KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2008

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

14 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 2008 3

DE SHROETI GIETAA 7

VANDE MAATARAM 15

VORMEN VAN BHAKTI 17

Februari 2008 21

Maart 2008 24

April 2008 28

HET ZOEKEN VAN DE NECTAR 31

Mei 2008 37

Juni 2008 40

September 2008 43

Oktober 2008 46

November 2008 50

December 2008 54

ONDERDEEL 01 / 14

Januari 2008

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



Januari 2008

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2008, Vol. 493

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

VANDE MAATARAM

Er werd me gevraagd wat *Vande Maataram* betekent en dat niet de eerste keer. Laat ik er dus hier over schrijven, dan heeft iedereen er wat aan. De werkwoordswortel *vand* betekent: groeten. *Maataram* is de accusatief (leidend voorwerp) van *maatri* (moeder). *Vande Maataram* betekent dus: ik groet de Moeder; met de onderliggende betekenis: ik vereer de Moeder. De Moeder is in dit geval India. *Vande Maataram* is de titel van een lied dat vanaf 1896 een belangrijke rol speelde in de onafhankelijkheidsstrijd. Maar het werd uiteindelijk toch niet het officiële vaderlandslied (*Bhaaratadeshieya Gietam; Bhaarata* is de Sanskrit naam voor India en *desha* betekent: land; *gietaa* betekent: lied).

VORMEN VAN BHAKTI

Veroordeel jezelf nooit. Verlies nooit het geloof in jezelf. Probeer jezelf te kennen. Bemoedig jezelf en herwin je vertrouwen. Bevestig en weet dat je een kind van God bent en dat alle weelde van het goddelijke je toebehoort. Sluit je geest voor de volgende verraders: vrees, ziekte en zorgen en nodig in hun plaats vertrouwen, moed, vrede en gezondheid uit. Als je maar weet dat er een onbegrensde kracht in jou is, is er geen enkele onderneming waarin je niet kunt slagen. De vooruitgang die je zult boeken zal verbazingwekkend zijn. Verspreid vreugde en je zult ze oogsten. Deel weelde uit en je zult overvloed kennen. Straal geluk uit en het zal op je weg komen.
Swami Sivananda

Het doel is één

Het pad van het hart

Dé moeilijkheid

Voorbij woorden gaan

De Ultieme Werkelijkheid of God ligt buiten het bereik van de spraak en de geest. Maar Hij is zijn-baar. Dat wil zeggen dat Hij kan worden benaderd door meditatie en Zelfbewustzijn of door voorbij de geest en de spraak te gaan.

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

TRAATAKA

Een dieper facet

De hoofdzaak

Mediteer om te eindigen over de uitspraken: *zien is zijn* en *de staat van zien is de hoogste werkelijkheid*. Elke Yogameditatie gaat uiteindelijk immers over wat je in wezen bent.

Vormen van traataka

In de traditie wordt traataka gedaan op de zon, de maan, een vlam, bladeren van bomen, de einder, het OM-teken, een spiegel, afbeeldingen van goden, foto's van grote wijzen, de goeroe enz.

BASISKENNIS VOOR DE YOGABEOEFENAAR

Edwin van Oostwaard

Deel 3: De gewrichten van het been

DE SHROETI GIETAA

Inleiding

Shroeti Gietaa betekent: het lied van de Schriften (*Shroeti*, de openbaring of de Vedas). Wijzen bespreken er de Schriften in en de Schriften verdedigen er in een verpersoonlijkte vorm hun reden van bestaan in. De vragensteller is ene koning Pariekshit, uit de Chandravamsha-dynastie, die lange tijd over India heerste. Hij was de zoon van Abhimanyoe en een kleinzoon van Arjoena. Hij werd geboren in 3138 vóór Christus, kort na de Mahaabhaarata-*oorlog*. Zijn naam is afgeleid van *pariekshaa*, test. Een brahmaan voorspelde immers dat het kind zou worden getest terwijl het nog in de moederschoot verbleef. Oettaraa, de vrouw van Abhimayoe, was zwanger tijdens de oorlog. Ze werd gewond door een projectiel toen ze zes maanden zwanger was. Haar kind werd dood geboren, maar het werd weer tot leven gewekt door Shrie Krishna, die Ashvatthaaman, de zoon van Drona, vervloekte voor zijn snode aanslag tijdens de nacht in het kamp van de Paandavas. Hij voorspelde dat Pariekshit de volgende koning zou worden, die gedurende zestig jaar zou regeren. Pariekshit volgde Yoedhishthira op, die zesendertig jaar had geregeerd.

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 (22)

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. Hij bereikt de verlichting en krijgt discipelen. Dit wekt ook de afgunst op van een bekende lama, die hem probeert te laten vermoorden door zijn bijzit. Milarepa legt zijn lichaam af. De crematie wordt voorbereid.

Vervolg van de hymne van de Daakinies:

Een van de 11 kiertans op onze CD met begeleidend boekje *Een uur Kiertan met Krishna*, die werd opgenomen in de Yoga Retraite in Drongen op zaterdag 14 oktober 2006:

ALLES IS DE ULTIEME WERKELIJKHEID

- 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 / 14

DE SHROETI GIETAA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : januari 2008 Vol. 493

Pariekshit verwondde op zekere dag een hert, dat hij volgde tot diep in het woud waardoor hij gescheiden raakte van zijn gevolg. Het werd middag en de koning raakte vermoeid. Hij trad een aashram binnen en zag daar een wijze zitten, die diep in meditatie was en die niet hoorde dat de koning tot hem sprak. De koning nam het stilzwijgen van de wijze voor arrogantie. Met zijn boog raapte hij in het struikgewas een dode slang op die hij rond de nek van de wijze wierp. Hij keerde daarop terug naar zijn paleis. De wijze had een zoon, Gavijaata genaamd. Een speelkameraad die de slang rond de nek van de wijze had gezien, zei: "O Gavijaata, uw vader is gelijk aan Shiva. Ze hebben beiden een slang rond hun nek. Er is evenwel een verschil. De slang rond de nek van uw vader is dood." Gavijaata werd woedend door de spottende opmerking. Toen hij zijn vader zag zitten, nam hij water in zijn hand en sprak de volgende vervloeking uit: "Wie de dode slang rond de nek van mijn vader heeft gelegd, zal binnen zeven dagen worden doodgebeten door de felle cobra Takshaka." Slechts na het uitspreken van de vervloeking kwam hij te weten dat de wandaad werd gepleegd door niemand minder dan koning Pariekshit zelf. Gavijaata betreurde zijn onbezonnenheid dan ook heel erg en stuurde onverwijld een bericht aan de koning. De koning was aanvankelijk bang, maar begon dan na te denken over een manier om aan de vervloeking te ontsnappen. Hij riep zijn ministers bijeen om zich samen met hem te bezinnen. Ze bouwden een hoog bouwwerk boven op een pilaar en voorzagen het van elke mogelijk bescherming. De koning zat in een gesloten kamer. Zes dagen gingen voorbij. Op de zevende dag was de gevierde Vishavaidya Kashyapa Maharshi op weg naar het paleis op verzoek van de koning. Ook Takshaka begaf zich op weg naar het paleis vermomd als brahmaan. Ze ontmoetten elkaar onderweg. Takshaka stelde zich voor toen hij vernam dat Kashyapa de koning moest bijstaan mocht er iets onverwachts gebeuren. Takshaka stelde een behendigheidswedstrijd voor. Hij beet in een grote ban-yan-boom, die onmiddellijk verschrompelde. Maar Kashya-pa reciteerde de Vishahaari mantra en sprenkelde water op de as. De boom nam onmiddellijk zijn oorspronkelijke vorm weer aan. De verbijsterde Takshaka bood Kashyapa dan aan hem meer te geven dan hij van de koning kon verwachten. Kashyapa aanvaardde het voorstel en keerde terug naar huis. Takshaka zette zijn weg verder naar het paleis. Hij nam de vorm aan van een worm en verborg zich in een vrucht. Toen de koning de vrucht in zijn hand nam, nam Takshaka zijn oorspronkelijke gedaante aan en beet de koning.

Het was in de dagen vóór zijn dood dat koning Pariekshit werd onderricht in de Schriften. Het volgende **Hoofdstuk zevenentachtig van de Bhaagavata Poeraana** beschrijft een gedeelte van dat onderricht, dat ik heb vertaald uit het Engels.

Narayana

Pariekshit vroeg:

1. O brahmaanse wijze, hoe kunnen de Vedas hun functie in verband met het hoogste *Brahman* (Absolute) rechtstreeks uitvoeren? Ze zijn immers geconditioneerd door de *goenas* en hun effecten. Bovendien overstijgt het *Brahman* alle specifieke aanduidingen en kan dus niet worden gedefinieerd, het is zonder *goenas* en overstijgt de relatie van oorzaak en gevolg.

Shrie Shoeka verklaarde:

2. De Almachtige die boven alle begrenzende toestanden uitstijgt en die altijd vrij is, ontwikkelde het intellect, de zintuigen, de geest en de levenskracht van alle belichaamde wezens (*jievas*) voor het genieten van de verscheidenheid van zintuiglijke voorwerpen, voor het teweegbrengen van hun geboorte, voor hun wedergeboorte in verscheidene andere werelden, voor het ervaren van het plezier enz. ervan en voor hun uiteindelijke verlossing. Hij schiep deze om de *jievas* in staat te stellen hun viervoudige doelstelling te bereiken (*dharma* of de rechtvaardigheid of de wet, *artha* of welstand, *kaama* of lust, *moksha* of de verlossing).

3. Dit is het geheim betreffende *Brahman*, dat vastgelegd is in de *Oepanishads* en dat werd gekoesterd in de geest van de voorouders van onze voorouders. Hij die het met geloof en toewijding in zijn geest bewaart, wordt bevrijd van de beperking van het lichaam enz. en bereikt het hoogste.

4. Over dit onderwerp zal ik u een oude legende vertellen over de grote wijze Naaraayana, die een dialoog bevat tussen die wijze en Naarada.

5. Tijdens een van zijn omzwervingen op de wereld ging de door de Heer geliefde Naarada naar de ermitage van Naaraayana (*Badarikaashrama* in de Himaalayas), om die oude wijze te bezoeken.

6. Naar verluidt was de wijze Naaraayana in dit *Bhaaratavarsha* (India), sedert het begin van de *kalpa* (scheppingskringloop), verdiept in verstervingen gekoppeld aan rechtvaardigheid, spirituele kennis, zelfbeheersing en geestelijke rust, voor de voorspoed van de mensen hier en hun spiritueel welzijn hierna.

7. Naarada betuigde zijn respect aan Naaraayana, die gezeten was in zijn ermitage omgeven door wijzen en inwoners van het dorp Kalaapa en stelde hem deze zelfde vraag, O telg van de Koeroefamilie.

8. De glorierijke wijze Naaraayana vertelde te midden van de luisterende wijzen aan Naarada de kern van de discussie over het *Para Brahman*, zoals ze plaatsvond onder de bewoners van de *Janaloka* (vijfde van de zeven hemelen).

Naaraayana zei:

9. O zoon van de zelfgeboren god Brahmaa (de schepper), in de dagen van weleer in *Janaloka*, werd een congres gehouden over het *Para Brahman* onder de uit de geest geboren zonen van Brahmaa, wijzen die een levenslang celibaat beoefenden.

10. Toen gij in *Shvetadviepa* waart om mijn *Aniroeddha* vorm (onbelemmerde vorm) te aanschouwen, vond een grondige en goedafgeronde discussie plaats waarin alle *Shroetis* (*Vedas*; geopenbaarde Schriften) werden besproken, gecoördineerd en samengevat. In dat congres was dit de eigenste vraag die ge mij hebt gesteld.

11. Hoewel ze allen van gelijke status waren op het gebied van geleerdheid, versterving, deugdzaamheid en zo weergaloos in overstromende genade dat voor hen vrienden, vijanden en onbekenden gelijk waren, maakten ze een van hen, namelijk Sanandana, tot de spreker wijl de anderen geestdriftige toehoorders werden.

Sanandana zei:

12, 13. Nadat hij het gehele door hem geschapen heelal had verzwolgen (ten tijde van *pralaya*, de wereldondergang) was het alsof de Allerhoogste samen met al zijn krachten lag te slapen. Op het einde van de periode van *pralaya* wekten de *Shroetis* (de voorzittende godheden van de *Vedas*, die werden geschapen door zijn eerste uitademingen bij het begin van de schepping van het heelal) de Allerhoogste door de hymnen te zingen die op een passende manier zijn ware aard verheerlijkten, zoals barden en dienaren van een keizer hem in de vroege morgen benaderen terwijl hij nog slaapt en hem wekken met welluidende liederen over zijn beroemde en heldhaftige exploten.

De *Shroetis* zeiden:

14. Wees zo genadig uw glorierijke, verheven aard te tonen, O onoverwinnelijke Heer, en de beginloze *Avidyaa* (onwetendheid) van al deze wezens met een beweeglijk of onbeweeglijk lichaam te vernietigen, aangezien de *goenas* die *Avidyaa* bezit, worden vertoond met kwaad opzet (om de altijd zalige aard van het Zelf te verduisteren). Ge zijt van nature begiftigd met alle krachten en met zaligheid en autoriteit (en hebt dus *Maayaa* of de illusie en *Avidyaa* onder controle). O Heer, die als hun innerlijke controller alle krachten in alle wezens oproept, het is slechts de *Veda* die u tot op zekere hoogte kan beschrijven aangezien ge bij wijze van spel samenwerkt met *Maayaa*, wijl ge in feite altijd verblijft in uw immer zalige staat van oneindige kennis en verrukking.

15. De wijzen erkennen dat het waargenomen heelal het volmaakte *Brahman*(gij zelf) is, aangezien het de Werkelijkheid (*Brahman*) is die op het einde overblijft. Het*Brahman* is niet onderhevig aan verandering. Het is uit het *Brahman* dat de opkomst en de ondergang, namelijk de evolutie en ontbinding van het heelal van veranderingen, voortkomt, zoals de klei (de materiële oorzaak) onveranderd blijft in alle veranderingen (potten, kruiken enz.), die worden gemaakt of ongedaan worden gemaakt. Daarom hebben de wijzen hun geest en spraak op u gericht en niet op de veranderingen (dingen van de wereld). Als men zijn voeten op iets plaatst, staan ze uiteindelijk altijd op de aarde zelf.

16. Het is daarom, O Heer van *Maayaa*, dat spiritueel wijze en bedachtzame mensen zich onderdompelen in de zee van de nectar van uw verhalen, die volledig het vuil wegwast van de gehele wereld en die bevrijdt van zonden en aandoeningen. Moet het worden gezegd, O Allerhoogste Heer, dat degenen die door hun Zelfverwerkelijking alle passies en kwade neigingen uit hun hart hebben gebannen en die de effecten van de tijd hebben afgewend, uw staat van eeuwige, oneindige zaligheid zullen genieten?

17. Mensen leven slechts in de ware betekenis van het woord als ze uw toegewijde volgelingen zijn, anders zijn het slechts ademende blaasbalgen. Het is door uw genade (aanwezigheid of aldoordringendheid) dat (levenloze) beginselen als *Mahat* (kosmische intelligentie), *Ahamkaara* (kosmische Ik-heid) en andere dit ei van het heelal of het lichaam (macrokosmos en microkosmos) konden scheppen. Gij zijt het Opperwezen dat binnengaat in de vijf scheden die het Zelf omhullen en hen leven geeft en dat hen, hun vorm aannemend, alle kent. Maar in werkelijkheid zijt ge niet met hen verbonden en verblijft ge in de laatste. Gij die verschillend zijt van het grove en het subtiele, zijt de uiteindelijke Werkelijkheid, die alleen overblijft na de vernietiging van alle andere.

18. Op deze paden van de (oude) wijzen mediteren degenen die verblind zijn door het stof van *rajas* over *Brahman* als aanwezig in de buik (als voorzittende godheid van de *manipoerachakra*). Volgelingen van Aaroeni, die een subtielere visie hebben, mediteren over *Brahman* in de innerlijke kwartieren van hun hart. O oneindige Heer, de mediteerder gaat dan verder opwaarts naar de top van het hoofd. Wie deze positie bereikt, valt niet opnieuw in de kaken van de dood.

19. Ge gaat binnen in de verscheidene levende wezens die door u werden geschapen, alhoewel ge als hun materiële oorzaak daar reeds bestond. Uit uzelf neemt ge deze vormen aan zoals vuur (vuur is latent

aanwezig in hout en neemt de vorm aan van het hout dat wordt verbrand) en schijnt daardoor kleiner of groter, hoger of lager. Wie een helder inzicht heeft en die niets terugverwacht van zijn daden, verwerkelijkt u als de enige Werkelijkheid, zuiver, zonder onderscheid en onveranderlijk aanwezig in al deze onwerkelijke vormen.

