korte samenvatting. Eigenlijk is de cursus een triptiek of drieluik. Hij bestaat immers uit drie grote luiken:

de Yogafilosofie
de Yogapsychologie
en de Yogabeoefening.

WAT IS EEN SWAMI?

Het verlangen naar kennis

Ons verlangen naar informatie over Yoga bracht ons in het begin van de zestiger jaren in contact met Swami Sivananda en via hem met vele andere swamis. Zoals wij ons in die tijd afvroegen wat een swami is (Sanskrit: *svaamin*: heer, meester) zo vragen ook nu mensen zich dat af. Een swami is een hindoe monnik. Wat de meeste mensen over hindoes weten is dat ze hun doden verassen. Dat ritueel was bijvoorbeeld intens aanwezig in de slotscènes van de film *Gandhi*. Een uitzondering daarop zijn swamis. Men wikkelt hun dode lichaam in een doek, vaart ermee naar het midden van de dichtstbijzijnde rivier en laat het in het water glijden. De reden is eenvoudig: voor de wereld zijn ze al gestorven en werden ze al gecremeerd.

Over Maayaa

Vier levensfasen

De os van de olieman

Toen God de wezens had geschapen, gaf hij hen allen veertig jaar. De eerste om zich te beklagen was de mens. Hij vond veertig jaar veel te weinig. God zei hem te wachten. Hij zou zien wat Hij kon doen. De tweede was de os. Die vond veertig jaar veel teveel. "Er is geen vreugde in mijn leven. Ik moet de molenstenen in beweging houden", zei hij. De derde was de hond. De vierde was de aap. Ook zij vonden veertig jaar teveel. God riep de mens en zei: "Je krijgt veertig jaar van mij, twintig van de os, twintig van de hond en twintig van de aap." De eerste veertig jaar gaat alles tamelijk goed, want het is de van God gegeven leeftijd. Daarna komt men in de leeftijd van de os. De kinderen worden groot en kosten handenvol geld. Men moet zwoegen als een os. In de leeftijd van de hond krijg je nog een plaatsje naast de kachel als je geluk hebt en in de leeftijd van de aap bergt men je ergens op in een tehuis.

In degenen die dit inzien, daagt het verlangen naar het doorbreken van de eindeloze cyclus van geboorte en dood. En ook de wijzen hebben het altijd al verkondigd dat we hier maar pelgrims zijn en dat ons doel nooit van deze wereld kan zijn. De zin van het leven is de Zelfverwerkelijking of met andere woorden de

Godverwerkelijking. Dat is de reden waarom Yoga Yoga wordt genoemd wat "vereniging" betekent. Yoga is het doorbreken van het vertekende zelfbeeld waarmee mensen hier rondlopen en het is tevens de methode om de dwangmatigheid te doorbreken waardoor mensen de dingen doen die ze doen. Yoga betekent dat men ophoudt "ik" te zeggen tegen wat men niet is. Yoga is met andere woorden een thuiskomen in zichzelf. En hét grote geheim werd als volgt onder woorden gebracht door de wijze Kabier: "Het is zoals de os van de olieman: in zijn dwaasheid denkt hij (terwijl hij rondjes draait om de molensteen in beweging te houden) dat hij ver van huis is afgedwaald terwijl hij nooit het erf verliet."

Op vrijdag 1 juni wordt in Sivananda Aashram in Moeni-kie-retie aan de Ganges en de voet van de Himalayas, de overal ter wereld bekendstaande *aashram*, het feit gevierd dat Swami Sivananda op die dag in 1924 *sannyaasa* (*sannyaasa diekshaa*) nam. Lees daarover Swami Krishnananda's inspirerende toespraak die hij hield op donderdag 1 juni 1972. Swami Krishnananda was een van Goeroedev Swami Sivananda's vooraanstaande discipelen. Hij was tot zijn dood algemeen secretaris van The Divine Life Society. Ik heb vaak aan zijn voeten gezeten.

TARKA MOEDRAA

Een lezer stuurde me een mail met twee verzen uit de *Bhaagavata Poeraana* (IV.6.37 en 38), die hij tegenkwam in een boek over Shiva en die ik vertaalde uit het Engels:

Sandhi

Betekenis van de naam moedraa

EEN OOGOEFENING

Goeroepoernimaa
In juli en augustus verschijnt Licht van Sivananda niet. Op de dag van de volle maan in de maand *aashaadha* (juli-augustus) wordt de voorspoedige *Goeroepoernimaa* gevierd. Daar moet ik het dus in het juninummer over hebben. In India wordt in die periode van het jaar, na de verschroeiende zomerhitte, uitgekeken naar de langverwachte regens. Rondtrekkende asceten houden ergens halt, ter herinnering aan de grote wijze *Vyaasa,* voor studie en prediking van de *Brahma Soetras* of *Aforismen over het Absolute*. *Vyaasa* was de zoon van de kluizenaar *Paraa-shara* en de vissersdochter *Satyavatie.* Zijn naam als kind was *Krishna*, wegens zijn donkere huidskleur, en aangezien hij werd geboren op een eiland of *dviepa* wordt hij ook *Krishnadvaipaayana* genoemd. Omdat hij de *Vedas* ordende en te boek stelde wordt hij tevens *Vedavyaasa* genoemd. Hij schreef ook het *Mahaabhaarata,* het langste epos van de wereld. *Vyaasa* betekent: die alles zorgvuldig opschrijft, scribent. Hij schreef het *Mahaabhaarata* met de hulp van *Ganesha*, de God van de wijsheid, die hij aanriep op aanraden van *Brahmaa*, de schepper (*Mahaabhaarata,* eerste boek, vanaf vers 75):

Goeroepoernimaa valt dit jaar op zondag 27 juli.
We vieren dit op zaterdag 26 juli in de satsang van
17u30 tot rond 18u45.

SIVANANDA - HET VUUR VAN SANNYAASA

Swami Krishnananda

JETSUN MILAREPA

vervolg (17)

- 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 16 / 21

September 2007

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.telenet.be/yoga.vedanta.aalst/

?????? blz. 12 ??????

SPECIALE PROGRAMMA'S blz. 16

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda september 2007, vol. 489

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

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 5 september 2007, 20u
Swami Sivananda Yoga Ashram, Volkoverheffingstraat 95 te Aalst
tel. 053/777490; joseflaidens@telenet.be
en
Het Kasteeltje, Stationsstraat 7 te Denderleeuw
tel. 053/669919; mfzwanenpoel@belgacom.net

YOGADAG blz. 16

NIEUWE CURSUS YOGA ACADEMIE
Oriëntatie:
zaterdag 8 september
van 15u30 tot 17u

YOGA RETRAITE IN DRONGEN
19 tot 21 oktober 2007
einde inschrijving 1 oktober
Volgende Yoga Retraites :
11 tot 13 april 2008
11 tot 13 november 2008

In dit nummer

Een woord van samenvatting
Beginnen met Yoga, blz. 2
De Voorjaars Yoga Retraite, een verslag, blz. 9
Sllarepa (18), blz. 13

September 2007

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2007, Vol. 489

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Beginnen met Yoga

September is een van de twee beginnermaanden (de andere is februari of maart al naar gelang de datum van Carnaval). Beginners maken onder andere kennis met een ander soort oefeningen dan ze doorgaans gewend zijn te doen of te zien doen en die ontstaan zijn uit een cultuur van Bewustzijn. Ze maken namelijk kennis met *Yogaasanas* of Yogahoudingen, ook kortweg *aasanas* genoemd. Heel vaak wordt Yoga vereenzelvigd met deze *aasanas*en denkt men dat een Yogi iemand is die op zijn hoofd staat of die zijn benen in zijn nek legt of die allerlei andere knopen met zijn lichaam maakt. Maar dat is ten onrechte of om het met de woorden van Swami Satchidananda te zeggen. "*Yoga is niet zozeer op je hoofd leren staan, zoals vele mensen denken, maar op je eigen benen leren staan*."

Het doel
Wat is dus het doel van *aasanas*?

Op een andere manier

De landkaart

Het lichaam en de geest

De transformatie
Mensen komen naar Yoga, omdat ze er heil van verwachten. Het moderne leven is heel stresserend. Als iemand heel goed nieuws heeft gekregen, zie je dat op zijn gezicht. Zijn gezicht glundert. Maar, en dat is belangrijk, niet alleen zijn gezicht, zijn gehele lichaam en geest glunderen. En dat is natuurlijk heel goed. Maar we krijgen niet altijd goed nieuws, zoals iedereen wel weet. Wel integendeel. Het is vaak kommer en kwel. Je ziet het op het gezicht van mensen als ze in de put zitten. Maar als het daarbij bleef zou dat niet erg zijn, maar hun gehele lichaam en geest zitten dan in de put, met alle kwalijke gevolgen van dien. Het leven is altijd al stresserend geweest, maar dat is in deze snelle moderne tijd meer dan ooit het geval. Door stress verkrampen de spieren. Verkramping van de spieren hindert de bloedsomloop. Dat de bloedsomloop faalt, heeft tot gevolg dat er weefselverkalking optreedt, dat de huid verslapt en dat de organen niet meer naar behoren functioneren.

