KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2009

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

26 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 2009 4

Verlossing 8

Februari 2009 15

Pijn en lijden 18

Maart 2009 21

April 2009 28

Dichter bij God 33

Naarada 36

Naarada 39

DE NEDERIGHEID IS EEN SCHONE DEUGD 41

Mei 2009 43

Paraavidyaa 47

Waar het echt om gaat 49

Een intressante dialoog 50

Goeroe 53

Juni 2009 57

September 2009 62

Vier G's en drie K's 68

Oktober 2009 74

Drie Definities 77

EVOLUTIETHEORIE 78

Evolutietheorie 80

Mahaamrityoenjayamantra 82

Een moeilijk vers 85

November 2009 88

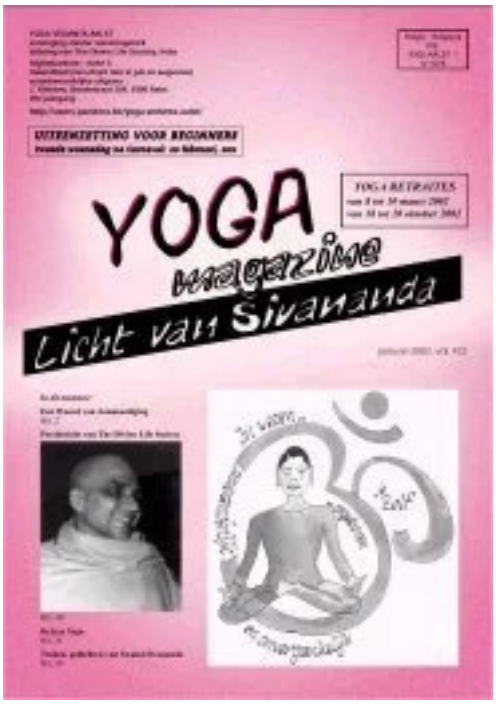
December 2009 92

ONDERDEEL 01 / 26

Januari 2009

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



Januari 2002

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2009, Vol. 503

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

OVER VERLOSSING

Wat de wijzen zeiden
Woorden zijn de enige juwelen die ik bezit.
Woorden zijn de enige kleren die ik draag.
Woorden zijn het enige voedsel dat mij in leven houdt.
Woorden zijn de enige rijkdom die ik met mensen deel.
Toekaa zegt:
Wees getuige van het woord dat Hem aanduidt,
die ik met mijn woorden vereer.
Toekaaraam (1398-1448)

Luister naar mij, mijn kind.
Ben je mijn discipel
zeg dan niet wat je doen zult.
Doe het en toon je kracht.

Kies je leermeester met zorg
zoals je drinkwater filtert.
Kies je onzorgvuldig dan beland je
beslist in de draaikolk van geboorte-dood.

Maar met de juiste leermeester
overwin je zorgen en gehechtheid.
Plezier en pijn zijn dan gelijk
en je verwerft de neiging van je leermeester.

Grote wijzen
Kabier, Toekaaraam en Gnyaanadev zijn drie grote wijzen, wier naam is blijven leven door hun geschriften. Kabier was een vondeling, die werd opgevoed door een kinderloos moslim echtpaar. Hij was een wever van beroep met een kroostrijk gezin. Hij woonde in Benares. Toen hij stierf wilden de moslims zijn lichaam begraven, want ze zeiden dat hij een moslim was. De hindoes wilden het cremeren, want ze zeiden dat hij een hindoe was. Hij staat zowel bij hindoes als moslims en sikhs in hoog aanzien. Hij vroeg een hindoe swami, ene Swami Ramananda, om inwijding. Maar dit werd geweigerd. Kabier wachtte elke morgen op het pad naar de Ganges dat werd gevolgd door Swami Ramananda en elke keer herhaalde hij zijn verzoek. Op zekere dag was hij in slaap gesukkeld en struikelde Ramananda in de duisternis over zijn benen. Hij riep: "Raam!" Dit betekent zoveel als: "God!" Raam (Sanskrit: Raama) is afgeleid van de werkwoordswortel *rang*, *verrukken*. Raam is dat wat zich uitdrukt in je hart als verrukking. Kabier beschouwde dit als zijn inwijding en hij begon deze naam te herhalen en erover te mediteren. Kabier betekent: de Grote. Hij wordt ook Kabierdaas genoemd: de dienaar van de Grote (God, Allah).

De Eeuwige Religie

Een misverstand

Wat niet opvalt, is vaak allerbelangrijkst

Verlossing

Levenslange opsluiting

Moeder van alle ziekten

Iedereen wil vrij zijn

De moeilijkheid

Het is dit wat Arjoena de volgende vraag ontlokt in de Bhagavad Gietaa (III 36):

Wat er te doorbreken is

Take it easy

Toen het vliegtuig van Dag Hammerskjold was neergestort, vond men zijn dagboek. Men vond er een zin in die de hele wereld rondging. Hij schreef: "Er zijn dingen die je kunt veranderen en er zijn dingen die je niet kunt veranderen. Kun je ze veranderen, doe dat dan. Kun je ze niet veranderen, aanvaard ze dan. En bid voor de wijsheid het onderscheid te kunnen maken tussen die twee."

Maak er een punt van elke dag enkele ogenblikken te mediteren over het lijden dat eigen is aan deze wereld en over de dood, die niemand vergeet. Denk er elke dag een ogenblik aan dat morgen aan niemand is beloofd. Malvina, een vrouw in de fleur van haar leven, leefde er lustig op los. Ze had verscheidene minnaars. De belangrijkste was een juwelier, een goudsmid. Daaraan dankte ze haar bijnaam, de Gouden Muis. Ze leefde of het niet opkon en ze had vele plannen. Op zekere dag werd ze onwel. Ze had water in de longen. "Haar hart decompenseerde", zei de dokter. Ze kreeg kort na elkaar twee hartinfarcten en twee herseninfarcten. Finish Malvina, exit de Gouden Muis.

Ashtavaakra

Ashtavaakra schreef *De Ashtavaakra Gietaa,* een boek dat vertaald werd in het Nederlands.

Soorten lessen
De dagelijkse Yogalessen worden druk bijgewoond. En dat is natuurlijk goed. Het is aanbevelenswaardig dat mensen zorg dragen voor hun gezondheid en dat ze ervoor zorgen dat ze veel minder een last zijn voor zichzelf en voor anderen. De Meditatie op vrijdag en de Satsang op zaterdag daarentegen zijn minder populair en toch zijn ze heel belangrijk. Ze halen het beste in jou naar boven en geven je een andere kijk op de dingen.

Op vrijdagavond staan er steevast drie soorten oefeningen op het programma: de diepe ontspanning, meditatie en wat ademoefeningen, niet noodzakelijk in die volgorde. Voor de meditatie maak ik doorgaans gebruik van een of andere mantra.

In de Satsang op zaterdag hebben we steevast kiertan, het meditatieve zingen, dat muizenissen uit het hoofd verjaagt en een diepe innerlijke vrede geeft.

DE OGEN

Rust doet wonderen, ook voor de ogen

Doe en doe niet

Traataka, een zuiveringsoefening /P>

Andere oogoefeningen

Speciale oogoefening

Twee steunpunten van de geest

In de handpalmen kijken

LEZERS SCHRIJVEN

BASISKENNIS ANATOMIE VOOR DE YOGABEOEFENAAR (10:1)

Edwin van Oostwaard

DE ROMPSPIEREN

DE YOGA SOETRA VAN PATANJALI

I. SAMAADHI PAADA

Vervolg (2)

- 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 / 26

Verlossing

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : januari 2009 Vol. 503

Toekaaraam leefde in de Mahaaraashtra. Hij behoorde tot de laagste kaste, de kaste van de shoedras. Hij verloor zijn vrouw in een verschrikkelijke hongersnood. Dit en andere rampspoed dreef hem tot een meditatief leven.

Gnyaanadev leefde eveneens in de Mahaaraashtra. Op zijn veertiende schreef hij zijn beroemde commentaar op de Bhagavad Gietaa. Op zijn eenentwintigste beschouwde hij zijn leven als voleindigd. Hij liet zich inmetselen, ging in samaadhi en legde zijn lichaam af. De plaats waar dit gebeurde is nu een bedevaartsoord. Gnyaanadev was wellicht de grootste Yogi die India heeft voortgebracht.

De Eeuwige Religie
Hindoeïsme is een naam die werd gegeven door mensen van buiten India. Ze bedoelden er de religies mee die werden beleden aan de overzijde van de Indus. Het hindoeïsme heeft geen stichter. Het is zo oud als de mensheid zelf. Er wordt de ingeboren drang naar verlossing mee bedoeld die leeft in ieder mens en die ieders drijfveer is in dit leven.

Je zult zien dat niemand ooit echt tevreden is en dat niets geeft wat het belooft. Je verwacht alles van een relatie, van kinderbezit, van het maken van een carrière enz., maar als je het allemaal hebt verworven, stel je vast dat het je even onvervuld achterlaat en dat de leemte en het gemis nog even intens aanwezig zijn.

De leemte waar mensen mee leven en die ze voortdurend proberen op te vullen, verdwijnt nooit, tenzij het zoeken stopt. Het zoeken stopt zodra men ontdekt dat wat men zoekt datgene is wat men IS. Die leemte is de drijfveer van je leven en je zit in de kringloop van geboorte en dood, zeggen hindoes, zolang die leemte er is.

Omdat religie zo oud is als de mens zelf en omdat ze een onverbrekelijk deel van zijn wezen is, noemen hindoes hun religie het Sanaatana Dharma, de Eeuwige Religie.

India is altijd een wijzen-makende-maatschappij geweest, a saint-making-society, zoals Swami Vivekananda zei. De woorden saints en sages, heiligen en wijzen, worden in het hindoeïsme door elkaar gebruikt als synoniemen. Bij ons is heilig wat door de paus heilig werd verklaard. Bij hindoes is heilig wie aldus wordt vereerd.

Wijsheid is niet hetzelfde als geleerdheid. Een wijze kan volstrekt ongeletterd zijn en een geleerde kan op het gebied van wijsheid evengoed een dwaas zijn. Een ander woord voor wijsheid is kennis (gnyaana). Er wordt dan geen feitenkennis mee bedoeld, maar kennis van de Kenner.

Al in de aller-oudste geschriften worden talloze wijzen ten tonele gevoerd. Men kent hun geschriften, gedichten of liederen, maar vaak weet men heel weinig over hun leven. Het Westen heeft vele filosofen, maar het heeft eigenlijk geen filosofie. Elke filosoof heeft zijn eigen theorie, die vaak gaat over hoe het zou moeten zijn. India heeft wel degelijk een filosofie en ze is nooit conceptueel of ze houdt zich met andere woorden nooit bezig met hoe het zou moeten zijn. Ze is altijd slechts geïnteresseerd in de feitelijkheid van de dingen. Ze is altijd ervaringsgericht. Ik had dan ook de uitspraken van tal van wijzen kunnen aanhalen. Eigenlijk zeggen al die wijzen in wezen altijd hetzelfde. De verschillen zijn er omdat er gradaties zijn in de evolutiegraad van de zoekers tot wie ze zich richten.

Een misverstand

Onze maatschappij gelooft niet in de kracht van de ziel. Integendeel, de gangbare opinie is dat de ziel een misverstand is. Wij geloven in de kracht van onze arm. Wij geloven in de kracht van atoombommen, waterstofbommen, neutronenbommen, naaldbommen, intelligente bommen, raketten, vliegen naar de maan, raketschilden, klonen, kampioenschappen, gouden medailles, miniaturisatie, machines, carrière, libido, naam en faam enz. Wij geloven in geld. Het ego primeert alom. We leven dan ook in een maatschappij van nemers of grijpers. Het is één grote pak-de-poenshow met het grootkapitaal als spelleider. Sommigen zijn heel bedreven in het grijpen, anderen moeten het noodgedwongen bij stuivers en centen houden, al is hun hebzucht er niet minder om. Het magische woord is vooruitgang, maar al heeft onze wereld het tal van keren zien gebeuren, men vergeet dat wat vooruitgaat op zeker ogenblik ook achteruitgaat.

Hindoes hebben het over onthechting als een deugd, maar van dat woord krijgen wij de daver op het lijf, want we verdrongen het geloof in onthechting naar de diepste diepte van ons onderbewustzijn. En toch zei Jezus ons iets heel merkwaardigs op dit gebied, dat erg Hindoeachtig klinkt. Hij zei: "Zalig de armen van geest." Hij bedoelde: zalig degenen die van niets voelen: "Dat is van mij."

Voor die verdringing en de verering van het ego en van het gouden kalf betalen wij een erg dure prijs. Onze kinderen zijn de dupe van de historie. Onze bejaarden zijn de dupe van de historie. En op een andere, maar even dramatische wijze, zijn ook degenen die nog in de running zijn de dupe van de historie, al beseffen zij het meestal nog niet, want als de afwijking de norm wordt, zien wij ze niet meer als een afwijking. We gaan dan geloven dat de afwijking normaal is.

Wat leerden we van twee wereldoorlogen, van Hiroshima en Nagasaki? Staan wij er ooit bij stil wie ons zal helpen op het ogenblik van de dood als onze keel wordt dichtgeknepen? Neen dus en dat is een grote fout. Sommigen voelen zich lekker in de rattenkoers die ze hier opvoeren, maar uiteindelijk komen ook zij ten val. Je zult de wereld niet verbeteren hoe hard je ook wroet. Hij draait al miljoenen jaren rond en zal dat wellicht nog miljoenen jaren doen. Het is trouwens een daad van hoogmoed te geloven dat je hem kunt verbeteren. We zijn hier maar pelgrims. En ons doel kan nooit van deze wereld zijn. De oude wijzen zeiden: "Het enige dat van ons wordt verwacht is dat we zoveel mogelijk goed doen voor zoveel mogelijk wezens." En dan zal alles hier perfect in orde zijn. Ze noemden dat paropakaar. Dit is een magisch woord dat ik Swami Chidananda vaak heb horen gebruiken. Hij omschreef Yoga ooit als volgt (deze tekst hangt trouwens ingekaderd in de gang naar de Yogazaal van de Swami Sivananda Yoga Aashram): "Yoga is zichzelf verslijten in dienende liefde en liefdevol dienstbetoon."

Wat niet opvalt, is vaak allerbelangrijkst

Een uitzonderlijke keer kan het ook bij ons weken lang droog zijn. Je vraagt je dan af hoe alles niet helemaal kapot gaat. Als je vroeg genoeg opstaat en buiten gaat kijken, vind je het antwoord. Het is door de morgendauw. Als je tot tien uur slaapt, zie je hem niet, maar hij was er wel degelijk. Zo kan men zich ook terecht afvragen hoe het komt dat de hele maatschappij nog niet naar de dieperik is gegaan, zoals een

kikker naar de sloot? Het is door het leven en het werk van grote wijzen als Paramahamsa Ramakrishna, Swami Vivekananda, Aurobindo, Aanandamayi Ma, Papa Ramdas enz. en, dichter bij ons, Swami Sivananda, dat de oeroude wijsheid van de Vedas naar het Westen kwam.

Dit wonder begon al in de achttiende eeuw en zelfs vroeger. Niet weinig Europese geleerden kwamen in het gekoloniseerde India in de ban van de hindoe filosofie. Het kwam ook in de vorm van de Theosofie, die weliswaar mettertijd verzandde in intellectualisme, maar die ons toch de vertaling van de grote hindoe schriften, zoals de Bhagavad Gietaa, gaf. Het kwam na de tweede wereldoorlog in de vorm van Hatha Yoga, het knopen maken met het lichaam. Maar de echte, authentieke wijsheid, de echte authentieke Yoga werd naar het Westen gebracht door zoekers die aan de voeten hadden gezeten van de grote wijzen van India. De voertaal werd het Engels, de taal van de verdrukker zelf. Eigenlijk moet ik zeggen slecht Engels, want dat is het lot van elke taal die een wereldtaal wordt.

De Engelsen lijfden de Indiase bovenklasse in in hun systeem. De brahmanen vergaten hun Sanskrit en de wijsheid waarvan ze de behoeders waren. Ze gingen snel het Engels beschouwen als hun moedertaal. De religie werd daardoor niet langer gevoed vanuit de brahmaanse bovenklasse en het bijgeloof begon alom welig te tieren. Maar dan gebeurde het wonder als bevestiging van wat Bhagavaan in de Bhagavad Gietaa zegt (IV 7). Wijzen stonden op die de oeroude wijsheid begonnen te prediken in het Engels, de taal van de verdrukker. Het begon in Calcutta met Shrie Ramakrishna Paramahamsa. Hij was wel Engels onkundig, maar hij had een briljante discipel, Swami Vivekananda, over wie Swami Chidananda me zei: "Hij was geen mens, hij was een fenomeen." Ik bezocht in september 1985 het Vivekananda Memorial dat ze voor hem bouwden aan de meest zuidelijke punt van India, Cape Commorin of Kanyakoemaara, waar drie oceanen samenkomen.

Verlossing

De wijzen hebben altijd al gezegd dat wij moeten worden verlost. Dat is eigenlijk hun kernboodschap. Je vraagt je natuurlijk af waarvan we moeten worden verlost. Ze gaven vanzelfsprekend ook het antwoord: we moeten worden verlost van onze eigenwaan, van onze Zelfvervreemding.