20. (De Schriften zeggen dat) het individuele Zelf dat in het lichaam verblijft dat werd geschapen door zijn vorige daden niet wordt beperkt door iets dat kan worden aangeduid als oorzaak en gevolg. Het is een deel of straal van uzelf dat begiftigd is met alle krachten. Nadat wijze mensen op deze wereld tot deze conclusie kwamen in verband met het individuele Zelf mediteren ze met een onwankelbaar geloof en devotie over uw lotusvoeten waaraan alle rechtvaardige handelingen in de *Vedas* zijn toegewijd en als gevolg daarvan bereiken ze bevrijding van *samsaara* (kringloop van geboorte en dood).

21. O Controller van het heelal, ge hebt een lichamelijke vorm aangenomen om licht te werpen op de ware aard van het Zelf, dat moeilijk te bevatten is. Wie bekomen is van zijn uitputting (door het meedraaien in *samsaara*) door zich onder te dompelen in de zee van de nectar van uw glorierijke daden en wie zijn thuis heeft opgegeven door zijn omgang met uw zwaanachtige volgelingen, die een toevlucht zoeken in uw lotusvoeten, begeert zelfs de bevrijding uit *samsaara* niet.

22. Wanneer het nest (het lichaam waarin het Zelf huist) het pad volgt dat naar u leidt, is het even nuttig als het eigen Zelf, als iets wat ons het beste toewenst en als een bemind iemand. Ge zijt altijd bereid ons te helpen, ge zijt ons waarlijk altijd goedgunstig gezind en ge zijt echt degene die ons het beste toewenst en die liefdevol is. Het is dan ook jammer dat mensen door hun zelfvernietigende mentaliteit geen vreugde scheppen in u en geen interesse hebben voor u en u niet vereren met een of andere vorm van devotie. Ze zijn ten onrechte gehecht enz. aan het stoffelijke lichaam, dat zo ellendig is en dat ronddoolt in dit zo vreesaanjagende *samsaara*.

23. Uw staat waarover de wijzen, de beoefenaars van het gestrenge Yogapad, mediteren in hun hart door hun levensadem, hun geest en zintuigen te beteugelen, wordt ook bereikt door uw tegenstanders, doordat ze voortdurend aan u denken, en ook door de vrouwen (de gopies of herderinnen van *Vraja*) wier hart werd bekoord door uw machtige armen, die gelijken op het lichaam van *Shesa* (een mythische slang). De Heer van de slangen en ook wij (de *Shroetis* of Schriften), die u verwerkelijken als gelijk aan allen en als alomtegenwoordig en die zich vastklampen aan uw lotusvoeten, zijn gelijk in uw ogen.

24. Helaas, O Heer, hoe kan iemand die ontstond en stierf na u, zich aanmatigen u te kennen, aangezien ge bestond vóór alle schepping? Het is uit u dat de wijze (de god *Brahmaa*) werd geboren. Na *Brahmaa* ontstonden beide klassen van goden, namelijk de *aadhyaatmika* goden (voorzittende godheden van de zintuigen, de geest) en de *aadhidaivika* goden (voorzittende goden van de hemelse regionen). Wanneer ge in die tijd alles terugtrekt in uzelf en inslaapt, bestaat er *Sat* (Zijn) noch *Asat* (niet-Zijn), noch de producten van deze beide, namelijk dit psychosomatische organisme lichaam genoemd, noch de beweeglijkheid van de tijd noch enige *Shaastra* (*Shroetitekst* of Schrift) waaruit uw aard kan worden afgeleid.

25. Degenen die de evolutie van het heelal vooropstellen of die beweren dat Zijn voortkomt uit niet-Zijn of het niet-bestaande of die geloven dat de verlossing het ophouden is van het bestaande of die aannemen dat de zielen onderscheiden en verschillend zijn en degenen die beweren dat de vruchten van het *karma* werkelijk zijn, propageren allen slechts hun eigen onwetendheid. Het is allemaal het gevolg van onwetendheid betreffende u dat mensen geloven in de misvatting van de verscheidenheid en dat de *Poeroesha* (Bewustzijn) bestaat uit drie *goenas* of de veranderingen van *Prakriti* (de natuur). Deze kan niet in u bestaan aangezien ge de belichaming zijt van zuivere kennis en absoluut bewustzijn.

26. Het gehele heelal met inbegrip van de *jieva*, die bestaat uit de drie *goenas*, is een projectie van de geest. Het schijnt echt te bestaan aangezien men het zich in u inbeeldt. Wie het Zelf heeft verwerkelijkt, beschouwt dit gehele heelal als *Sat*, dat wil zeggen als werkelijk bestaand, aangezien het de projectie is van het Zelf. Zoals mensen die goud zoeken de veranderingen van goud (sieraden enz.) niet links laten liggen aangezien deze ook goud zijn, zo komen ook de kenners van het Zelf tot de conclusie dat dit heelal hun eigen Zelf is aangezien hun Zelf het schiep en er dan in binnenging.

27. Slechts degenen die u met toewijding dienen zoals ge verblijft in alle wezens als hun Zelf slaan geen acht op de dood. Ze plaatsen hun voet op het hoofd van de dood en bereiken de verlossing. Maar degenen echter die hun gezicht van u afkeren, al zijn ze nog zo geleerd, bindt ge vast als beesten met uw geboden. Slechts degenen die een toegewijde liefde voor u koesteren, zuiveren zichzelf en anderen, maar niet degenen die afkerig van u zijn.

28. Ge zijt licht in wezen en de belichaming van kennis en controleert de kracht van de zintuigen van alle wezens, al zijt gijzelf zonder zintuigen. Goden die gebonden zijn door onwetendheid en die deelhebben aan de offergaven van de mensen vereren u en betuigen u eer. De stamvaders van de aarde vervullen de plichten van de functie waarvoor ze zijn aangesteld uit vrees voor u, zoals schatplichtige koningen doen tegenover hun keizer.

29. O Heer, gij zijt eeuwig vrij en ver buiten het bereik van*Maayaa*. Maar wanneer ge wilt spelen met die beginloze *Maayaa*of *Avidyaa* komen louter door uw oogopslag alle bewegende en onbeweeglijke wezens met hun subtiel lichaam tot leven. Maar het lichaam van degenen die tot leven kwamen door uw oogopslag is gebaseerd op hun oorzakelijke (latente) *karmas*. Gij ligt buiten het bereik van de zintuigen en de geest. Zoals het uitspansel zijt ge onpartijdig en gelijk voor allen. Niemand verwant voor u, niemand een vreemdeling.

30. O Eeuwige Heer, indien de individuele zielen oneindig in aantal waren, allen eeuwig bestaand en aldoordringend, dan zouden ze onmogelijk onder iemands (onder uw) controle kunnen komen. En dus zou het onmogelijk zijn dat ge hen onder controle houdt of dat ze door u onder controle worden gehouden. Dat ze onder controle zijn, is alleen mogelijk als het tegenovergestelde waar is (dat wil zeggen als de *jievas* begrensd en geconditioneerd, eindig en niet-eeuwig zijn). Dat (gij of het *Brahman*) wat iets doet ontstaan of voortbrengt en er dus deel van uitmaakt (als zijn materiële oorzaak) en er in aanwezig is, kan dat wat het voortbracht onder controle houden.

31. Vooropstellen dat de *jievas* voortkwamen uit de beginloze *Prakriti* (natuur) of uit de eeuwige *Poeroesha* of uit een combinatie van *Prakriti* en *Poeroesha* is onhoudbaar. Zoals luchtbellen ontstaan door een interactie van water en lucht, zo schijnen de *jievas* te ontstaan door (de interactie van)*Prakriti* en de *Poeroesha*. De zogenaamde schepping van de *jievas* is onwerkelijk en dus versmelten ze met hun verscheidene namen en vormen in u, zoals rivieren uitmonden in de zee of zoals sappen oplossen in honing.

32. Intelligente en onderscheid makende mensen, die de door uw *Maayaa* ingeplante misvatting (vereenzelviging met het lichaam) doorzien, koesteren liefde en toewijding voor u, die hen verlost uit de kringloop van geboorte (en dood). Hoe kan er enige angst voor *samsaara* bestaan in degenen die in u een toevlucht zochten? Uw voorhoofd met drie rimpels (tijd of een jaar, dat bestaat uit drie seizoenen, namelijk zomer, regenseizoen en winter) veroorzaakt voortdurend paniek in degenen die geen wijkplaats in u zoeken.

33. Degenen die voorbijgaan aan de voeten van hun spirituele leraar en proberen het uiterst rusteloze en ongetemde paard in de vorm van hun geest onder controle te houden door te proberen de zintuigen en de

adem te beheersen, ondervinden grote moeilijkheden, want de middelen om de geest te beheersen gaan gepaard met honderden moeilijkheden in *samsaara*. Zulke mensen zijn als handelslui die op reis gaan zonder een beroep te doen op een stuurman (om de boot te besturen).

34. Wat kunnen mensen verwachten van vrienden en verwanten, zonen, vrouwen, rijkdom, landeigendommen, wagens en andere voertuigen, nee, van de levensadem zelf, wanneer gij, belichaming van elke mogelijke zegening, ter beschikking staat aan hun zijde in de vorm van het *Aatman* (Zelf), altijd bereid zegeningen te verlenen aan wie in u een wijkplaats zoekt? Wat in dit *samsaara*, dat van nature vergankelijk is en in wezen ontdaan van elke werkelijkheid, kan plezier geven aan iemand die onwetend is betreffende de hierboven vermelde waarheid en die tevreden is met seksueel genot?

35. Wijzen die u installeerden in de lotus van hun hart en van wie het water waarmee hun voeten worden gewassen alle zonden kan wegwassen, zijn volstrekt vrij van lust en trots en gaan op bedevaart naar verscheidene gewijde plaatsen en heilige waters op aarde. Degenen die slechts eenmaal hun hart op u, het Zelf, hebben gezet, vergaarplaats van eeuwigdurende zaligheid, keren hun geest nooit meer naar het gezinsleven toe, dat de mens berooft van uitstekende deugden.

36. Als ge denkt dat dit (de wereld) is voortgekomen uit de Werkelijkheid (*Brahman*) en dus werkelijk moet zijn, (dan zeggen we) dat dit niet het geval is. Het is een drogreden. In sommige gevallen wordt geen onveranderlijk samengaan waargenomen (het effect volgt niet altijd de aard van de oorzaak). In sommige gevallen is het effect vals (zoals bijvoorbeeld in het geval dat men een slang ziet in een touw). De wereld is dus niet zo werkelijk als *Brahman*. Op het argument dat de wereld een product is van beide (*Brahman* en *Avidyaa* of onwetendheid) antwoorden we dat ook dan de wereld niet werkelijk is. Hij is ingebeeld op de Werkelijkheid, *Brahman* genoemd. Van deze illusietheorie stellen we het nut op prijs. Ze wordt aanvaard, omdat ze de transacties van de wereld van verschijnselen verklaart en het zijn zulke transacties die worden voortgezet door het blindelings volgen van tradities. Uw spraak (*Vedische* teksten die beloning beloven voor rituele handelingen, zoals het brengen van offers enz.) misleidt mensen die zijn afgestompt door blind geloof in *Vedische* rituelen door de menigvuldige krachten van woorden.

37. Deze wereld van verschijnselen bestond niet vóór de schepping en ook na zijn ontbinding zal hij ophouden te bestaan. In de tussentijd schijnt hij werkelijk te zijn, omdat hij is ingebeeld in u, het Absolute Bestaan. De wereld wordt dan ook vergeleken met verscheidene veranderingen van stoffelijke dingen (armbanden, sieraden enz van goud). Hij is een verdichtsel van de verbeelding zonder werkelijke basis. Maar onwetende mensen zien hem als een werkelijkheid.

38. Wanneer het individuele Zelf (*jieva*) *Maayaa* omhelst onder invloed van de onwetendheid (*Avidyaa*) neemt het haar *goenas* over en vereenzelvigt het zich ten onrechte met het lichaam, de zintuigen enz. Het verliest daardoor zijn oorspronkelijke glorie en zalige aard en valt ten prooi aan de dood. Gij integendeel werpt *Maayaa* af zoals een slang haar vel. Gij hebt in u dan ook uw goddelijke aard, oneindige krachten en acht bovenmenselijke mystieke krachten behouden. Aldus schittert gij met uw oneindige kracht en glorie.

39. Voor schijnheilige Yogis die proberen hun zintuigen te beheersen, maar in hun hart niet de wortels van de passie hebben verdelgd, zijt ge niet toegankelijk, ook al verblijft ge in hun hart, zoals iemand die vergat dat hij een diamant rond zijn nek draagt. Nadat deze Yogis hun eigen zinnen hebben bevredigd, worden ze aangevallen door lijden aan beide zijden, O Heer, door de dood, dat wil zeggen door *samsaara* dat niet werd overwonnen en aan de andere kant door u, die nog steeds niet werd verwerkelijkt.

40. O glorierijke Heer (*Bhagavan*), wie u heeft verwerkelijkt, voelt het effect van het plezier of de pijn niet, die het gevolg zijn van verdienstelijke of zondige daden, zoals het door u werd verordend. Hij is zich dan ook niet bewust van *Vedische* geboden en verboden, die andere belichaamde wezens binden. Gij gaat

elke dag door het oor naar het hart en wordt daar gekoesterd met van generatie op generatie overgeleverde wijze raad en voorschriften. Ge wordt uiteindelijk door hen bereikt aangezien gij het einddoel zijt dat *moksha* (verlossing) wordt genoemd.

41. Zelfs heersers over hemelse regionen waren niet in staat u te peilen of uw grenzen te kennen aangezien ge onbegrensd zijt. Zelfs gij hebt dat niet gedaan door uw Oneindigheid, aangezien in u hopen van ontelbare eieren van heelallen liggen samen met hun zeven beschermende scheden, die, gestimuleerd door de tijd, rond dwarrelen als stofdeeltjes in de lucht. Ten gevolge van uw oneindige grootheid en tot de ontdekking gekomen dat ze in u eindigen (als hun doel), maken de *Shroetis* u onrechtstreeks bekend door alles behalve u te negeren.

De glorierijke Heer (Naaraayana) zei:

42. Nadat ze de uiteenzetting van de *Shroetis* betreffende het Zelf hadden aangehoord, vereerden Sanaka en de andere zonen van Brahmaa, die reeds hun spirituele volmaaktheid hadden verwerkelijkt, Sanandana (hun gids in het spirituele congres).

43. Alle *Vedas*, *Poeraanas* en *Oepanishads* werden op deze manier gekarnd en de essentie werd eruit gehaald door deze edele zielen, Sanaka en zijn broers, die de eerste schepping van god Brahmaa waren en die door de lucht reisden.

44. O zoon van god Brahmaa (Naarada), bewaar deze uiteenzetting over de aard van het Zelf in uw geest met geloof. Ze kan alle begeerten van de mens herleiden tot as en daarna kunt ge overal ter wereld gaan waar ge maar wilt.

Shrie Shoeka zei:

45. Nadat hij met geloof en eerbied had ontvangen wat hem door de wijze Naaraayana werd uiteengezet, onderwierp Naarada, de zelfbeheerste beoefenaar van levenslang celibaat, die alles kon onthouden wat hij had gehoord al was het maar eenmaal en die zijn levensdoel reeds had bereikt, zich als volgt:

Naarada onderwierp zich:

46. "Gehoorzaamheid zij die gevierde Shrie Krishna (Naaraayana) van smetteloze, geheiligde glorie, die aantrekkelijke vormen aanneemt voor het niet-terugkeren van geboorte (verlossing uit *samsaara*) van alle wezens."

47. Nadat hij aldus respectvol had gebogen voor de eerste wijze Naaraayana en de andere discipelen van edele ziel, ging Naarada rechtstreeks naar de ermitage van mijn vader, Krishnadvaipaayana (Vyaasa, schrijver van de *Bhaagavata Poeraana* waarin deze tekst, de *Shroeti Gietaa*, voorkomt).

48. Hij werd warm verwelkomd door de eerbiedwaardige wijze Vyaasa. Nadat hij gemakkelijk was gaan zitten, beschreef hij in detail wat hij had gehoord van de lippen van de wijze Naaraayana.

49. O koning Pariekshit, ik heb op deze manier antwoord gegeven op de vraag die ge me stelde om u duidelijk te maken in hoeverre het eigenschapsloze en onbepaalbare *Brahman* kan worden bereikt door de geest.