Berghouding

De bloedsomloop op gang brengen

Kriyaas

Hoe aasanas werken

In Yoga zijn

In de Yogales

Belangrijk

VOORJAARS YOGA RETRAITE

Een verslag
Vrijdag 20 april waren we voor de zoveelste keer in de Oude Abdij van Drongen aan de Leie voor de Voorjaars Yoga Retraite. Er was opnieuw een recordopkomst: we waren met 71, onder wie een twintigtal noorderburen. Het weer was zo mogelijk nog beter dan tijdens de Najaars Yoga Retraite in oktober 2006, met dat verschil dat alles nu niet in herfsttooi maar in lentetooi stond. Maar weer kon ik alleen genieten van de zon, *Soerya Bhagavaan* over wie ik het ook hierboven had, vanuit het open raam. De Yoga Retraite slorpt me immers helemaal op. Sadgoeroedev zet me bij zulke gelegenheden van vrijdagavond tot zondagavond onder hoogspanning.

Deelnemers schrijven
Beste Narayana, terug in Amsterdam voelt het goed om u meteen een bericht van dank te sturen over de Yoga Retraite in Drongen. Het was voor mij een intense ervaring. Ik voelde me bevrijd van begrenzingen die je kunt ervaren
in het dagelijkse bestaan thuis. Ik voelde me gedragen door een groep mensen die met hart en ziel bezig zijn met Zijn. Nu, op maandagochtend, doet het afscheid van deze dagen samen een beetje pijn. Mijn hart verlangt ten diepste naar meer hiervan.
Eigen beoefening is weer aan de orde, zowel 's ochtends als de rest van het etmaal. Op eigen benen staan. Verder met de Yogaopleiding in Bussum. Verder op weg gaan met het geven van Yogalessen. Mij verder openen en mijzelf laten zien.
Zeer hartelijke groeten, Sylvia

Vrijdagavond kwam ik aan in de abdij van Drongen; binnenin met stress, emoties, angsten...
Het gebouw en de tuinen er rond stralen een enorme rust en stilte uit; héérlijk. En dan kwam ik Mira, Narayana, Jan, Hilda... en collega's van de Yoga Academie tegen. Dat is als thuiskomen en weten dat het alweer goed zal worden!
Ik liet me dan maar meevoeren op de stroom van de Yoga Retraite, en zie, de innerlijke rust keerde terug; wat een zàligheid. Bedankt aan alle leraren, leraressen en aan alle mensen van YA2005 voor het aangename samenzijn. Ik beveel de Yoga Retraite van harte aan iedereen aan. -Marijke, Oudegem

Beste Narayana, Harih OM. Dank wederom voor de mooie en rustige Yoga Retraite. Het is iedere keer weer een ervaring. Deze keer kwam ik met nogal wat spanning op mijn nek en schouders binnen, maar die verdween in de loop van het weekend. Ook merk ik dat ik mij steeds bewuster word van allerlei gedachten en ervaringen, maar in de Satsangs en tijdens de Hathayogalessen verdwenen die en kon ik ZIJN, soms zelfs jubelend zijn: *Satchidaananda*. Ook nu neem ik de ontspanning met mij mee. In mijn les van vanochtend was ik heel ontspannen en heb ik een heel zachte les gegeven, met veel oefeningen die ik dit weekend nog meer verdiept heb gedaan.
Namaste, ook aan Hilda, Jan, Krishna, Frans en Mira.
U toegenegen, Narayanapriya, Amsterdam

JETSUN MILAREPA

vervolg (18)

- 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 17 / 21

Oktober 2007

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting


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

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

MEDITATIE
waar en wanneer: blz. 11

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda oktober 2007, vol. 490
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie

YOGA RETRAITE
IN DRONGEN
19 tot 21 oktober 2007
einde inschrijving: 1 oktober

45 JAAR
YOGA VEDANTA AALST
YOGADAG IN
DRONGEN
zondag 9 december 2007
van 10 tot 17u
alles in: 30 euro
einde inschrijving: 30 november

In dit nummer

Een woord van aanmoediging
Swami Chidananda, blz. 2
Feesten in India, Ganesha Chaturthi, blz. 2
Geboortedag van Mahatma Gandhi, blz. 6
Navaratrie, blz. 6
Een oog praktijk is beter dan tonnen theorie, blz. 6

Een getuigenis
Swami Chidananda gezien door de ogen van een bewoner van Sivananda Ashram, blz. 7

Mahatma Gandhi
Lezing door Swami Chidananda op 2 oktober 1952, blz. 9

Navaratrie
Gelegenheidstoespraak door Swami Atmaveroopanada, blz. 12

Sllarepa (19)
blz. 13

Oktober 2007

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2007, Vol. 490

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

SWAMI CHIDANANDA

Swami Chidananda werd op 24 september 2007 eenennegentig jaar. Ik wilde het artikel over hem *Een getuigenis* op blz. 7 in dit nummer in het septembernummer plaatsen, maar door het artikel voor beginners en het verslag van de Yoga Retraite met de talrijke getuigenissen van deelnemers bleef er geen ruimte over. Hetzelfde is het geval met het artikel over de viering van *Ganesha Chatoerthie* dat je nu kunt lezen op blz. 3.

We leerden Swamiji bijna veertig jaar geleden kennen. Hij bezocht ons daarna vele malen. Telkens hij in Europa was, deed hij Aalst aan. We nodigden hem ook verscheidene keren zelf uit. We hadden tijdens die bezoeken de meest wonderbare en gedenkwaardige programma's. Yoga Vedanta Aalst is hem oneindig veel dank verschuldigd. Tijdens mijn eerste bezoek aan India in augustus 1973 kon ik Swamiji bezig zien in de aashram. Ik zat er elke voormiddag bij terwijl hij mensen ontving en stak heel wat op van de raad en de antwoorden die hij hen gaf. Hij nam me vaak mee naar allerlei plaatsen, zoals bijvoorbeeld naar *Brahmapoeri*, de melaatsenkolonie, waar hij me voorstelde aan Pierre Reniers, een Parijzenaar die er voor de melaatsen een weeffabriekje had opgezet (dit eerste bezoek ligt aan de basis van *Kurukshetra vzw*, die nu al sedert enkele jaren de producten van de melaatsen in Vlaanderen en Nederland aan de man brengt), en op*Krishnajayanti* naar Mussoeri waar hij een lezing gaf voor ambtenaren in opleiding (de tekst van deze markante lezing vind je in onze publicatie *De Stem van Sivananda*). Hij was in 1973 mijn gids in Benares waar hij me per *fietsrikshaw* naar de belangrijkste tempels bracht.

FEESTEN IN INDIA

Ganesha Chatoerthie

Swami Chidananda, voorzitter van The Divine Life Society

Mahatma Gandhi

Geboortedag van Mahatma Gandhi
Op 2 oktober wordt de geboortedag van Mahatma Gandhi gevierd. Swami Chidananda heeft een grote achting voor de Mahatma. Ik vertaalde een lezing die Swamiji gaf in Sivananda Aashram op 2 oktober 1952. Zie blz. 9.

Navaraatrie
Van vrijdag 12 oktober tot zondag 20 oktober wordt in India en overal waar hindoes wonen *Navaraatrie* gevierd. Dit betekent: negen nachten. God wordt gevierd als Moeder, de eerste drie dagen in de vorm van *Doergaa* om alle onzuiverheden te verwijderen, de tweede dag als *Lakshmie*, in de vorm van voorspoed, en de derde dag als *Sarasvatie*, in de vorm van kennis, wijsheid en welsprekendheid (deze volgorde verschilt soms). De tiende dag op zondag 21 oktober is het *Vijaya Dashamie*, de dag van de overwinning. Ik maakte de viering mee in Goeroedevs Aashram in oktober 1983.

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

In de Berghouding worden een aantal oefeningen gedaan om de bloedsomloop te stimuleren. Er zijn er twee bij waarmee mensen nogal eens veel last hebben. Wie het moeilijk vindt om ze in Berghouding te beoefenen, kan ze ook zittend doen met de benen gekruist of desnoods op een stoel.

EEN GETUIGENIS

Swami Chidananda gezien door de ogen van een bewoner van Sivananda Aashram

Swami Chidananda's dagelijkse routine

Leiding geven

Persoonlijke herinneringen

Zijn verscheidene reizen verklaard

Zijn liefde voor de aashrambewoners

MAHATMA GANDHI

Lezing door Swami Chidananda op 2 oktober 1952

Vereerde onsterfelijke zielen, we zijn hier vandaag samen om uitdrukking te geven aan onze verering en onze eerbied voor de belichaamde waarheid hier op aarde, voor Dat waarover de grote zieners, de ouden, zeiden dat de Waarheid één is maar dat de wijzen er verschillend over spraken (*Ekam Sat vipraa bahoeda vadanti*), de Ene Waarheid, de Ultieme Werkelijkheid die op aarde neerdaalde in de vorm van een man, die de mensheid kent als de Mahatma.

Werkelijkheid en schijn

De zoeker Gandhiji

De belichaming van Gietaadharma

	MEDITATIE BETER DAN MEDICATIE **elke vrijdag van 20u tot rond 21u30 ontspanning, ademoefeningen, meditatie in de Swami Sivananda Yoga Aashram (deelneming inbegrepen in het lidmaatschap)**	

JETSUN MILAREPA

vervolg (18)

- 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 18 / 21

November 2007

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.telenet.be/yoga.vedanta.aalst/

MEDITATIE
waar en wanneer: blz. 10

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda november 2007, vol. 491
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie

In dit nummer
Een woord van aanmoediging
Vraaghoek, blz. 2
Geschiedenisvervalsing, blz. 4
Een laatste les, blz. 6
Basiskennis anatomie voor de Yogabeoefenaar
Edwin van Oosteraard, blz. 11
Milarepa (20)
blz. 13

YOGA RETRAITES
IN DRONGEN

45 JAAR
YOGA VEDANTA AALST
YOGADAG IN DRONGEN
Informatie op blz. 2

November 2007

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2007, Vol. 491

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Vraagbaak

Brieven schrijven kost tijd en kost moeite en veel mensen zijn dan ook geneigd het uit te stellen. "Ik zal het morgen doen." Maar die morgen komt nooit. E-mail daarentegen is een gemakkelijk medium voor wie het onder de knie heeft welteverstaan: geen papier, geen enveloppen, geen postzegels, een druk op een knop en de klus is geklaard. Ik ontvang dan ook heel wat mails waarvan er niet weinig betrekking hebben op ziekte en gezondheid en op wat Yoga daaraan kan doen. Ook heel wat e-mails gaan over meer filosofische kwesties. Zo stuurde een lezer me een vers uit de *Bhaagavatam*(III.22.40) met de vraag wat het betekent en een andere vroeg een zin uit een lied van Swami Sivananda te verklaren. Een ander iemand wilde de verklaring van een beeldspraak uit de *Poeraanas*. En nog een ander iemand wilde de vertaling van een *mantra*. Hierna wordt met plezier aan hun verzoek voldaan.