Swami Sivananda werd in de laatste maanden van zijn leven getroffen door een beroerte waarvan hij langzaam herstelde. Hij kon in die herstelperiode niet meer schrijven, iets wat hij zijn hele leven elke dag had gedaan op geregelde tijdstippen. In zijn jonge jaren gaf hij helemaal alleen een tijdschrift uit dat hij *Ambrosia*doopte. Hij schreef zelf de artikelen onder allerlei pseudoniemen. Later schreef hij meer dan driehonderd boeken en hij gaf in zijn aashram allerlei tijdschriften uit. Hij schreef ettelijke brieven. Ze werden alle bewaard. Een discipel typte wat Swamiji schreef en dat laatste ging in het archief. Delen van dat archief werden gebundeld en gepubliceerd. Hij zei ooit: "De Ganges kan opdrogen, maar de pen van Swami Sivananda zal nooit opdrogen." Ik heb vaak gedacht: "Goeroedev Swami Sivananda schrijft door mijn pen." Toen er ooit geldgebrek was in de aashram zei hij tegen zijn discipelen: "Er kan geen sprake van zijn dat wij de drukkerij sluiten. Laten we liever de keuken sluiten en ons voedsel gaan bedelen." Maar dan kwam er op een geheimzinnige wijze hulp.

Toen hij niet langer kon schrijven, riep hij elke dag een discipel, die hij zin na zin dicteerde. Toen hij overleden was, vond men de laatste schrift waarin de discipel Swamiji's gedicteerde ideeën had opgeschreven. De laatste zin was: "Happiness comes when the individual merges with God." Dit betekent: het geluk komt als het individu versmelt met God.

Levenslange opsluiting

Mijn achterkleindochter Laura van elf kreeg een kanarievogel in een mooie, ruime kooi, die al tamelijk lang de woonplaats van de kanarie was. Met een hart als een keizer kwam ze ermee thuis, maar mama zei:

"Dat komt hier niet binnen." Laura kwam er dan maar mee bij oma. Die heeft dat weliswaar ook niet graag, maar zij vindt toch dat het ene zwaarder weegt dan het andere. Laura vergat op zekere dag het deurtje van de kooi te sluiten en ze dacht daar pas aan toen ze alweer bij haar mama was. Ze belde, maar ik kon haar geruststellen, de vogel zat nog in zijn kooi. Hij zat wel door de open deur te kijken, maar hij bleef toch op zijn stok zitten, al was hij toch wat gealarmeerd. Het diertje had van de mens levenslange opsluiting gekregen, wat al jammer genoeg is, maar uiteindelijk kreeg hij ook levenslang van zichzelf en dát is pas erg. Het zou ook niet lang overleven in de buitenwereld, zelfs niet in de woonkamer waar het zich te pletter zou vliegen tegen de ramen. Hetzelfde is de mens overkomen. Ook hij is zich gaan vereenzelvigen met zijn kooi van vlees en beenderen en van gevoelens, gedachten, ideeën en aandriften. Maar hij is beter af dan de redeloze kanarie, want hij heeft een intellect dat hem te hulp kan komen als hij zich bewust wordt van zijn kooi en van het feit dat het daadwerkelijk een kooi is.

Moeder van alle ziekten

Ook al ben je kerngezond van lijf en leden en ook geestelijk, dan zegt de Yogi toch nog dat je een zieke bent. Je lijdt aan een ziekte, zegt hij, die in geen enkel medisch handboek staat. En geneesheren zullen zeggen dat het een ziekte is die Yogis hebben uitgevonden, dat het een ziekte is die ontsproten is aan het brein van navelstaarders.

En welke ziekte mag dat dan wel zijn? Het is de Zelfvervreemding. Zelfvervreemding is dat je vergat wie je in je diepste wezen bent en dat je je vereenzelvigt met je lichaam, je geest, talloze relaties en activiteiten.

Iedereen wil vrij zijn

Niemand wil gebonden zijn. Niemand houdt ervan te leven in onvrijheid of slavernij. Een Amerikaanse Yogaleraar die er zijn roeping van maakte les te gaan geven in gevangenissen, schreef een boek dat hij de titel *We are all doing time*meegaf. Dit betekent: we zitten allemaal in de gevangenis. En wie dit niet weet, is de echte gevangene. Slechts degenen die het wel weten, kunnen ontsnappen.

Je hebt, veronderstel ik, toch gehoord dat men zegt dat slechts de Waarheid je zal vrijmaken. En wat is die Waarheid? De Waarheid is: "Ik ben in wezen Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid (Sat-Chid-Aananda)." Daarmee heb ik dan ook de naam vertaald van de eerste swami die ons bezocht (mei 1966): Swami Satchidananda.

Goeroedev zegt in zijn *Song of eighteen ities*: "*Brahman is the only entity. Mister So and so is a false non-entity. Het Absolute is de enige echte werkelijkheid. Meneer Zus en zo is een valse onwerkelijkheid*." In de eerste strofe van zijn *Song of Meditation* zegt hij: "*Truth is Brahman. Truth is your own Self. Realise this truth. Be free, be free, be free. De Waarheid is het Absolute. De Waarheid is je eigen Zelf. Verwerkelijk deze Waarheid. Wees vrij, wees vrij, wees vrij*." Dit is het doel en het is tevens de methode. Je moet met andere woorden leren denken aan jezelf op een totaal andere wijze.

De moeilijkheid

Maar dan komt natuurlijk de kat op de koord: als de diagnose werd gesteld, is het probleem weliswaar voor een deel van de baan, maar het is daarmee bijlange na niet opgelost. Verre van zelfs. Het begint dan pas. De grote moeilijkheid is immers dat de mens niet zozeer een redelijk wezen is. Hij is veeleer een dwangmatig wezen. Dat wil zeggen dat hij dingen doet ondanks zichzelf, alsof men hem ertoe dwingt. Hij heeft het met andere woorden uiterst moeilijk om in toepassing te brengen wat hij weet.

Het is dit wat Arjoena de volgende vraag ontlokt in de Bhagavad Gietaa (III 36):

Door wat gedreven, O Vaarshneya (Krishna; geboren in het geslacht van de Vrishnis), begaat een mens zonde ondanks zichzelf, met kracht gedwongen als het ware?

Krishna antwoordt (III 37 tot 43):

Het is begeerte, het is afkeer, geboren uit de goena rajas (de eigenschap van rusteloosheid), allesvernietigend en zondevol. Ken dit als de vijand hier.
Zoals vuur bedekt wordt door rook, een spiegel door stof en een embryo door de moederschoot, zo wordt ook dit (wat je in wezen bent) verhuld door dat (begeerte en afkeer).
O Kaunteya (Krishna; zoon van Koentie), gnyaana (kennis van de Kenner) wordt verhuld door de voortdurende vijand van de gnyaani (de Zelfbewuste) in de vorm van begeerte, die onverzadigbaar is als vuur
De zinnen, de geest en het intellect worden haar (begeerte) verblijfplaats genoemd; door hen misleidt ze de belichaamde door zijn Zelfbewustzijn (gnyaana) te versluieren.
Daarom, O beste van de Bhaaratas, beheers eerst de zinnen en dood dat zondevolle ding, de vernietiger van kennis (gnyaana) en verwerkelijking.
Ze zeggen dat de zinnen groter zijn (dan het lichaam), groter dan de zinnen is de geest, groter dan de geest is het intellect, een die zelfs groter is dan het intellect is Hij (sah).
Hem zo kennend als groter dan het intellect en het zelf in bedwang houdend door het Zelf, versla, O strekarmige, de vijand in de vorm van begeerte.

Wat er te doorbreken is
Het is de onwil om de theorie in praktijk om te zetten of om te doen wat juist is die moet worden doorbroken. De oude wijzen van weleer gaven ons daarvoor het ongeëvenaarde Yogasysteem. Het is duizenden jaren oud en het werd geschreven in een schriftuurtaal, het Sanskrit, wat niet hetzelfde is als een dode taal zoals het Latijn of het Grieks, en in een stijl die niet meer van deze tijd is. Maar de wijzen uit onze moderne tijd, en vooral Swami Sivananda, hebben de Yogawetenschap uit haar oude bolster gehaald en ze voor ons toegankelijk gemaakt en beschreven op een manier die gemakkelijk kan worden beoefend. Er is dus eigenlijk geen excuus.

De grote wijze Shankara zei dat iemand je schulden kan betalen en dat iemand een last van je schouders kan nemen, maar dat je zelf moet eten als je honger hebt en dat je zelf moet drinken als je dorst hebt en dat je geneesmiddelen moet slikken als je ziek bent en dat het niet helpt als je de geneesmiddelen op een altaar zet en vereert, je moet ze daadwerkelijk innemen. Zo moet je ook zelf Yoga beoefenen. Niemand kan het voor je doen. Een ruiter kan zijn paard bij het water brengen, maar hij kan het niet verplichten te drinken. De leraar kan je enthousiast maken en je zijn kennis geven, maar hij kan je niet verplichten ze ook in toepassing te brengen. Dat moet je zelf doen.

Take it easy
In onze kindertijd kregen we op zaterdag een grote wasbeurt. Het was nodig. Moeder zei wel eens, toen ze onze kleren uitdeed: "Vuile jongens, g' hebt weer uw nek niet gewassen van heel de week. Achter uw oren kunt ge peterselie zaaien." Vader haalde de zinken kuip uit de stal. Op de buis van de stoof stonden enkele emmers water. Toen die warm genoeg waren werden mijn broer en ik geroepen. Moeders uit die tijd hadden een stem als een klok, die een kilometer ver droeg, want we zaten niet voor de pc of waren niet bezig met een of ander onnozel elektronische spelletje of met de gsm. Wij ravotten op straat of op het veld al naar gelang van het seizoen. Ze lieten ons alvorens ons te wassen een tijd ons hartje ophalen in het water. Het vervelendste gedeelte was het wassen van ons haar met bruine zeep. Dat was goed tegen de luizen. Moeder gaf ons een washandje om over onze ogen te houden, want de zeep prikte venijnig in de ogen. Als je deed wat ze zei, was je zo verlost van de beproeving. Maar hoe meer we ons verzetten, hoe meer zeep we in onze ogen kregen. Zo is het ook in het leven. Dus nogmaals: doe het kalm aan, maar

wees niet lui. Doe wat je kunt en doe dat goed met inzicht en overgave. Neem de dingen zoals ze komen, met gelijkmoedigheid.

In ons boek *Yogagids*vind je op blz. 129 en volgende het verhaal van de zakenman die naar een Swami ging luisteren. Hij had vele vijanden en deed zaken op een meedogenloze manier. Hij moet toch ergens een zachte plek hebben gehad, want de lezing van de Swami maakte in hem iets wakker dat hem ertoe aanzette om inwijding te vragen, maar de Swami zei dat het te laat was: "Je hebt maar een week meer te leven." De man begon onmiddellijk vriendschap te sluiten met zijn vijanden en begon op een totaal andere manier met de dingen om te gaan. Maar hij stierf niet en hij dacht dat de Swami zich had vergist. Hij drong er dan ook op aan toch te worden ingewijd in het pad van Yoga. De Swami antwoordde: "Ik heb me misschien van enkele uren vergist. Ga naar huis en mediteer wat." Maar de man stierf niet. Hij zocht de Swami nogmaals op en wilde door hem worden ingewijd. De Swami antwoordde: "Ik heb je al ingewijd. Wat zeiden de mensen voor je bij mij kwam en wat zeggen ze nu?" De man antwoordde: "Ze zeiden dat ik een harteloze schurk was. Nu heb ik daarentegen vele vrienden en geen vijanden meer en ik voel me beter." De Swami gaf hem de volgende raad: "Ga naar huis en leef in het bewustzijn dat je ieder ogenblik kunt sterven. En mediteer over dat wat onsterfelijk is. Dit is Yoga. Ga in vrede."

Mediteer daarna over de glorie van de Ultieme Werkelijkheid of God, die wordt vereerd in talloze religies op talloze wijzen, door talloze mensen die Hem vaak ten onrechte in een verre hemel plaatsen, ergens ver weg voorbij de wolken, zodat ze hier ongestoord hun gang kunnen gaan. Mediteer over Hem als een hier en een nu, als dichterbij jou dan je eigen kransslagader, als dat wat nooit verandert en dat buiten het bereik ligt van de geest en de spraak, maar dat zijn-baar is. Voel: "Buiten God is hier niemand aanwezig."

Mediteer ten slotte over de grote wijzen die ons zijn voorgegaan en over de manier waarop zij de moeilijkheden overwonnen. Ze zullen je zegenen.

Ashtavaakra
Het voorbeeld van zo'n wijze is de legendarische Ash-tavaakra. Hij leefde in een ver verleden, vele eeuwen voor Christus ten tijde van koning Janaka, die ook in de Bhagavad Gietaa wordt vermeld als een voorbeeldige koninklijke wijze. Janaka was de vader van Sietaa, die dan ook wel eens Jaanakie wordt genoemd, en dus de schoonvader van Raama.

Ashta betekent: acht. Vaakra betekent: misvorming. Zijn hele lichaam was misvormd en hij was heel lelijk. Janaka was een zo goede koning dat zijn naam nu nog wordt gebruikt als synoniem voor vader. Hij hoorde op zekere dag brahmanen de Vedas reciteren en dit deed in hem het verlangen naar een spiritueel leven ontstaan. Maar hoe begin je daaraan? In de hindoe traditie is het een vaststaand feit dat men daarvoor een goeroe of spirituele leraar nodig heeft. Maar zoals dat vaker gaat, schuift men zo een verlangen maar altijd voor zich uit. Maar op zekere dag verscheen Ashtavaakra aan het hof op een ogenblik dat de koning zitting hield in de troonzaal. Hij werd onthaald op hoongelach. Tot ieders verbazing lachte de wijze even hard. De koning die hierover heel verbaasd was, vroeg hem waarom hij lachte. Ashtavaakra antwoordde: "Sire, ge zijt een schoenlapper." De koning die om de onbeschaamdheid te verbouwereerd was om zich kwaad te maken, vroeg: "Wat bedoelt ge?" "Een schoenlapper ziet de buitenkant van het dier. Hij ziet het vel waarvan men leer maakt. Zoals een schoenlapper ziet ge mijn buitenkant en, toegegeven, die is lachwekkend, maar ik zie de lelijkheid van uw binnenkant en die is even lachwekkend." Dit antwoord sloeg de koning met verstomming en ogenblikkelijk wist hij dat hij zijn goeroe had gevonden.

Hij vroeg aan Ashtavaakra of deze hem wilde aanvaarden als zijn discipel. Ashtavaakra antwoordde dat hij daartoe bereid was. "Maar", zei hij, "welk inwijdingsgeschenk zult ge me geven?" De koning antwoordde: "Mijn koninkrijk geef ik u. " De wijze antwoordde: "Dat kan ik niet aanvaarden. Het koninkrijk behoort u niet

toe. Ge moogt het alleen regeren. En wat u niet toebehoort kunt ge niet weggeven." "Dan geef ik u mijn lichaam", zei de koning. Hindoes geloven dat grote wijzen hun lichaam kunnen verlaten en het lichaam van iemand anders binnengaan. Maar weer antwoordde de wijze: "Het lichaam behoort u niet toe. Ge moogt het alleen bewonen en wat u niet toebehoort, kunt ge ook niet weggeven." Na enig nadenken, zei Janaka: "Mijn geest geef ik u. Ik onderwerp hem volledig aan u." De wijze antwoordde dat hij dit kon aanvaarden, maar dat dit een zo ernstige beslissing was dat hij de koning eerst een week bedenktijd gaf. "Denk erover na", zei Ashtavaakra. "Over een week kom ik terug en dan zien we wel."

Toen de wijze vertrokken was, begon Janaka diep na te denken. Hij kwam tot de conclusie dat ook zijn geest hem niet toebehoorde. Hij dacht: "Mijn geest doet me allerlei dingen doen, die ik eigenlijk niet wil doen. Ik wil mild zijn en hij zet me aan tot hardvochtigheid. Ik wil de waarheid spreken en hij zet me ertoe aan allerlei diplomatische onwaarheden te vertellen. Ik wil matig zijn en hij zet me aan tot gulzigheid… Om hem te kunnen overgeven aan de goeroe moet ik zorgen dat hij me toebehoort." Toen Ashtavaakra na een week terugkeerde vond hij de koning al op het pad van Yoga, het pad dat verlicht en verlost.

De wijze zei op zekere dag dat de verlichting heel gemakkelijk te bereiken is, want dat er niets gemakkelijker is dan te zijn wie men is. "Ge kunt het bereiken in de tijd die nodig is om uw linkervoet in de stijgbeugel te zetten en uw rechterbeen over het achterste van het paard te zwaaien", zei hij.

Koning Janaka zat dag in dag uit in de Satsang van de goeroe samen met een aantal andere discipelen. Deze discipelen werden elke dag op allerlei manieren getest en op allerlei vervelende manieren op de proef gesteld. Janaka echter bleef hiervan gespaard. De discipelen begonnen dan ook te morren. Ze zeiden dat de koning een voorkeursbehandeling kreeg. Toen dit aan de oren van de goeroe kwam, riep hij de discipelen samen. Hij zei hen: "Mijn kinderen, morgen gaat er in de stad iets rampzaligs gebeuren. Als ge bezittingen in veiligheid moet brengen of uw familieleden waarschuwen, doe dat dan nu, want morgen is het te laat." Ze spoedden zich allen naar de stad, behalve Janaka. Ashtavaakra vroeg hem: "Moet gij niemand waarschuwen, mijn zoon, of bezittingen in veiligheid brengen?" Janaka antwoordde: "Neen, Goeroedev, gij zijt mijn alles in alles." De wijze zei daarop: "Zadel uw paard en roep ze allen terug en zeg hen dat de goeroe hen iets op de mouw heeft gespeld."