50. Men moet voortdurend mediteren over Heer Hari, die *Maayaa* op een afstand houdt door zijn absolute staat, die de architect van het heelal is en die er het begin, midden en einde van plant. Hij is de controller van de ongemanifesteerde *prakriti* en van de *jievas*. Nadat hij het heelal schiep, ging hij het binnen samen met de *jievas* en controleert hen. Nadat hij in hem een toevlucht heeft gezocht, beschermt de *jieva* zich

tegen *Maayaa*. Nadat hij hem bereikte, legt de *jieva* zijn onwetendheid af, zoals een man die in slaap valt het zich bewust zijn van zijn lichaam aflegt.

ONDERDEEL 03 / 14

VANDE MAATARAM

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : januari 2008 Vol. 493

Het officiële nationale volkslied werd in het Bengaals geschreven door Rabindranath Tagore (1864-1941; Nobelprijs literatuur 1913). De Hindi versie werd op 24 januari 1950 door het Nationale Parlement gekozen als volkslied. Mijn eigen vertaling van de geautoriseerde Engelse vertaling:

Gij zijt de bestuurder van de geest van alle mensen,
bepaler van India's lot.
Uw naam wekt het hart op van Panjaaba,
Sindhoe, Goejaraata, Maraathaa, -Draavida, -Oetkala (Orissa) en Bangaa (Bengalen).
Hij weerklinkt in de bergen van de Vindhyas en Himaachala (Himaalayas).
Hij versmelt met de muziek van de Yamoenaa en de Gangaa (Ganges)
en wordt gezongen door de Indische Oceaan.
Ze bidden voor uw zegen en bezingen uw glorie.
Gij bepaler van India's lot,
De overwinning! De overwinning.! De overwinning zij U!

Swami Sivananda schreef een lied met als titel *Mother India, a national anthem* (Moeder India, een nationaal lied) op het ritme van de volgende Vedantische kiertan:

Refrein

Akhanda Ram Ram Ananda Ram Ram Advaita Ram Ram
Chidghana Ram Ram Chinmaya Ram Ram Chidrupa Ram Ram

Lied

May God bless Mother India, our sacred glorious Hind,
The land of Rishis, Yogis, sages of a high spiritual culture.
India is the only land where God-realisation is the goal.
India is the only land where Rishis, Yogis abound.

India has produced mighty kings and statesmen,
Rishis, sages, Avataras, poets and heroes,
Like Yudhishthira, Arjuna, Valmiki and Viswamitra,
Like Rama, Krishna, Vyasa, Vasishtha and Sri Shankara.

It is a land of Dharma, where people practise Yama and Niyama.
It is a sacred land, where holy Ganga, Yamuna and Sin-dhu flow.

It is a peaceful land of broad tolerance, where all religionists dwell.
Glory to India, glory to Hind, may Lord bless our Hind!

May all her children in love unite and do their duty aright.
May God bless them with health, long life, peace and prosperity.
May Lord make them brave, virtuous, dutiful and divine!
May Lord fill their hearts with pure patriotic spirit!

May India's fame extend fully over the world.
May India shine gloriously with culture and civilisation.

Vertaling
Akhanda Raam Raam Aananda Raam Raam Advaita Raam Raam
Chidghana Raam Raam Chinmaya Raam Raam Chidroepa Raam Raam

Ik heb de lengte van de klinkers aangegeven: verdubbeling van de aa voor de lange a; oe: de klinker is lang. Dit is nodig voor de juiste uitspraak.

Akhanda: ondeelbaar; *Raama*: wat zich in je hart uitdrukt in de vorm van genade, van de werkwoordswortel *ram*: verrukken, tevreden zijn of tevreden maken; *aananda*; zaligheid, *advaita*: niet-twee; *chidghana*: massa van bewustzijn (*chit*); *chinmaya*: gemaakt van *chit* of bewustzijn; *chidroepa*: in wezen bewustzijn.

God zegene Moeder India, ons gewijd glorierijk Hind (India),
Het land van zieners, Yogis, wijzen van een hoge spirituele cultuur.

India is het enige land waar de Godverwerkelijking het doel is.
India is het enige land waar zieners, Yogis in overvloed voorkomen.

India bracht machtige koningen en staatslieden,
Zieners, wijzen, avataaras, dichters en helden voort,
Zoals Yoedhishthira, Arjoena, Vaalmieki en Vishvamitra,
Zoals Raama, Krishna, Vyaasa, Vasishtha en Shrie Shankara.

Het is een land van dharma (rechtvaardigheid, wet, religie), waar mensen yama en niyama beoefenen.

Het is een gewijd land waar de heilige Gangaa, Yamoenaa en Sindhoe stromen.
Het is een vreedzaam land van een brede verdraagzaamheid, waar volgelingen van alle religies wonen.
Glorie zij India, glorie zij Hind, God zegene ons Hind!

Mogen al haar kinderen zich in liefde verenigen en hun plicht doen.
God zegene hen met gezondheid, lang leven, vrede en voorspoed.
God make hen moedig, deugdzaam, plichtsbewust en goddelijk!
God vulle hun hart met een zuivere patriottische geest!

Moge India's faam zich over de hele wereld verspreiden.
Moge India glorierijk schitteren met cultuur en beschaving.

ONDERDEEL 04 / 14

VORMEN VAN BHAKTI

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : januari 2008 Vol. 493

Veroordeel jezelf nooit. Verlies nooit het geloof in jezelf. Probeer jezelf te kennen. Bemoedig jezelf en herwin je vertrouwen. Bevestig en weet dat je een kind van God bent en dat alle weelde van het goddelijke je toebehoort. Sluit je geest voor de volgende verraders: vrees, ziekte en zorgen en nodig in hun plaats vertrouwen, moed, vrede en gezondheid uit. Als je maar weet dat er een onbegrensde kracht in jou is, is er geen enkele onderneming waarin je niet kunt slagen. De vooruitgang die je zult boeken zal verbazingwekkend zijn. Verspreid vreugde en je zult ze oogsten. Deel weelde uit en je zult overvloed kennen. Straal geluk uit en het zal op je weg komen.

Swami Sivananda

Het doel is één

Er is eigenlijk maar één Yoga, want het doel is altijd één en dat doel is de Zelfverwerkelijking of verlichting. Zo is dat bijvoorbeeld ook het geval met geneeskunde: het doel is één, maar er zijn talrijke benaderingen, theorieën en inzichten. De reden is eenvoudig: de geest is beperkt en hij kan slechts fragmenten van iets vatten. Als je het hebt over de praktische kant dan kun je natuurlijk zeggen dat er verscheidene Yogas zijn. Er zijn namelijk talloze hindernissen die de Zelfverwerkelijking in de weg staan. Uiteindelijk kunnen al die hindernissen worden herleid tot één belangrijke hindernis, die evenwel vele aangezichten heeft. En die ene hindernis is je eigen geest. Toen Swami Satchidananda ons in mei 1966 bezocht, gaf hij mij een exemplaar van het maandblad dat ze in Sri Lanka uitgaven. Op de omslag stond een zin die me intrigeerde: "*God is man minus the mind. Man is God plus the mind*." Dit betekent: *God is de mens min de geest. De mens is God plus de geest*. Yoga is met andere woorden het uitschakelen van de geest. In de klassieke Yogafilosofie van de wijze Patanjali (dertiende eeuw voor Christus) luidt het dan ook als volgt: "*Yogashchittavrittinirodhah*. Yoga is beheersen van de golven in de geest." Het woord *nirodhah* heeft hij wellicht gekozen omdat het de vrucht is van veel oefening. De geest van de doorsnee mens gaat door drie toestanden: rusteloosheid, neerslachtigheid of iets daartussen. Als je hem gaat trainen, ontstaat er een staat van concentratie of het gericht zijn op één punt (*ekaagrata*). Blijf je oefenen dan ontstaat de staat van *nirodhah*: de geest verdwijnt als het ware. Dit is de staat van *samaadhi*.

De mens denkt, voelt en handelt. Hij heeft een hoofd, een hart en handen. In iedereen is er een van die drie aspecten dat altijd domineert. De ene is een gevoelsmens, de andere is een denker en nog een andere is een doener. De andere aspecten zijn er natuurlijk ook, maar ze zijn minder uitgesproken. Er is een Yoga waarin het denken wordt aangesproken. Er is een Yoga waarin er een beroep wordt gedaan op het hart en er is een Yoga waarin handeling centraal staat. Swami Sivananda zei evenwel, al erkende hij de verscheidene paden, dat alle drie die facetten van de persoonlijkheid op een evenwichtige manier

moeten worden ontwikkeld, dat een eenzijdige ontwikkeling nooit goed is en dat geen enkel facet mag worden verwaarloosd.

Het pad van het hart
Het pad van het hart heet Bhakti Yoga. Het bestaat uit de *nava-vidhaa bhakti* of de negen vormen van bhakti. Swami Sivananda somt deze vormen op in zijn *Song of Abhyasa* (het Lied van de Oefening): *shravana* (luisteren naar de Schriften), *kiertan* (het bezingen van de faam van Dat wat het onderwerp is van de Schriften), *smarana* (Dat in gedachten houden; letterlijk: herinnering), *paadasevan* (het dienen van de voeten), *archana* (het offeren van bloemen enz.), *vandana* (verering), *daasya* (het gevoel de dienaar van God te zijn), *sakhya*(God zien als een vriend), *aatmanivedana* (overgave).

Dé moeilijkheid
De moeilijkheid is, zoals ik zei, je eigen geest. Hij maakt je meestal ongelukkig en totaal onvrij. Je wil bijvoorbeeld sober eten, maar de reclamejongens kennen je zwakheid. Op tv overvallen ze met hun boodschappen en dikwijls is hun invloed groter dan al je goede voornemens. Je plundert de koelkast en gebruikt je mond als trechter om je maag vol te stouwen. Je wil vriendelijk zijn, maar je geest zet je aan tot botheid. Je wil het bij de waarheid houden, maar je liegt of het zwart op wit gedrukt staat. Enzovoort. Vooral als je je geest aan banden probeert te leggen, valt hij je aan met grote kracht. Het is zoals een wespennest. Als je de wespen verstoort, vallen ze je met zijn allen aan met een woedende razernij. Mensen met een behoefte aan devotie en met een ontwikkeld hart kunnen door het pad van Bhakti Yoga de geest geleidelijk aan tot rust brengen en er een trouwe helper van maken in plaats van een lastpost. Grote wijzen, zoals Naarada en Sandilya, ontwikkelden dat pad op een volstrekt wetenschappelijke en verantwoorde wijze.

Een lezer schrijft dat hij in India naar een lezing over Bhakti Yoga ging. De spreker had het niet over de negen vormen, maar over de tien vormen van bhakti. Hij vraagt of dit geen vergissing is. Gelukkig geven de hindoe Schriften in het eerste hoofdstuk meestal een uitgebreide korte inhoud van wat volgt. Zo kwam ik tamelijk spoedig achter de bron van die uitspraak. In de tweede *Poeraana* die ik consulteerde, de *Naarada Poeraana*, vond ik het antwoord in I.15.139, dat als titel heeft *Bhagiratha krijgt de raad de Gangaa te brengen*. Vers 138 eindigt als volgt:

138. Devotie (bhakti) voor Hari is de grootste vernietiger van alle zonden van de mens.

Dan volgt het antwoord op de vraag van de lezer:

139. Weet dat die bhakti bestaat uit tien types. Voor het woud van zonden is ze als een laaiend vuur. O uitstekende koning, ze wordt beoefend door mensen wier aard wordt gekenmerkt door sattva, rajas of tamas.

140. O koning, indien iemand de Heer van Shrie vereert voor de vernietiging van een ander is zijn devotie de laagste van alle taamasische vormen van bhakti, aangezien de drijfveer ervan boosaardig is.

141. Indien iemand Naaraayana, de Heer van het heelal, vereert met een oneerlijke geest zoals de onkuise vrouw die haar man dient, dan is die bhakti middelmatig (madh-yamaa) onder de taamasische vormen van bhakti.

142. O Heer van de aarde, indien iemand anderen de godheid ziet vereren en uit wedijver Hari begint te vereren dan is die bhakti de beste onder de taamasische vormen van bhakti.

143. Indien iemand met een hartstochtelijk geloof Hari vereert om rijkdom, granen en andere dingen te verwerven dan is die bhakti de laagste onder de raajasische vormen van bhakti.

144. Indien iemand Maadhava vereert met de grootste liefde en affectie met het oog op het verwerven van naam en faam, dan is die bhakti middelmatig onder de raajasische vormen van bhakti.

145. O Heer van de aarde, indien iemand Hari vereert met het oog op de saalokyastaat (verblijven in dezelfde loka of hemel als de Heer) dan wordt die bhakti verheerlijkt als de beste onder de raajasische vormen van bhakti.

146. Indien iemand Hari vereert om de zonden te vernietigen die door hem werden begaan en als hij het grootste geloof bezit dan is die bhakti de laagste onder de saattvische vormen van bhakti.

147. "Dit is Hari welgevallig." Indien iemand Hari dient met dit in gedachten en als hij bezield is met een levend geloof dan is die bhakti middelmatig onder de saattvische vormen van bhakti.

148. O koning, indien iemand Hari vereert als een slaaf van de Heer van Shrie, met de kennis dat het het gebod is van de Shroetis (Schriften) dan is die bhakti de beste onder de saattvische vormen van bhakti.

149. Indien iemand nadat hij een beetje de glorie van Hari heeft verheerlijkt tevreden en gelukkig is door zich te vereenzelvigen met de Heer dan is die bhakti de beste van alle.

150. Indien iemand voelt: "Ik ben de grote Heer Vishnoe zelf. Dit gehele heelal bestaat in mij", weet dan dat hij de beste is onder alle goede mensen.

151. Aldus is bhakti die bestaat in tien vormen het middel om de banden van het wereldse bestaan te verbreken. Zelfs daar is de saattvische vorm van bhakti de bron van alle gekoesterde verwachtingen.

152. Luister dus, O koning, bhakti voor Janaardana moet worden nagestreefd zonder enige tegenzin voor de eigen plicht, door iemand die het wereldse bestaan wil overwinnen.

153. Een mens die zijn plicht verzuimt en slechts voor bhakti leeft, wordt door de Heer niet gewaardeerd. Slechts de aachaara (zijn eigen plicht doen) is Vishnoe welgevallig.

Ter wille van de meditatie wordt het naamloze en vormloze bekleed met namen en vormen. In bovenstaande verzen geeft de schrijver het verscheidene namen. *Hari* betekent: degene die doodt of wegneemt. Wat hij wegneemt is de onwetendheid en het lijden. De Heer van *Shrie* is de gemaal van *Lakshmie* (voorspoed). *Naaraayana* is degene die zijn verblijfplaats heeft in alle wezens. *Maadhava* betekent dat Hij zoet is als *madhoe* of honing of dat Hij altijd samen is met *Maa* (moeder, de natuur). *Vishnoe* is de aldoordringende. *Janaardana* is degene die de booswichten straft.

Vers 150 is een hoogst wonderbaar vers om over te mediteren. Ik ontmoette tijdens mijn laatste bezoek aan Goeroedevs Aashram aan de Ganges een Amerikaan, een discipel van Swami Krishnananda. Hij vertelde me dat Swamiji hem de opdracht had gegeven te mediteren over God op een heel bijzondere manier. Hij moest bij wijze van meditatie herhalen: "*Buiten God is hier niemand aanwezig*." Hij moest dat één miljoen keer herhalen. "Ik ben ermee bezig", zei hij. Daaraan dacht ik toen ik vers 150 vertaalde.