Hoe Ganikaa verlicht werd
Op blz. 19 van *Inspiring Songs and Kirtans* staat Swami Sivananda's lied *Song of Glory of Name, Lied van de Glorie van de Naam*. Een van de zinnen luidt: *Ganika was liberated by teaching the parrot. Ganikaa werd verlost door de papegaai te onderrichten*.

Zoals kraanvogels

OM mani padme hoem

GESCHIEDENISVERVALSING

Einde 2006, begin 2007 was er in het Paleis voor Schone Kunsten in Brussel een tentoonstelling over India. Ik begon met hooggespannen verwachtingen aan de rondgang, maar mijn enthousiasme kreeg al onmiddellijk een flinke knauw, want het eerste wat ik las was dat in 1500 voor Christus de Ariërs, Sanskrit sprekende nomaden, door de bergpassen van de Himaalayas India binnendrongen. De organisatoren hadden weer domweg hun kennis gehaald uit boeken die men al lang uit de rekken had moeten nemen wegens hopeloos achterhaald. Je kunt hen vergelijken met de jongen die op het examen afschreef en zakte, want de andere jongen wist er even weinig van. Mijn kleindochter wou enkele weken later ook de tentoonstelling bezoeken en wilde graag dat ik meeging. De "1500 voor Christus" was ondertussen vervangen door "steentijdperk". Iemand die beter weet had wellicht opmerkingen gemaakt en ze hadden al wat water in hun wijn gedaan.

De mythe van de Arische Invasietheorie

De Sarasvatierivier

Schrift
Er werden tot nu toe meer dan 3000 inscripties gevonden op spekstenen zegels, koperen tabletten en potten. De Arische-Invasietheorie bracht mee dat men dacht dat deze inscripties waren geschreven in een Dravidische taal. Men is er dan ook nooit in geslaagd de inscripties te ontcijferen.

vervolg in het decembernummer

EEN LAATSTE LES

Op 23 juni 2007 vond de laatste les van YA2003 plaats. Cursus YA2003 begon traditiegetrouw met een vrijblijvende Oriëntatie op zaterdag 13 september 2003, vandaar de naam YA2003. Er schreven een dertigtal leerlingen in. De eerste les volgde op zaterdag 27 september 2003 om 13u. Uiteindelijk studeerden de volgende mensen af na succesvol beide data te hebben overbrugd (alfabetisch op de voornaam):

Ann Gevaert, Berty Terburg (NL), Ellis Terburg (NL), Guy De Jaeger, Ingrid Noy (NL), Jan Schamps, Karin Taverniers, Lambert Mauer (NL), Lenie Ozga, (NL), Leo Foubert, Linda Geldhof, Luisa Fernanda Velasques, Martine De Graeve, Nicole Rhode, Paul De Cooman, Raf Van Belle, Sonja Van De Vijver en Truus de Jong (NL).

Psychohygiëne
Goeroedev Swami Sivananda hield zijn discipelen voor dat er vier dingen zijn om over te mediteren en drie dingen om te doen. Wie er zich op toelegt, blijft geestelijk gezond en evenwichtig en behoudt zijn vrede in alle omstandigheden.

Drie definities van Yoga

Dwangmatigheid

Aan de leerlingen van de Yoga Academie (YA2003) werd vier jaar lang de Yogafilosofie onderwezen. Ze hebben ook de hindernissen bestudeerd. En er werd hen telkens weer op het hart gedrukt dat het pad kennen één ding is, maar dat het pad daadwerkelijk bewandelen een ander ding is. Met andere woorden ze werden ook onderricht in de Yogabeoefening, want een ons praktijk is beter dan tonnen theorie.

HARDNEKKIGE CONSTIPATIE

Iemand die lijdt aan een hardnekkige constipatie schreef: "Ik heb van alles geprobeerd, maar niets helpt. Kunt u me raad geven?"

BASISKENNIS ANATOMIE VOOR DE YOGABEOEFENAAR

Deel 1: Voorwoord

De geschiedenis van de anatomie in India

Vedische periode

Post-Vedische periode

JETSUN MILAREPA

vervolg (20)

- 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 19 / 21

December 2007

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.telenet.be/yoga.vedanta.aalst/

YOGA RETRAITES
IN DRONGEN

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda december 2007, vol. 492

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

Hilda Verbeeck en Narayana
nodigen uit
25 jaar Yoga Werkgroep AUM,
Kapelle op den Bos
woensdag 30 januari 2008
19u10 tot 20u50
Turnzaal, Gemeenteschool De Kei
Schoolstraat 8 (in het centrum
van Kapelle op den Bos)

In dit nummer
Een woord van aanmoediging
De tijdwag, blz. 2
De oudste beschaving bloeide in de
Saraswatievallei, blz. 5
De Bhagavad Gietaa, blz. 7
De Bhagavad Gietaa: uit Swami Sivananda's
inleiding tot zijn commentaar op de Gietaa
blz. 8
Beslissende anatomie
voor de Yogabeoefenaar (2), blz. 13
Milarepa (21), blz. 15

45 JAAR
YOGA VEDANTA AALST
YOGADAG IN DRONGEN
Informatie op blz. 2

December 2007

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2007, Vol. 492

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

DE UITWEG

Nog niet aan de wal

In het novembernummer schreef ik: "Als je het onderricht hebt gehoord of gelezen, zijn de mosselen nog niet aan de wal of is, met andere woorden, de buit nog niet binnen. Er moet worden geoefend!" Het is zo belangrijk dat ik er nog wat wil op doorgaan dat weten één ding is, maar doen een ander ding. Dit onderscheid tussen weten en doen is de moeder van alle moeilijkheden.

Goeroedev schreef:

"Religie is de relatie tussen drie fundamentele beginselen, God, de wereld en het individu.

Het gemis

Vaak voelen mensen zich niet gelukkig, zonder echt te weten waarom. Het is niet zozeer een bewust iets, het is veeleer het vage ervaren van een leegte, een gemis. Heel vaak ook is hun Zelfbeeld negatief. Het is dikwijls zo negatief dat hun leven schier onleefbaar wordt. Niet weinigen stappen dan ook uit het leven. Maar velen durven dat niet. Ze leerden in hun jeugd dat zich van het leven beroven doodzonde is en dat het iemand in de hel doet belanden. We hebben dergelijke ideeën wel achter ons gelaten of dat geloven we toch, maar als puntje bij paaltje komt blijkt toch dat het in ons achterhoofd is blijven hangen en steekt de gedachte de kop op dat het eens waar mocht zijn. Oude dingen verdwijnen immers niet zo gemakkelijk. Ze hebben vaak een heel taai leven. Vroeger mochten katholieken bijvoorbeeld op vrijdag geen vlees eten. Die regel is al van in de zestiger jaren afgeschaft, maar nog altijd staat er in restaurants en refters op vrijdag vis op het menu en kun je op vrijdag bij de visboer op de koppen lopen. Al zijn ze levensmoe toch blijven velen hier dan ook verziekt rondlopen. Ze sukkelen van de ene dokter naar de andere, van de ene psychiater of therapeut naar de andere. Jammer genoeg is het vaak de blinde die de blinde leidt, tegen betaling wel te verstaan.

De weldaad van de diepe droomloze slaap

Yoga volgt hetzelfde patroon

DE OUDSTE BESCHAVING BLOEIDE IN DE SARASVATIEVALLEI

Het verleden leeft voort

De Vedas zijn de oudste boeken van de mensheid. Veda komt van de werkwoordswortel *vid*, *weten*. De eerste van de vier Vedas is de Rigveda. In de Rigveda wordt gesproken over een rivier die ontsprong in de Himaalayas en uitmondde in de Arabische zee. Ze verzandde rond 2000 voor Christus door oorzaken die in vorig nummer werden uiteengezet. De steden in de Sarasvatievallei waarvan de ruïnes werden ontdekt in vorige eeuw werden niet vernield door Sanskrit sprekende nomaden, de Ariërs, die van buiten India kwamen, zoals de Arische Invasietheorie stelt. Ze gingen ten onder door natuurrampen, zoals aardbevingen, vloedgolven en langdurige droogte.