Janaka zadelde zijn paard. Toen hij zijn linkervoet in de stijgbeugel had gezet en zijn been omhoog zwaaide, riep de goeroe: "Stop!" Janaka dacht aan de woorden die de goeroe eerder had gesproken en dan en daar, hangend tussen hemel en aarde, verwerkelijkte hij de waarheid. De goeroe zei: "Ga nu maar", en met een blik van wederzijdse herkenning bleef de goeroe achter en ging Janaka op zoek naar de discipelen, die nu begrepen dat de koning geen voorkeursbehandeling kreeg, maar dat hij een uitzonderlijke discipel was.

Ashtavaakra schreef *De Ashtavaakra Gietaa,* een boek dat vertaald werd in het Nederlands.

ONDERDEEL 03 / 26

Februari 2009

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



Februari 2009

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2009, Vol. 504

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

VOOR BEGINNERS

PIJN EN LIJDEN

Waar maken wij ons druk over?
De hindoe mythologie is weergaloos en bevat vele wonderbare verhalen (lees in dit nummer mijn vertaling van een van die verhalen: *Giridhara, Degene die de berg opheft*). Hindoes genieten ervan en vragen zich niet af of het allemaal wel echt is gebeurd. Ik was jaren geleden in Amerika voor een Yoga Retraite met Swami Chidananda. Op zeker ogenblik zaten we samen met enkele mensen van verscheidene nationaliteiten, allen met een andere achtergrond. Er waren Fransen, Engelsen, Libanezen, Duitsers enz. Swami Vimalananda, die jarenlang Swami Chidananda's secretaris was en die ooit een jaar lang in Aalst verbleef en nu voorzitter van The Divine Life Society is, was bezig thee te zetten voor ons allen. Ons gespreksonderwerp was de maagdelijkheid van Maria. Dit ging na een tijd wellicht op Swami Vimalananda's zenuwen werken, want hij zei terwijl hij de thee uitschonk: "Waar jullie je druk over maken. Voor een maagdelijke geboorte min of meer keren wij onze hand nog niet om." En ik die de hindoe religie en hindoe mythologie tamelijk goed ken, weet dat dit niet gelogen is.

De beste drager

Voorbij tegenstellingen
De dingen bestaan op deze wereld in paren. In het Sanskrit worden dat *dvandvas* genoemd, paren van tegenstellingen.

Waar de geest tekortschiet

De grote moeilijkheid

Ook woorden schieten tekort

OVER BUIGEN EN SPIRITUELE LUMBAGO

Het verschil
Een lezer vraagt of *Dandapranaama*en *Ashtaangapranaama*hetzelfde zijn. Niet helemaal, er is een verschil. Deze woorden zijn allebei samenstellingen. Ze hebben het laatste woord van de samenstelling gemeen: *pranaama*. Pranaama betekent: buiging; afgeleid van de werkwoordswortel *nam*, *buigen*;*ashtaanga*betekent: acht (*ashta*) delen (*anga*). Ashtaangapranaama is de zesde van de twaalf houdingen van de *Soeryanamaskaaram* of Groet aan de Zon. Acht verzinnebeeldt de natuur. Zie Bhagavad Gietaa VII 4:

Bhoemiraapo'nalo vaayoeh kham mano boeddhireva cha,
Ahamkaara itieyam me bhinnaa prakritirashtadhaa.

Aarde (bhoemi), water (aapa), vuur (anala), lucht (vaayoe), ether (kham), de geest (manas), het intellect (boeddhi) en ik-heid (ahamkaara; letterlijk ik-maker), aldus is mijn natuur (prakriti) achtvoudig verdeeld.

Het bewijs van de taart ligt in het eten van de taart

Steek je neus of iets anders niet in andermans zaken

De lichaamloze staat

NAJAARS YOGA RETRAITE
EEN VERSLAG

Deelnemers schrijven

GIRIDHARA

Opgedragen aan Sadgoeroedev Swami Sivananda en aan al degenen die van kiertan houden

BOEK X VAN DE BHAAGAVATA POERAANA

HOOFDSTUK VIERENTWINTIG

Het verhinderen van het offer van Indra

HOOFDSTUK VIJFENTWINTIG

Het opheffen van de berg Govardhana

BASISKENNIS ANATOMIE VOOR DE YOGABEOEFENAAR (10:2)

Edwin van Oostwaard

DE ROMPSPIEREN
TOEPASSING OP YOGAHOUDINGEN

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

ONDERDEEL 04 / 26

Pijn en lijden

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : februari 2009 Vol. 504

PIJN EN LIJDEN

De beste drager

De oude wijzen wisten dat hun onderricht in de loop van de tijd zou verwateren en misschien wel helemaal verdwijnen en dat er bovendien mensen zijn die van dat spirituele onderricht helemaal verstoken blijven. Om die reden legden ze hun wijsheid vast in de vorm van verhalen, ook omdat ze wisten dat die een bestaan hebben dat zo taai is dat ze alles overleven.

De hindoe mythologie fascineert me en ze behoort tot mijn dagelijkse lectuur. Bijna elke dag lees ik er ideeën in, die me met verstomming slaan. Ze observeerden vlijmscherp en ze houden ons een spiegel voor.

In Boek III van de Bhaagavata Poeraana, vers 25 van hoofdstuk 10, beschrijft de wijze Maitreya hoe de dingen werden geschapen. Over de mensen zegt hij onder andere: "*In hen overheerst de rajogoena. Ze zijn vol van activiteit en ze houden van dingen die tot ellende leiden.*"

De rajogoena is de eigenschap van rusteloosheid. De natuur is een samenspel van drie goenas of eigenschappen: sattva, rajas en tamas of evenwicht, rusteloosheid en inertie of traagheid. Het bijzondere kenmerk van mensen is dat ze van dingen houden die tot ellende leiden.

Deze idee kwam ter sprake tijdens de Yoga Retraite in het voorjaar van 2008 in de Oude Abdij van Drongen. Toen ik het enkele maanden later in de Bhaagavata las, dacht ik: "Vyaasa heeft zolang geleden die diagnose ook al gesteld." En het is ontegensprekelijk een grote waarheid: we houden niet van pijn en lijden, maar we houden van de dingen die pijn en lijden veroorzaken. We houden van overvloedige maaltijden, maar niet van buikpijn en overgewicht en de kwalen die er het gevolg van zijn. Rokers houden van sigaretten, maar niet van kortademigheid en longkanker en van conflicten met niet-rokers. Chauffeurs met een zware voet houden van snelheid, maar niet van ongevallen, geldboetes en gevangenisstraffen. Zware drinkers houden van borrels, maar niet van levercirrose en het op de klippen lopen van relaties. Druggebruikers houden van de roes, maar niet van de kater, het politiekantoor en de vreselijke aftakeling. Enzovoort.

Voorbij tegenstellingen

De dingen bestaan op deze wereld in paren. In het Sanskrit worden dat *dvandvas* genoemd, paren van tegenstellingen.

Patanjali zegt ook dat er vijf *kleshas* of aandoeningen zijn. Die kleshas zijn de onzuiverheden of aandoeningen van de persoonlijkheid. De eerste klesha, onwetendheid, is de basis van de andere vier. Hij omschrijft onwetendheid als het onzuivere voor het zuivere, het niet-Zelf voor het Zelf, het pijnlijke voor het aangename en het vergankelijke voor het onvergankelijke nemen. De tweede klesha is ik-heid of de vereenzelviging met het lichaam en de geest. De derde en de vierde klesha zijn voorkeur en afkeer. En tenslotte is er abhinivesha of levenshoger, de hang aan het leven.

De Zelfverwerkelijking is de staat waarin je voorbij de tegenstellingen gaat. Over dat wat je in wezen bent zegt de *Goeroestotra*:

*"Brahmaanandam (*absolute zaligheid*), paramasoekhadam (*gever van het hoogste geluk*), kevalam (*alleen*), gnyaanamoertim (*belichaming van kennis; kennis in de betekenis van kennis van de Kenner*), dvandvaatietam (*voorbij tegenstellingen*), gaganasadrisham (*wijds als het uitspansel*), tattvamasyaadilakshyam (*onderwerp van Vedische uitspraken als Gij zijt Dat*) ekam (*één*), nityam (*eeuwig*), vimalam (*smetteloos*), achalam (*onbeweeglijk*), sarvadhiesaakshibhoetam (*getuige van alle wezens*), bhaavaatietam (*voorbij de geest*), trigoenarahitam (*voorbij de drie goenas*), Sadgoeroem tam namaami* (voor die spirituele leraar buig ik)."

Deze wereld is ook een plaats van vele mysteries en als men aan godsdienstleraren en priesters sommige vragen erover stelt waarop ze geen antwoord weten dan voelen ze vaak toch de behoefte om hun mond open te doen en te spreken. Het is in zo'n geval evenwel beter te zwijgen en te zeggen: "Ik weet het niet." Het antwoord komt immers alleen in diepe meditatie als je voorbij de geest gaat. En het kan ook dán niet worden doorgegeven. Men kan alleen zeggen: "Dit is het doel, dit is de weg. Ga hem." Goeroedev zei: "*Seek, find, enter and rest. This is the way, this is the truth, this is life divine. Zoek, vind, ga binnen en rust. Dit is de weg, dit is de waarheid, dit is het spirituele leven*."

Toen ik aan de universiteit van Gent Sanskrit ging studeren, einde van de negentiger jaren, had ik soms een vriendschappelijke, filosofische discussie met een van de professoren, een heel intelligent, hoogst aangenaam en bijzonder studentvriendelijk man. Op zeker ogenblik zei ik hem: "Professor, we zouden eens een tijd samen moeten mediteren." Hij antwoordde dat hij daartoe niet bereid was. "Maar ik wil wel komen met instrumenten en metingen doen terwijl u mediteert", zei hij. Dit antwoord is zo dwaas als zijn intelligentie groot is. Zich blindstaren op uiterlijke verschijnselen en voorbijgaan aan innerlijke drijfveren leidt tot niets. Een pandit (hindoe Schriftgeleerde) wilde met Swami Sivananda in debat gaan. Toen ze elkaar ontmoetten, begon hij plots hevig te beven en ging hij diep buigend op zijn buik liggen (*Dandavatpranaama*). Swami Chidananda, die me het voorval zelf vertelde, zei: "*Dit gebeurt er als intellectualiteit en spiritualiteit elkaar ontmoeten*." In ons februarinummer van 2007 vind je een foto van deze pandit en van Goeroedev Swami Sivananda. Zijn titel was Prativaadi bhayankara (angstinboezemende debater). Zijn naam was Shrie Annangaraachaarya. De pandit was bhayankara: hij boezemde angst in. Goeroedev was abhayankara: hij verdreef iemands angst.

Waar de geest tekortschiet

Een heilige liep op het strand te ijsberen. Als mijn geheugen me niet in de steek laat, want het is van in de lagere school geleden, was het Sint Augustinus. Hij dacht na over het mysterie van God. Een knaapje trok zijn aandacht, omdat hij geduldig met een mosselschelp zeewater in een putje in het zand zat te scheppen. De heilige vroeg wat hij aan het doen was. Het knaapje antwoordde dat hij de zee in het putje aan het scheppen was. De heilige zei: "Maar, jongen, dat kan toch niet. Je kunt de grote zee niet in een klein putje scheppen." "Uw streven is even ijdel, O heilige," zei het knaapje. Later bleek de knaap Jezus te zijn geweest.

Als je geest probeert de aard van de dingen te doorgronden, keert hij in de kortste keren totaal gefrustreerd terug. De geest heeft immers drie grote beperkingen: hij denkt in begrippen van ruimte, tijd en oorzakelijkheid. Waar is de grens van de ruimte? Wat is het begin van de tijd? Wat was er eerst de kip of het ei, zoals Voltaire zei? Dit zijn transcendente vragen of vragen die onmogelijk kunnen worden beantwoord. En dan heb ik het nog niet over het hoe en het waarom van de dingen. Goeroedev zei (cd4, lied nr. 5): "*Why God created this World? This is a trancendental question. No one has given answer. You will know it when you realise. Waarom schiep God deze wereld? Dit is een transcendentale vraag. Niemand heeft hier ooit een antwoord op gegeven. Je zult het weten als je de waarheid verwerkelijkt*."

De Ultieme Werkelijkheid of God is volgens de hindoe filosofie *avaangmanasaagocharam*(uitspraak van Shankara). Dit betekent: niet te meten met de geest en de spraak. De Werkelijkheid is echter zijn-baar. Maar daarvoor moet de geest worden overstegen. Dit is de staat van verlichting. De verlichting is het verdwijnen van de duisternis van onwetendheid. Onwetendheid is "ik" zeggen tegen iets wat je niet bent. Het is de Zelfvervreemding.

De grote moeilijkheid

De grote moeilijkheid is je eigen geest. Om hem te overwinnen zijn er vele methodes en benaderingen naargelang van het aspect van de geest dat wordt aangesproken. De benadering kan gevoelsmatig, intellectueel, actief gericht enz. zijn.

De Vedas (Rig Veda 1.164.46) zeiden het al: "*Ekam sat vipraa bahoedaa vadanti. De Waarheid is één, de wijzen spreken er op vele manieren over*." Wegwijzers zijn nooit de plaats waar je heen moet. Op die plaats komen alle wegen samen. Dit inzicht verklaart de grote meegaandheid van het hindoeïsme. Ik verkies dit woord, meegaandheid, boven verdraagzaamheid, dat eigenlijk niet het beste woord is. Het houdt immers in dat iets wordt verdragen, omdat men niet anders kan, omdat men geen andere keuze heeft. Als velen konden dan zouden ze opnieuw de inquisitie instellen. Niet evenwel wie in de Yogawijsheid leeft, hij voelt en denkt: we zijn hier allen pelgrims op het pad, ieder op zijn eigen manier en ieder volgens zijn eigen mogelijkheden en in zijn eigen licht.

Ook woorden schieten tekort

Niet alleen de geest schiet te kort, ook woorden schieten te kort. Als men zijn mond over de Ultieme Werkelijkheid opendoet, is men in de onwaarheid. Daar moeten wij ons goed bewust van zijn. Het moet in het begin van de zeventiger jaren geweest zijn. We hadden een Yogadag met Swami Chidananda. Op zeker ogenblik zei hij tegen een van de deelnemers: "Straks mag jij gedurende vijftien minuten de Satsang toespreken." De man die mocht spreken, was van het bedeesde type. Hij schrok natuurlijk geen klein beetje, hoe zou je zelf zijn. Maar er was geen ontsnappen aan. Toen Swamiji hem het woord gaf, zei hij: "Brahman of het Absolute kan alleen worden uitgedrukt door stilte. Daarom zal ik gedurende vijftien minuten zwijgen."

Een van de namen waarmee wijzen worden aangeduid is *moeni*. In het adres van The Divine Life Society wordt als plaatsnaam meestal Rishikesh of Shivanandanagar vermeld, maar eigenlijk is Sivananda Aashram gevestigd in Moeni-kie-retie. Retie is een zandige rivieroever, die in dit geval werd geheiligd door de voeten van de moenis of wijzen. Moeni betekent: iemand die *mauna* of stilzwijgen beoefent, iemand die zwijgt. Dit betekent niet dat hij niet spreekt, maar dat hij voorbij woorden naar de staat van "zijn" is gegaan. In de Bhagavad Gietaa (V 6) zegt Bhagavaan:

Yogayoekto moenirbrahma na chirenaadhigachchhati.

De met Yogaverenigde (Yogamoektah) wijze (Moeni) gaat (adhigachchhati) gezwind (na chirenaa; letterlijk: niet na een lange tijd) naar het Absolute (Brahman).

ONDERDEEL 05 / 26

Maart 2009

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine
Licht van Sivananda
Samenvatting


YOGA VEDANTA AALST
vereniging zonder winstoogmerk
afdeling van The Divine Life Society, India
http://users.telenet.be/yoga.vedanta.aalst/

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda
maart 2009, vol. 505
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie

In dit nummer
Een woord van aanmoediging
Alle begin is moeilijk
Ouze Soeken
Bk. 10
De Yoga Soetra van Patanjali (4)
Bk. 12
Bk. 13

YOGA RETRAITES IN DRONGEN

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 4 maart 2009, 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

Maart 2009

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2009, Vol. 505

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

ALLE BEGIN IS MOEILIJK, DOORZETTEN IS DE BOODSCHAP, WANT HET IS ERG LONEND

De **uiteenzetting voor beginners** vindt zoals ieder jaar plaats op de tweede woensdag na Carnaval. Dat is in 2009 op **4 maart**. De lessen beginnen al de dag nadien (voor dagen en uren, zie blz. 3). Het volgende werd vooral voor de beginners geschreven, maar ook de andere lezers zullen er beslist iets aan hebben, want het is altijd goed om zelfs na jaren af en toe stil te staan bij je eigen kleine begin.