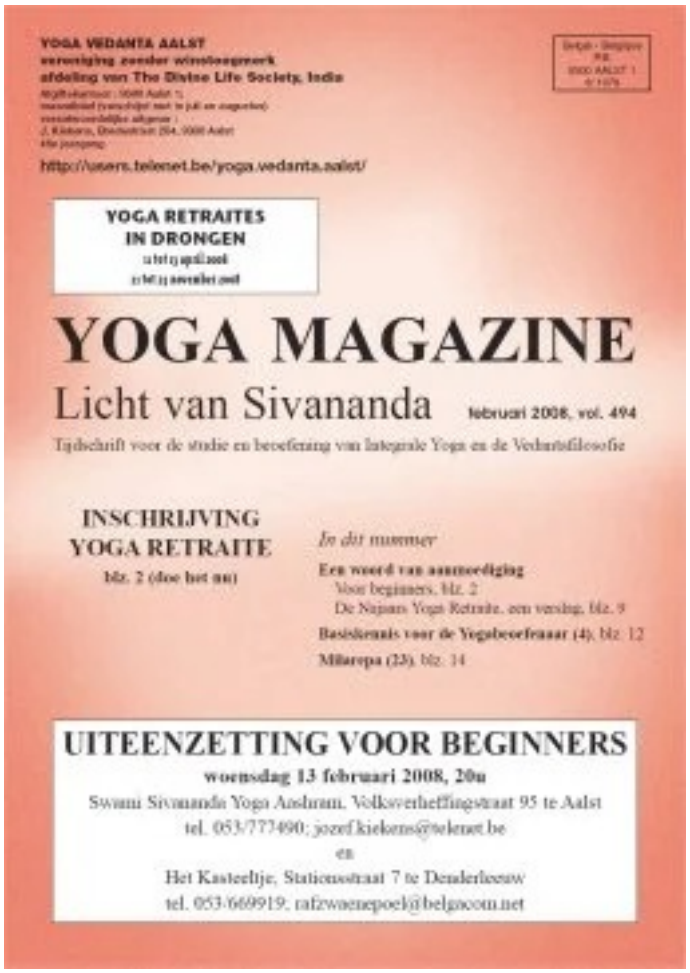
De drie *goenas* zijn *sattva*, *rajas* en *tamas*. *Goena* betekent: eigenschap. De *goenas* zijn de trillingstempo's van de natuur. *Sattva*betekent: wat het kenmerk van zijn of bestaan heeft. Als *sattva* overheerst is de Zelfvervreemding minimaal, men kan dan goed slapen, verteert goed, is dan helder, licht en gezond enz. *Rajas* is de staat van rusteloosheid. Men gaat dan onophoudelijk op de loop en kent geen rust. *Tamas* is de staat van inertie of traagheid. Men is dan moedeloos en gedeprimeerd. De staat van Yoga is *goenaatieta* of voorbij de goenas. Als men *sattva*, *rajas* en *tamas* bijvoeglijk gebruikt, wordt de klinker verlengd: *saattvisch*, *raajasisch* en *taamasisch*. In de Yoga Soetra worden de goenas *prakaasha* (vol van

licht), *kriyaa* (vol van activiteit) en *sthiti* (onbeweeglijkheid) genoemd. In de Bhagavad Gietaa wordt bijna het gehele zeventiende hoofdstuk aan de *goenas* gewijd.

ONDERDEEL 05 / 14

Februari 2008

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


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

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

YOGA RETRAITES
IN DRONGEN

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda februari 2008, vol. 494

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

INSCHRIJVING
YOGA RETRAITE
blz. 2 (doe het nu)

In dit nummer

Een woord van aanmoediging
Voor beginners, blz. 2
De Najaars Yoga Retraite, een verslag, blz. 9
Basiskennis voor de Yogabeoefenaar (4), blz. 12
Milarepa (23), blz. 14

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 13 februari 2008, 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; rafzwaenepoel@belgacom.net

Februari 2008

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2008, Vol. 494

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

VOOR BEGINNERS

Het unieke van Aasanalogie
De beoefening van aasanas (Yogahoudingen) controleert de emoties, geeft mentale vrede, verdeelt de praana (energie) evenwichtig over het lichaam en zijn verscheidene stelsels, helpt bij het behouden van de gezonde werking van de inwendige organen en geeft een inwendige massage aan de organen in de buikholte. Lichaamsoefeningen trekken de praana naar buiten, maar aasanas sturen de praana naar binnen. De beoefening van aasanas geneest vele ziekten en wekt de Koendaliniekracht (centrale lichaamskracht) op. Dit zijn de belangrijkste voordelen van Yoga, die geen enkel ander systeem heeft.

Swami Sivananda

Vroeg

Voor allen

Integraal

Yoga is een integrale wetenschap. Daarmee wordt bedoeld dat het geen enkel facet van de persoonlijkheid verwaarloost en dat een eenzijdige ontwikkeling niet goed is. Yoga is ook een ervaringswetenschap. Dit betekent dat de oude wijzen niet zozeer voortgingen op uiterlijke gedragingen, maar op innerlijke drijfveren. Yoga is een wetenschap die duizenden jaren geleden ontstaan is uit een cultuur van bewustzijn. Als bij ons iemand sterft, zegt men dat hij de geest heeft gegeven. Als een hindoe sterft zegt men dat hij het lichaam heeft afgelegd. Met de cultuur van bewustzijn wordt het hindoeïsme bedoeld.

De eeuwige religie
Hindoeïsme is een naam die door mensen van buiten India werd bedacht. Ze bedoelden er het geheel van religies mee dat werd beleden aan de overzijde van de rivier de Indus. Hindoes zelf noemen hun religie *Sanaatana dharma* of de eeuwige religie.

Waarom?

Een groot geheim

Het Zelf

De Yogabeoefening

Grote voordelen en noodzakelijke beperkingen
Yoga heeft ook grote praktische voordelen. Je hebt er geen dure uitrusting voor nodig. Een losse kledij en een matje in wol of katoen volstaan. Thuis kun je het gewoon doen in je ondergoed.

Ook belangrijk
De lessen beginnen stipt. Laatkomers storen de les.

Zet je gsm uit!!!

De Yogazaal wordt niet betreden met schoenen aan. Doe zoals thuis: eerbiedig ons Yogahuis.

Op andere locaties kunnen er met het voorgaande praktische verschillen zijn. Dit hangt af van plaatselijke factoren, zoals de aard en de prijs van de zaal om het belangrijkste te noemen.

Parvataasana

Gelaagdheid

De Waarheid is één

De diepe ontspanning

DE NAJAARS YOGA RETRAITE EEN VERSLAG

Wil je erbij zijn, schrijf tijdig in

We moesten voor de Yoga Retraite in oktober 2007 al van in de eerste helft van de maand september een aantal kandidaten teleurstellen. Een van hen zei me: "In het septembernummer van 2007, dat we einde augustus ontvingen, stond een enthousiast verslag over de Voorjaars Yoga Retraite met al even enthousiaste brieven van deelnemers. U maakt ons zodoende warm om ook deel te nemen en dan is er geen plaats meer." Hij heeft gelijk, maar we hebben het niet in de hand en het heeft eigenlijk nog nooit zo'n vaart genomen. Om die reden zet ik mijn verslag dit keer in dit februarinummer in de plaats van in maart.

Deelnemers schrijven

BASISKENNIS ANATOMIE VOOR DE YOGABEOEFENAAR

Edwin van Oostwaard

DE WERVELKOLOM EN DE SCHOUDERGORDEL (deel 4)

De gewrichten in de romp

De wervelkolom *(Columna vertebralis)*

De schoudergordel

JETSUN MILAREPA

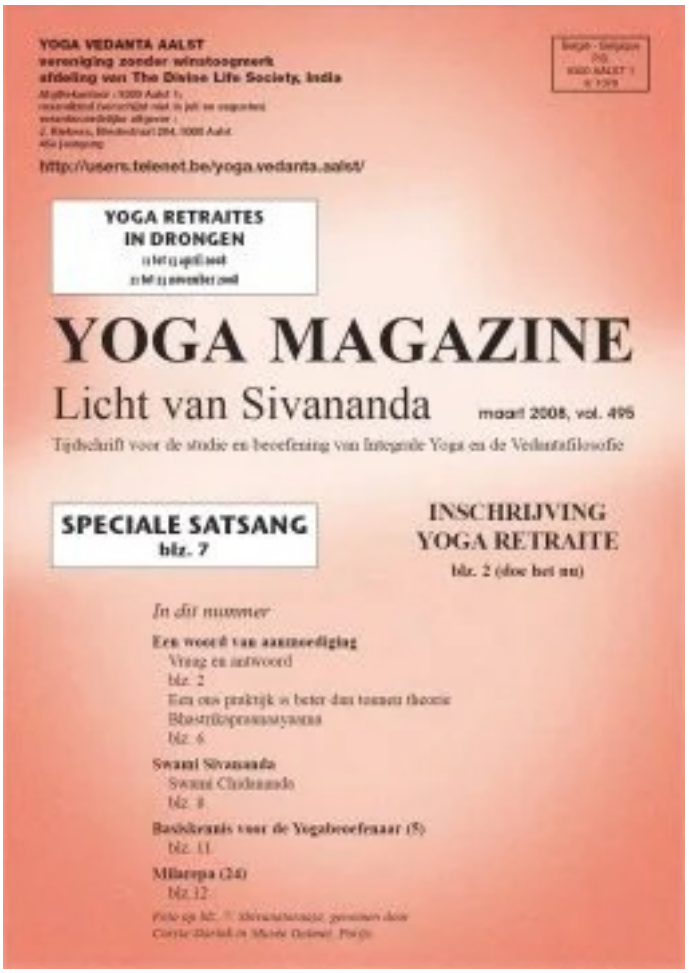
vervolg (23)

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

ONDERDEEL 06 / 14

Maart 2008

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Maart 2008

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2008, Vol. 495

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

VRAAG EN ANTWOORD

Drie soorten devotie
Wat bedoelt men met de drie soorten van bhakti of devotie?" vraagt een lezer. En hij stelt ook twee andere vragen: "Wat betekent Tripoeraari en wie is de god Dantin?"

De drie soorten van devotie zijn: *shravana*, *kiertana* en *manana*. *Shravana* betekent: horen, luisteren. Bedoeld wordt dat men luistert naar de verhalen over de *Ishtadevataa* of uitverkoren godheid en naar de uiteenzetting van de Schriften. In deze moderne tijd betekent luisteren veeleer lezen. *Kiertana* betekent: het bezingen van de faam (van de godheid). *Manana* betekent: overweging, in gedachten houden.

Om misverstanden te vermijden, een opmerking over het begrip *Ishtadevataa.* Het kan alle mogelijke betekenissen hebben. Men kan God op vele wijzen zien: als een persoon, als onpersoonlijk enz. Met andere woorden: verscheidenheid is troef. Maar men moet evenwel in gedachten houden dat wat men kan denken, uitspreken en formuleren niet God is. God ligt buiten het bereik van de geest en de spraak. Hij is de zaligheid van sprakeloosheid. Hij is, zeggen de Schriften, *Dhyaanagamyam* en *Gnyaanagamyam* of benaderbaar door meditatie en Zelfbewustzijn.

In de Vedantafilosofie krijgen deze woorden een lichtjes andere betekenis. *Shravana* betekent dat men luistert naar de uiteenzetting van de goeroe of spirituele leraar. Het betekent natuurlijk ook het lezen van de geschriften die de wijzen van weleer ons hebben nagelaten. Men zal in India bij mensen die nog in de traditie staan nooit zien dat ze een boek achteloos ergens laten rondslingeren. Ze behandelen het met alle respect, want het is een belichaming van de wijze die het ooit schreef.

Dan volgt *manana*. Men gaat nadenken over deze woorden, niet omdat men eraan twijfelt, maar om zeker te zijn dat men ze wel juist heeft begrepen, want wat de leraar zegt of schrijft, kan soms hemelsbreed verschillen van wat de leerling ervan maakt. In Vedanta volgt dan *nididhyaasana* of diepe meditatie.

Tripoeraari

Luister naar wat de Gietaa zegt

Goeroedev zei het met muziek

Het is niet zomaar een verhaal

De grote hinderpaal

Het schoothondje

Bijna altijd hetzelfde trieste verhaal

De hindoe mythologie geeft een hint

Een van de meest geliefde goden in India is de aapgod Hanoemaan. Hij is een held uit het Raamaayana-epos, dat het verhaal van Raama vertelt. De naam Hanoemaan betekent dat hij een gespleten kin heeft. Hij was een zoon van de god van de wind en voelde als kind zijn kracht bruisen. Hij sprong op en wilde de zon grijpen, maar hij stortte neer op zijn kin. Hij ontwikkelde een grote devotie voor Raama. Hij wordt voorgesteld als een aap, omdat hij de menselijke geest verzinnebeeldt. Apen zijn rusteloos van aard. Zo ook de geest. Zoals apen springt ook hij van de hak op de tak.

De drie zwakheden

Zoals ik zei is je eigen geest de grote moeilijkheid op het Yogapad, het pad dat verlicht en verlost. Om hem met succes te hervormen moet je hem kennen. Hij heeft in de eerste plaats twee grote zwakheden: zijn onzuiverheid (*mala*) en zijn rusteloosheid (*vikshepa*). Er is ten derde de Zelfvervreemding (*aavarana*).

Dantin

De god *Dantin* is *Ganesha*, de god van de wijsheid met zijn olifantenkop. *Dantin*betekent: die een slagtand (*danta*) heeft. Een *dantaka* is een tand. Het blijkt nogmaals dat de taalverwantschap met het Nederlands onmiskenbaar is.

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE
BHASTRIKAPRAANAAYAAMA

Bhastrika betekent: blaasbalg. De oefening wordt praanaayaama genoemd, omdat het een ademoefening is. De ademoefening wordt Bhastrika genoemd omdat ze de energie aanwakkert, zoals een blaasbalg het vuur.

Shivaraatri

SWAMI SIVANANDA

Swami Chidananda

Swami Sivananda was edel van ziel, met een hart vol van een wonderbare liefde. Heel zijn leven streefde hij ernaar anderen gelukkig te maken. Dit was zijn belangrijkste doel en oogmerk. Hij was dan ook geliefd bij ontelbare mensen over de hele wereld. Hij was zelf een heel gelukkig mens, die graag lachte en die anderen deed lachen. Hij zat vol humor en straalde blijheid uit. Hij liet mensen hun zorgen en moeilijkheden vergeten en bracht vreugde en zonneschijn in hun leven. Dit deed hij voor alle mensen. Hij maakte geen verschil tussen Oost en West, tussen dit land of dat land, dit ras of dat ras, deze religie of die religie. Hij was ook iemand met een groot mededogen, begrip en sympathie. Hij gaf onmiddellijk iedereen het gevoel dat ze bij hem hoorden en dat hij bij hen hoorde. Er waren voor hem geen vreemdelingen op deze wereld. Iedereen was hem nabij. Zijn liefde ging naar iedereen uit. Het was een vreemd verschijnsel te zien hoe zelfs mensen die zijn taal niet spraken en wier taal hij niet sprak onmiddellijk een gevoel van eenheid ervoeren zodra ze in zijn nabijheid kwamen. Hij was een heel eenvoudig iemand. Ministers, geleerden, staatslui en andere hoogwaardigheidsbeklederes kwamen hem hun eerbied en respect betuigen. Maar nooit voelde hij zich groot of belangrijk of op enige manier buitengewoon. Hij was natuurlijk en eenvoudig, bijna kinderlijk in zijn gedrag. Maar samen met deze absoluut natuurlijke eenvoud was er een diepe wijsheid in zijn hart, die hij had verworven door jaren van grote versterving en gebed op een eenzame plaats. Natuurlijk bezat hij in zijn jonge jaren al elementen van deze wijsheid. Hij was al vriendelijk en dienstvaardig tijdens zijn schooldagen. Hij was ouderen en vreemdelingen heel behulpzaam.

De gewrichten van de arm

De pols ***(art. radio-carpea)***

De elleboog ***(art. cubiti)***

De schouder ***(art. humeri)***

Afsluiting van de gewrichten
Met deel 5 sluiten we de bespreking van de belangrijkste gewrichten af. Hierna breiden we de anatomie verder uit met de werking van de spieren en het beschrijven van de belangrijkste skeletspieren.
Volgende maand: Myologie: studie van de spieren

JETSUN MILAREPA

vervolg (24)

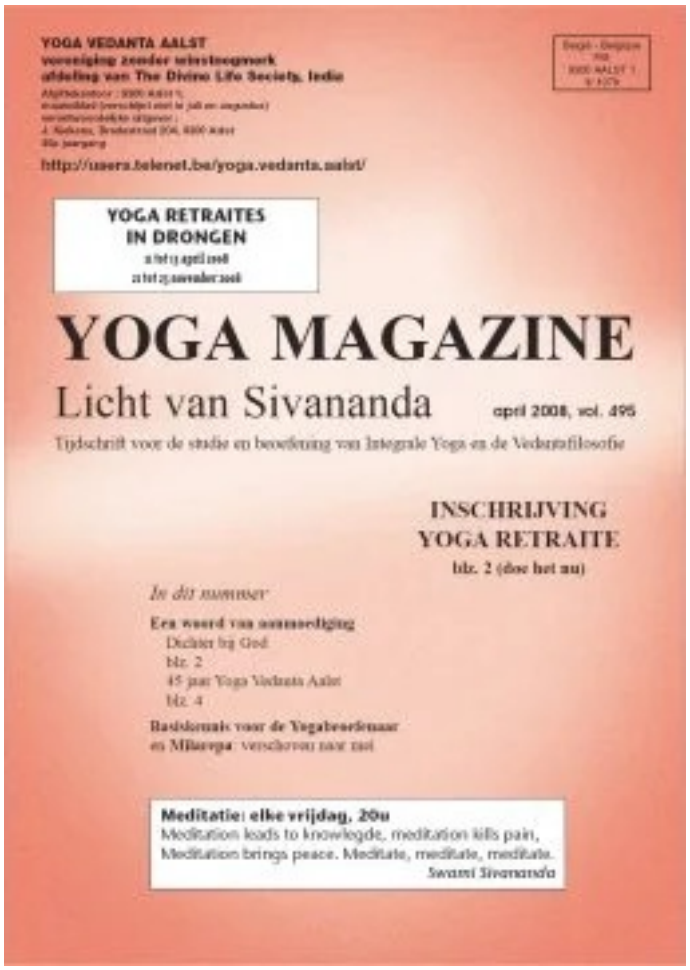
- Yoga Magazine -
Licht van Sivananda
Vraag een proefnummer aan:
Yoga c/o Kiekens

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

ONDERDEEL 07 / 14

April 2008

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



April 2008

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2008, Vol. 496

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

DICHTER BIJ GOD

Vooroordelen troef

Een van de vele dingen die men ons doet geloven op school, in reportages en documentaires is dat hindoes geloven in vele goden. De naam die op de hun religie werd geplakt is polytheïsme. Ik ontdekte langgeleden al dat dit een misvatting is.