Noord en Zuid zijn één

De doorbraak

Cijfers op Induszegels

DE BHAGAVAD GIETAA

Op 20 december wordt de verjaardag van de Bhagavad Gietaa gevierd. Ter gelegenheid publiceren we op blz. 8 een gedeelte van de inleiding van Swami Sivananda tot zijn uitgave met commentaar van de Gietaa. Gietaa betekent lied. Bhagavat wordt doorgaans vertaald als Heer. Letterlijk betekent het: bezitter van alle heerlijkheden. De Bhagavad Gietaa is het Yogaboek bij uitstek. We publiceerden enkele jaren geleden onze Nederlandse vertaling. Ook de Sankrit tekst werd erin opgenomen in een vlot leesbare transliteratie. We lieten het boek drukken in zakformaat, zodat het gemakkelijk kan worden meegenomen om het bij de hand te hebben telkens ons een ogenblik respijt wordt gegund. Enkele verzen lezen is de beste manier om stress te doorbreken en stil te staan bij het enige wat ons vrij kan maken. En dat wat ons vrij kan maken is de Waarheid. En wat is die Waarheid? De Waarheid is: ik ben in wezen Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid. Zo wordt de reden duidelijk waarom Yoga Yoga wordt genoemd. Het woord Yoga betekent immers: vereniging. Het verenigt je met jezelf. Het geeft je terug aan jezelf. Het doorbreekt de Zelfvervreemding, de moeder van alle problemen en dus ook van stress. De Gietaa is vijfduizend jaar oud, maar toch nog altijd even jong.

DE BHAGAVAD GIETAA

Uit: Swami Sivananda's inleiding tot zijn uitgave met commentaar van de Bhagavad Gietaa, vertaald uit het Engels door Hans Nijs

Glorie van de Gietaa

De Bhagavad Gietaa is een gesprek tussen Shrie Krishna en Arjoena, dat voorkomt in de Bhieshmaparva van het Mahaabhaarata-epos. Het bestaat uit achttien hoofdstukken van in totaal 700 Sanskrit verzen. Heel wat stof werd in deze verzen samengevat en gecomprimeerd. Op het slagveld van Koeroekshetra openbaarde Shrie Krishna, in de loop van zijn hoogst interessant en leerzaam gesprek met Arjoena, de diepzinnige, sublieme en zielberoerende spirituele waarheden en zette hij de wonderbare geheimen van Yoga, Vedanta, Bhakti en Karma uiteen. Alle leringen van Shrie Krishna werden vervolgens opgetekend als het Goddelijke Lied of de Bhagavad Gietaa door Shrie Bhagavaan Vyaasa ten bate van de gehele mensheid. De wereld is Shrie Vyaasa veel dank verschuldigd voor de gift van dit Goddelijk Lied als leidraad in het dagelijks leven en voor ieders spirituele verheffing en Zelfverwerkelijking. Enkel degenen die meester zijn van zichzelf en die geloof hebben, kunnen profijt trekken uit de Gietaa, de wetenschap van de Ziel.

Leidraad voor studie

Harmonie in de Gietaa

De twee wegen

De wegen in overeenstemming gebracht

Essentie van de Gietaa

BASISKENNIS ANATOMIE VOOR DE YOGABEOEFENAAR

Edwin van Oostwaard

Deel 2: Athrologie: studie van de gewrichten

Inleiding
Het lichaam bestaat uit verschillende onderdelen die door middel van verbindingen (Latijn: junctura) met elkaar worden verenigd. Een aantal van die verbindingen staan toe dat de lichaamsdelen ten opzichte van elkaar kunnen bewegen. Dit zijn de gewrichten in eigenlijke zin. Zij worden articuli (afgekort art.) genoemd of ook wel junctura synovialis, afgeleid van het synoviaalvocht, een slijmachtige substantie die in deze gewrichten als een soort glijmiddel dienst doet. De andere verbindingen laten geen of slechts heel beperkte bewegingen toe. Ik noem hier de kraakbeenverbindingen tussen de ribben en het borstbeen die het uitzetten en inkrimpen van de borstkast toelaten tijdens de ademhaling en de verbinding tussen het heiligbeen en het darmbeen, het sacro-iliacale gewricht (S.I.G.). Het S.I.G. laat een heel beperkte beweging toe waardoor het kan voorkomen dat het heiligbeen ietwat verschoven ligt ten opzichte van het darmbeen. Dit geeft een onplezierig gevoel in de onderrug. Narayana laat in zijn lessen soms een beweging zien alsof hij een bal wegtrapt, dit als remedie tegen lage rugpijn. (*Zie foto. Sta in een kleine spreidstand. Houd de handen bij de sleutelbeenderen en de ellebogen op schouderhoogte. Draai de romp snel naar links en naar rechts. Hef na een tijd het linkerbeen met gebogen knie en zwaai het met kracht naar rechts en de schouders naar links. Doe hetzelfde aan de andere zijde,red.*) Daarmee wordt de ligging van het heiligbeen ten opzichte van het darmbeen gecorrigeerd.

Bewegen begrijpen met assen en vlakken

Anatomische assen

De drie assen zijn dus:

Sagittale as: loopt van voren naar achteren Transversale as: loopt van links naar rechts (ook wel frontale as) Longitudinale as: loopt van boven naar beneden

Anatomische vlakken

Indeling van de gewrichten

Twee-assige gewrichten:

Drie-assige gewrichten:

Indeling naar complexiteit

Kraakbeen en slijmbeurzen

Gewrichtskapsels en -banden

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 (21)

- 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 20 / 21

DE BHAGAVAD GIETAA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : december 2007 Vol. 492

DE BHAGAVAD GIETAA

Uit: Swami Sivananda's inleiding tot zijn uitgave met commentaar van de Bhagavad Gietaa, vertaald uit het Engels door Hans Nijs

De Gietaajayanti-dag of de geboortedag van de Bhagavad Gietaa wordt over heel India gevierd door alle bewonderaars en liefhebbers van dit unieke boek op de elfde dag (ekaadashie) van de heldere helft van de Maargasiersha maand (november-december) volgens de hindoe kalender. Het was de dag waarop dit geschrift door Sanjaya aan de wereld werd geopenbaard.

In de hele wereldliteratuur is er geen boek zo verheffend en inspirerend als de Gietaa. De Gietaa zet heel helder de hoofdprincipes of grondbeginselen van de hindoe religie en het hindoe dharma uiteen. Dit boek is de bron van alle wijsheid. Het is je grote gids. Het is je opperste leraar. Het is een onuitputtelijke spirituele schat. Het is een bron van gelukzaligheid. Het is een oceaan van kennis. Het is vol van goddelijke luister en grootsheid.

De Gietaa is de kern van de Vedas. Ze is de essentie van de Oepanishads. Ze is het universele heilige geschrift voor alle mensen van welke geaardheid ook en voor alle tijden. Het is een schitterend boek met sublieme overwegingen en praktische aanwijzingen voor Yoga, toewijding, Vedanta en handeling. Het is een fantastisch boek, diepzinnig in zijn overwegingen en subliem in zijn inzicht. Het geeft vrede en bemoediging aan de door de drie vuren (taapas) van deze sterfelijke wereld (samsaara) gekwelde ziel (taapatraya: adhyaatmika, adhibhautika en adhidaivika; drie soorten lijden: lijden dat voortkomt uit jezelf, lijden dat wordt veroorzaakt door andere wezens of lijden dat van kosmische oorsprong is).

De Bhagavad Gietaa bevat de goddelijke nectar. Ze is de chintaamani (wensvervullende edelsteen), kalpataroe (wensvervullende boom) en kaamadhenoe (wensvervullende koe). Je kunt er alles uit melken. Het is een boek voor de eeuwigheid. Het is geen boek van een stuiver dat even kort van duur is als een paddestoel. De Gietaa is in dit leven mijn onafscheidelijk handboek. Het is een vademecum voor allen. Vrede, gelukzaligheid, aananda (zaligheid), geluk, wijsheid, Aatman (Zelf), Brahman (het Absolute), Poeroesha (Bewustzijn), daana (vrijgevigheid), nirvaana (verlichting), paramapada (hoogste staat), gietaa (lied) zijn alle synoniemen.

De Gietaa is een grenzeloze oceaan van nectar. Het is de onsterfelijke goddelijke vrucht van de boom van de Oepanishads. Het is een uniek boek waarin je een onpartijdige uiteenzetting over de filosofie van handeling, toewijding en kennis en een prachtige synthese van al deze aantreft. De Bhagavad Gietaa is een uitzonderlijke en schitterende bloem, die haar zoete aroma de wereld in zendt. De Oepanishads zijn

de koeien, Shrie Krishna is de melker, Arjoena is het kalf dat als eerste de melk van de wijsheid van het Zelf proefde in de vorm van de Bhagavad Gietaa. De melker is de goddelijke koeienhoeder, Shrie Krishna, die de Gietaa gaf voor het welzijn van Arjoena en van de hele mensheid. De Gietaa pakt niet alleen de problemen en twijfels van Arjoena aan, maar ook de problemen en de twijfels van de hele wereld en van ieder mens. Glorie zij Shrie Krishna, de vriend van de koeienhoeders van Gokoela en de vreugde van Devakie! Hij die de nectar van de Gietaa drinkt door zuivering van het hart en meditatie bereikt onsterfelijkheid, ononderbroken gelukzaligheid, eeuwige vrede en blijvende vreugde.

Zoals in de donkere, onmetelijke diepten van de oceaan de meest waardevolle parels verborgen liggen, zo bevat ook de Gietaa spirituele juwelen van een onschatbare waarde. Je moet diep duiken in de diepten van de oceaan van de Gietaa met oprechte eerbied en vertrouwen. Alleen dan zul je in staat zijn de spirituele parels van de Gietaa boven te halen en haar diepe en subtiele leringen te doorgronden.