Take it easy
Dit zijn woorden van een van mijn eigen leraren, Swami Satchidananda: "Take it easy, don't be lazy. Doe het kalm aan, maar wees niet lui." De haast, de jacht en de angst van de moderne mens waren aan hem niet besteed.

Ik begon met Yoga in 1959, maar dan in de verengde zin die eigen is aan onze Westerse wereld, namelijk het doen van bepaalde oefeningen. Die oefeningen hadden een totaal andere invalshoek dan alle andere oefeningen die ik kende: ze werden gekenmerkt door onbeweeglijkheid. Men heeft het dan ook niet over Yogaoefeningen, maar over Yogahoudingen. Het kwam erop aan een bepaalde tijd in de voorgeschreven houdingen te blijven en dan dag na dag die tijd geleidelijk aan op te drijven. Ik moest proberen er zo goed mogelijk in te ontspannen en ik moest bovendien mijn best doen om er dan en daar bij te blijven. Het begon met voorwaartse buigingen staand en zittend. Daarna volgden in verloop van maanden een evenwichtshouding, de achterwaartse buigingen, de schroefhouding, de omgekeerde houdingen enz. Allemaal heel interessante, hoogste wonderbare dingen, vooral achteraf bekeken.

Een cultuur van Bewustzijn
Onze geschiedenis gaat niet verder terug dan tot een korte tijd vóór Christus, de tijd van de Oude Belgen en de druïden. De oudste geschreven Nederlandse tekst, een kort liefdesgedicht, dateert van ongeveer 1100: "Hebban olla uogala nestas hagunnan hinase hic enda thu wat unbidan we nu." Dit betekent zoveel als: "Alle vogels zijn aan het nestelen, behalve ik en jij. Waar wachten we op?" Hindoes daarentegen hebben een besef van een schier beginloos verleden dat teruggaat tot vele eeuwen vóór onze tijdrekening en hun oudste geschriften zijn duizenden jaren oud.

Zo is de trend
In soaps en reportages heeft men het op tv soms over Yoga, al proberen ze het natuurlijk meestal in het belachelijke te trekken. Dit is in overeenstemming met de moderne mentaliteit. Zoals Toon Hermans zegt in zijn *Tango van het blote kontje*: "Zo is de trend, we halen alles naar beneden." Soms zie je op het tv-scherm mensen die met gesloten ogen een zoemend geluid zitten voort te brengen: "OMOMOM…".

De ziel uitgedrukt
Ik schreef hierboven dat hindoes geloven in de kracht van hun ziel. De OM-klank drukt uit wat die ziel is. Ze zeiden in de oude catechismus, die we in de lagere school vanbuiten moesten leren, dat de mens een sterfelijk lichaam en een onsterfelijke ziel heeft. Dat eerste is ontegensprekelijk juist, maar het tweede is nonsens: de mens heeft geen ziel, hij IS een ziel. En die ziel is in wezen niet verschillend van de ziel van het heelal, die in de hindoe filosofie de Viraat Poeroesha, het Universele Wezen of Bewustzijn, wordt genoemd.

Iets ontstaat, duurt een tijd en vergaat dan. Maar die Werkelijkheid, die ik hier pour le besoin de la cause aanduid met het woordje ziel, dat zoals alle andere woorden veel tekortschiet, was er vóór iets ontstond en zal er zijn nadat al het geschapene weer verging. En ze is er ook in de tussentijd. In die tussentijd verkeer je enkele uren in waakbewustzijn en ga je als je slaapt soms in droombewustzijn en ben je tussen dromen in in de diepe droomloze slaap. Van die drie staten is Bewustzijn de gemeenschappelijke, onveranderlijke en onvergankelijke basis. Dat wat er was vóór wat dan ook werd geschapen, Dat wat er nu is en Dat wat er zal zijn als alles weer is opgeslorpt in zijn bron en Dat als Bewustzijn aanwezig is in het verleden, het heden en de toekomst als het Gouden Nu, Dát is OM.

Verklaring van OM
O is een tweeklank, een samenvoeging van a en oe (u). Laat ik het verduidelijken met een voorbeeld uit een bevattelijker materie. Als je geel en blauw mengt, krijg je groen. Geel en blauw zijn basiskleuren. Groen is een mengkleur. Zo zijn er ook basisklanken en tweeklanken. En ook die klanken reageren op elkaar zoals kleuren dat doen. Dit heet in het Sanskrit *sandhi* (overgang van het ene naar het andere).

OM-zingen
Zit goed rechtop met een zo recht mogelijke rug, maar toch goed ontspannen. Adem diep in door de neus. Open de mond en laat de o-klank vanzelf opstijgen vanuit de basis van het lichaam. De trillingen verspreiden zich opwaarts door de hele romp. Sluit de lippen wanneer de trillingen de keel bereiken en zoem dan een m. De trillingen verspreiden zich door het gehele hoofd en eindigen in de top van de schedel.

Hét probleem
Weten is niet genoeg. Wat je weet, moet worden omgezet in de praktijk. Dat zegt Jezus over de schriftgeleerden: "Luister naar hun woorden, maar kijk niet naar hun daden." Ze spraken wijze woorden, want ze haalden de Schrift aan, maar hun daden vertelden een heel ander verhaal. Wat je ziet, is vaak niet wat je krijgt. Die gespletenheid speelt iedereen parten in mindere of meerdere mate. En ze is de grote hindernis op het pad.

Dwaze vragen
En vergeet de prestaties. Prestaties zijn onbelangrijk. Mensen vragen: "Kun je de grond al aanraken zonder je knieën te buigen. Kun je al dit, kun je al dat?" Dit zijn dwaze vragen, want het zijn doe-vragen, dat wil zeggen prestatiegerichte vragen. Het is het resultaat dat telt. Maar over die resultaten moet je je geen zorgen maken. Ze dragen zorg voor zichzelf en ze manifesteren zich zodra de tijd rijp is en geen ogenblik eerder.

Stress
Stress is een modern woord voor een oud zeer. Ik had een klein weegtoestel om pakjes te wegen. Iemand had er een kilo broodsuiker opgezet. Toen ik dat merkte was het al te laat. Het wegertje werkte niet meer. De veren waren gebroken. Zo staan ook mensen, vooral in deze tijd, voortdurend onder druk. En ook hun veren kunnen het begeven. Als je jong bent, is je organisme veerkrachtig. Maar naarmate de leeftijd vordert, kan het heel wat minder hebben. Stress is er voor iedereen, maar je kunt leren hem te doorbreken en te beletten dat hij zich opstapelt. Kun je dat niet dan is stress nefast voor het organisme.

Het tegengif
Dit laatste -doen zonder doen- is wellicht nieuw voor jou en onbegrijpelijk. Toch is het eenvoudig genoeg. Je moet gewoon leren het lichaam en de geest over te laten aan henzelf zonder je ermee te vereenzelvigen. Je moet leren ze een eigen bestaan te laten leiden. Ze zullen dan perfect werken.

Waarom de rug pijn doet

Ene Manon Kluten stuurde me een e-mail waarin onder andere het volgende stond: "Als freelance journalist ben ik verbonden aan het tijdschrift Feeling. Hiervoor maak ik momenteel een artikel over de positieve invloed van beweging op rugpijn. En dit bekeken vanuit/becommentarieerd door verschillende deskundigen. Er komt een sportinstructeur aan bod, een osteopaat, een Yogadocent en ook een psycholoog die iets kan vertellen over hoe psychisch het best omgaan met (chronische) rugpijn."

De systematische manier van Yoga

Als men van al deze problemen op de systematische manier van Yoga werk gaat maken dan verdwijnt de rugpijn vanzelf, zoals menig ander ongemak. Ten eerste moet de verkramping van het bekken worden aangepakt. De beste methode daarvoor is een Yogahouding die Berghouding (Parvataasana) wordt genoemd. Men staat in een kleine spreidstand (de benen zijn amper geopend). De armen hangen en het hoofd staat rechtop in zijn meest natuurlijke houding. Op een systematische en heel gemakkelijke manier worden de spieren aangespannen en ontspannen. Dit brengt de bloedsomloop op gang wat men merkt aan het feit dat men het er warm van krijgt. Men gaat dan welbewust zijn bewustzijn naar lager gelegen centra brengen: van het hoofd naar de hartstreek, van de hartstreek naar de buik, van de buik naar het bekken, van het bekken naar de voetzolen. Het lichaam geeft daardoor stilaan zijn verkramping op.

De Yogales

De les is een groepsgebeuren. Dit betekent dat het onmogelijk naar de wensen van iedereen kan zijn en dat bepaalde ongemakken onvermijdelijk zijn. Maar de les is maar een les. Met andere woorden, je leert er iets. De bal ligt daarna in jouw kamp: je moet het geleerde thuis met geduld beoefenen, zodat je het je eigen kunt maken. Ga in en na de les niet zeuren en zagen. Ga niet van je neus zitten maken. Vraag je af hoe je de leraar tevreden kunt houden en hoe je het de andere leerlingen naar de zin kunt maken. Dit werkt bevrijdend. En pin je vast op dat wat je hebt geleerd en maak er een deel van je bestaan van. Je leven zal veranderen. De poorten van de hemel zullen zich openen.

Het belangrijkste is dat je met regelmaat oefent en met regelmaat bedoel ik liefst dagelijks en het is even belangrijk dat je niet overdrijft. Overdrijving wordt altijd afgestraft. Het lichaam houdt er niet van en kan er niet tegen. De oefening maakt gifstoffen in het lichaam vrij. Het moet deze gifstoffen kunnen verbranden en afvoeren. Dit proces vraagt de nodige tijd en kan niet ongestraft worden geforceerd. Leer met je lichaam om te gaan zoals Tom Boonen met zijn fiets, zoals Paganini zaliger met zijn viool, zoals moeders met hun baby.

Vinger omhoog

Yoga wordt beoefend op een lege maag.
Draag een losse kledij liefst gemaakt van een niet-synthetische stof. Ook de mat of de deken waarop je oefent is liefst niet-synthetisch. Synthetische stoffen maken statische elektriciteit, die de lichaamseigen elektriciteit verstoort.
Oefen liefst op blote voeten.
Zet verdorie je gsm uit!!!
Is de vorige les nog bezig, stoor die dan niet door in de gang luidruchtig te staan praten.
De zaal wordt niet betreden met schoenen aan. Plaats je schoenen in het schoenenrek.
Laat tassen achter in de gang: maak er in de Yogazaal geen rommeltje van.
De lessen beginnen stipt. Telaatkomers storen de les.
De leraar heeft er geen boodschap aan dat mensen zitten te kletsen in de les. Het breekt de sfeer.
Doe zoals thuis, respecteer ons Yogahuis.

Duur van de lessenreeks
De lessenreeks die in maart start, eindigt einde juni. De nieuwe uiteenzetting voor beginners vindt plaats begin september. De lessen beginnen de dag nadien. Degenen die in maart inschreven kunnen dan overgaan naar een meer gevorderde groep (zie blz. 3).

In juli en augustus organiseren wij naargelang van de beschikbaarheid van de leraren een vakantieprogramma, dat wordt gepubliceerd in het juninummer.

Speciale programma's
De deelneming aan de speciale programma's die worden medegedeeld op blz. 3 en soms op andere pagina's zijn inbegrepen in het lidmaatschap. De lessen Yoga Academie zijn bedoeld voor ingeschreven leerlingen. Voor de twee Yoga Retraites per jaar in de Oude Abdij van Drongen moet worden ingeschreven. Deelnemers moeten lid zijn van Yoga Vedanta Aalst of geabonneerd zijn op Licht van Sivananda

Koken kost geld
Wij houden onze prijzen democratisch. Maar door de stijging van de onkosten hebben we heel wat minder armslag dan vorige jaren. Achteraan in de zaal staat een bokaal. Leg er af en toe iets in. Ik weet niet meer wie die bokaal daar lang geleden zette en of hij of zij zich bewust was van de boodschap waaraan hij me telkens weer doet denken. De bokaal heeft een smalle hals. Als ik het geld eruit haal, moet ik mijn hand zo klein mogelijk maken en dan word ik telkens weer herinnerd aan het feit dat hebzucht de grootste van alle menselijke ondeugden is. Zo vangt men apen in India: men legt nootjes in een kruik met een smalle hals; de aap grijpt ze en is gevangen; hij moet slechts zijn vuist openen om te worden verlost, maar zijn hebzucht is groter.

Lessen op andere plaatsen
Op andere plaatsen zijn bepaalde opgesomde regels van zelfsprekend niet alle van toepassing, maar de geest is dezelfde. Misschien kan de leraar wat hulp gebruiken om de zaal in orde te brengen.

EEN BEETJE SANKSRIT

Een lezer vraagt: in de Goeroestotra die we soms in de Satsang reciteren, komt het woord Goeroerdevo voor. Wat doet die r na Goeroe, je hebt het toch altijd over Goeroedev?
Goeroedeva (Goeroedev in het Hindi) is een samenstelling van de woorden goeroe en deva. Een goeroe is een leraar. Het woord betekent letterlijk: zwaar. De goeroe is immers een belangrijk persoon, die veel gewicht in de schaal werpt.

Deva betekent: god of goddelijk. Het betekent letterlijk: iets wat schittert. Je kunt het woord Goeroedev best vertalen als spirituele leraar. Het is een woord dat groot respect en genegenheid uitdrukt.

In Goeroerdevo staan de woorden goeroe en deva in zinsverband. De gehele zin luidt: Goeroer Devo Maheshvarah. In dit geval staan alle woorden in de nominatief of het onderwerp van de zin. Dat ze in dezelfde naamval staan, betekent dat ze gelijk zijn. Dit maakt een werkwoord overbodig. De zin betekent dus: de goeroe is de god Shiva (de vernietiger). Maheshvarah is een naam van Shiva en betekent: grote Heer of degene die de God van de religie overstijgt. De diepere betekenis is: de Goeroe vernietigt alles wat in de weg van de verlichting staat.

De woorden in de nominatief zijn: goeroeh, devah en maheshvarah. De d van devah is stemhebbend en maakt van de stemloze uitgang van goeroeh een stemhebbende r. De stemhebbende m van Maheshvarah maakt van de stemloze uitgang ah van devah een stemhebbende o.

Dit gebeurt in het Nederlands ook. Bijvoorbeeld: op straat en op de straat. Als je aandachtig luistert, merk je dat je eigenlijk zegt: *op*straat en *ob*de straat: de stemhebbende d van *de*maakt van de stemloze p van *op*een stemhebbende b. Het verschil is dat men in het Sanskrit die klankwisselingen ook schrijft. Deze klankwisselingen, die *sandhi*worden genoemd, laten de taal beter klinken.

LEZERS SCHRIJVEN

Beste Narayana, Gisteren kreeg ik Licht van Sivananda (het novembernummer dat helemaal aan Swami Chidananda was gewijd) in de bus. Meestal lees ik het in meerdere keren. Ditmaal heb ik het in één keer uitgelezen. Voor mij was Chidananda een figuur bij wie ik het gevoel had er op de ene of andere manier niet bij te kunnen. Iemand die ik moeilijk kon vatten. Toch liet zijn overlijden me niet onberoerd.
Om terug te komen op Licht van Sivananda, het is zoals met goede wijn die beter wordt met de jaren. Dat is het gevoel dat ik heb, alsof de artikels krachtiger, indringender, treffender worden. Misschien ligt dat voor een stuk ook wel aan de lezer zelf!? In elk geval is Licht van Sivananda iedere maand een inspiratiebron, voor mezelf en ook voor de Yogalessen die ik geef. Het is een Godsgeschenk. Daarom mijn dank voor je onverdroten inzet om het spirituele erfgoed van Sivananda te verspreiden.
Het 501ste nummer geeft me tevens een andere kijk op Chidananda. Het artikel "De ultieme reis" is misschien het krachtigste dat ik ooit gelezen heb. Het is alsof alle weten, alle kennis over het leven, van de geboorte tot aan de dood in één artikel zijn samengebracht, alsof de ganse Yoga hierin is samengevat! Dit is een artikel om te koesteren, te herlezen en nogmaals te herlezen, een leidraad voor een Yogi.
Hartelijk dank, Jan

BASISKENNIS ANATOMIE VOOR DE YOGABEOEFENAAR (11/1)

Edwin van Oostwaard

DE NEKSPIEREN

In dit deel van deze artikelreeks worden de belangrijkste spieren besproken die zijn betrokken bij het bewegen van de nek en het hoofd. Het nekgedeelte is het meest flexibele gedeelte van de wervelkolom en kan voor-, achter- en zijwaarts buigen. Daarnaast kan de nek draaien. De bovenste twee nekwervels, de atlas en de draaier *(axis)*, zijn zo gevormd dat het hoofd bewegingsvrijheid heeft ten opzichte van de nek. Over de nekwervels is meer te lezen in deel 4 van deze reeks (februari 2008, vol. 494).

Beweging

Agonisten

Achterwaarts

Monnikskapspier
Schouderbladheffer
Borstbeensleutelbeentepelspier
Autochtone rugspieren
Korte nekspieren

Prevertebrale spieren Scheefhoekige halsspieren Borstbeen sleutelbeen tepelspier

Zijwaarts

Schouderbladheffer
Scheefhoekige halsspieren
Prevertebrale spieren
Autochtone rugspieren
Korte nekspieren
Borstbeensleutelbeentepelspier

Draai

Korte nekspieren
Autochtone rugspieren

Tabel: de nekspieren

De spieren die de nek en het hoofd doen bewegen zijn als volgt in te delen:
1. spieren van de schoudergordel die aan het hoofd of de nekwervels zijn gehecht;
2. spieren van de wervelkolom die de nekwervels onderling verbinden of met de ribben of met het hoofd;
3. spieren die de nekwervels verbinden met de ribben;
4. spieren in de hals die de nekwervels onderling verbinden of de nekwervels met het hoofd.