In de film *Gandhi* wordt getoond hoe de Mahatma India leert kennen door het met de trein te doorkruisen in gezelschap van zijn vrouw en Charlie, een Engelse dominee. Gandhi en zijn vriend Charlie steken op zeker ogenblik hun hoofd uit het raam. Ook op het dak van de trein zitten heel wat reizigers, zoals dat in India op lokale lijnen gebruikelijk is. Een van hen roept de Engelsman toe om ook op het dak te klimmen. Charlie doet dat. "Het is dichter bij God", zegt hij. Een van de hindoes vraagt hem of hij een christen is. "Mijn zuster is ook christen", roept hij glunderend en luid om het lawaai van de trein te overstemmen, "ze drinkt elke zondag bloed." Je lacht om zijn naïviteit, maar sta je er stil bij dat mensen uit andere culturen dat ook doen als wij hun zeden en gewoonten weer eens op onze kortzichtige en vooringenomen manier hebben uitgelegd?

45 JAAR YV AALST

Het begin

Tijdens de Yogadag in Drongen op 9 december 2007, die in het teken stond van *45 jaar Yoga Vedanta Aalst vzw*, vertelde ik hoe het allemaal begon. Een paar deelnemers vroegen me het op te schrijven. De PC kan als stimulerende factor natuurlijk niet wedijveren met de aanwezigheid van een zaal vol glunderende gezichten. Maar ik doe mijn best.

Een stap verder

De DLS

De DLS, afdeling Aalst

Maandblad

Al van in het prille begin begonnen we ook al artikels over Yoga te schrijven en te vertalen, die we stencilden en uitdeelden in de Yogales. Enkele mensen stopten ons soms wat geld toe en zo ontstond spoedig de idee een maandblad uit te geven. Mijn broer doopte het *Sivananda Jyoti*. Later veranderden we dat in *Licht van Sivananda*. Vele jaren later wilde hij dit vervangen door *Yoga Magazine*, waartegen ik me verzette. Het werd dan *Yoga Magazine, Licht van Sivananda*. Je zult dit jaar nummer 500 in de bus krijgen.

Swami Satchidananda

In april 1966 kregen we een brief uit Engeland van ene Swami Satchidananda. Hij had een foto bijgevoegd, een indrukwekkende man van middelbare leeftijd met lang haar en baard en stralende ogen. Hij schreef dat hij een wereldreis maakte en dat hij ons kon bezoeken, als we dat wilden. We stuurden hem onmiddellijk een treinticket. Het eerste contact was via de telefoon. Hij logeerde op dat ogenblik in Hotel Napoleon in Parijs. Terwijl zijn gastheer aan toerisme deed, kwam Swamiji met de trein naar Aalst.

Kippensoep

Hoe Swamiji heilig werd

India

Onze boeken
Onze eerste grote publicatie was *Wegwijs in Yoga*. Ik kon niet achterhalen wanneer het precies voor het eerst verscheen, maar in januari 1972 verscheen al de derde druk, telkens op 1500 exemplaren. Het moest daarna nog verscheidene keren worden herdrukt. Daarna verschenen met regelmaat andere publicatie zoals *Yogagids*, *Yogakompas* enz. We schreven al die boeken met als auteursnaam *Sivanarayan*. En als ze me nu vragen wie wat geschreven heeft, weet ik het niet.

Vieringen
Toen Swami Satchidananda in 1969 hoorde dat Yoga Vedanta Aalst werd gesticht in 1962 vroeg hij: "*Hebben jullie het vijfjarig bestaan niet gevierd?*" Op zijn aandringen deden we dat, in zijn aanwezigheid, met twee jaar vertraging.

Yoga Retraites

Europese Yoga Unie

Yoga Academie

Koek en ei

Jonas en de walvis

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

ONDERDEEL 08 / 14

HET ZOEKEN VAN DE NECTAR

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : mei 2008 Vol. 497

In het maartnummer had ik het over het karnen van de melkoceaan. De goden en de demonen karnen de melkoceaan om de nectar te vinden. De melkoceaan is de persoonlijkheid. De nectar is de verlichting. Het karnen van de melkoceaan is het proces van Yogasaadhanaa of Yogabeoefening. Er komen allerlei wonderbare dingen naar boven, maar ook een sterk vergif (halaahala). Shiva vangt het op in zijn handpalm en drinkt het op. Dit betekent dat tijdens de diepe meditatie allerlei wonderbare dingen naar boven kunnen komen, maar dat je ook kunt worden geconfronteerd met al het negatieve dat je in je onbewuste meezeult. In dat geval kun je alleen worden geholpen door een beroep te doen op de Ultieme Werkelijkheid zelf. Een lezeres vraagt in welke Schrift ze dat verhaal kan vinden. Ze wil het lezen in zijn originele vorm.

Het komt voor in hoofdstuk 17 en volgende van het Mahaabhaarata, in de Vishnoe Poeraana, sectie 1, hoofdstuk 9 en in de Bhaagavata Poeraana, achtste skandha (deel) en ook in het de Aranya kaanda van het Raamaayana van Vaalmieki komt het ter sprake. Al deze werken werden in het Engels vertaald en uitgegeven door Motilal Banarsidas, Delhi, India.

Ik vertaalde het verhaal zoals het wordt verteld in hoofdstuk VI en volgende van Skanda VIII van de Bhaagavata Poeraana door Shoeka aan koning Pariekshit.

Hoofdstuk VI van deel VIII
De berg Mandara wordt vervoerd
om de oceaan te karnen

Shrie Shoeka zei:
1. O koning, geprezen door de menigte goden, manifesteerde de glorierijke Heer Hari, de hoogste heerser, zich aan hen met de luister van duizend zonnen.

2. Dat overvloedige licht verblindde de goden zozeer dat ze niet langer de hemel, de windstreken en de aarde en zelfs zichzelf konden zien. Hoe konden ze dan de alomtegenwoordige Heer zien?

3. De glorierijke Brahmaa en Shiva aanschouwden dat onbevlekte, saffierblauwe wezen, wiens ogen rood waren als het binnenste van een lotus.

4. Het was gehuld in heldere zijden gewaad en schitterde als gloeiend goud, bevallig en lieflijk in ieder lidmaat, met mooie trekken en aantrekkelijke wenkbrauwen.

5. Het droeg een met uiterst kostbare edelstenen bezette kroon en een paar armbanden. Zijn wangen lichtten op met de pracht van de hangende oorringen wat de schoonheid van zijn lotusachtig uiterlijk nog verhoogde.

6. Het was getooid met een versierde gordel, armbanden, een halssnoer en een paar enkelringen. Het droeg (op zijn borst) het sierlijke kaushtoebha-juweel, de godin Lakshmie en een krans van woudbloemen.

7. Het was vergezeld van zijn wapens, zoals de soedar-shana en andere, in hun verpersoonlijkte vorm. Brahmaa, meest vooraanstaand onder de goden, samen met Shiva en menigten hemelbewoners lagen neergebogen op de grond voor hem. Zij verheerlijkten de Allerhoogste (als volgt).

Brahmaa zei:
8. Telkens weer bevestig ik mijn gehoorzaamheid aan u, wiens geboorte, bestaan en vernietiging buiten alle begripsvermogen liggen, die de goenas (de natuur) overstijgt, oceaan van de hoogste zaligheid, subtielste onder het subtiele en toch van onmetelijke glorie en onbeperkt van kracht.

9. O Allerhoogste, uw vorm is altijd waard te worden aanbeden door degenen die zaligheid zoeken met in de Vedas en Tantras voorgeschreven methodes. O schepper en beschermer van het heelal, in deze vorm doordringt gij het heelal, de drie werelden en ook onszelf.

(Tot en met vers 15 loven ze de Allerhoogste.)

Shrie Shoeka zei:
16. Aldus aanbeden door Brahmaa en anderen, en met een volledig begrip van wat er in hun hart omging, sprak de Heer met een stem als het roffelen van de donder de goden toe die, met hun zinnen volmaakt onder controle, met gevouwen handen stonden.

17. De Heer kon de goden gemakkelijk geven wat ze verlangden, maar in een speelse stemming zocht hij activiteiten zoals het karnen van de oceaan en andere en dus sprak hij hen toe als volgt.

De Heer zei:
18. Gegroet, Brahmaa, Shiva, goden en halfgoden, luister aandachtig naar wat ik zeg, zodat gij allen welzijn vindt en ook wat ge begeert.

19. Ga en sluit vrede met de Daityas en de Daanavas, die worden bevoordeeld door de tijd, tot de tijd van uw groei komt.

20. Wanneer het belangrijk is dat iets wordt verworven, moet een pact worden gesloten, zelfs met vijanden. Wanneer het doel werd bereikt, kunt ge u gedragen als een slang met een muis.

21. Zonder uitstel moeten inspanningen worden geleverd om de nectar te vinden, die zelfs iemand in de kaken van de dood onsterfelijk maakt.

22, 23. Werp allerlei soorten planten, grassen, klimplanten en kruiden in de melkoceaan, maak van de berg Mandara de karnstok en van Vaasoeki (de koning van de slangen) het karntouw en karn onverdroten de oceaan met mijn hulp. De Daityas zullen de moeite van het karnen ondergaan wijl gij de vruchten ervan zult plukken.

24. O goden, geef toe aan ieder verlangen van de Daityas. Een doel wordt niet zo succesvol bereikt door woede als door bemiddeling.

25. Vrees het kaalakoeta-vergif niet dat uit de oceaan naar boven zal komen. Toon geen begeerte of hebzucht wanneer de Diatyas dat wel doen.

Shrie Shoeka zei:

26. Na de goden op die manier te hebben onderricht, verdween de Allerhoogste, de heerser, die handelt volgens zijn eigen vrije wil.

27. Na voor de Heer te hebben gebogen, keerden Brahmaa en Shiva terug naar hun rijk, terwijl de goden Bali (de koning van de demonen) benaderden.

28. De lovenswaardige koning van de Daityas wist welke tijd geschikt was om oorlog te voeren en welke om vrede te sluiten. Hij maande zijn generaals, die opgewonden raakten toen ze onvoorbereid hun vijanden zagen, dan ook aan tot kalmte.

29. De goden benaderden Bali, de zoon van Virochana, die op een troon zat, bewaakt door Asoera-generaals, en die na de verovering van de drie werelden schitterde met de hoogste koninklijke waardigheid.

30. De hoogst intelligente Indra paaide Bali met vele zalvende woorden en sprak hem toe zoals de Allerhoogste het hem had bevolen.

31. Bali en andere Asoeras, zoals Shambara, Arishtanemi en andere aanwezige bewoners van Tripoera vonden zijn voorstel aanvaardbaar.

32. De goden en de Asoeras bereikten een overeenkomst en na een vriendschappelijk pact te hebben gesloten, deden ze grote inspanningen om de nectar te vinden, O kweller van vijanden.

33. Met arrogante trots rukten ze (de goden en de demonen) de berg Mandara uit. Wellustig schreeuwend begonnen ze hem met hun lange krachtige armen naar de oceaan te slepen.

34. Maar door de zware last raakten Indra, Bali en de andere goden en demonen spoedig volledig uitgeput. Ze slaagden er niet er nog enige beweging in te krijgen en lieten hem vallen naast de weg.

35. Toen de gouden berg neerviel, verpletterde hij onder zijn gewicht vele goden en demonen.

36. Wetend dat hun armen, dijen en nek waren gebroken en dat ze de moed hadden verloren, manifesteerde de Heer die de arend in zijn banier voert zich daar.

37. Toen hij zag dat de goden en de demonen waren verpletterd door de vallende berg bracht hij door zijn blik alleen de goden weer tot leven alsof ze nooit gewond waren geweest.

38. Spelenderwijze plaatste hij de berg op Garoeda (de arend, koning van de vogels), die hij besteeg en naar de oceaan deed vliegen omgeven door menigten goden en demonen.

39. Toen Garoeda, de beste en meest vooraanstaande onder vogels, de berg van zijn schouders had genomen en hem nabij de oceaan had geplaatst, werd hij door de Heer bedankt en vloog hij weg.

Hoofdstuk VII
Het karnen van de melkoceaan

Shrie Shoeka zei:
1, 2. Ze (de goden en de demonen) vroegen Vaasoeki, de koning van de slangen, om hulp en beloofden hem een deel van de nectar. Ze bonden hem rond de berg als karntouw. Vrolijk gingen ze met goede moed op zoek naar de nectar. Heer Hari greep als eerste de kop en de goden volgden hem.

3, 4. De leiders van de demonen gingen niet akkoord met deze daad van de Allerhoogste. "Wij die de Vedas en de Shaastras (Schriften) bestudeerden en die bekend staan om onze edele geboorte en daden weigeren de staart, dat smerige, onvoorspoedige gedeelte van de slang, vast te nemen." Daarop liet de Allerhoogste de kop los en greep hij de staart samen met de goden.

5. Nadat ze aldus hun posities hadden bepaald, begonnen de zonen van Kaashyapa (zowel goden als demonen) met een uiterste inspanning de melkoceaan te karnen met het oog op de nectar.

6. O vreugde van Paandoe, terwijl de oceaan werd gekarnd, zonk de berg bij gebrek aan steun weg in het water door zijn eigen gewicht, ondanks de inspanningen van de machtige goden en demonen om hem overeind te houden.

7. Daar hun mannelijke inspanningen vruchteloos werden gemaakt door de veel machtiger voorzienigheid voelden ze zich uiterst neerslachtig en werden ze lijkbleek.

8. Toen de Heer van oneindige moed en onfeilbare vastberadenheid de mislukking zag die was veroorzaakt door de Heer van de hindernissen nam hij de vorm aan van een reusachtige schildpad, die diep in het water dook en de berg ondersteunde.

9. Toen ze zagen dat de berg weer overeind stond, begonnen de goden en de demonen opnieuw te karnen. De Heer droeg de berg op zijn rug, die als een ander groot continent was, achthonderd yojanas in omvang.

10. De Eerste Schildpad ervoer het snelle draaien van de berg, die in beweging werd gehouden door de machtige armen van de leiders van de goden en de demonen, als het krabben van zijn rug.

11. Om hun kracht en energie aan te wakkeren ging Heer Vishnoe in de demonen binnen in zijn demonische vorm (in de vorm van rajas). Hij wakkerde de kracht en de energie van de goden aan door in hen binnen te gaan in zijn goddelijke vorm (in de vorm van sattva) en in Vaasoeki in de vorm van sluimerend bewustzijn (in de vorm van tamas).

12. De Heer met duizend armen stond als een andere koning van de bergen en hield de grote berg Mandara vast door er zijn hand op te leggen. Shiva en Indra in de hemel prezen Brahmaa, die aan het hoofd stond van de goden en bestrooiden hem met bloemen.

13. Gesterkt door de Allerhoogste, die de karnstok bovenaan vasthield en onderaan ondersteunde in de vorm van een schildpad en die in het lichaam van de goden, de demonen en de slang was binnen gegaan, karnden de goden en de demonen lustig en vrolijk de oceaan met de grote berg met zoveel kracht dat de krokodillen (en andere zeedieren) heel opgewonden raakten.

14. De demonen geleid door Pauloma, Kaaleya, Bali, Ilvala en anderen, wier luister en energie werden verstoord door het vuur en de rook uit de duizend schrikaanjagende ogen en neusgaten, zagen eruit als door een bosbrand verschroeide sarala-bomen.

15. Over de hemelbewoners, wier luister werd gedimd door de vurige adem van Vaasoeki en wier kleren, uitstekende bloemenkransen en bovenkleden de kleur van rook aannamen, stortten de wolken op bevel van de Heer overvloedig regenbuien neer en begonnen koele briezen, ruikend naar de golven van de zee, te waaien.