De Gietaa is een boek voor alle eeuwen. Het behoort tot de prashtaanatraya, de drie meest gezaghebbende geschriften van de hindoe religie (Brahmasoetras, Gietaa en Oepanishads). De Gietaa is het onsterfelijke lied van de ziel, dat getuigt van de glorie van het leven. De aanwijzingen die je door Shrie Krishna op het hart worden gedrukt zijn van toepassing voor de hele wereld.

De Gietaa is een standaardboek over Yoga. De taal is zo eenvoudig als maar mogelijk is. Zelfs iemand met een elementaire kennis van het Sanskrit kan het boek doornemen. Het behandelt de vier Yogas, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Raaja Yoga en Gnyaana Yoga.

De leringen van de Gietaa zijn helder, universeel en subliem. Ze behoren niet tot enige cultus, sekte, gezindte, bepaalde eeuw, plaats of land. Ze zijn bedoeld voor de gehele wereld. Ze zijn gebaseerd op de Oepanishads, de eeuwenoude wijsheid van de zieners (rishis) en wijzen. Het onderricht van de Gietaa ligt binnen ieders bereik. Het bevat een boodschap voor de vertroosting, vrede, vrijheid, bevrijding en vervolmaking van ieder mens.

De Gietaa is als het Manasasarovara-meer waarin paramahamsas (monniken en verzakers) en dorstige zoekers op het pad zich vermeien. Ze is de oceaan van gelukzaligheid waarin de waarheidzoekers een duik nemen met vreugde en vervoering. Als de steen der wijzen ijzer aanraakt, verandert het ijzer in goud. Zo ook, als je in de geest van zelfs maar één vers leeft, zul je zonder twijfel veranderen in een goddelijk wezen.

Studie van de Gietaa alleen is voldoende voor dagelijkse svaadhyaaya (studie). Je vindt hier een oplossing voor al je onzekerheden. Hoe meer je studeert met toewijding en oprechtheid, hoe dieper de kennis, hoe scherpzinniger je inzicht en doe helderder je denken wordt. Zelfs leven in de geest van één vers van de Gietaa zal aan al je ellende een einde maken en zal je het doel van het leven, onsterfelijkheid en eeuwigdurende vrede doen bereiken.

De Gietaa is een boodschap voor de hele wereld, bestemd voor de hele overgrote meerderheid van de mensen. Ze werd meer dan vijfduizend jaar geleden gegeven op het slagveld van Koeroekshetra door Shrie Krishna aan Arjoena. Niemand anders dan de Heer kon zulk een ongekend en prachtig boek voortbrengen dat vrede brengt aan de lezer, dat hem helpt en leidt in het bereiken van de opperste gelukzaligheid, dat tot in onze tijd bewaard is gebleven. Dit toont aan dat God bestaat, dat God een belichaming van kennis is en dat iemand alleen volmaaktheid of bevrijding kan bereiken door Hem te verwerkelijken.

De wereld is een groot slagveld. Het werkelijke Koeroekshetra is in jou. De veldslag van het Mahaabhaarata woedt nog steeds in jou. Onwetendheid (avidyaa) is Dhritaraashtra, de blinde koning. De

individuele ziel is Arjoena. De bewoner van je hart is Shrie Krishna, de wagenmenner. Het lichaam is de strijdwagen. De zintuigen (indriyas) zijn de paarden. De geest, ikheid, gevoelens, samskaaras (onderbewuste indrukken), vaasanaas (latente neigingen), verlangens, raaga-dvesha (voorkeur en afkeer), lust, jaloersheid, hebzucht, trots en schijnheiligheid zijn de verschrikkelijke vijanden.

Leidraad voor studie

Daar de Gietaa subtiele en diepzinnige leringen bevat, moet je ze bestuderen onder een bevoegd leraar, een Brahmanishtha Goeroe (een leermeester die gevestigd is in het Absolute), met grote en intense oprechtheid, standvastige toewijding en zuiverheid. Alleen dan zullen de waarheden van de Gietaa je even duidelijk worden onthuld als een vrucht op je handpalm. Goede commentaren geschreven door Zelfverwerkelijkte wijzen, zijn een immense hulp. Wereldse mensen, hoe intellectueel ook, kunnen de essentiële leringen van de Gietaa niet vatten. Ze verliezen zich in eindeloze discussies en nutteloze debatten. Ze maken onnodig tegenwerpingen en zaniken over de leringen. Onwetende mensen zeggen: "Er is geen samenhang tussen de verzen. Ze zijn op een wanordelijke manier samengebracht. Er is een grote mate van herhaling." Als ze de Gietaa met respect en oprechtheid benaderen onder een bevoegd leraar, zullen al hun twijfels verdwijnen. Zij zullen ontdekken dat er een nauwe samenhang is tussen de verzen in alle hoofdstukken en dat herhalingen in de Gietaa en de Oepanishads nuttige herhalingen zijn. Herhalingen zijn bewust gepland om een diepe en onuitwisbare indruk in de geest van de zoeker tot stand te brengen.

Shrie Krishna spreekt vanuit verschillende niveaus van bewustzijn. In de Gietaa verwijst de term avyakta soms naar moelaprakriti (de oernatuur), soms ook naar Parabrahman (het Absolute). Daarom is de hulp van een leraar noodzakelijk om de juiste betekenis van de verzen te achterhalen. In de Kathopanishad wordt de term "baksteen" gebruikt om de Devataa (godheid) aan te duiden. In Hatha Yoga wordt gezegd: "Op de samenvloeiing van de Ganges en de Yamoenaa zit een jonge maagd." De esoterische betekenis is: "Tussen de Idaa en de Pingalaa bevindt zich de Soeshoemnaa naadie." De werkelijke betekenis van deze termen kun je niet begrijpen zonder de hulp van een meester. Evenzo kun je de betekenis van de verzen van de Gietaa niet doorgronden zonder de hulp van een leraar. Anders zul je zijn zoals de man die iemand die aan het eten was een paard bracht, die vroeg om "saindhava". "Saindhava" betekent zowel "zout" als "paard".

Harmonie in de Gietaa

De mens is samengesteld uit drie fundamentele factoren, namelijk kennen, voelen en willen. Er zijn drie soorten temperamenten, namelijk het actieve temperament, het emotionele temperament en het rationele temperament. Daarom zijn er drie Yogas, namelijk Gnyaana Yoga voor de mens van onderzoek en zelfanalyse of het rationele temperament, Bhakti Yoga voor de mens met een emotioneel temperament en Karma Yoga voor de mens met een actief temperament. De ene Yoga is even doeltreffend als de andere.

De Gietaa formuleert de theorie van de drie maargas (wegen), namelijk de Gnyaana Maarga, de Bhakti Maarga en de Karma Maarga. Volgens de leringen van de Gietaa botsen die drie niet met elkaar. De Gietaa verzoent de filosofie van handeling, toewijding en kennis op een verbazingwekkende manier. Alle drie moeten een harmonisch geheel vormen als je de volmaaktheid wenst te bereiken. Je moet het hoofd van Shrie Shankara, het hart van Shrie Boeddha en de hand van Raaja Janaka hebben. De drie paarden van deze lichaam-strijdwagen, handeling, emotie en intellect, moeten samenwerken in perfecte harmonie. Alleen dan zal deze lichaam-strijdwagen probleemloos functioneren en je veilig en snel op je bestemming brengen. Alleen dan kun je je in het innerlijke Zelf verheugen. Alleen dan kun je het lied van Soham (Ik ben Hem) zingen. Alleen dan is er harmonie met het Oneindige. Alleen dan kun je de geluidloze klank van het Zelf horen en genieten van de zoete innerlijke muziek ervan.

De voornaamste lering van de Gietaa is het bereiken van het uiteindelijke doel van het leven, volmaaktheid of vrijheid (moksha) door in dit leven je plicht of svadharma te doen. De Heer zegt tegen Arjoena: "Daarom, verricht jij altijd de handelingen die moeten worden verricht zonder gehechtheid, want door het verrichten van handelingen zonder gehechtheid komt de mens tot het Opperste."

De Gietaa is verdeeld in drie delen, die de drie termen van de Mahaavaakya of de grote uitspraak van de Saama Veda, Tat tvam asi (Dat zijt gij), illustreren. In overeenstemming met deze opvatting gaan de eerste zes hoofdstukken over de weg van handeling of Karma Yoga en het wezen van "gij" of de Tvampaada. De volgende zes hoofdstukken zetten de weg van toewijding of Bhakti Yoga uiteen en het wezen van "Dat", de Tatpaada. De laatste zes hoofdstukken behandelen de weg van kennis of Gnyaana Yoga en het wezen van de term "zijt" of de Asipaada dat de identiteit vaststelt van het individuele Zelf en het hoogste Zelf, Jieva-Brahma-Aikya.