Volgende maand: toepassing op Yogahoudingen

DE YOGA SOETRA VAN PATANJALI

I. SAMAADHI PAADA

Vervolg (4)

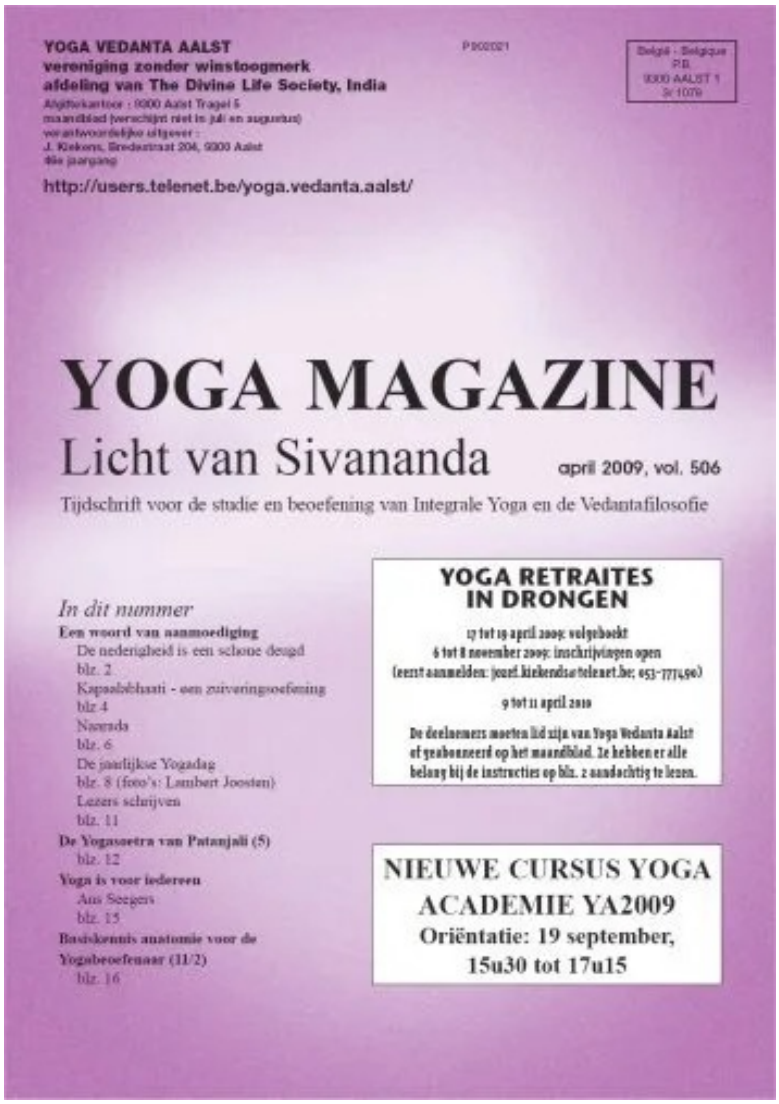
- Yoga Magazine -
Licht van Sivananda
Vraag een proefnummer aan:
Yoga c/o Kiekens
Volksverheffingstraat 95, B-9300 Aalst - België
Tel. 053/77.74.90

ONDERDEEL 06 / 26

April 2009

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting


YOGA VEDANTA AALST
vereniging zonder winstoogmerk
afdeling van The Divine Life Society, India
http://users.telenet.be/yoga.vedanta.aalst/

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda
april 2009, vol. 506
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie

In dit nummer
Een woord van aanmoediging
De nederigheid is een schone deugd blz. 2
Kapaalbhaati - een zuiveringsoefening blz. 4
Navratri blz. 6
De jaarlijkse Yogadag blz. 8 (foto's: Lambert Joosten)
Lezers schrijven blz. 11
De Yogasoetra van Patanjali (5) blz. 12
Yoga is voor iedereen
Ans Seegers blz. 15
Basiskennis anatomie voor de Yogabeoefenaar (11/2) blz. 16

YOGA RETRAITES IN DRONGEN
17 tot 19 april 2009: volgeboekt
6 tot 8 november 2009: inschrijvingen open
(eerst aanmelden: jozef.kiekens@telenet.be; 053-771490)
9 tot 11 april 2010
De deelnemers moeten lid zijn van Yoga Vedanta Aalst of geabonneerd op het maandblad. Ze hebben er alle belang bij de instructies op blz. 2 aandachtig te lezen.

NIEUWE CURSUS YOGA ACADEMIE YA2009
Oriëntatie: 19 september, 15u30 tot 17u15

April 2009

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2009, Vol. 506

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

DE NEDERIGHEID IS EEN SCHONE DEUGD

De man die dit las, dacht bij zichzelf: "Ik ben blij dat ik ze heb."

Op de tenen
Een tijd geleden kreeg ik een mail van een afgestudeerde van de Yoga Academie, die naar zijn brief te oordelen ook daadwerkelijk Yogales geeft. Hij wilde de *praanaayaamas*(ademoefeningen), *bandhas*en *moedraas*leren. Die moest hij als afgestudeerde van de Yoga Academie eigenlijk al onder de knie hebben. Als de studie evenwel blijft hangen in genoeg theorie om voor het examen te slagen en niet het verlengstuk van de oefening krijgt dan zit je natuurlijk opgescheept met een doodgeboren kind. "Ik denk dat het aanleren van deze technieken die niet altijd zonder risico zijn via een leraar moet gaan", schrijft hij. Hij was op zoek naar "een goede (dat wil zeggen toegewijde) leraar met ervaring om mij in een aantal privélessen het nodige bij te leren".

Ik antwoordde hem dat ik het jammer vond dat ik hem nooit meer in een Bijscholing, Satsang of Meditatie had gezien. Ik verwees hem naar een uitstekende tekst op onze website, die ooit in het maandblad is verschenen in afleveringen, onder de titel *Leren ademen* en naar ons boek *Yogagids*, dat onder andere over bandhas en moedraas gaat, en gaf hem de raad beide grondig te bestuderen en me op te zoeken als hij dat alles onder de knie had. Toen ik geen antwoord kreeg, dacht ik dat het hem in het verkeerde keelgat was geschoten. Ik vroeg hem per mail of ik hem misschien ongewild tegen de haren had ingestreken, want zelfs op een afstand voel ik iemands wrevel. En ik had juist gedacht, want ik had, zoals hij schreef, zijn naïviteit en spontaneïteit afgestraft. Ik had hem op een schoolmeesterachtige manier betutteld. Hij gaf me de raad "eens goed te mediteren, zodat je mij de volgende keer met meer intuïtie, respect en toewijding kunt benaderen". Hij schreef ook dat het geen zin had dat ik nog antwoordde, want hij zou het toch niet lezen. "Start dus geen polemiek nu, want ik lees het niet en reageer er niet op. Als er hier trouwens over moet gediscussieerd worden en geargumenteerd, dan hoeft het voor mij niet meer. Ik besteed liever mijn tijd aan positieve, nuttige dingen."

Iets om nooit te doen

Vergeet de voorbereiding niet

Twee vergissingen

De eerste van alle deugden
In hoofdstuk XIII van de Bhagavad Gietaa, in de verzen 8 tot en met 12, geeft Bhagavaan Shrie Krishna een interessante definitie van *gnyaana* of wijsheid. Hij somt een aantal deugden op, waarvan nederigheid (*amaanitvam*) de eerste is, en besluit dan met de woorden: "*Dit is wijsheid (gnyaana) en wat daar tegenover staat is onwijsheid (agnyaana)*." Hij noemt die deugden gnyaana, omdat ze leiden tot kennis van de Kenner of Zelfkennis. Dit zijn de verzen:

8. Nederigheid, pretentieloosheid, geweldloosheid, verdraagzaamheid, oprechtheid, ontvankelijkheid voor de leraar, zuiverheid, kalmte, zelfbeheersing,

9. Onthechting voor de zintuiglijke voorwerpen en afwezigheid van egoïsme, het zien van het euvel in geboorte, dood, ouderdom, ziekte en pijn,

10. Onthechting, niet-vereenzelviging met zoon, echtgenote, thuis en de rest, en voortdurende gelijkheid van de geest bij het bereiken van aantrekkelijke en onaantrekkelijke dingen,

11. Onwrikbare devotie tot Mij door de Yoga van niet-gescheidenheid, een toevlucht zoekend in eenzame plaatsen en tegenzin voor de gemeenschap van mensen,

12. Voortdurend Zelfbewustzijn, het zien van het einde van ware kennis, dat is gnyaana en wat daar tegenover staat is agnyaana (onwetendheid).

In onze uitgave van de Bhagavad Gietaa vind je ook de Sanskrit tekst in een gemakkelijk leesbare transliteratie.

KAPAALABHAATI
EEN ZUIVERINGSOEFENING

De naam is niet gestolen

De betekenis van elf

De Vishnoe moedraa

Kapaalabhaati wisselend
Leer kapaalabhaati ook wisselend: adem in door beide neusgaten en adem uit door één neusgat terwijl je het andere neusgat met de vingers sluit.

Adem eerst uit door het rechterneusgat en ook de laatste of honderd eenentwintigste ademstoot gebeurt door het rechterneusgat.

Doe dagelijks drie dergelijke ronden van honderd eenentwintig ademstoten, waarvan de laatste wisselend.

Het tellen
Om het aantal ademstoten te tellen worden de vingers van de linkerhand gebruikt. Zet de top van de duim achtereenvolgens op de vier andere vingertoppen, dan op de huidplooi tussen de eerste en de tweede kootjes en op de huidplooi tussen de tweede en de derde kootjes. Verzet de duim op tien, twintig, dertig enz. tot je aan honderd twintig komt. Voeg er één bij en je hebt je honderd eenentwintig ademstoten. Het is een teken van vooruitgang als je er hier en nu kunt bijblijven en de tel niet verliest.

Het waarom
Zoals de Yogaschrift zelf aangeeft door kapaalabhaati bij de zuiveringsoefeningen te plaatsen heeft deze ademoefening een zuiverend effect. Ze verdrijft slijm uit keel en luchtpijp.

NAARADA

Een tweede geboorte
Het is een traditie in India dat de goeroe of spirituele leraar bij de inwijding zijn discipel een spirituele naam geeft. De inwijding is immers een tweede geboorte, die je op de weg van de verlichting plaatst en die je een nieuwe Vader en Moeder geeft. De Ultieme Werkelijkheid of God is dan de Vader, de Goeroe is de Moeder. Ik moest ooit naar Sabena met de reispas van Swami Satchidanana. Hij had de naam van zijn vader geschrapt en erboven gezet: "God." In de plaats van de naam van zijn moeder stond er: "Goeroe." Een lezer kreeg van een Swami de spirituele naam Naarada en wil er graag meer uitleg over.

Er zijn vele verhalen over hem

Betekenis van de naam

De Naarada Bhakti Soetras
De *Naarada Bhakti Soetras*, de aforismen over bhakti of devotie, beschrijven het pad van Bhakti Yoga. De allereerste soetras luiden als volgt

Athaato bhaktim vyaakhyaasyaamah. 1
1. Daarom zullen we nu verklaren wat devotie is.

Saa tvasmin paramapremaroepaa. 2
2. Dat (die devotie) is in wezen waarlijk de hoogste liefde.

Amritasvaroepaa cha. 3
3. En ze is in wezen ook onsterfelijk.

Yallabdhvaa poemaan siddho bhavati, amrito bhavati tripto bhavati. 4
4. Dat verworven hebbend wordt de mens volmaakt, onsterfelijk en volstrekt voldaan.

Yatpraapya na kiñchidvaañchhati na shochati na dveshti na ramate notsaahie bhavati. 5
5. Dat bereikt hebbend begeert hij niets, haat hij niemand, verheugt hij zich niet in zingenot, noch voelt hij enig gemis.

Yajgnyaatvaa matto bhavati stabdho bhavati aatmaa-raamo bhavati. 6
6. Dit gekend hebbend is hij in vervoering, stil en verheugt hij zich in het Zelf.

Twee Yogis onder een boom

Een verhaal uit de Devie Bhaagavata

DE JAARLIJKSE YOGADAG

De gelegenheid
Op zondag 14 december 2008 vierden we zesenveertig jaar Yoga Vedanta Aalst en herdachten we Swami Chidananda, voorzitter van The Divine Life Society, die overleed op 28 augustus 2008. We hadden voor de gelegenheid de pandit of hindoe priester Harinath Sharma uit de hindoe gemeenschap in België uitgenodigd voor een *poejaa* of eredienst in de hindoe traditie. Dit was het eerste programmaonderdeel. Daarna kon het niet meer stuk.

De lotus

Wat de oude wijzen voorschreven

De diepere betekenis

Het breken van de kokosnoot

Het afscheid

LEZERS SCHRIJVEN

YOGA IS VOOR IEDEREEN

Ans Seegers

BASISKENNIS ANATOMIE VOOR DE YOGABEOEFENAAR (11/2)

Edwin van Oostwaard

DE NEKSPIEREN

TOEPASSING OP YOGAHOUDINGEN

Nekoefeningen

DE YOGA SOETRA VAN PATANJALI

I. SAMAADHI PAADA

Vervolg (5)

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

ONDERDEEL 07 / 26

Dichter bij God

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : april 2009 Vol. 506

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?

Ik heb het hier al vaker gezegd dat het hindoeïsme gelooft in één God en je kunt geen theologische theorie bedenken, hoe vreemd ook, of ze heeft er haar aanhangers, zonder dat ze er evenwel voor op de brandstapel belandden. Als een rode draad loopt door al die theorieën evenwel de wonderbare gedachte dat al die talloze goden slechts manifestaties zijn van de Ene zelfde Ultieme Werkelijkheid.

In moderne huizen worden vele elektrische apparaten gebruikt. Er zijn kacheltjes, huishoudapparaten, televisies, radio's, stofzuigers, videospelers, pc's en noem maar op, maar ze werken alle op dezelfde elektriciteit. Het zijn allemaal toepassingen van dezelfde energie.

Om duidelijk te maken dat de vele hindoe goden manifestaties zijn van dezelfde Ultieme Werkelijkheid worden ze voorgesteld met vier of meer armen. Ze dragen in hun vier of meer handen allerlei symbolen, die alle op verscheidene manieren de functies van God verzinnebeelden. Die functies zijn in hoofdzaak schepping, instandhouding, vernietiging en verlossing.

Tijdens mijn dagelijkse studie kwam ik in de *Shiva Poeraana* de volgende verzen tegen (XIV 36 tot 38):

In de dagelijkse of in speciale offers aan de goden, ceremoniële wassingen, liefdadige giften, het herhalen van mantras, offers, het gunstig stemmen van brahmanen, de verering van verscheidene devas (goden) op speciale dagen of bij bijzondere samenstanden van de planeten of op de verschillende dagen van de week is het de alwetende Heer van het heelal die gezondheid en andere voordelen verleent door verscheidene

vormen aan te nemen. Hij verleent het naargelang van de tijd, de plaats en de verdiensten van de ontvanger.

Dit is, dacht ik, toch meer dan duidelijk genoeg. Mensen die dit inzien, twisten niet langer over hun respectieve religies. We zijn allemaal gelovigen: de enen geloven dat God bestaat, de anderen geloven dat Hij niet bestaat. Waarom zouden we elkaar daarvoor naar het leven staan? Goeroedev Swami Sivananda zei: "*Kan iemand me zeggen tot welke religie God behoort?"* In de film *Gandhi* zegt de Mahatma ook tegen de Amerikaanse reporter Walker: "*In onze tempel las de priester voor uit de Koran van de moslims en uit de Gietaa van de hindoes. Hij ging van het ene boek naar het andere, het maakte niets uit, zolang God maar werd vereerd*."

Swami Satchidananda werd door Goeroedev Swami Sivananda naar Sri Lanka gestuurd wegens zijn kennis van het Tamil om er de plaatselijke afdeling van The Divine Life Society te leiden. Zijn kat heette Hari en zijn hond heette Om. Toen hij ze 's morgens riep, luidde het: "*Harih OM*", een van de grote mantras of gewijde Namen van de Ultieme Werkelijkheid. Het was ook een geliefkoosde kiertan van hem. Ik hoor het hem nog vol vuur zingen: "*Harih Om Harih Om Harih Harih Harih Om…*" Zijn Amerikaanse discipelen hadden moeite om het uit te spreken. Ze zongen iets dat klonk als: "*Hurry Home*." Lachend zei hij: "*Dat is precies wat jullie moeten doen: naar huis gaan*." Hij bedoelde: thuis komen in jezelf.