16. Toen er geen nectar uit de oceaan te voorschijn kwam, al werd hij nog zo krachtig gekarnd door de leiders van de menigten goden en demonen, begon de onoverwinnelijke Heer hem zelf te karnen.

17. De Heer die donkerblauw was als regenwolken, die helder schitterende goudkleurige gewaden droeg, die getooid was met een paar als bliksemschichten flikkerende oorringen, die dik golvend haar had, die een krans van woudbloemen rond zijn nek droeg, wiens ogen rood waren als de rode lotus, die de berg onderaan ondersteunde en die in zijn triomfantelijke armen die de wereld bescherming boden de slang vasthield, schitterde als een andere rivaliserende berg.

18. Uit de gekarnde oceaan, waarin krioelende scholen vissen, krokodillen, zeeslangen, schildpadden, walvissen, zeeolifanten, alligators en walvisetende timingalas opgewonden rondzwommen, kwam het meest dodelijke vergif halaahala opgeweld.

19. Toen dat schuimend, onweerstaanbaar en ondraaglijk vergif van een dodelijke kracht zich verspreidde in elke richting, naar boven en naar onder, werden de schepselen en hun leiders bevangen door een verschrikkelijke angst en vluchtten voor bescherming naar Heer Sadaashiva.

20. Toen ze de meest vooraanstaande onder de goden op de berg (Kailaasa) zagen zitten samen met zijn goddelijke gemalin voor de schepping (de bescherming) van de drie werelden en hem versterving zagen beoefenen, wat voor de uiteindelijke verlossing van de wijzen zo belangrijk is, en hen aldus een voorbeeld voorhield, betoonden ze hem hun gehoorzaamheid en richtten ze hun gebed tot hem.

De Heren van de schepselen zeiden:
21. O God der goden, O Allerhoogste, O Schepper, O Zelf van alle wezens, red ons, die in u een toevlucht zochten, van het vergif dat de drie werelden verbrandt.

22. Gij alleen zijt de almachtige heerser die de gebondenheid en de verlossing van alle werelden bewerkstelligt. De wijzen vereren u aldus en ook als de vader die de aandoeningen verdrijft van degenen die in u een toevlucht zoeken.

(Hun lofprijzing gaat door tot en met vers 35.)

Shrie Shoeka zei:
36. Overweldigd door mededogen voor hun rampspoed sprak de god, de vriend van alle wezens, aldus zijn gemalin Satie toe.

Heer Shiva zei:
37. O, hoe jammer, kijk, Bhavaanie, hoezeer deze schepselen te lijden hebben van het vergif kaalakoeta, dat tevoorschijn kwam door het karnen van de melkoceaan.

38. Ik moet hen beschermen nu ze bevreesd zijn voor hun leven, want de noodlijdenden beschermen is de plicht van de machtigen.

39, 40. Heiligen beschermen het leven van schepselen ten koste van hun eigen leven, dat ze als vergankelijk beschouwen. O voorspoedige vrouw, Heer Hari, de ziel van allen, is ingenomen met degene die genade betoont aan zijn schepselen, die onder invloed van de kracht van de illusie van het hoogste Zelf elkaars vijanden worden. Als de glorierijke Heer Hari tevreden is, voel ik me verrukt samen met de bewegende en de niet-beweeglijke schepping. Ik drink dit vergif dan ook op. Moge mijn genade naar alle schepselen uitgaan.

Shrie Shoeka zei:
41. Nadat hij zijn gemalin, Paarvatie, op die manier had overtuigd, begon de glorierijke Heer Shiva, die het heelal zaligheid schenkt, het vergif op te drinken. Ook zij die zich bewust was van zijn macht gaf uitdrukking aan haar goedkeuring.

42. Het vloeibare vergif toonde zijn macht zelfs in zijn geval doordat het in zijn keel een blauwe vlek brandde, die een sieraad werd voor die weldoende god.

43. De folteringen en beproevingen van anderen laten rechtvaardige mensen niet koud, want het lenigen daarvan vormt de hoogste eredienst van de Allerhoogste, de ziel van het heelal.

44. Toen ze de wonderbare daad zagen van Heer Shiva, de God der goden, die de begeerten vervult van al zijn toegewijden, verheerlijkten alle schepselen, Daksha's dochter (zijn gemalin), Brahmaa en Vishnoe hem uitbundig.

45. Het weinige vergif dat van zijn handpalm viel terwijl hij dronk, werd bewaard voor schorpioenen, slangen, giftige planten en kruiden, cobra's en andere bijtende dieren.

ONDERDEEL 09 / 14

Mei 2008

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Mei 2008

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2008, Vol. 497

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

HET ZOEKEN VAN DE NECTAR
In het maartnummer had ik het over het karnen van de melkoceaan. De goden en de demonen karnen de melkoceaan om de nectar te vinden. De melkoceaan is de persoonlijkheid. De nectar is de verlichting. Het karnen van de melkoceaan is het proces van Yogasaadhanaa of Yogabeoefening. Er komen allerlei wonderbare dingen naar boven, maar ook een sterk vergif (halaahala). Shiva vangt het op in zijn handpalm

en drinkt het op. Dit betekent dat tijdens de diepe meditatie allerlei wonderbare dingen naar boven kunnen komen, maar dat je ook kunt worden geconfronteerd met al het negatieve dat je in je onbewuste meezeult. In dat geval kun je alleen worden geholpen door een beroep te doen op de Ultieme Werkelijkheid zelf. Een lezeres vraagt in welke Schrift ze dat verhaal kan vinden. Ze wil het lezen in zijn originele vorm.

Ik vertaalde het verhaal zoals het wordt verteld in hoofdstuk VI en volgende van Skanda VIII van de Bhaagavata Poeraana door Shoeka aan koning Pariekshit.

Hoofdstuk VI van deel VIII
De berg Mandara wordt vervoerd
om de oceaan te karnen

Hoofdstuk VII
Het karnen van de melkoceaan

MAHAABHAARATA

Het verhaal dat het stramien vormt van het Mahaabhaarata-epos, zoals het werd verteld door Narayana in de Bijscholing van 5 januari 2008 en opgetekend door Fabienne Decroo.

Geboorte van Vyaasa, schrijver van het Mahaabhaarata
De vissersdochter Satyavatie moet reizigers naar de overzijde van de rivier brengen. Satyavatie is een beeldschoon meisje, maar ze verspreidt een vissengeur. Op zekere dag heeft ze als klant de wijze Paraashara. Haar sari waait open. Dit wekt de lust van de wijze op. Ze weigert hem echter ter wille te zijn. Hij doet haar evenwel een voorstel dat ze niet kan weigeren: hij zal haar maagdelijkheid herstellen en hij belooft haar te verlossen van haar lijfgeur. Uit hun vereniging wordt Vyaasa geboren, de schrijver van het Mahaabhaarata. Vyaasa verlaat zijn moeder spoedig. Hij stelt haar evenwel gerust door te zeggen dat hij er zal zijn zodra ze zijn naam uitspreekt.

Koning Shantanoe huwt Gangaa
De acht Vasoes, de goden van de windstreken, stelen op zekere dag de koe van een wijze om hun gemalinnen te behagen. Ze worden daarvoor veroordeeld tot een leven op aarde. Ze vernemen dat ook de godin Gangaa veroordeeld is tot dezelfde straf. Ze vragen haar ervoor te zorgen dat hun leven op aarde kort zal zijn.

Shantanoe huwt Satyavatie, de moeder van Vyaasa

De geboorte van de Paandavas en de Kauravas
Paandoe huwt twee vrouwen, Koentie en Maadrie. Wegens een grove overtreding tijdens de jacht wordt hij vervloekt: als hij een vrouw aanraakt zal hij sterven. Paandoe vertelt dit aan zijn vrouwen. Koentie zegt hem dat ze een mantra kent die ze kreeg van een wijze waarmee ze een god kan aanroepen die dan bij haar een kind moet verwekken. Ze weet dat dit werkt, want ze heeft de mantra ooit geprobeerd. Ze had Soerya, de zon, aangeroepen, maar aangezien ze nog ongehuwd was, had ze het kind in een mandje gelegd dat ze had toevertrouwd aan de rivier.

De oorlog

DE SLAPENDE DIAMANTHOUDING

De Slapende Diamanthouding is een van die Yogahoudingen die ik heel graag beoefen. De basis ervan is Vajraa-sana of Diamanthouding.

De Diamanthouding is eenvoudig. Ga zitten op de knieën, met de knieën samen en de grote tenen samen. Spreid de hielen en ga zitten op de binnenkant van de voeten. De handen liggen op de dijen. Hoofd en romp worden in één lijn gehouden.

BASISKENNIS ANATOMIE VOOR DE YOGABEOEFENAAR (6)

Edwin van Oostwaard

DE SPIEREN ROND HET ENKELGEWRICHT

Nu we een beeld hebben van de belangrijkste beenderen en gewrichten en een idee hebben van hoe de spieren in het lichaam zorgdragen voor het bewegen, kunnen we overgaan tot de bespreking van de afzonderlijke spieren en spiergroepen en hun bijdrage aan het bewegen. Voor de Latijnse benaming van de genoemde spieren staat de letter m. van musculus, Latijns voor spier.

Eversie

Inversie

Toepassing op Yogahoudingen

JETSUN MILAREPA

vervolg (25)

Hier eindigt het verhaal over het leven van Milarepa.

- 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 / 14

Juni 2008

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


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

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

YOGA RETRAITES
IN DRONGEN

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda

juni 2008, vol. 498

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

In dit nummer

YOGA RETRAITE NAJAAR
Wegens verbouwingen is het aantal deelnemers beperkt, dus alvorens over te schrijven eerst aanmelden:
e-mail: jozef.kiekens@telenet.be
tel.: 053/777490
De deelnemers moeten lid zijn (of worden) van Yoga Vedanta Aalst of geabonneerd zijn (of zich laten abonneren) op "Licht van Sivananda".

SPECIALE SATSANGS,

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 10 september 2008, 20u

Juni 2008

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2008, Vol. 498

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

GOEROEPOERNIMAA

De dag van de volle maan (*poernimaa*) in de hindoe maand *asaadha* (juli-augustus) is een heel voorspoedige dag. In 2008 valt volle maan op vrijdag 18 juli. We vieren het met een speciale Satsang op **zaterdag 19 juli van 17u30 tot rond 19u**.

Ik vertaalde voor de gelegenheid een boodschap van Sadgoeroedev Swami Sivananda en twee gelegenheidstoespraken, respectievelijk van Swami Chidananda en Swami Krishnananda. Het is me onbekend in welk jaar Goeroedevs tekst werd geschreven en waarin de andere twee werden uitgesproken, maar het heeft ook weinig belang. Hun boodschap is tijdloos.

KRISHNAJAYANTI

Op **zaterdag 23 augustus** hebben wij een andere belangrijke **speciale Satsang**, namelijk **Krishnajayanti**, de geboortedag van Shrie Krishna. Hij begint zoals anders om **17u30 en zal tot rond 19u duren**. Breng die dag je exemplaar van de Bhagavad Gietaa mee.

GOEROEPOERNIMAA BOODSCHAP VAN GOEROEDEV

Beminde zoekers, ik stuur jullie gedachtestromen van vrede uit de vredige atmosfeer van de heilige Himaalayas, de verblijfplaats van de rishis (zieners, wijzen). Het doel van het leven is het bereiken van de uiteindelijke zaligheid van moksha (verlossing). Verlossing kan worden bereikt door voortdurende meditatie. De Werkelijkheid of Brahman (het Absolute) kan worden verwerkelijkt door de mens. Velen bereikten de Zelfverwerkelijking. Velen genoten de nirvikalpa samaadhi. Shankara; Dattaatreya, Mansoer, Shams Tabriez, Jezus, Boeddha waren allen verlichte wijzen, die de rechtstreekse waarneming van de Waarheid hadden. De uiteindelijke Waarheid of Brahman kan door iedereen worden ervaren door geregelde meditatie met een zuiver hart. Abstracte redeneringen en boekenwijsheid is niet genoeg. Wat je nodig hebt, is de rechtstreekse ervaring. De rechtstreekse ervaring is de bron van hogere intuïtieve kennis of goddelijke wijsheid. Deze ervaring is bovenbewust of transcendent. Er is dan noch het spel van de zinnen noch van het intellect. Het is geen emotionele ervaring. De zinnen, de geest en het intellect zijn er in volmaakte rust. Ze functioneren niet in het minste. Deze ervaring is geen dagdromerij. Ze is geen fantasie. Ze is geen hypnotische trance. Ze is een vaststaande, levende Waarheid, even duidelijk als een vrucht op de palm van je hand. Het derde oog of het oog van de wijsheid wordt geopend in degene die ervaart. Deze buitengewone ervaring komt van kennis door het spirituele oog of het oog van de intuïtie. Dit oog van de wijsheid kan worden geopend wanneer de zinnen, de geest en het intellect ophouden te werken.

GOEROE POERNIMAA BOODSCHAP VAN SWAMI CHIDANANDA

Iedereen weet dat de maan geen licht heeft, zoals de zon en de sterren licht hebben. Sommige sterren zijn enorm groot. In vergelijking met de aarde zijn ze zoals voetballen en is de aarde zoals een erwt, een kleine zwarte zaadkorrel. Als de maan geen licht heeft hoe is poernimaa (volle maan) dan mogelijk? Al heeft de maan geen licht, ze bezit een weerkaatsend vermogen. In haar baan rond de aarde komt er een ogenblik dat het zonlicht volledig op haar valt. Dat noemen wij volle maan. In het Sanskrit en het Hindi wordt dit poernimaa genoemd. De maan is dan helemaal verlicht.

GOEROEPOERNIMAA BOODSCHAP VAN SWAMI KRISHNANANDA

Op deze heilige, meest gezegende Shrie Goeroepoernimaa, op dit voorspoedige ogenblik in de vroege morgen, installeren we in ons hart de grote Shrie Nara-Naaraayana Bhagavaan, wiens genade de hele aarde doordringt, zoals draden een stuk stof doordringen, die volgens de traditie nog altijd verblijft in Badrikaashrama (in de Himaalayas) en die de incarnatie is van Shrieman Naaraayana zelf. Voor deze tweelingkracht buigen we diep neer. We buigen voor Bhagavaan Shrie Krishna Dvaipayana Vyaasa, naar wie deze dag ook wordt genoemd als Vyaasa Poernimaa. Hij is de grote Goeroe van alle Goeroes. Ononderbroken door het proces van de tijd zegent deze Goeroe de hele schepping. We groeten en buigen ook voor de eerbiedwaardige Shrie Swami Sivanandaji Mahaaraaj, die onze rechtstreekse Goeroe is, die niet alleen aanwezig is in deze aashram, maar ook in dit gehele land en in de gehele wereld.

SOEPTAVAJRAASANA SLAPENDE DIAMANTHOUDING

Soepta betekent: slapend; Vajraasana is de Diamanthouding.

UIT DE BHAAGAVATA POERAANA

Hoofdstuk VIII van deel VIII
zoals verteld door Shoeka aan koning Pariekshit

De manifestatie van de Heer als Mohinie

Hoofdstuk IX

Verdeling van de nectar door Mohinie

BASISKENNIS ANATOMIE VOOR DE YOGABEOEFENAAR (7)

Edwin van Oostwaard

MYOLOGIE STUDIE VAN DE SPIEREN

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

ONDERDEEL 11 / 14

September 2008

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



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

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

YOGA RETRAITES
IN DRONGEN

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda september 2008, vol. 499

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

In dit nummer

YOGADAG
ABDIJ VAN DRONGEN
66 jaar Yoga Vedanta Aalst

belangrijke mededeling aan de deelnemers van de
NAJAARS YOGA RETRAITE
ABDIJ VAN DRONGEN

Deze Yoga Retraite is volgeboekt. Wie zich hierna nog aanmeldt, komt op een wachtlijst. Wie zich aanmeldde in de vorige Yoga Retraite of per e-mail of per telefoon of mondeling wordt verzocht dit te bevestigen door 90 euro over te schrijven bij ontvangst van dit bericht.

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 10 september 2008, 20u

September 2008

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2008, Vol. 499

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

BEGINNERS

Wat men er zich bij voorstelt

Yoga wordt vereenzelvigd met een bepaald soort oefeningen. "Een Yogi is iemand die op zijn kop staat", denkt men. De Kopstand is inderdaad een uitstekende Yogahouding, die ik op mijn drieënzeventigste nog elke morgen gedurende enkele minuten beoefen. Maar de meeste Yogabeoefenaars kennen de Kopstand slechts van naam en kunnen hem niet uitvoeren. Hij wordt immers vrijwel niet gegeven in lesverband, omdat de risico's te groot zijn: mensen kunnen vallen en zich bezeren of anderen bezeren. De leraar zal op een bepaald ogenblik wel de voorbereidende oefeningen meegeven en aangeven hoe men thuis de Kopstand kan leren.