De achttien hoofdstukken van de Gietaa zijn niet verweven op een onsamenhangende, met elkaar in tegenspraak zijnde manier. Er is een degelijke relatie of essentiële samenhang tussen het ene hoofdstuk en het andere. Arjoena was aanvankelijk erg wanhopig. Het zijn de leringen van het tweede hoofdstuk over de onsterfelijkheid van het Zelf die hem de ogen openden en hem kracht en moed gaven. Arjoena begreep toen de techniek van Karma Yoga en het afstand doen van de vrucht van handelingen. Vervolgens leerde hij de methode om de zintuigen en de geest te beheersen en om concentratie en meditatie te beoefenen. Toen gaf Shrie Krishna een beschrijving van zijn veelsoortige Vibhoetis (manifestaties) teneinde hem voor te bereiden op het visioen van de Kosmische Verschijningsvorm of Vishvaroepa darshana. Toen had hij het indrukwekkende Kosmische Visioen en begreep hij het wezen van de Jievanmoekta of Bhagavata. Toen ontving hij kennis van het veld en de kenner van de drie goenas en de Poeroeshottama, de goddelijke eigenschappen en de drie soorten van geloof en op het einde de essentie van Sannyaasa Yoga. Zoals een universiteitsstudent wordt getraind zo werd ook Arjoena getraind door Shrie Krishna voor het bereiken van de kennis van het Zelf in de Adhyaatmische Universiteit (adhyaatmische: betreffende het Zelf). Arjoena koesterde verscheidene twijfels. Shrie Krishna verdreef ze een voor een. Hij hielp Arjoena van de ene trede naar de andere op de ladder van Yoga. Uiteindelijk plaatste Arjoena zijn voet op de hoogste trede van de ladder, bereikte de kennis van het Zelf en riep in vreugde uit: "O mijn Heer, mijn begoocheling is vernietigd. Ik verkreeg kennis door uw genade en sta er nu vast in. Mijn twijfels zijn alle verdwenen. Ik zal nu handelen overeenkomstig uw woord."

Een Jievanmoekta word je door het ego en de twee stromingen van raaga (voorkeur) en dvesha (afkeer) te vernietigen. Je wordt een bevrijde wijze door de verlangens en begeerten teniet te doen en door sluimerende onderbewuste indrukken (samskaaras) en verlangens (sankalpas) te vernietigen. Je kunt dan rusten in je eigen Satchidaananda svaroepa (essentieel wezen als Absoluut Zijn-Bewustzijn-Zaligheid) en toch actief blijven in de wereld zoals koning Janaka. Karmas zullen je niet binden. Handelingen zullen je niet bezoedelen, omdat de idee van doener werd vernietigd door kennis van het Zelf of Brahma gnyaana. Dit is de hoofdgedachte van de Gietaa.

De twee wegen

De zieners van de Oepanishads verklaarden nadrukkelijk dat de werkelijke mens het aldoordringende, onsterfelijke Zelf is, dat het substraat van dit lichaam, deze geest en de wereld is, dat voorbij de vijf bedekkingen (koshas of scheden) is, namelijk de voedselschede, de energieschede, de geestschede, de intellectschede en de zaligheidschede.

Het doel van het leven is rechtstreekse kennis of verwerkelijking van dit zelflichtende Zelf, dat in het lichaam verborgen is zoals vuur in hout en boter in melk. Dit Zelf (Aatman) is de innerlijke heerser of Antaryaamin. Hij is de onzichtbare bestuurder of verborgen eigenaar van dit lichaamshuis.

Echte religie ligt in het verwerven van deze transcendente, opperste, onsterfelijke, onvergankelijke Tattva (Datheid) of principe door voortdurende en diepe meditatie. Het echte leven is leven in het eeuwige Aatman of Zelf. Het echte leven is vereenzelviging met dit hoogste Zelf dat bestaat in het verleden, het heden en de toekomst, dat een begin, midden noch einde heeft, dat delen noch ledematen heeft, dat subtiel noch grof is.

De rishis van weleer bereikten dit geheimzinnige en wonderlijke Aatman door het oog van de intuïtie of het goddelijke innerlijke derde oog (gnyaanachakshoe) en zetten dan de dingen van deze wereld uiteen in het licht van hun kennis van het Zelf. Dit is de directe methode van Zelfverwerkelijking.

Je kunt de hoogste top van de berg van de kennis van het Zelf beklimmen door wetenschap, kunst, natuur, muziek enz. Dit is de indirecte methode. Van het gevolg ga je naar de oorzaak en uiteindelijk bereik je de oorzaakloze Oorzaak of het Parabrahman of de uiteindelijke transcendente Waarheid. Onze Westerse wetenschappers tasten in volslagen duisternis als hun doel zich beperkt tot uitvindingen die ons fysiek gemak en een gerieflijk inkomen bezorgen. Het doel van echte wetenschap is de uiteindelijke Waarheid te ontdekken die de grondslag is van atomen, moleculen, elektronen, energie, beweging en alle fysieke en geestelijke verschijnselen en alle wetten van de natuur door onderzoek, waarneming, analyse, navorsing en bestudering van de natuurwetten. Een echte wetenschapper is een Vedantin, omdat zijn benadering van de Waarheid verschilt. De wetenschapper die vroeger zei: "Er is niets buiten deze wereld", verklaart nu: "Hoe meer ik van de fenomenen weet, hoe meer ik verbluft ben. Het intellect is beperkt en koud. Achter deze veranderende fenomenen is het onveranderlijke ding in zichzelf. Achter de ronddraaiende dynamische elektronen is er een statisch, onbeweeglijk iets voorbij het intellect en de wereld." Het Brahman van de Oepanishads is het Aatman van de Vedantins, dat de Heer is van de natuurwetten. "Mijn methode van benadering is van het gevolg naar de oorzaak gaan. De Vedantin gaat van de oorzaak naar het gevolg. Het doel is hetzelfde."

De wegen in overeenstemming gebracht
In de Vishnoe Poeraana wordt Bhagavaan Vishnoe hoog geprezen en wordt de tweede plaats aan Shiva gegeven. In de Shiva Poeraana wordt Shiva immens geprezen en wordt een tweede plaats gegeven aan Hari. In de Devie Bhaagavatam, wordt Devie hoog geprezen en wordt een tweede plaats gegeven aan Shiva en Hari. Dit is om een intens en onwankelbaar vertrouwen bij de zoeker op te roepen voor zijn Ishtadevataa of uitverkoren godheid. Shiva, Hari en Devie zijn één. Ze zijn verschillende aspecten van de Heer. Het is gewoonweg absurd te geloven dat Shiva ondergeschikt zou zijn aan Hari of Hari aan Shiva.

Evenzo beveelt Shrie Krishna op de ene plaats Karma Yoga aan: "De Yoga van handeling is waarlijk beter dan afstand te doen van handeling." (V 2) Op een andere plaats beveelt hij Yoga aan: "De Yogi is verhevener dan de asceet; hij wordt zelfs verhevener geacht dan de wijze; de Yogi is verhevener dan de mens van handeling; daarom, word een Yogi, O Arjoena." (VI 46) Op een andere plaats beveelt de Heer Bhakti Yoga aan: "De hoogste Poeroesha, O Paartha, is waarlijk bereikbaar door devotie voor Hem alleen." (VIII 22) Op een andere plaats beveelt hij Gnyaana Yoga aan: "Edel zijn zij allen, maar Ik beschouw de wijze als waarlijk Mezelf. Want, verenigd met het Zelf, is hij gevestigd in Mij alleen als het hoogste doel." (VII 18)

Een beginner raakt in verwarring door deze verzen. Maar als hij even nadenkt, zal hij inzien dat er geen ruimte is voor verwarring. Shrie Krishna beveelt elke Yoga aan om de belangstelling van de zoeker te wekken voor zijn specifiek Maarga of pad. Onthoud dat de Gietaa een boek is voor de gehele wereld. Het was niet alleen voor Arjoena bedoeld. De ene Yoga is even doeltreffend als de andere.

Essentie van de Gietaa

De Gietaa benadrukt telkens weer dat men een houding van onthechting of van loslaten moet ontwikkelen. Ze benadrukt herhaaldelijk dat men als een lotusblad moet zijn, dat door het water niet wordt natgemaakt. "Hij die handelt, terwijl hij alle handelingen in het Eeuwige plaatst en afstand doet van gehechtheid, is even onaangetast door zonde als een lotusblad door water." (V 10)

Gehechtheid is het gevolg van moha (begoocheling). Gehechtheid is de vrucht van rajas (rusteloosheid). Onthechting wordt geboren uit sattva (evenwicht). Gehechtheid is een asoerisampat of demonische kwaliteit. Gehechtheid wordt geboren uit onwetendheid, eigenbelang en hartstocht. Gehechtheid brengt dood. Onthechting is wijsheid. Onthechting brengt vrijheid. Het beoefenen van verzaking is een onbuigzame discipline. Het moet steeds opnieuw worden beoefend. Je mag vallen als een baby die net leert te lopen, maar je zult weer op moeten staan met een glimlach en een blij hart. Vergissingen zijn geen struikelblokken, maar treden naar succes. Probeer altijd in je eigen Zelf te verblijven. Verblijf in je centrum. Denk voortdurend aan het Zelf. Alle gehechtheid zal vanzelf verdwijnen. Gehechtheid aan God of Aatman is een doeltreffend tegengif dat alle wereldse gehechtheid vernietigt.

Hij die ongehecht is, kan anderen echt liefhebben. Hij heeft pure liefde of goddelijke prema. "Verricht daarom voortdurend de handelingen die je plicht vormen zonder gehechtheid, want door het verrichten van handelingen zonder gehechtheid komt de mens waarlijk tot het Allerhoogste." (III 19)

De dertiende, veertiende en vijftiende dialoog gaan over Gnyaana Yoga. Hij die kennis heeft van Prakriti en Poeroesha (Natuur en Bewustzijn), de drie goenas (eigenschappen van de natuur) en hun werking, en van de wonderbaarlijke boom van Maayaa (illusie) of de Samsaara vriksha kan de Prakriti en de goenas overstijgen en deze wonderbaarlijke, diep gewortelde boom met het zwaard van de kennis van het Zelf of de bijl van onthechting omhakken, en Aatma saakshaatkaara of de rechtstreekse Zelfverwerkelijking bereiken, die hem bevrijdt uit de kringloop van geboorte en dood. De vijftiende dialoog is zielverheffend. Hij bevat de essentie van Vedanta. Wie deze dialoog juist begrijpt, bereikt spoedig moksha (verlossing) of de onvergankelijke zetel van Brahman. Leer de twintig verzen uit het hoofd en herhaal ze voordat je eet. Alle sannyasins herhalen ze vóór de maaltijd.