In de buurt van Swamiji's aashram stond een klooster van de oblaten. De abt was een Belg, ene vader Boudens. Ze werden vrienden en gingen af en toe bij elkaar op bezoek. In de kamer van Swami Satchidananda hing een tekening in de vorm van een lotus. Op de bloembladen van de lotus stonden de symbolen van alle religies. Vader Boudens vroeg hem hoe Swamiji dat allemaal samen rijmde. Swamiji's antwoord was niet nieuw. Het staat in de Vedas: "*De Waarheid is één, de wijzen gaven haar verscheidene namen*." Op een van zijn rondreizen bezocht hij de paus in het Vaticaan. Alvorens je bij de paus wordt gebracht, moet je antichambreren. Een kardinaal komt je daar gezelschap houden. Swami Satchidananda legde aan de kardinaal uit dat alle religies hun waarde hebben. Hij zei dat mensen eten en drinken om dezelfde redenen, namelijk om te blijven leven en omdat ze het lekker vinden. Ze kleden zich ook om dezelfde redenen: om het warm te hebben en om niet in de gevangenis te belanden wegens openbare zedenschennis. Maar hoe ze eten en wat ze eten en hoe ze zich kleden, is totaal verschillend. Zo is het ook met de religies. De verscheidenheid is troef.

De kardinaal had zijn twijfels. De swami vroeg hem: "*Kent u het gezegde dat alle wegen naar Rome leiden?*" De kardinaal antwoordde vanzelfsprekend ja. "*Is er in uw grote Rome geen plaats voor mijn kleine OM*?" vroeg Swamiji.

In ons boek *Kom Thuis in Yoga* wordt het verhaal van Krishna verteld. Een demon geeft hem vergif waardoor hij zijn geheugen verliest. De demon laat Krishna achter in de woestijn. De mythische vogel Garoeda -er is een Yogahouding naar hem genoemd- neemt hem op zijn rug. Krishna gaat onder leiding van de vogel op zoek naar zijn identiteit. Toen hij in de woestijn zijn ogen sloot, zag hij alleen maar zwartheid. Zo herinnerde hij zich zijn naam, die letterlijk" zwartheid" betekent. Op hun tocht wordt Krishna bij enkele wijzen gebracht. Hij stelt hen allen dezelfde vraag: "Wie ben ik?" Ze geven hem allerlei antwoorden, die hem erg in verwarring brengen. Op het einde van hun tocht licht Garoeda hun antwoorden toe: "In de woestijn zat je op het zand. Je sloot je ogen om jezelf te vinden en zag niets dan zwartheid. Probeer nu opnieuw in jezelf te gaan en ontdek wat je zoekt. En vind." Krishna bedekte zijn ogen zoals hij vroeger al had gedaan. En sloot alles buiten zijn geest om te ontdekken wat er overbleef. En toen dat gebeurd was vroeg de vogel hem: "Wat zie je?" Krishna antwoordde: "Ik zie zwartheid." De vogel vroeg: "Wat zie je nog?" Krishna keek. "Ik zie de ruimte tussen mij en de zwartheid", antwoordde hij. De vogel zei: "Dat is een grotere zwartheid dan de zwartheid zelf, maar toch is ze niet jezelf, want je ziet ze. Zeg me nu

voor de laatste maal, wat is het dat bewust is van de ruimte tussen jou en de zwartheid?" Krishna keek, en dacht, en was, en zei: "Dat ben ik." En zie, hij kende zichzelf en was verlost van al zijn zoeken. De vogel sprak hem toe: "Ziet u nu dat u mijn meester bent?" Krishna zag in zichzelf een blauwe man die lag op een opgerolde slang en naast hem de grote witte vogel, die juist de woorden sprak die hij had gehoord. Krishna opende verrast zijn ogen, maar ontdekte dat hij nog steeds op de rug van de vogel zat en hij vroeg: "Wie was de blauwe man met wie u samen was op de slapende slang?" De vogel glimlachte: "Dat was Vishnoe, de Heer van het heelal, wiens dienaar ik ben", zei hij. "En wie bent u dan en wie is de slang?" vroeg Krishna. De vogel antwoordde: "Ik ben Garoeda, koning van de vogels. Ik vlieg voorwaarts doorheen de hele schepping en breng het innerlijk rijpen van de ziel teweeg. De slang is Ananta, spiraal van het heelal. Zij is de kanalen waarin ik vlieg, want rond en rond, in onszelf, gaan we bouwend op het verleden en de stof die achter ons ligt en toch vliegen we niet ver, maar wentelen ons in onszelf. Dit was de tocht die u hebt meegemaakt, Heer Krishna, reizend door aarde en hemel naar de vervulling van het Zelf naar de materie naar het leven naar de geest en opnieuw naar het Zelf dat het doel is van al uw zoeken. Bij iedere omloop van die enorme kringloop bevonden we ons telkens in het inwendige van het pad zelf dat we voordien hadden genomen. De grenzen die tussen ons en het vóór ons liggende Zelf schenen te bestaan waren zijden van de slang die zich altijd inwaarts oprolt. Dat waren de slangen en de draken die u ontmoette. Heb ik u goed geleid, mijn meester? Weet u nu wie u werkelijk bent?" "Ik ben", antwoordde Krishna, "dat is alles wat er te zeggen valt. Waarom konden die wijzen me dat niet onmiddellijk zeggen?" Maar de vogel antwoordde: "Kom nou, Krishna, was er geen waarheid in hun woorden?" En Krishna antwoordde: "Niets ben ik, omdat ik niet iets in dit heelal ben. Het Zelf van het heelal ben ik, omdat dit alles in mij is. En omdat ik nu dit alles en mezelf heb, ben ik de vriend van God, die mezelf is." De vogel lachte: "U bent een goede leerling, want u werd spoedig uw meesters meester", zei hij.

Tot zover een passage uit hoofdstuk XXIV van *Kom Thuis in Yoga*.

ONDERDEEL 08 / 26

Naarada

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : april 2009 Vol. 506

Naarada werd geboren uit de schoot van Brahmaa, de Schepper, die uit zijn geest ook de beroemde *saptarshis*, de zeven zieners, schiep: Mariechi, Angiras, Atri, Poelastya, Vasishtha, Poelaha en Kratoe. In de *Poeraanas*(hindoe mythologie) worden zeven geboorten van Naa-rada beschreven, die niet alle in dezelfde *manvantara*(scheppingskringloop) voorkwamen. Geen enkele andere wijze bekleedt zulk een vooraanstaande plaats in de Poeraanas. De verhalen over hem zijn schier ontelbaar. Brahmaa verwachtte van hem dat hij zou trouwen en voor een nageslacht zorgen, maar Naarada wilde liever celibatair blijven. Brahmaa werd heel kwaad, want ook zijn andere, uit zijn geest geboren zonen weigerden te trouwen. Brahmaa vervloekte Naarada. Hij zei: "Je zult worden geboren als de Gandharva (hemelse muzikant) Oepabarhana. Je zult een groot muzikant worden en je zult ongeëvenaard zijn op de *vienaa*. Daarna zul je worden geboren als de zoon van een meid en zul je een grote toegewijde van Vishnoe worden. Daarna zul je weer worden geboren als mijn zoon en zal ik je kennis geven."

Er zijn vele verhalen over hem

Naarada wordt voorgesteld als gekleed in een hertenvel en met een *vienaa* in zijn hand. De vienaa is het snaarinstrument met twee klankkasten, dat je ook ziet op afbeeldingen van Sarasvatie, de godin van de wijsheid. Sarasvatie wordt voorgesteld zittend op een zwaan. De zwaan verzinnebeeldt immers onderscheidingsvermogen (*viveka*): zet een zwaan melk en water voor en ze drinkt de melk op en laat het water ongemoeid. Sarasvatie wordt voorgesteld met vier armen. In haar onderste linkerhand houdt ze een boek vast: ze is de godin van de wijsheid en de kennis, maar ze leest nog af en toe een boek; dat moeten wij dus zéker doen. In haar bovenste rechterhand houdt ze een *maalaa*of bidsnoer vast waarmee ze over de ultieme Werkelijkheid mediteert. Dit illustreert het grote belang van *Japa Yoga*, de systematische herhaling van een *Mantra*. Met twee handen bespeelt ze de vienaa. Dit betekent dat intuïtie een hoger kennisinstrument is dan het intellect.

Naarada zong prachtig en begeleidde zichzelf met zijn vienaa. Maar hij werd mettertijd zo trots op zijn kunst en zo ingenomen met zichzelf dat Vishnoe, de Allerhoogste zelf, besloot hem een les te leren. Hij nam Naarada mee naar een woud waar ze vele vrouwen zagen liggen met afgehakte ledematen, kermend van pijn. Vishnoe vroeg hen wie ze waren en wie hen zo had verminkt. Ze antwoordden dat ze *raaginies*, de voorzittende godheden van de verscheidene melodieën, waren en dat Naarada verantwoordelijk was voor hun toestand. Hij zong immers de melodieën volledig vals. Naarada liet beschaamd het hoofd hangen.

Op zekere dag zong Hanoemaan een lied voor Naarada. Hanoemaan is de aapgod, de dienaar van Shrie Raama. De aap verzinnebeeldt de menselijke geest. Hanoemaan wordt vereerd als de volmaakte discipel

en toegewijde. Zijn devotie was ongeëvenaard. De liefde die hij voor Raama voelde was een mengeling van drie soorten liefde: de liefde van een man voor zijn kuise en trouwe echtgenote, de liefde van een moeder voor haar kind en de liefde van een vrek voor zijn geld. Dit houdt een belangrijke vingerwijzing in. De grote moeilijkheid van de mens is zijn eigen geest. Je wil bijvoorbeeld afslanken en matig eten, maar je geest zet je ertoe aan de koelkast te plunderen en je mond te gebruiken als een trechter om de maag vol te stouwen. Zo zijn er talloze voorbeelden. Hanoemaan leert ons dat we van de geest een volgzame en liefhebbende dienaar kunnen maken door devotie en door dus het hart te ontwikkelen. Op zekere dag had Hanoemaan bescherming beloofd aan een man, die hem zei dat hij met de dood werd bedreigd. Hanoemaan beloofde hem te zullen beschermen, maar hij wist niet dat hij bescherming beloofde tegen zijn eigen meester, Shrie Raama. Toen Raama de booswicht wilde grijpen, zag Hanoemaan zijn vergissing in, maar een gegeven woord is een gegeven woord. Wat te doen? Hij moest zich verzetten tegen zijn eigen meester. Hij ging zitten en herhaalde de naam van zijn meester (*Raamnaam*): "Raam, Raam, Raam…" en Raama was machteloos: hij kon niet weerstaan aan Hanoemans liefde, Hanoemaans liefde maakte van Raama de slaaf van Hanoemaan.

Die Hanoemaan zong voor Naarada dus een lied. Naarada legde zijn vienaa op een rots om rustig te kunnen luisteren. Toen Hanoemaan stopte met zingen was de rots gesmolten en was de vienaa in de weke massa gezakt, die spoedig weer hard werd. Naarada hief een lied aan om de rots weer te doen smelten, maar zijn pogingen waren vergeefs. Nederig vroeg hij Hanoemaan om een ander lied te zingen. Hanoemaan deed dit en weer smolt de rots. Naa-rada prees Hanoemaan, nam zijn vienaa en verliet beschaamd de plaats.

Betekenis van de naam

*Naara*betekent: mens of denker. De mens is immers een denker. Het is dat wat hem verheft boven het dier. Het dier kan geen goed doen en het kan geen kwaad doen. Een paard zet zich bijvoorbeeld met zijn kop in de wind, zodat de wind niet onder zijn haren kan waaien. Dat is het soort verstand dat hij heeft. Zijn gedrag is met andere woorden instinctief bepaald. Het denken stelt de mens in staat goed te doen en kwaad te doen. Het is zijn grootheid en het is tevens zijn handicap. Het kan van iemand een duivel of een engel maken, een pater Daminaan, een Florence Nightingale, een Mahatma Gandhi enz. of een Dutroux, een Hitler, een Mussolini, een Al Capone enz.

Het denken is een neutrale kracht. Het is goed noch slecht. Alles hangt ervan af hoe je het gebruikt. Het is zoals elektriciteit. Ook dat is een neutrale kracht, goed noch slecht. Steek je vinger in het stopcontact en je bent dood. Sluit je radio erop aan en je hebt muziek. Hoe je elektriciteit moet gebruiken, is niet moeilijk te begrijpen, maar de vraag is: hoe moet je de geest gebruiken? Het simpele antwoord is: ten bate van anderen. Leef je voor jezelf, dan openen zich in de kortste keren de poorten van de hel. Leef je voor anderen dan openen zich de poorten van de hemel.

*Da*betekent: gever. Naarada maakte mensen immers bewust van hun diepste of verborgen gedachten. Hij bewees hen daardoor een grote dienst, want verborgen gedachten zijn trouwens geen inactieve gedachten. Ze werken op de achtergrond, vaak zonder dat we er ons bewust van zijn en ze verklaren grotendeels de dwangmatigheid van de mens en ze zorgen soms voor grote problemen.

In India geeft eigenlijk niemand de naam Naarada aan zijn kinderen. Hij was immers een onverbeterlijke ruziestoker en onrustzaaier. Hij stookte evenwel geen ruzie om de ruzie en hij zaaide geen onrust om de onrust, maar hij bracht sluimerende conflicten aan het licht. Hij confronteerde iemand met zijn verborgen onhebbelijkheden. Als hij ergens kwam en hij voelde dat er onder de oppervlakte onuitgesproken conflicten en moeilijkheden sluimerden of werkzaam waren en de relatie verzuurden, dan bracht hij die op zijn eigen ongeëvenaarde manier aan de oppervlakte. Ook hielp hij schrijvers met een weergaloos talent, zoals

Vaalmieki, de allereerste dichter, de schrijver van het Raamaayana-epos en de Yoga Vasishtha en Vyaasa, de schrijver van het Mahaabhaarata-epos, de Brahma Soetras en de Poeraanas, inzicht te krijgen in hun werk en hielp hij hen een eind op weg met zijn goeddoordachte suggesties.

De naam Naarada wordt in de *Bhaagavata Poeraana* ook verklaard als: degene die water geeft. In Kaanjakoebja heerste keizer Droemila. Samen met zijn vrouw Kalaavatie beoefende hij versterving op de oever van de Ganges om te worden gezegend met een kind. Kalaavatie werd zwanger. Haar man stierf en ze wilde hem volgen op de brandstapel, maar een hemelse stem weerhield haar daarvan. Ze keerde terug naar huis en diende als een meid in het huis van een brahmaan. Ze baarde een zoon. Het kind werd geboren na een lange en verschrikkelijke droogte. Onmiddellijk na de geboorte begon het overvloedig te regenen. En daarom werd het kind Naarada genoemd, degene die water brengt. Zijn moeder werd gebeten door een slang en stierf. Als wees diende Naarada een groep wijzen. Hij at de resten van hun voedsel en leerde hun liederen zingen. Hij werd een groot muzikant en werd door de wijzen ingewijd in hun goddelijke geheimen.

De Naarada Bhakti Soetras
De *Naarada Bhakti Soetras*, de aforismen over bhakti of devotie, beschrijven het pad van Bhakti Yoga. De allereerste soetras luiden als volgt

Athaato bhaktim vyaakhyaasyaamah. 1
1. Daarom zullen we nu verklaren wat devotie is.

Saa tvasmin paramapremaroepaa. 2
2. Dat (die devotie) is in wezen waarlijk de hoogste liefde.

Amritasvaroepaa cha. 3
3. En ze is in wezen ook onsterfelijk.

Yallabdhvaa poemaan siddho bhavati, amrito bhavati tripto bhavati. 4
4. Dat verworven hebbend wordt de mens volmaakt, onsterfelijk en volstrekt voldaan.

Yajgnyaatvaa matto bhavati stabdho bhavati aatmaa-raamo bhavati. 6
6. Dit gekend hebbend is hij in vervoering, stil en verheugt hij zich in het Zelf.

Twee Yogis onder een boom
Naarada is de boodschapper tussen de drie werelden. Op zekere dag werd hij aangesproken door twee Yogis, die dagelijks uren lang mediteerden onder dezelfde boom. Ze vroegen hem in de hemel te informeren hoe vaak ze nog moesten terugkeren op aarde alvorens ze de kringloop van geboorte en dood zouden hebben doorbroken en de verlichting hebben bereikt. Toen hij na lange tijd terugkeerde wachtten ze nieuwsgierig op zijn antwoord. Tegen de ene zei hij: "Je moet nog tweemaal terugkeren." De man begon te jammeren en klopte zich ontdaan op de borst. Tegen de andere Yogi zei Naarada: "Jij moet nog zo vaak terugkeren als er bladeren aan deze boom staan." De man sprong op en jubelde: "Eindelijk is het einde in zicht!" Dan en daar bereikte hij de verlichting.

Er is één ding waar je geen zorgen moet over maken en dat is over de vruchten van je oefening. Die dragen zorg voor zichzelf. Ze komen als de tijd rijp is en geen seconde eerder.

ONDERDEEL 09 / 26

Naarada

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Uit licht van Sivanada : april 2009 Vol. 506

NAARADA

De Naarada Bhakti Soetras
De *Naarada Bhakti Soetras*, de aforismen over bhakti of devotie, beschrijven het pad van Bhakti Yoga. De allereerste soetras luiden als volgt

Athaato bhaktim vyaakhyaasyaamah. 1
1. Daarom zullen we nu verklaren wat devotie is.

Saa tvasmin paramapremaroepaa. 2
2. Dat (die devotie) is in wezen waarlijk de hoogste liefde.

Amritasvaroepaa cha. 3
3. En ze is in wezen ook onsterfelijk.