Is men dan geen Yogi als men niet op zijn kop kan staan? Eigenlijk heeft dat er niets mee te maken. Yoga is veeleer op zijn voeten leren staan. In India, het land van oorsprong van Yoga, zijn Yogabeoefenaars die Yogahoudingen beoefenen de uitzondering. Wat doen ze dan wel? Ze mediteren. Er is uiteraard dan ook één houding die ze allemaal beoefenen en dat is de zithouding. De Yogazithouding is als het ware zitten zonder lichaam. Het lichaam werd dan een niet-lichaam.

Anders bekeken

Gij zijt Dat

Er is een oud boek van wijsheid, een Oepanishad, dat dezelfde methode gebruikt. Oepanishads behoren tot de Vedas, de vier oudste boeken van de mensheid. Wat de piramiden zijn voor Egypte dat zijn de Vedas voor India. Oepanishad betekent: zitten nabij. Het is immers een wijsheid die men ontvangt door aan de voeten van een wijze te zitten. Een van de meest gezaghebbende Oepanishads is de Chaandogya Oepanishad, die tot de Saamaveda behoort, de belangrijkste van de vier Vedas. Zijn hymnen zijn zeer melodieus en hartverheffend en zijn inhoud is zeer spiritueel en diepgaand. In de Bhagavad Gietaa, het Yogaboek bij uitstek, zegt Shrie Krishna in X 22: "*Onder de Vedas ben Ik de Saamaveda*." Chaandogya is afgeleid van chandoga. De chandoga is de zanger van de Saamaveda.

Allemaal goud

Zelfvervreemding heeft kwalijke gevolgen

Het schootgevoel

Herhaling

En waar gaat het om?

Leef je een ogenblik in in wat je doet als je gaat slapen. Dat moet niet moeilijk zijn, want je doet het dagelijks. Het probleem is alleen dat het dan ook een routinehandeling werd. Als je naar bed gaat, laat je de wereld voor wat hij is. Soms kunnen mensen dat niet, omdat ze de wereld meenemen naar bed. Ze liggen dan urenlang te tobben. Ze proberen wel hun relaties, werk enz. los te laten. Maar dat lukt niet altijd even vlot, al verlangen ze nog zo naar de slaap. En iedereen die het meemaakt dat de slaap niet komt, vindt dat heel jammer.

Een ander geluid

Waarom ons dagelijks leven het voorgaande tegenspreekt

Anders bekeken (vervolg)

De bijsluiter

Nu enkele nuttige algemeenheden
Als je naar de les komt, moet je niet bellen aan de voordeur. Ga het poortje naast het woonhuis binnen. In de gang is er plaats voor je schoenen en je overkleren. Hang en zet ze netjes naast elkaar, denk er daarbij bijvoorbeeld aan hoe mooi de Schepper onze tanden in twee gave rijen heeft geplaatst.

In de Yogazaal ligt kurk. Zware matten zijn dus niet nodig. Een matje of dekentje in wol of katoen zijn best.

Laat zware tassen in de gang en neem slechts het hoogstnodige mee in de Yogazaal.

Zet je gsm uit, want dat is tegenwoordig een echte pest en het wijst op een grote onrust die de mens in zijn greep heeft gekregen.

Houd de toiletten rein: doe zoals thuis, eerbied ons Yogahuis.

De lessen beginnen heel stipt, want er zijn twee lessen op een avond. Is de vorige les nog bezig, stoor die dan niet door luid te staan praten.

Denk even na alvorens naar huis te gaan: vergat ik niets?

Ken je beperkingen. Voel je niet verplicht iets te doen waarvan je voelt dat het niet goed voor je is. Is een of andere oefening onmogelijk, laat ze dan gewoon voorbijgaan.

Andere programma's dan de Yogales

Hoe Yogahoudingen werken

VOORJAARS YOGA RETRAITE, EEN VERSLAG

Zoals anders schrijf ik, vers van de lever, een verslag over de voorbije, fantastische Yoga Retraite. Dat is dus vandaag, maandag 14 april. Van 11 tot 13 april waren we weer met 74 in de Oude Abdij van Drongen aan de Leie. Ik kreeg al op zondagavond een paar enthousiaste mails. 's Anderendaags en de dagen nadien volgden er nog meer, zoals je verder kunt lezen.

BASISKENNIS ANATOMIE VOOR DE YOGABEOEFENAAR (8)

Edwin van Oostwaard

Extensie

Flexie

Exorotatie en endorotatie

Toepassing op Yogahoudingen

Kracht in de quadriceps

Lenigheid in de quadriceps

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

ONDERDEEL 12 / 14

Oktober 2008

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


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

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

YOGA RETRAITES
IN DRONGEN

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda oktober 2008, vol. 500

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

In dit nummer

Krans van kennisgeheimen, Shankara blz. 2
Een woord van aanmoediging
Vijfhonderd, blz. 4
Lezers schrijven, blz. 6
Toekomstplannen, blz. 11
Opmerking, blz. 12
De Missie van Swami Sivananda
Swami Krishnananda, blz. 13
Basiskennis mantrale voor de Yogabeoefenaar, blz. 16

YOGADAG
ABDIJ VAN DRONGEN
zondag 14 december van 10 tot 17u
ontbijt vanaf 9u15
46 jaar Yoga Vedanta Aalst
Inschrijving door overschrijving van 35 euro
(uiterste inschrijving 8 december)

YOGA RETRAITE
VOORJAAR 2009

De Abdij indexeert elk jaar haar prijs. We hebben lange tijd niet gevolgd, maar nu zijn we verplicht ook onze prijs aan te passen (95 euro).

Alvorens in te schrijven vervt aanmelden (e-mail: jozef.kiekens@telenet.be; tel. 053-777490 of mondeling) en verzoeken op bevestiging.

Talm niet te lang, want vorige keer moesten we verschillenden mensen teleurstellen.

Deelnemers moeten lid zijn van Yoga Vedanta Aalst of geabonneerd zijn op Licht van Sivananda.

Oktober 2008

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2008, Vol. 500

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

Krans van kennisgeheimen

Opgedragen aan Sadgoeroedev Swami Sivananda, de inspiratiebron van Yoga Vedanta Aalst

In dit werk van Shankara worden de kenmerken van de verlichte wijze beschreven. De zoeker wordt aangeraden te mediteren over deze kenmerken om dezelfde staat te bereiken.

VIJFHONDERD

Dit is nr. 500 van Licht van Sivananda. Een gelegenheid om onder andere stil te staan bij de betekenis van de woorden van de titel.

Sivanandawas de inspiratiebron. Ik vertaalde een artikel waarin een van zijn vooraanstaande discipelen, Swami Krishnananda, zijn goeroe of spirituele leraar en diens werk met liefde en ontzag in de kijker plaatst (blz. 13).

Lichtis natuurlijk het tegenovergestelde van duisternis. Schier het gehele Oosten gelooft dat de mens hier op aarde is om de Weg van de verlichting te gaan en dat de Weg van de verlichting de Zelfverwerkelijking of Zelfontdekking is. De verlichting is tevens de verdwijning van de duisternis van onwetendheid. Met onwetendheid wordt de Zelfvervreemding bedoeld. Zelfvervreemding is dat men geen antwoord weet op de vraag "Wie ben ik?" of dat men met andere woorden "ik" zegt tegen iets wat men niet is.

De mens leeft hier immers onder invloed van een vreemde illusie, die van hem een vreemdeling maakt voor zichzelf. Hij gelooft dat hij dit lichaam is en dat zijn bewustzijn een product is van zijn hersenen. Gelovigen daarentegen hopen dat ze hierna naar de hemel zullen gaan, maar als we onszelf in al onze kleinheid en Zelfvervreemding meenemen, zal het ook daar wel hoofdzakelijk kommer en kwel zijn.

De mens moet nergens heen om het geluk te vinden. Als hij het hier niet vindt, zal hij het ook hierna niet vinden. "Geluk is je wezenlijke aard", zei Goeroedev, zoals zijn discipelen Swami Sivananda noemen. Dit was niet iets dat hij had ontdekt. Het is iets dat hij had verwerkelijkt. Want dat geluk onze ware aard is, hoefde hij niet te ontdekken, hij kreeg het mee met zijn opvoeding. Het staat immers in de oeroude Vedas, die de basis vormen van de cultuur waarin hij opgroeide. Die cultuur is er een van Bewustzijn. Dat is het grote geheim van de hindoe filosofie of van hindoe India.

De Vedas zeggen: "*Pragnyaanam Brahma, Bewustzijn is het Absolute (Aitareya Oepanishad van de Rigveda). Aham Brahmaasmi, Ik ben het Absolute (Brihadaaranyaka Oepanishad van de Yajoerveda). Tat tvam asi, Gij zijt dat (Chaandogya Oepanishad van de Saamaveda). Ayam Aatma Brahma, Dit Zelf is het Absolute (Maandoek-ya Oepanishad van de Atharvaveda).*" Dit is het wat de wijzen of zieners lang geleden zeiden. Met andere woorden, het geluk dat je zoekt, is dat wat je bent.

De moeilijkheid
Ik probeer me moderne mensen voor te stellen in de staat van verlichting. En dat lukt niet. Ze zijn immers ontzettend ver afgedwaald van hun wezenskern. Het minste dat men kan zeggen is dat er heel wat werk aan de winkel is, dat er veel kosten aan zijn.

Nonkel Benoit was een getuige van Jehova. In zijn woonkamer hing, mooi ingekaderd, de volgende mooie Bijbeltekst aan de muur: "De mens leeft niet van brood alleen." Dat we dit vergaten, verklaart waarom het bij steeds meer mensen onder de voeten begint te branden. Ze zien in dat het zo niet verder kan. Ze verlangen naar iets anders dan wat het moderne leven hen biedt. Ik heb heel wat mensen in de Yogales gezien die het op materieel gebied aan niets ontbreekt, die er best aantrekkelijk uitzien, die een goede partner en degelijke kinderen hebben. En… die het niet meer zien zitten, zoals de gangbare uitdrukking luidt. Ze komen naar de Yogales, omdat ze er heil van verwachten. Ze hopen dat de Yogaoefeningen hen andere gedachten zullen geven en hen van hun stress en depressiviteit zullen verlossen. Die verwachtingen zullen worden ingelost als ze in hun Yogabeoefening zichzelf leren herontdekken.

Het is niet ondenkbaar dat dit sommige lezers een wrang gevoel geeft, want vaak zie je dat een dergelijk streven een volstrekt egoïstische wending neemt. Het heeft in dat geval met Yoga niets te maken. Je kunt je geluk immers niet vinden door anderen ongelukkig te maken. Je kunt een partner die het beste deel van zijn leven in zijn gezin en de opvoeding van zijn kinderen heeft geïnvesteerd, niet na vijfentwintig, dertig jaar de laan uitsturen, omdat je er "voor jezelf wilt zijn". Niemand hoeft zijn partner de laan uit te sturen. Je hoeft niets of niemand de laan uit te sturen. Het is het gevoel "het is van mij" dat moet worden gedumpt. Het is de vereenzelviging met de dingen die moet worden doorbroken. Maar daarvoor zijn inzicht en oefening nodig. Er is geen andere manier. En in die behoefte, de behoefte aan inzicht en de wijze van oefenen, probeert Licht van Sivananda al bijna 45 jaar lang te voorzien.

Oefening is onmisbaar

Mahaaraaj

Lezers schrijven

Op mijn verzoek tot wat feedback ter gelegenheid van het verschijnen van nr. 500 van Licht van Sivananda kreeg ik volgende reacties. Noodgedwongen heb ik sommige teksten moeten inkorten. Hier en daar heb ik het taalgebruik wat bijgeschaafd, maar aan de inhoud heb ik niet geraakt en die blijft dus helemaal voor rekening van de schrijver.

Het is niet zo dat ik wil worden geprezen, want, om het met de woorden van Louis Paul Boon te zeggen, lof kun je niet stoven. Ik volg gewoon de raad op van Swami Satchidananda, de eerste Swami die ons in mei 1966 bezocht en die me ook mijn Yoganaam gaf. Hij zei me: "Je moet jullie werk bekend maken." Jezus zei hetzelfde. Hij zei: "Zet je licht niet onder de korenmaat."

Ik ben er ook al lang achter dat voor iedereen goed doen niet tot de mogelijkheden behoort. Een vader en zijn zoon waren op weg met hun ezel. Ze zaten beiden op de ezel. Een voorbijganger vroeg of ze zich niet schaamden het arme dier zo af te jakkeren. Ze gingen dan maar naast de ezel lopen. Een andere voorbijganger vroeg of ze gek waren: "Een ezel hebben en ernaast lopen." De vader kroop dan maar op de ezel. Hem werd een eind verder gevraagd of hij niet verlegen was: op de ezel zitten en zijn zoon laten lopen. Hij liet dan maar zijn zoon op de ezel zitten aan wie men niet lang daarna vroeg of hij niet beschaamd was: er zelf zijn gemak van nemen en zijn vader te voet laten lopen. Van dan af deden ze wat hen best uitkwam. Hiermee wil ik niet gezegd hebben dat ik doof ben voor suggesties. Ik laat voorstellen altijd binnen in mijn geest en het is meestal tijdens mijn meditatie dat de respons erop komt.

Als ik lezingen moet geven, schrijf ik nooit vooraf op wat ik ga zeggen. Ik heb natuurlijk een algemene lijn in gedachten, die werkt zoals de draad waaraan de bloemen van een guirlande worden geregen. Bij mij gaat het andersom: ik schrijf achteraf op wat tijdens mijn lezingen naar boven is gekomen en dat naar boven werd gehaald door het enthousiasme van de toehoorders. Het is van hen dat de kwaliteit van de lezing afhangt. Ik spreek en schrijf ook altijd uit eigen ervaring, gedreven door het verlangen met iedereen te delen wat ik heb ontdekt.

De volgende reacties staan in de volgorde waarin ik ze ontving

Toekomstplannen

In het novembernummer, nr. 501, begin ik met de publicatie van de Yoga Soetra. Dit is het handboek van de Yoga Darshana, de klassieke Yogafilosofie van Maharshi Patanjali (1200 vóór Christus). Yoga is evenwel veel meer dan de Yoga Soetra. Er zijn immers verscheidene andere bronnen van Yoga. Er is de epische literatuur als bron van Yoga. Er is daarin vooral het Yogaboek bij uitstek, de Bhagavad Gietaa of

het Lied van de Heer, dat voorkomt in het Mahaabhaarata epos. Er is de Yoga Vaasishtha van Vaalmieki, die ook het Raamaayana schreef. Er is de Yoga van de ongeschreven traditie. Er is de Yoga van de Hatha Yoga Schriften. In de Poeraanas worden talloze wijzen en grote Yogis ten tonele gevoerd, die lange uiteenzettingen over alle facetten van Yoga geven. Dit is een aanzienlijke bron van Yoga. Het is in die ruime betekenis dat in Licht van Sivananda het woord Yoga wordt gebruikt.

Om de omslag staat ook dat Licht van Sivananda gewijd is aan de studie van **Vedanta**(spreek uit: vedaanta). Vedanta betekent: het einde (anta) van het weten (veda) of met andere woorden het hoogste weten of de kennis van de Kenner. Met Vedanta bedoelen we eigenlijk: Advaita Vedanta, het non-dualisme, zoals het werd beschreven door Shankara, zie mijn vertaling van zijn meesterwerk "Het Kroonjuweel van het Onderscheidingsvermogen" (blz. 3 van dit maandblad).

Het Yogapad van Patanjali wordt ook wel eens Raaja Yoga genoemd. Dit betekent: Koninklijke Yoga. Aan zee heb je nog koninklijke banen. Dit waren oorspronkelijk hoofdstraten, die uit alle richtingen konden worden betreden, waarop voertuigen in beide richtingen konden rijden en die voor allen toegankelijk waren. Dit is ook de betekenis van het bijvoeglijk naamwoord koninklijke (Sans-krit: Raaja) in Koninklijke Yoga of Raaja Yoga of Ash-taanga Yoga, het achtvoudige pad van Maharshi Patanjali. Het betekent dat iedereen zijn voordeel kan doen met de Yoga van Patanjali. Uitkijken dus naar mijn vertaling met commentaar van de Yoga Soetra waarvan de publicatie volgende maand begint.