Het achttiende hoofdstuk moet steeds weer worden bestudeerd. Het bevat de kern van de gehele Gietaa. Het is de belangrijkste piek op de indrukwekkende berg van kennis van de Gietaa. Het is het kroonjuweel in het onbetaalbare halssnoer en de essentie van de leringen in de eerste zeventien hoofdstukken.

De leringen van de verzen 19, 20, 23 en 24 van hoofdstuk II in gedachten houden en in toepassing brengen verlenen onsterfelijkheid en verdrijven angst en dehaadhyaasa (vereenzelviging met het lichaam).

De leringen van vers 22 van hoofdstuk V, vers 8 van hoofdstuk XII en vers 38 van hoofdstuk XVIII geven onthechting (vairaagya). Leven in de geest van de verzen II 71 en IV 39, geeft opperste vrede.Verzen V 27, 28, VI 11 tot 14 en 26,VIII 8, 12, 13 en 14, IX 34, XII 8 tot 10, XVIII 51 tot 53 gaan over Yogasaadhanaa of spirituele oefening voor Zelfverwerkelijking. De filosofie van de Gietaa begint bij vers II 11. Vers XVIII 66 is het belangrijkste van de Gietaa: "Geef alle plichten op en zoek een toevlucht in Mij alleen. Ik zal je bevrijden van alle zonde. Wees niet bezorgd." Arjoena vraagt Shrie Krishna: "Mijn hart is bevangen door de smet van medelijden; mijn geest is verward betreffende plicht. Ik vraag U: zeg mij afdoende wat goed voor mij is. Ik ben uw leerling. Onderricht mij die in U een toevlucht zocht." (II 7) Shrie Krishna geeft zijn antwoord op deze vraag van Arjoena in vers XVIII 66. De essentie van de hele Gietaa is vervat in de verzen 65 en 66 van hoofdstuk XVIII. Vers 65 van hoofdstuk XVIII bevat de essentie van Navavidhaa bhakti of de negen manieren van toewijding. Dit is de saadhanaa voor de volmaakte beheersing van de gedachten. Door de geest steeds weer te richten op de Heer stoppen alle wereldse gedachten vanzelf.

Bhakti Yoga kan met moeite worden onderscheiden van Raaja Yoga. Er is een vermenging van deze twee Yogas. Maharshi Patanjali zegt dat samaadhi kan worden bereikt door toewijding aan de Heer, Iesvarapranidhaana-dvaa of door overgave aan de Heer. Overgave is een belangrijk gegeven in Kriyaa Yoga en in de niyamas van Raaja Yoga. Manmana bhaava is het versmelten van de geest. Dit is een Raaja Yogasaadhanaa. Het is moeilijk te zeggen waar Bhakti Yoga eindigt en waar Raaja Yoga begint. Raaja Yoga is de voleinding van Bhakti Yoga. Er is geen vaststaande en duidelijke afbakening tussen Bhakti Yoga en Raaja Yoga. Een Raaja Yogi is ook een Bhakta. Een toegewijde is ook een Raaja Yogi. Er is alleen een verschil in naam. Shrie Krishna belooft Arjoena te steunen in zijn wanhopige en verwarde geestelijk staat. Hij zegt: "Je zult tot Mij komen. Ik beloof het je plechtig. Twijfel er niet aan. Jij bent Me dierbaar." Wie deze vier essentiële richtlijnen in praktijk brengt, zal zich onvoorwaardelijk en totaal kunnen overgeven.

Het volgende vers bevat de essentie van overgave. De Advaita Vedantin verklaart het vers aldus: "Geef de idee op dat je een individuele ziel bent. Je zult worden bevrijd. Je zult een jievanmoekta worden (een wijze, bevrijd tijdens zijn leven)." Een aachaarya (leraar) van de Bhakti cultus verklaart het als volgt: "Doe aan de voeten van de Heer afstand van de vruchten van alle handelingen en de handelingen zelf. De Heer zal je bevrijden". Dharma heeft hier geen betrekking op de zintuigen, want ook een jievanmoekta ziet, hoort, proeft enz; maar hij is een getuige; hij vereenzelvigt zich niet met de handelingen of de zintuigen. In dit vers geeft Shrie Krishna zijn ondubbelzinnige antwoord op de vraag van Arjoena in het vers: "Mijn hart is bevangen door de smet van medelijden; mijn geest is verward betreffende plicht. Ik vraag U, zeg mij afdoende wat goed voor mij is. Ik ben uw leerling. Onderricht mij die in U een toevlucht zocht."

Je hoeft geen massa boeken over Yoga en Vedanta te lezen. Leef in de ware geest van die twee verzen, dat zal voor jou het hoogste goed van het bestaan, onsterfelijkheid, eeuwigdurende gelukzaligheid en kennis van het Zelf verwerven. "Werk zonder egoïsme, zonder verwachting van de vruchten. Offer de handelingen en hun vruchten aan de Ultieme Werkelijkheid. Vergoddelijk je leven door je geest en intellect in dienst ervan te stellen. Richt je geest op de Ultieme Werkelijkheid. Wees Haar toegewijd. Heb het welzijn van alle wezens op het oog. Draag alles op aan die Werkelijkheid. Dan zul je het Wezen ervan binnengaan." Dit is de roep die door de hele Gietaa weerklinkt. Saadhanaa wordt in de Gietaa uiteengezet in de volgende verzen: Karma Yoga: II 48, IV 20 tot 22 en 24; Bhakti Yoga: IX 27, 34, XII 8, XVIII 52 tot 54; Japa Yoga: VIII 14; Abhyaasa Yoga: XII 9; Hatha Yoga: VIII 10, 12; Raaja Yoga: VI 25, 26; Gnyaana Yoga: III 28, V 8, 9.

ONDERDEEL 21 / 21

De oudste beschaving

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : december 2007 Vol. 492

12-07

Het verleden leeft voort

De Vedas zijn de oudste boeken van de mensheid. Veda komt van de werkwoordswortel *vid*, *weten*. De eerste van de vier Vedas is de Rigveda. In de Rigveda wordt gesproken over een rivier die ontsprong in de Himaalayas en uitmondde in de Arabische zee. Ze verzandde rond 2000 voor Christus door oorzaken die in vorig nummer werden uiteengezet. De steden in de Sarasvatievallei waarvan de ruïnes werden ontdekt in vorige eeuw werden niet vernield door Sanskrit sprekende nomaden, de Ariërs, die van buiten India kwamen, zoals de Arische Invasietheorie stelt. Ze gingen ten onder door natuurrampen, zoals aardbevingen, vloedgolven en langdurige droogte.

Belangrijke vondsten waren de meer dan 3000 inscripties op spekstenen zegels, koperen potten en vazen. Vele geleerden hebben geprobeerd die inscripties te ontcijferen. Ze zijn er niet in geslaagd, omdat ze er van uit zijn gegaan dat het om een Dravidische taal ging en dat de volkeren die die talen spraken werden verdreven naar het zuiden van India door de van over de Himaalayas komende Ariërs. Dravidisch heeft geen betrekking op een ras, maar verwijst naar de verblijfplaats. Het Dravidische volk behoorde evengoed tot de Ariërs. Ze vormden een belangrijk deel van de Vedische beschaving. Ook het woord Ariër duidt geen ras aan. Het betekent: nobel, edel van gedrag.

Ik ben in Noord- en Zuid-India geweest. Er is een swami in de Sivananda Aashram van wie ik dacht dat hij een Chinees was. Hij zei me dat hij een Indiër was uit Manipoera en dat daar Chinese gelaatstrekken heel gewoon zijn. Maar alle andere Indiërs zien er uit als Indiërs. De enen zijn wat donkerder van kleur dan de anderen. Ik heb straatvegers gezien met een bleke huid en brahmanen met een donkerzwarte, evenwel allesbehalve negroïde huidskleur. Je ziet in de steden en op de trein Perzische types, je ziet op bepaalde plaatsen Tibetaanse gelaatstrekken, maar nergens zie je de Arische types zoals Hitler ze bijvoorbeeld beschreef. Bovendien vind je van noord tot zuid dezelfde beschaving, dezelfde religie. De opgravingen hebben ook aangetoond dat er geen cultuurbreuk is tussen die oude beschaving en het India van voor de industrialisering. Op opgegraven terracotta beeldjes van vrouwen is te zien dat de haarscheiding rood gekleurd is. Getrouwde vrouwen brengen nu nog altijd vermiljoen aan in hun haarscheiding. Opgegraven juwelen hebben dezelfde vorm als de voorouderlijke juwelen die vrouwen nu nog altijd dragen bij speciale wereldse en religieuze gelegenheden. Er werden kammen gevonden met tanden aan beide zijden, aan de ene zijde met dikke tanden aan de andere zijde met fijne tanden, zoals ze tot voor kort nog werden gebruikt in Indiase dorpen. Ook speelgoed dat werd opgegraven toont veel gelijkenissen met het speelgoed waar kinderen tot voor kort nog mee speelden. Er zijn overeenkomsten tussen de wijze van

bouwen en de gebruikte materialen in dat verre verleden en nu. De tandoer of oven die nu nog wordt gebruikt in het noordwestelijke deel van India dateert van ongeveer 2800 voor Christus. Er werden vele gebruiksvoorwerpen opgegraven zoals men ze nu nog aantreft. Er werden kamandaloes (waterpotten) opgegraven, zoals saadhoes (heilige mannen) ze nu nog gebruiken. Er werden ossenkarren gevonden zoals men ze nu nog ziet rondrijden. Taferelen op vazen die werden gevonden beelden volksverhalen uit, die nu nog worden verteld. Men vond beeldjes van olifanten die beschilderd zijn zoals ze nu nog worden beschilderd bij feestelijke gelegenheden. Ook de wijze van groeten met de handen samen (namaste of namaskaar) is dezelfde gebleven, zoals op opgegraven beelden duidelijk te zien is. Prof. Lal geeft in zijn heel goed gedocumenteerd boek *The Sarasvati flows on* vele geïllustreerde voorbeelden. Met andere woorden, de Arische Invasietheorie raakt kant noch wal.