Yallabdhvaa poemaan siddho bhavati, amrito bhavati tripto bhavati. 4
4. Dat verworven hebbend wordt de mens volmaakt, onsterfelijk en volstrekt voldaan.

Yajgnyaatvaa matto bhavati stabdho bhavati aatmaa-raamo bhavati. 6
6. Dit gekend hebbend is hij in vervoering, stil en verheugt hij zich in het Zelf.

Er is één ding waar je geen zorgen moet over maken en dat is over de vruchten van je oefening. Die dragen zorg voor zichzelf. Ze komen als de tijd rijp is en geen seconde eerder.

Een verhaal uit de Devie Bhaagavata
Ooit zocht Naarada Mahaavishnoe, de Allerhoogste, op om Hem te vragen wat het geheim van het leven was. Mahaavishnoe antwoordde dat zoiets als het leven niet bestaat en dat het allemaal Maayaa (een illusie) is. Naa-rada vroeg om Maayaa te zien. Vishnoe nam hem mee op de rug van Garoeda, de arend. Ze vlogen over wouden, steden, zeeën, dorpen en bergen. Ze bereikten uiteindelijk Kanyaakoebja waar Garoeda neerstreek aan een prachtig meer. Vishnoe en Naarada wandelden een tijd langs de oever van het meer en gingen dan zitten onder een boom.

Vishnoe vroeg Naarada een bad te nemen in het meer. Naarada legde zijn hertenvel en zijn vienaa in het gras. Na zijn gezicht en voeten te hebben gewassen en *aachamana*te hebben gedaan (water uit zijn handpalm te hebben gedronken) met *koeshagras* in zijn hand (insectenwerend gras) nam hij een duik in het water. Toen hij weer boven kwam was hij veranderd in een vrouw van een grote schoonheid, die zich niets herinnerde van haar vorig leven.

Een koning, Taaladhvaja genaamd, die toevallig langskwam te paard, sprak haar aan als Saubhaagyasoendarie (lieflijke schoonheid) en begon een conversatie. Hij nam haar mee naar zijn paleis en korte tijd nadien trouwden ze. Na twaalf jaar werd Saubhaagyasoendarie zwanger. Ze kreeg een zoon. Daarna baarde ze een zoon om de twee jaar gedurende vierentwintig jaar. Na een tijd kreeg ze nog acht zonen. Toen al deze zonen oud genoeg waren trouwden ze en kregen ze zelf kinderen en kleinkinderen.

Op zekere dag werd het rijk onder de voet gelopen door vijanden en werden al hun kinderen en kleinkinderen gedood. De smart van Saubhaagyasoendarie en haar man was intens. Op dat ogenblik verscheen Mahaavishnoe daar vermomd als een brahmaan. Hij onderrichtte hen over het leven. Samen gingen ze naar het meer en zoals haar was gezegd door de oude brahmaan nam ze een duik in het water. Ze veranderde terstond weer in de oude Naarada. Toen Naarada uit het water kwam stond Mahaavishnoe nog altijd op de oever naast het hertenvel en de vienaa. Hij herinnerde zich alles wat er was gebeurd. Vishnoe zei: "Komaan, Naarada, treuzel zo niet. Waaraan sta je te denken?"

De koning was verbaasd toen hij een baardige asceet uit het water zag komen in plaats van zijn mooie vrouw. Mahaavishnoe troostte hem met de woorden dat menselijke relaties vergankelijk zijn. De koning beoefende versterving in het woud en bereikte de verlichting.

ONDERDEEL 10 / 26

DE NEDERIGHEID IS EEN SCHONE DEUGD

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : april 2009 Vol. 506

DE NEDERIGHEID IS EEN SCHONE DEUGD

De man die dit las, dacht bij zichzelf: "Ik ben blij dat ik ze heb."

Iets om nooit te doen
Dit laatste is om te beginnen volstrekt in tegenspraak met wat ik bij herhaling van een van mijn eigen leraren, Swami Satchidananda, heb gehoord, namelijk dat als men het over iets niet eens is of als er meningsverschillen ontstaan of als er wrevel is, dat men dan één ding nooit mag doen en dat is stoppen met praten. En daar heb ik me altijd aan gehouden. Telkens weer verbaas ik me over de agressiviteit die in de mensen leeft.

Wat hij schoolmeesterachtige betutteling noemt, tot daar aan toe, want eigenlijk doe ik dat altijd; ik ben dus een onverbeterlijke betuttelaar: als ik moet spreken met, schrijven of mailen aan iemand die ik lang niet in een programma heb gezien, laat ik hem of haar weten dat ik dat jammer vind. Ik vind het ook jammer omdat ik graag met mijn eigen ogen zie hoe iemand ons onderricht in praktijk brengt. Wie zich daardoor op zijn tenen getrapt voelt, zal het in dit leven wellicht vaak heel lastig krijgen.

Bovendien stelt een echte discipel zich nederig en ontvankelijk op en is hij bereid het terrein geduldig voor te bereiden. Dat geldt op alle domeinen. Als je bijvoorbeeld naar de universiteit wilt, moet je eerst het middelbaar onderwijs met vrucht beëindigen. De leraar eigenwijze verwijten toesturen is niet het kenmerk van de echte discipel. De voorbereiding die ik vroeg was de studie van de tekst en het boek. Als hij dat had gedaan dan had ik hem een en ander kunnen en willen leren. Over dat "willen" ben ik zeker, dat "kunnen" is nog maar de vraag.

Vergeet de voorbereiding niet
Bij mijn vader waren ze met zijn negenen. Slechts één van hen, nonkel Gust, had gestudeerd. Hij was de geleerde van de familie, zeg maar. Ik gaf hem dan ook onze publicaties. In *Wegwijs in Yoga* staat een foto van *oeddieyaanabandha*, een van de drie bandhas (de andere zijn: *moela bandha* en *jaalandhara bandha*).

Oeddieyaana bandha is een oefening voor het middenrif waarbij de buik eruit ziet als een diepe holte. De hele buikinhoud wordt omhoog gezogen.

Toen ik hem het boek gaf, doorbladerde hij het. De foto van oeddieyaana bandha trok zijn aandacht en maakte blijkbaar indruk op hem. Nadat ik vertrokken was, las hij de techniek en probeerde het. Maar na enkele pogingen voelde hij een intense pijnscheut. Dit is natuurlijk verkeerd. Het is de bedoeling dat men eerst de voorbereidende oefeningen leert en een tijd beoefent. Maar meer gevaar is er niet aan. Het ongemak verdween na een paar dagen.

Alle ademoefeningen en alle bandhas en moedraas die men in deze tijd nog aanraadt te beoefenen, zijn simpel en gemakkelijk. Hun techniek is snel uitgelegd, maar dan moet men er werk van maken. Het is immers slechts een kwestie van oefening. Neem bijvoorbeeld oeddieyaana bandha. Oeddieyaana betekent: omhoogvliegend. Bandha betekent: samentrekking. De techniek is heel simpel. Sta rechtop in een kleine spreidstand (het kan ook zittend met de benen gekruist worden gedaan). Druk stevig met de handen op de dijen. Adem diep uit, trek dan de buik in en spreid de ribben. Doe met de ribben of je diep inademt zonder evenwel in te ademen.

Mijn vraag is: wat is hieraan moeilijk? Het antwoord is: er is niets moeilijks aan. De enige moeilijkheid is dat men het ook moet doen. En wie het dagelijks doet, kan de oefening gemakkelijk onder de knie krijgen binnen de drie maand. Op zeker ogenblik zul je voelen hoe het middenrif omhoog wordt gezogen.

Twee vergissingen
Er is geen enkel gevaar mee gemoeid. Je moet alleen twee vergissingen vermijden. De eerste is dat je niet of slechts sporadisch oefent. Af en toe telt niet. Dat leidt tot niets. Ten tweede mag je niet overdrijven. Overdrijving wordt steevast afgestraft.

De leraar kan niet meer zeggen dan wat in de boeken staat. Je moet het alleen aandachtig lezen, want het boek verbetert je niet. Dat is het enige verschil.

Ik heb mijn leraren en hun geschriften altijd met het grootste respect benaderd en hun soms pijnlijke terechtwijzingen deemoedig aanvaard (want bittere pillen hebben een gezegend effect) en ik heb er vooral mijn voordeel mee gedaan. En nog elke dag denk ik aan hen met ontzag en liefde.

8. Nederigheid, pretentieloosheid, geweldloosheid, verdraagzaamheid, oprechtheid, ontvankelijkheid voor de leraar, zuiverheid, kalmte, zelfbeheersing,

9. Onthechting voor de zintuiglijke voorwerpen en afwezigheid van egoïsme, het zien van het euvel in geboorte, dood, ouderdom, ziekte en pijn,

11. Onwrikbare devotie tot Mij door de Yoga van niet-gescheidenheid, een toevlucht zoekend in eenzame plaatsen en tegenzin voor de gemeenschap van mensen,

12. Voortdurend Zelfbewustzijn, het zien van het einde van ware kennis, dat is gnyaana en wat daar tegenover staat is agnyaana (onwetendheid).

In onze uitgave van de Bhagavad Gietaa vind je ook de Sanskrit tekst in een gemakkelijk leesbare transliteratie.

ONDERDEEL 11 / 26

Mei 2009

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine
Licht van Sivananda
Samenvatting



Mei 2009

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2009, Vol. 507

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

NIEUWE CURSUS YOGA ACADEMIE

Veertig jaar ervaring
De Yoga Academie Aalst ontstond in 1969 uit de vraag van mensen die we al hadden klaargestoomd om Yogales te geven in het kader van Yoga Vedanta Aalst, de Yogavereniging die we hadden gesticht einde 1962 onder inspiratie van Sadgoeroedev Swami Sivananda en die ondertussen al de vorm van een vzw (vereniging zonder winstoogmerk) had gekregen. Ze zeiden dat ze nu wel Yogales gaven -tot grote tevredenheid van hun leerlingen-, maar dat ze dat toch graag wat meer theoretisch onderbouwd wilden zien. We kondigden dan ook in ons maandblad, dat op dat ogenblik al in zijn zesde jaargang was, een cursus voor Yogaleraren in twintig lessen op zaterdagmiddag aan. Elke les zou drie en een half uur duren.

We waren pioniers
Er kwamen veel kandidaten op af, ook uit Nederland. Swami Sivananda had in zijn aashram de Yoga Vedanta Forest Academy gesticht, de Yoga Vedanta Woud Academie, maar aangezien we niet in een woud zaten, werd het gewoon Yoga Academie Aalst. Ze groeide geleidelijk uit tot wat ze nu is, veertig jaar later.

Cicero zei dat als je iets wil leren er les moet in geven. Ik kan dat ten volle beamen. Leerlingen voelen immers of je de leerstof beheerst of niet en ze gaan bovendien ook vragen stellen.

Drie grote luiken
De cursus Yoga Academie bestaat uit drie grote, belangrijke luiken:

de Yogafilosofie
de Yogapsychologie
de Yogabeoefening.

De Yogafilosofie geeft antwoord op vragen als
Waarom Yoga?
Wat is de wereld waarin we leven?
Wie zijn wij?
Wat is ons drijfveer of met andere woorden waarom doen we alles wat we hier doen?
We hebben overduidelijk een binnenwereld, een buitenwereld en een bovenwereld. Maar wat is hun relatie en, vooral, hoe moet ermee worden omgegaan?
Het doel is éééén. We willen immers in wezen allen hetzelfde. Iedereen wil gewoon gelukkig zijn. En Yogis stellen voorop dat je dat geluk nergens vindt, tenzij in jezelf of in Zelfbewustzijn. Al is het doel éééén, de wegen zijn talrijk. Waarom is dat zo?

Om een voorbeeld te geven uit een van de grote Schriften, die we in het vierde jaar van de Yoga Academie bestuderen, namelijk *Kroonjuweel van het onderscheidingsvermogen.* Daarin stelt de discipel aan zijn goeroe of spirituele leraar de volgende vragen:
""Wat is gebondenheid? Hoe ontstond ze? Hoe blijft ze bestaan? Hoe kan men er zich van ontdoen? Wat is het niet-Zelf? Wat is het hoogste Zelf? Hoe kan men er het onderscheid tussen maken?""

De Yogapsychologie
De Yogapsychologie is vooral de studie van de hindernissen. De geest is immers de te overwinnen

moeilijkheid. Hij werkt op verschillende niveaus. Er moeten antwoorden worden gegeven op menige vraag. Onder andere, wat is de relatie tussen het lichaam en de geest, wat is de aard van bewustzijn?

Mensen hebben ook dringend een werkzame psychohygiëëne nodig.

Deze onderwerpen worden les na les grondig uitgediept.

De Yogabeoefening

De systematiek van Yoga in een notendop

Bronnen van Yoga
We gebruiken zoals gezegd de *Yoga Soetra,* het handboek van de Yoga Darshana of klassieke Yogafilosofie van Maharshi Patanjali.

De leraren en wat ze behandelen

Wanneer?
De lessen vinden plaats op zaterdag om de veertien dagen. De ene zaterdag begint de les om 13u, de andere zaterdag om 10u. Ze eindigen telkens met de Satsang die duurt van 17u30 tot 18u15 en die deel uitmaakt van de cursus.

YA2005 eindigt in juni 2009. Vanaf september 2009 lopen er dus twee cursussen: YA2007 (begonnen in 2007) en de nieuwe cursus YA2009. De data en de aanvangsuren worden medegedeeld op blz. 3 van dit maandblad.

Financiëële voorwaarden
Lid zijn van Yoga Vedanta Aalst (lidmaatschap: 50 euro per jaar van de maand van inschrijving tot dezelfde maand het jaar nadien; geeft recht op een wekelijkse les en het maandblad), bijdrage in de onkosten van 100 euro, telkens betaalbaar in september.

De leerlingen moeten in de vier jaar die de cursus duurt deelnemen aan tenminste twee van onze Yoga Retraites in de abdij van Drongen.

Eten en drinken

Waar het echt om gaat

Ziekte

RICHTLIJNEN VOOR HET RECITEREN VAN BOVENSTAANDE VERZEN

Het metrum

DE ACHTERWAARTSE BUIGINGEN

De wervelkolom

Het effect van Yogahoudingen

Achterwaartse buigingen

Opsomming

Makaraasana - Krokodilhouding

Naukaasana - Boothouding

Sarpaasana - Serpenthouding

Bhoejangaasana - Cobrahouding

Ardha Shalabhaasana - Halve Sprinkhaanhouding

1. Zonder kanteling van het bekken

2. Met kanteling van het bekken

Shalabhaasana - Sprinkhaanhouding

Ardha Dhanoeraasana - Halve Booghouding

Dhanoeraasana - Booghouding

Effecten eigen aan de achterwaartse buigingen

BASISKENNIS ANATOMIE VOOR DE YOGABEOEFENAAR (12/1)

DE SCHOUDERSPIEREN

Retroflexie/Retractie

- 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 / 26

Paraavidyaa

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : mei 2009 Vol. 507

Waar het echt om gaat

Yoga Vedanta is de belangrijkste van alle wetenschappen. Het Sanskrit heeft daar een woord voor, namelijk *Paraavidyaa*, de hoogste kennis. Alle andere wetenschappen worden *Aparaavidyaa* genoemd, lagere kennis. Elke wetenschap houdt zich immers bezig met "iets": de metallurgie bestudeert metalen, de botanie bestudeert bloemen en planten, de sterrenkunde bestudeert de sterren enz., maar Yoga Vedanta houdt zich niet met "iets" bezig, het is de wetenschap van de kennis van de Kenner, het is de wetenschap van de Zelfkennis. Maar Zelfkennis is een verraderlijk woord. Je kunt immers jezelf niet kennen, omdat jij het bent die kent. Zo kun je ook je ogen niet zien, omdat zij het zijn die zien. Je kunt slechts hun spiegelbeeld zien. Zo is het ook met het Zelf. Je kunt slechts zijn spiegelbeeld zien. De spiegel is de geest. Als de geest onzuiver is, heb je geen spiegelbeeld of met andere woorden geen Zelfbewustzijn. Wat je in wezen bent, ligt buiten het bereik van woorden en gedachten. Het is met andere woorden onkenbaar en onuitspreekbaar, maar het is zijn-baar.

Ziekte

Ik zeg vaak dat iemand die gezond is van lichaam en geest in het licht van Yoga toch nog ziek is, want dat hij lijdt aan een kwaal die zijn bewustzijn versluiert. Hij is met andere woorden Zelfvervreemd. Dit wil zeggen dat hij niet weet niet wie hij in wezen is en dat hij zich vereenzelvigt met zijn lichaam, zijn geest, zijn activiteiten en allerlei relaties. De Bijbel noemt dit de erfzonde, omdat we ermee worden geboren. Een ander woord voor Zelfvervreemding is onwetendheid. Onwetendheid kan worden vergeleken met de duisternis. De duisternis verdwijnt alleen als je het licht aansteekt. De grote wijze Shankara zei over dit Licht:

Antarjyotir bahirjyotih pratyakjyotih paraatparah,
jyotirjyotih svayamjyotih aatmajyotih shivo"smyaham.

Het innerlijke licht, het uiterlijke licht, het licht vanbinnen, hoger dan het hoogste, het licht van alle lichten, zelflichtend, het licht dat het Zelf is, die Voorspoedige (Shiva) ben Ik.