Opwarming

DE MISSIE VAN SWAMI SIVANANDA

Swami Krishnananda

Vertaling van Swamiji's brief
in handschrift

20 maart 1957

Shrie Pannalal,

Onderzoek: "Wie ben ik?". Dit lichaam is niet "ik". Het is inert. Het is een mengsel van vijf elementen. Het is vergankelijk. Het is eindig. De zintuigen zijn niet "ik". Ze zijn eindig en vergankelijk. Praana is niet "ik". Ze is inert. Ze is een product van rajas. Ook de geest is niet "ik". Hij is inert. Het intellect en het ego zijn niet "ik". Het echte oneindige "Ik" is je meest innerlijke Aatma of Zelf.

BASISKENNIS ANATOMIE VOOR DE YOGABEOEFENAAR (8/2)

Kracht in de hamstrings

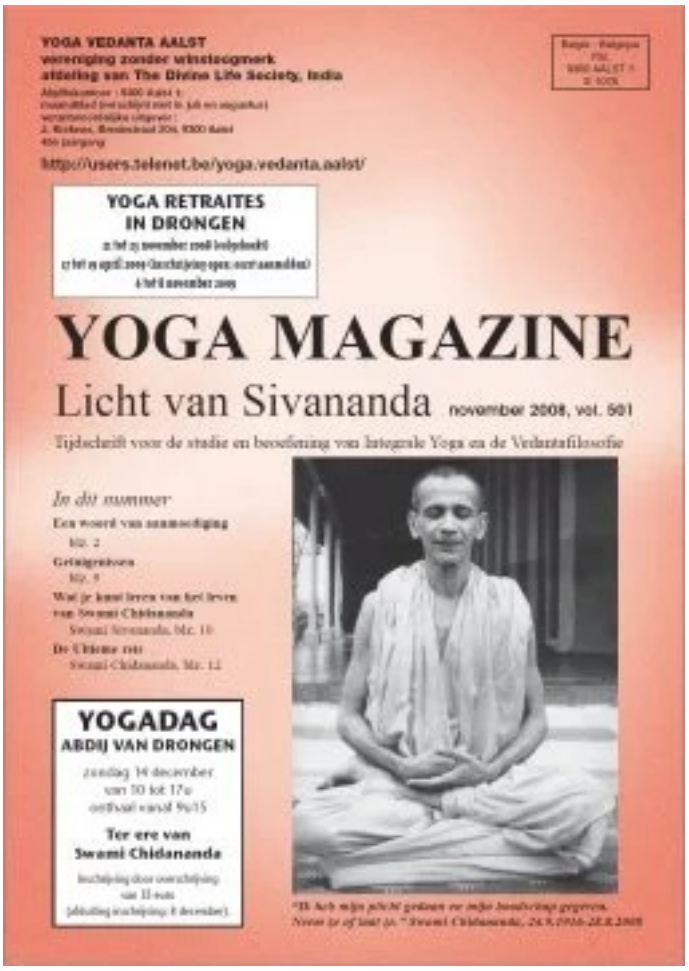
Lenigheid in de hamstrings

- 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 / 14

November 2008

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



November 2008

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2008, Vol. 501

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

De mens wikt en God beschikt
Eind augustus was het septembernummer verstuurd en lag het oktobernummer al bij de boekbinder. Maar toen, op donderdag 28 augustus om 18u29 Belgische tijd, kwam volgende e-mail:

Om Namo Bhagavate Sivanandaya!
We have received news that our beloved Sri Swami Chid-anandaji Maharaj was called back tonight, 28 August 2008, to Gurudev Sri Swami Sivanandaji's Eternal Abode.
Yours in the service of Gurudev,
Pannirselvam

(*Wij ontvingen het nieuws dat onze beminde Shrie Swami Chidanandaji Mahaaraaj vanavond, 28 augustus 2008, terug werd geroepen naar Goeroedev Shrie Swami Sivanandaji's eeuwige verblijfplaats. De uwe in de dienst van Goeroedev*.)

We maakten dan ook vanzelfsprekend van onze wekelijkse satsang op zaterdag 30 augustus een speciale satsang. De drukproef van het novembernummer was klaar, maar dat moest dan maar het decembernummer worden, want de idee werd steeds sterker, toen het feit van Swamiji's overlijden goed begon door te dringen, om het gehele novembernummer aan hem te wijden en aan hem op te dragen. Ik schoot, toen dat besluit in mijn geest had postgevat, onmiddellijk in actie. Ik vertaalde een tekst van Swamiji uit *The Ultimate Journey*, die hem ten voeten uit tekent. Daarna zocht ik een tekst op waarin Goeroedev Swami Sivananda over Swami Chidananda spreekt. Ik vond een toespraak die Goeroedev hield in 1955 op Swami Chidanandaji's negenendertigste verjaardag in een boek dat werd uitgegeven in 1976 ter gelegenheid van Swamiji's zestigtigste verjaardag.

Er zit veel achter deze weinige woorden
Goeroedev stichtte The Divine Life Society in 1936. Swami Chidananda volgde hem op als voorzitter in 1963. Swami Chidananda's eerste bezoek aan Aalst was in februari 1969, zijn laatste in juni 1995. Daar tussenin bezocht hij ons vele keren. De laatste brief die ik van hem ontving, was gedateerd 23 september 2006.

Wat wordt geboren, moet ook sterven

De bedoeling

WAT JE KUNT LEREN VAN SWAMI CHIDANANDA'S LEVEN

Swami Sivananda

Toespraak tijdens de viering van Swami Chidananda's negenendertigste verjaardag

DE ULTIEME REIS

Swami Chidananda

Elke dageraad, bij het begin van een nieuwe dag, is een voorspoedig raakpunt dat terecht kan worden aangeduid met de woorden: "Tamaso maa jyotir gamaya. Van de duisternis leid ons naar het licht." Van de duisternis van de nacht en de slaap kom je in het zachte licht van de dageraad en is er een staat van waakzaamheid en bewustzijn. Dit is het belangrijkste ogenblik van de nieuwe dag, dat je werd geschonken door God, want het is de aanvang van een nieuw begin. Op dit gezegende overgangspunt moet je beslissen welk soort dag je zult maken van dit nieuwe "vandaag", met welke schitterende en mooie gedachten je jezelf zult vullen, met welke zilvergetongde woorden en uitspraken je je medemensen nieuwe hoop en vreugde zult brengen en met welke gouden daden je eenheid, broederlijkheid, vreugde, vrede, harmonie en eenheid zult brengen in de wereld waarin je leeft. Dit alles en meer moet worden beslist in deze kostbare overgangstijd, op dit ogenblik van het begin. Het is dan ook heel belangrijk en het is van een gouden spirituele kwaliteit.

Discipelschap

Als het leven en de persoonlijkheid van de discipel een manifestatie zijn van de onderrichtingen van de Goeroe dan wordt discipelschap de gouden sleutel tot gelukzaligheid. Het licht van de Goeroe moet ieder ogenblik van zijn leven schijnen door de discipel.

Dit is een eer.

Dit is een groot geluk.

Het is ook een verantwoordelijkheid.

Het is een plicht.

Het is een waarheid die altijd in gedachten moet worden gehouden.

Ik moet zijn wat de Goeroe me leerde zijn.

Ik moet zijn wat de Goeroe is.

Dan zal de discipel waarlijk ieder ogenblik vooruitgaan. Hij zal worden bevoordeeld en naar het juiste doel toegroeien.

Swami Chidananda

Getuigenissen

Op Goeroepoernimaa, 10 juli 1949 wijdde zijne heiligheid Swami Sivananda in de heilige orde van sannyaasa iemand in, die, als zijn spirituele zoon, zijn werk moest uitvoeren in India, en het vanuit India, als een boodschapper van de oude goden moest verspreiden in de rest van de wereld. Ik ben gelukkig vandaag aan deze vrije en glorierijke geest eer te mogen betonen met deze eenvoudige woorden.

Als een broedermonnik ben ik ontroerd en trots telkens onze paden elkaar kruisen en ik zijn geliefde gestalte zie als een schaduw van Licht, met geen bewustzijn van stoffelijke grenzen, dienend, liefhebbend, overal heengaand, terwijl hij dat licht voor allen zonder onderscheid laat schijnen, de belichaming zelf van het Indiase ideaal.

Swami Satchidananda, New York
(24 september 1976)

Swami Chidanandaji's gevoelens voor de melaatsen werden spreekwoordelijk. De drie welbekende melaatsenkolonies in Brahmapoeri, Lakshmanjhoela en Dhalwala verwierven alleen de status van plaatsen waar menselijke wezens wonen door zijn inspanningen. De aanblik van armoede is een kwelling. Iemand zien lijden aan een verschrikkelijke ziekte als melaatsheid is hartverscheurend en moeten toekijken hoe de prille geest van de jeugd niet tot ontwikkeling kan komen door gebrek aan opvoeding als gevolg van economische verarming is uiterst pijnlijk. Swamiji heeft in vele richtingen gewerkt om iets tastbaars te doen aan deze euvels, zover als zijn mogelijkheden reikten. De ogen van God kunnen niet blind zijn voor deze edele al zijn het stille daden, die gebeden en zegeningen hebben doen opwellen uit het diepste van het hart van ontelbare mensen.

Swami Krishnananda, Sivananda Aashram
(24 september 1976)

Mensen gaan naar de bank voor een lening, naar de dokter voor een voorschrift, naar de advocaat voor wettelijk advies, maar wanneer ze de wijze opzoeken, komen ze met al deze en nog veel meer problemen.

De wijze is een volledig mens, met directe toegang tot God en er is geen probleem dat hij niet kan behandelen. En Chidananda, die is uitgestegen boven de voorkeur en de afkeer die op deze wereld de menselijke relaties verzuren, heeft altijd een woord van troost, een vaderlijke raad klaar voor allen die zijn leiding zoeken. Swamiji geeft zijn wijze raad niet alleen aan degenen die hem opzoeken in Sivananda Aash-ram in Rishikesh, maar hijzelf zoekt de mensen op waar hij ook is, zo vaak als ze hem nodig hebben. En dat ondanks zijn tengere gestalte.

Ananthanarayan, biograaf van Swami Sivananda,
Sivananda Aashram (24 september 1976)

- 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 14 / 14

December 2008

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


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

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

YOGA RETRAITES
IN DRONGEN

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda december 2008, vol. 502

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

In dit nummer

Een woord van aanmoediging
Over de gunst, blz. 2
Zorg voor de ziel, blz. 4
Lazarus schrijven (vervolg), blz. 9
De Yoga Soetra van Patanjali
blz. 10
Basiskennis anatomie voor de Yogabeoefenaar
blz. 14
Belangrijke mededeling
blz. 16

YOGADAG
ABDIJ VAN DRONGEN
zondag 14 december van 10 tot 17u
ontbijt vanaf 9u15
ter ere van Swami Chidananda
en 46 jaar Yoga Vedanta Aalst

YOGA RETRAITE
VOORJAAR 2009

De Abdij inde seert elk jaar haar prijs. We hebben lange tijd niet gevolgd, maar nu zijn we verplicht ook onze prijs aan te passen (95 euro).

Alvorens in te schrijven eerst aanmelden (e-mail: jozefkiekens@telenet.be; tel. 053-777490 of mondeling) en wachten op bevestiging.

Talen niet te lang, want vorige keer moesten we verscheidene mensen teleurstellen.

Deelnemers moeten lid zijn van Yoga Vedanta Aalst of geabonneerd zijn op Licht van Sivananda.

December 2008

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2008, Vol. 502

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

OVER DE GEEST

Woorden dekken niet altijd de inhoud
We gebruiken soms woorden zoals geest, brein, intellect, hersenen, Zelf enz. alsof ze dezelfde betekenis zouden hebben. Maar dit is een grote vergissing, het zijn helemaal geen synoniemen. Het brein is een grof iets. De hersenen bestaan uit een netwerk van zenuwen en hersencellen, die men kan zien met het blote oog. De geest daarentegen is zo subtiel dat men hem zelfs met de krachtigste instrumenten niet kan zien. In de hersenen werkt hij als het intellect.

De grootste gift van de natuur
De grootste gift van de natuur aan de mens is dan ook de diepe droomloze slaap, want je rust in die staat in die essentie van alle dingen of in jezelf of wezenlijke werkelijkheid. En omdat je in wezen Bewustzijn en Zaligheid bent, voel je als je ontwaakt: "O, wat heb ik lekker geslapen!" Maar onmiddellijk vervaagt die wonderbare Zelfervaring en vereenzelvig je je met je vergankelijke lichaam, met je rusteloze geest, met allerlei relaties, met je werk enz. De oude wijzen zeiden dat je in wezen iets heel wonderbaars bent en dat wat je meent te zijn Zelfvervreemding is.

Wat eeuwig is, is niet-samengesteld

Het lichaam en de geest zijn beide stoffelijk

De elementen houden elkaar in evenwicht

Vuur als symbool

De goenas

Wat voorbij de geest is

Functies van de geest en zijn hulpmiddelen

Het ego

Drie lichamen

Vijf scheden

De acht treden van Yoga

Yamas en niyamas

ZORG VOOR DE RUG

Een ons praktijk is beter dan tonnen theorie

Maak hooi terwijl de zon schijnt

Ervaring, de beste leerschool

Het herstelprogramma

1. Kathouding

2. Maanhouding

3. Ga zitten in **Vajraasana**,**Diamanthouding**.

LEZERS SCHRIJVEN (vervolg)

Het oktobernummer was nummer 500 van Licht van Sivananda. Een aantal lezers stuurde ter gelegenheid en op mijn verzoek (zie het juninummer blz. 16) een boodschap. Er waren een beetje teveel reacties om ze alle in het oktobernummer te plaatsen.

BASISKENNIS ANATOMIE VOOR DE YOGABEOEFENAAR

Edwin van Oostwaard

De spieren rond het heupgewricht
De bouw van het heupgewricht is besproken in deel 3 van deze artikelenreeks (verschenen januari 2008). Het heupgewricht is een drie-assig gewricht en kan in zes richtingen bewegen. In de onderstaande tabel staan de spieren opgesomd die de grootste bijdrage leveren aan de bewegingen van het heupgewricht.

Agonisten en antagonisten

Toepassing op Yogahoudingen

Rekken van de voorste en achterste heupspieren

Rekking van de abductoren

Rekking van de adductoren

Endoratie en exorotatie in Yogahoudingen

Speciale Mededeling

Swami Vimalananda volgde op 28 september 2008 Swami Chid-ananda op als voorzitter van The Divine Life Society. Hij kwam met Swami Chidananda vele malen naar Aalst, de eerste maal in februari 1969. Hij heette dan nog Nagarajan. Hij werd geboren in 1932 uit vrome brahmaanse ouders nabij Mysore in de staat Karnataka. Hij zocht een toevlucht in Sivananda Aashram, Rishikesh, in 1953. Hij diende Swami Sivananda met hart en ziel tot deze in 1963 overleed. Daarna diende hij Swami Chidananda. Hij vergezelde hem op zijn reizen, kookte voor hem en deed zijn was en strijk wanneer nodig, opende zijn brieven en typte de antwoorden die Swamiji hem dicteerde… Hij nam sannyaasa op 26 juli 1972. Swami Chidananda gaf hem de monastieke naam Swami Vimalananda.

DE YOGA SOETRA VAN PATANJALI

I. SAMAADHI PAADA

1. Atha Yogaanoeshaasanam.

Nu de uiteenzetting over Yoga.

2. Yogash chitta vritti nirodhah.

Yoga is de beheersing van de golven in de geest.

3. Tadaa drashtoe svaroepe'vasthaanam.

Dan rust de Ziener in zichzelf.

4. Vritti saaroeyam itaratra.

Op andere ogenblikken neemt hij de vorm aan van de golven in de geest.

5. Vrittayah pañchatayyah klishtaaklishtaah.

Er zijn vijf soorten golven, pijnlijke en niet-pijnlijke.

6. Pramaana viparyaya vikalpa nidraa smritayah.

Namelijk juiste kennis, valse kennis, inbeelding, slaap en geheugen.

7. Pratyakshaanoemaanaagamaah pramaanaani.

De bronnen van juiste kennis zijn rechtstreekse waarneming, afleiding en getuigenis (autoriteit of verklaringen van de Schriften).

8. Viparyayo mithyaagnyaanam atadroepa pratishtham.

Valse kennis is dat wat niet gebaseerd is op zijn ware vorm.

9. Shabdagnyaanaanoepaatie vastoeshoenyo vikalpah.

Inbeelding is zonder voorwerp, gebaseerd op woorden alleen.

10. Abhaava pratyayaalambanaa vrittir nidraa.

De slaap is een verandering van de geest gekenmerkt door de afwezigheid van kennis.

11. Anoebhoeta vishayaasampramoshah smritih.

Geheugen is herinnering aan een ervaren voorwerp.

wordt voortgezet

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