Noord en Zuid zijn één

De Vedas hebben lange tijd bestaan in een mondelinge overlevering. Ze werden gebundeld door de wijze Vyaasa en verdeeld in vier boeken. Heel wat van de oude overlevering werd evenwel nooit opgeschreven en een belangrijk gedeelte ervan leeft nog steeds in de traditie, vooral in de vorm van verhalen, die heel wat wijsheid bevatten en die bovendien veel oude kennis verbergen. Zo wordt in de traditie de Vedische ziener Agastya beschouwd als de grondlegger of voortbrenger van het Tamil, een taal die behoort tot de Dravidische taalgroep. Hij wordt vereerd in vele tempels van Zuid-India. In de *Skanda Poeraana* wordt verteld dat ontelbare eeuwen geleden Shiva en Paarvatie huwden in de Himaalayas. Wezens van overal waren de plechtigheid komen bijwonen. Ze waren zo talrijk dat de aarde dreigde te kantelen onder hun gewicht. Om dat te voorkomen stuurde Shiva Agastya naar het zuiden. De traditie vertelt dat Agastya Shiva smeekte hem eerst in te wijden in de geheimen van de taal van het Zuiden. Shiva plaatste daarop Paanini aan zijn rechterzijde en Agastya aan zijn linkerzijde. Hij nam zijn trom en begon hem te bespelen. Met de klanken die uit de rechterkant van de trom kwamen, gaf Paanini vorm aan het Sanskrit. Agastya legde met de klanken die uit de linkerkant van de trom kwamen de regels van het Tamil vast. Dit verhaal leert ons dat beide talen vruchten zijn van dezelfde boom.

De doorbraak

Het is pas vanaf het ogenblik dat bepaalde onderzoekers begonnen in te zien dat de Sarasvatiebeschaving de Vedische beschaving was dat men vooruitgang heeft geboekt in de ontcijfering van het Indusschrift. Vooral ene Dr. N. Jha bereikte een belangrijke doorbraak. Hij wijst erop dat in hoofdstuk 342 van de *Moksha Dharma* van de *Shaantiparva* van het *Mahaabhaarata-epos*duidelijk wordt aangetoond dat er een verband bestaat tussen het schrift en de afbeeldingen op de Induszegels en het Sanskrit. Op verscheidene zegels staan afbeeldingen van een stier met één hoorn. In hoofdstuk 342 van de *Shaantiparva* van het *Mahaabhaarata* wordt Vishnoe beschreven als een stier met één hoorn, de Ekashringah Nandivardhanah (Ekashringah: met één hoorn; Nandivardhanah: die het geluk vermeerdert), Vrisha (stier), Shipivishta (aldoordringend) en Trikkoet (met drie bulten).

Sommige taalgeleerden dachten dat het de Grieken waren die de Indiërs hadden leren schrijven. Anderen geloofden dat het de Joden waren. Nog anderen meenden dat het spijkerschrift aan de basis lag. Er werd dus nooit gezocht naar een Indiase bron van schrift. In vers 73 van hoofdstuk 342 van de *Shaantiparva*evenwel wordt gezegd dat de *Nighantoe*, de eerste Vedische woordenlijst, werd begraven in de aarde (misschien door overstromingen) en dat ene Rishi Yaaska hem opgroef en hem gebruikte voor zijn eigen Vedische woordenlijst, de *Niroekta*. Dr. N. Jha haalt onder andere de volgende verzen uit het *Mahaabhaarata* aan:

69. Shipivishtha is een naam. Het woord Shipi betekent iemand zonder haar op zijn lichaam. Hij die alles doordringt in de vorm van Shipi wordt Shipivishtha genoemd.

70. De Rishi Yaaska aanriep Mij, kalm van ziel, in menig offer met de naam Shipivishtha. Het is daardoor dat Ik die geheime naam begon te dragen.

71. Nadat hij Mij vereerd had met de naam Shipivishtha slaagde de heel intelligente Yaaska erin de Niroektas opnieuw samen te stellen, die verloren waren gegaan in de aarde en die waren weggezakt in de onderwerelden.

86. Het heilige Dharma staat bekend bij alle schepselen onder de naam van Vrisha, O Bharata. Vandaar dat Ik de uitstekende Vrisha wordt genoemd in de Vedische woordenlijst Nighantoe.

De door Rishi Yaaska opgegraven woordenlijst was niet geschreven op vergankelijk materiaal, zoals palmbladeren of schors, maar op duurzame zegels zoals ze werden gevonden in Mohenjodaro, in grondlagen die achterbleven na overstromingen. Hij gebruikte de opgegraven zegels als basis voor zijn eigen woordenlijst, de *Niroekta*. *Ni-ghantoe*, de opgegraven eerste Vedische woordenlijst, was op dat ogenblik al heel oud.

Swami Vivekananda stelde zich op het einde van de negentiende eeuw al de vraag, toen hij een boek las over de invloed van de Griekse kunst op de Indiase kunst, waarom het niet juist andersom kon zijn. Ook wat het schrift betreft heeft onderzoek uitgewezen dat het Indusschrift aan de basis ligt van het Griekse en het Semitische schrift, zoals Dr. Jha uiteenzet en aantoont met voorbeelden in zijn boek *Vedic Glossary on Indus Seals*.

De datering van gebeurtenissen in India, zoals je ze aantreft in boeken en op tentoonstellingen is totaal verkeerd. Zo leefde Boeddha van 1890 tot 1810 VC, dus duizend jaar vroeger dan altijd werd gezegd, en leefde Keizer Asho-ka in de vijftiende eeuw VC en niet in de vierde eeuw VC. Patanjali leefde rond 1200 VC. In de veertiende eeuw NC werden pilaren gevonden met inscripties uit de tijd van Keizer Ashoka. Het duurde vierhonderd jaar voor men erin slaagde deze teksten te ontcijferen. Dit schrift wordt Ashokan Braahmie of Braahmie genoemd. Het Indusschrift wordt door Dr. Jha Oud Brahmie genoemd. Hij schrijft: "Op basis van uitgebreide onderzoeken kan worden gezegd dat het Indusschrift (dat Oud Braahmie is) het eerste en het oudste wetenschappelijke schrift was dat later de nationale grenzen overstak naar West-Azië en Europa, waar het zich ontwikkelde tot Semitisch en Grieks. In India in 2000 VC, maar vóór de ontwikkeling van het Semitisch, werd het Oude Brahmie teruggebracht tot 63 letters. Het ontwikkelde zich tot twee belangrijke vormen van schrift, het ene dat nu nog wordt gebruikt, het Devanaagarie, en het andere het Ashokan Braahmie, dat bijdroeg tot de ontwikkeling van het Bhattiproloe Brahmie in Zuid-India."

Cijfers op Induszegels

Op de keerzijde van de zegels komen geregeld VII, VIII en VIIII voor. Deze zijn natuurlijk gelijk aan 7, 8 en 9. In een eerste stadium werden de tekens gebruikt, die wij nu nog kennen als Romeinse cijfers (met uitzondering van 9: VIIII in plaats van IX). In een tweede stadium werden deze tekens vervangen door cijfers. Het Vedische volk dat tijdens de verzanding uit de Sarasvatierivier wegtrok en uitweek naar Europa nam de cijfertekens I tot VIIII met zich mee. De X werd ontwikkeld uit het Industeken voor m. Deze cijfertekens verdwenen in het latere Braahmie en werden vervangen door onafhankelijke symbolen, die heel wat handiger zijn.

Het oudste boek over wiskunde is de *Shoelva Soetra.*Kat-yaayana, een tijdgenoot van Paanini (3000 VC), schreef er een boek over, dat aantoont dat de meetkunde bij het Indusvolk ver gevorderd was. Ze kenden bijvoorbeeld het begrip pi en konden de omtrek van de cirkel berekenen: dvi-p III (III is t, de afkorting van *trijyaa*, de straal van de cirkel). Dr. Jha toont in zijn boek aan dat bepaalde inscripties op de Induszegels

verband houden met de *Shoelva Soetra*en dat de cijfers op de keerzijde van de zegels verwijzen naar het hoofdstuk van de *Soetra*.

Om het voorgaande kort samen te vatten, de door Max Müller gelanceerde Arische Invasietheorie heeft ons tientallen jaren lang op een verkeerd been gezet. Ze heeft veel onheil met zich meegebracht, ze heeft de hindoe beschaving groot onrecht aangedaan en heeft de hindoe samenleving veel onnodig lijden gebracht.

Hindoes geloven in zeven hemelen. Hemel betekent dat het er beter is dan op aarde. Hoe hoger de hemel hoe beter het er is. Over iemand die dolgelukkig is, zeggen we dat hij in de zevende hemel is. Hoe is dit in ons taalgebruik gekomen? Ariërs die vluchtten voor de natuurrampen die India en omstreken teisterden brachten het wellicht mee toen ze emigreerden naar Europa.