De openbaring van de Bhagavad Gietaa gaat vooral over dit Licht. Bijvoorbeeld in de verzen 4 en 5 van hoofdstuk IX dat als titel *Raajavidyaa Raajagoehya Yogah* (de Yoga van de koninklijke wetenschap en het koninklijke geheim) draagt, zegt Shrie Krishna:

4. Mayaa tatamidam sarvam jagadavyaktamoertinaa,
Matsthaani sarvabhoetaani na chaaham teshvavasthitah.

Heel deze wereld is door Mij doordrongen in Mijn ongemanifesteerde vorm; alle wezens bestaan in Mij, maar Ik verblijf niet in hen.

5. Na cha matsthaani bhoetaani pashya me Yogamaishvaram,
Bhoetabhrinna cha bhoetastho mamaatmaa bhoetabhaavanah.

De wezens verblijven ook niet in Mij, aanschouw Mijn goddelijke Yoga, alle wezens dragend, maar niet verblijvend in hen, brengt Mijn Zelf alle wezens voort.

In vers 12 van hoofdstuk VII, *Gnyaana Vignyaana Yogah* (de Yoga van Kennis en Verwerkelijking), zegt Hij:

12. Ye chaiva saattvikaa bhaavaa raajasaastaamasaashcha ye,
Matta eveti taanviddhi na tvaham teshoe te mayi.

Weet dat alle wezens, of ze nu zuiver (saattvisch), rusteloos (raajasisch) of lusteloos (taamasa) zijn, uit Mij voortkomen. Zij zijn in Mij, toch ben Ik niet in hen.

De koninklijke wetenschap en het koninklijke geheim
Met koninklijk bedoelt Hij dat het voor iedereen van toepassing is. Aan de Belgische kust vindt men nog koninklijke banen. Dit zijn straten die in beide richtingen mogen worden bereden en die toegankelijk zijn vanuit alle richtingen en voor alle mogelijke voertuigen.

Er zijn verscheidene Yogapaden naargelang van het facet van de persoonlijkheid dat de belangrijkste rol speelt. Bij sommigen overheerst het intellect, bij anderen is het hart best ontwikkeld, nog anderen willen dingen doen en nog anderen hebben een mystiek temperament. Maar al die paden hebben raakvlakken, want al die facetten zijn in mindere of meerdere mate in allen aanwezig.

Raaja Yoga of de Koninklijke Yoga maakt van al die raakvlakken een sluitend geheel en de essentie ervan is dat de Ultieme Werkelijkheid alles doordringt in een ongemanifesteerde vorm en dat wij in onze Zelfvervreemding niet in die Werkelijkheid aanwezig zijn en dat Zij in onze Zelfvervreemding niet in ons aanwezig is.

In de Bhagavad Gietaa wordt die Werkelijkheid Bhagavaan genoemd, de bezitter van alle *bhagas* of heerlijkheden. Dit wordt meestal vertaald als Heer. Zo wordt Bhagavad Gietaa veelal vertaald als Het Lied van de Heer.

ONDERDEEL 13 / 26

Waar het echt om gaat

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Waar het echt om gaat

Uit: Licht van Sivananda, mei 2009, vol. 507

mei 09

Waar het echt om gaat
Yoga Vedanta is de belangrijkste van alle wetenschappen. Het Sanskrit heeft daar een woord voor, namelijk *Paraavidyaa*, de hoogste kennis. Alle andere wetenschappen worden *Aparaavidyaa* genoemd, lagere kennis. Elke wetenschap houdt zich immers bezig met ""iets"": de metallurgie bestudeert metalen, de botanie bestudeert bloemen en planten, de sterrenkunde bestudeert de sterren enz., maar Yoga Vedanta houdt zich niet met ""iets"" bezig, het is de wetenschap van de kennis van de Kenner, het is de wetenschap van de Zelfkennis. Maar Zelfkennis is een verraderlijk woord. Je kunt immers jezelf niet kennen, omdat jij het bent die kent. Zo kun je ook je ogen niet zien, omdat zij het zijn die zien. Je kunt slechts hun spiegelbeeld zien. Zo is het ook met het Zelf. Je kunt slechts zijn spiegelbeeld zien. De spiegel is de geest. Als de geest onzuiver is, heb je geen spiegelbeeld of met andere woorden geen Zelfbewustzijn. Wat je in wezen bent, ligt buiten het bereik van woorden en gedachten. Het is met andere woorden onkenbaar en onuitspreekbaar, maar het is zijn-baar.

Antarjyotir bahirjyotih pratyakjyotih paraatparah,
jyotirjyotih svayamjyotih aatmajyotih shivo"smyaham.

4. Mayaa tatamidam sarvam jagadavyaktamoertinaa,
Matsthaani sarvabhoetaani na chaaham teshvavasthitah.

Heel deze wereld is door Mij doordrongen in Mijn ongemanifesteerde vorm; alle wezens bestaan in Mij, maar Ik verblijf niet in hen.

5. Na cha matsthaani bhoetaani pashya me Yogamaishvaram,
Bhoetabhrinna cha bhoetastho mamaatmaa bhoetabhaavanah.

De wezens verblijven ook niet in Mij, aanschouw Mijn goddelijke Yoga, alle wezens dragend, maar niet verblijvend in hen, brengt Mijn Zelf alle wezens voort.

In vers 12 van hoofdstuk VII, *Gnyaana Vignyaana Yogah* (de Yoga van Kennis en Verwerkelijking), zegt Hij:

12. Ye chaiva saattvikaa bhaavaa raajasaastaamasaashcha ye,
Matta eveti taanviddhi na tvaham teshoe te mayi.

Weet dat alle wezens, of ze nu zuiver (saattvisch), rusteloos (raajasisch) of lusteloos (taamasa) zijn, uit Mij voortkomen. Zij zijn in Mij, toch ben Ik niet in hen.

ONDERDEEL 14 / 26

Een intressante dialoog

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Een interessante dialoog

Uit: Licht van Sivananda, juni 2009, vol. 507

Een interessante dialoog
Een atheïstische professor in de wijsbegeerte sprak tot zijn klas over het probleem dat de wetenschap heeft met God. Hij vroeg een van zijn nieuwe christelijke studenten om op te staan en naar voren te komen.

Professor: Ben jij een christen?
Student: Ja, meneer.
Professor: Dus je gelooft in God?
Student: Absoluut, meneer.
Professor: Is God goed?
Student: Zeker.
Professor: Is God almachtig?
Student: Ja.
Professor: Mijn broer is gestorven aan kanker terwijl hij God gebeden had hem te genezen. De meesten van ons zouden anderen die ziek zijn helpen. Maar God deed dat niet. Is God dan wel goed geweest voor hem?

De student was stil.

Professor: Daar heb je geen antwoord op, he? Laten we eens opnieuw beginnen, jongeman. Is God goed?
Student: Ja.
Professor: Is Satan goed?
Student: Neen.
Professor: Waar komt Satan vandaan?
Student: Van God.
Professor: Juist. Zeg eens, is er kwaad op deze wereld?
Student: Ja.
Professor: Kwaad is er overal, niet? En God heeft alles gemaakt? Correct?
Student: Ja.
Professor: Wie heeft het kwaad geschapen?

De student gaf geen antwoord.

Professor: Is er ziekte? Immoraliteit? Haat? Lelijkheid? Al deze dingen bestaan in de wereld, toch?
Student: Ja, meneer.
Professor: Zeg eens, wie heeft dat allemaal geschapen?

De student gaf geen antwoord.

Professor: De wetenschap zegt dat we vijf zintuigen hebben waarmee we de wereld om ons heen kennen en waarnemen. Zeg eens, heb jij ooit al eens God gezien?

Student: Neen, meneer.
Professor: Zeg eens, heb jij ooit al eens je God gehoord?
Student: Neen, meneer.
Professor: Heb jij ooit al eens God gevoeld, aangeraakt, geroken of geproefd? Heb je ooit al eens enige zintuiglijke waarneming van God in welke vorm ook gehad?
Student: Neen, meneer. Ik ben bang van niet.
Professor: Toch geloof je nog steeds in Hem?
Student: Ja, meneer.
Professor: Volgens het empirische, testbare, aantoonbare protocol, zegt de wetenschap dat jouw God niet bestaat. Wat heb je daarop te zeggen?
Student: Niets. Ik heb slechts mijn vertrouwen.
Professor: Ja, vertrouwen. Dat is het probleem van de wetenschap.
Student: Professor, is er zoiets als warmte?
Professor: Ja.
Student: En is er zoiets als koude?
Professor: Ja.
Student: Neen, meneer, dat is er niet.

Het werd erg stil in de klas nu de student de vragen stelde.

Student: Professor, je kunt warmte hebben, gematigde warmte, intense warmte, zelfs hitte, gloeiend heet, maar ook een heel klein beetje warmte. Maar we hebben niet zoiets als koude. Wanneer we 273 graden onder nul het absolute nulpunt bereiken, is er geen warmte meer, maar verder dan dat kunnen we niet gaan. Er is niet zoiets als koude. Het woord beschrijft slechts de afwezigheid van warmte. We kunnen koude niet meten. Warmte is energie. Koude is niet het tegenovergestelde van warmte, meneer, het is alleen de afwezigheid ervan.

Men kon een speld horen vallen.

Student: Hoe zit het met de duisternis, professor? Is er zoiets als duisternis?
Professor: Ja. Wat is de nacht anders als het niet donker is?
Student : U heeft het verkeerd, meneer. Duisternis is slechts de afwezigheid van iets. Er is flauw licht, normaal licht, fel licht, flitslicht, helder licht. Maar als er geen licht is dan is er niets en dat noemen we duisternis, toch? Als de duisternis bestond, zouden we duisternis nog duisterder kunnen maken, toch?
Professor: En wat wil je daarmee zeggen, jongeman?
Student : Meneer, mijn punt is dat uw filosofisch uitgangspunt onjuist is.
Professor: Onjuist? Kun je dat uitleggen?
Student: Meneer, u gebruikt dualiteit als uitgangspunt. U stelt dat er leven is, dat er dood is, dat er een goede God en een slechte God is. U beziet het concept van God als iets eindigs, als iets dat we kunnen meten. Meneer, de wetenschap kan niet eens verklaren wat een gedachte is. Wij weten dat de hersenen daarvoor elektriciteit en magnetisme gebruiken, maar het is nog nooit gezien en nog veel minder begrepen. Wanneer u de dood beschouwt als het tegenovergestelde van het leven dan gaat u eraan voorbij dat de dood niet zelfstandig kan bestaan als iets zonder leven. De dood is niet het tegenovergestelde van het leven, maar alleen de afwezigheid ervan. Vertel eens, professor, leert u uw studenten dat zij zijn geëvolueerd van een aap?
Professor: Wanneer je refereert aan het natuurlijke evolutieproces, ja zeker.
Student: Heeft u ooit de evolutie geobserveerd met uw eigen ogen?

De professor schudde zijn hoofd met een glimlach terwijl hij zich begon te realiseren waar het argument heenging.

Student: Aangezien nog nooit ook maar iemand het evolutieproces in werking heeft kunnen zien en het zelfs niet bewezen kan worden dat het een voortgaand proces is, is het daarom niet zo, professor, dat u ons slechts uw mening probeert te onderwijzen? Bent u niet in plaats van een professor in de wetenschap eigenlijk een predikant?

De klas ging even plat.

Student: Heeft iemand in de klas ooit het brein van de professor gezien?

De klas bulderde van het lachen.

Student: Heeft iemand ooit het brein van de professor gehoord, gevoeld, aangeraakt, geroken, geproefd? Niemand lijkt dat ooit gedaan te hebben. Dus, volgens het empirisch, testbare, aantoonbare protocol, zegt de wetenschap, professor, dat u geen brein heeft. Met alle respect, meneer, maar hoe kunnen we geloven dat het juist is wat u ons onderwijst?

De klas was stil. De professor staarde de student aan, zijn gezicht ondoorgrondelijk.

Professor: Ik denk dat je daar maar op moet vertrouwen, jongeman.
Student: Dat is het meneer. Exact! De band tussen de mens en God is vertrouwen. Dat houdt de dingen in leven en in beweging.

De student was Albert Einstein. De bron van deze tekst is me onbekend. Hij werd me via e-mail gestuurd door een Yogaleraar uit Mechelen. Mensen verspreiden via het Internet moppen en andere onzin, maar af en toe zit er gelukkig eens iets zinnigs tussen. Toen ik het las dacht ik aan een andere geleerde, namelijk Nietzsche. Op een wc-deur in de abdij van Drongen las ik ooit: "Nietzsche: 'God is dood.' God: 'Nietzsche is dood.'"

ONDERDEEL 15 / 26

Goeroe

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

GOEROE

Uit: Licht van Sivananda, juni 2009, vol. 409

Dit Woord van Aanmoediging, dat in hoofdzaak handelt over enkele grote wijzen van India, wonderbare goeroes of spirituele leraren van de mensheid, is opgedragen aan Sadgoeroedev Swami Sivananda, die hen allen belichaamt. En het is onder zijn inspiratie dat einde 1962 Yoga Vedanta Aalst werd gesticht en dat het al die jaren kon groeien en bloeien.

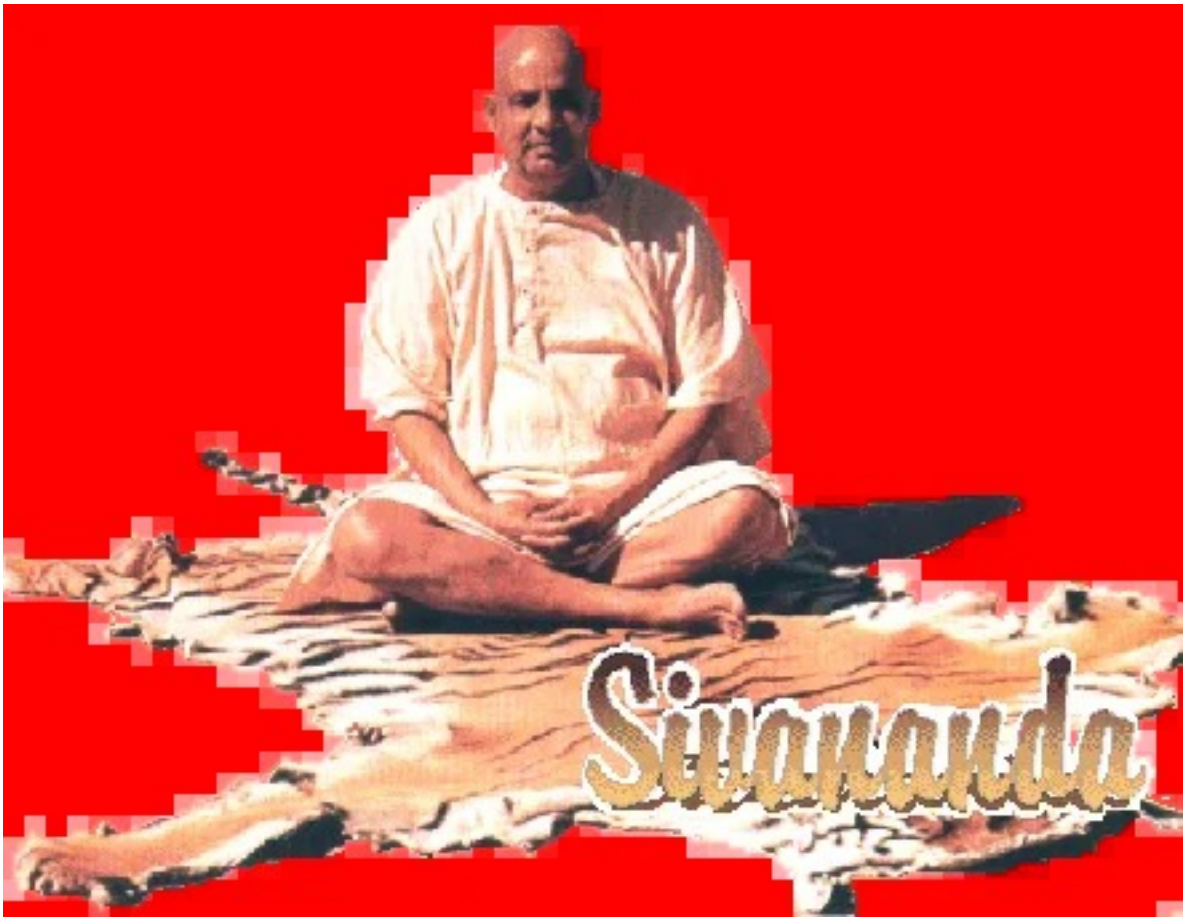
GOEROE

Goeroepoernimaa
Goeroepoernimaa is de dag van de volle maan in de maand *aashaadha* van de hindoe kalender (juli-augustus). De volle maan (*poernimaa*) verzinnebeeldt de spirituele leraar of goeroe: zoals de maan schittert met het licht van de zon, zo schittert de goeroe met het licht van de Waarheid of de Zelfverwerkelijking. De volle maan verzinnebeeldt tevens de waarachtige discipel, omdat die het vermogen verwierf om te schitteren met het licht van de Waarheid die hem door de goeroe werd geopenbaard.

De goeroe zet de discipel op het pad van Yoga, het pad dat verlicht en verlost. Hij openbaart hem dat hij in wezen iets heel wonderlijks is, dat in de Vedantafilosofie wordt aangeduid met de woorden *Satchidaananda*, Bestaan (*Sat*), Bewustzijn (*Chit*) en Zaligheid (*Aananda*). De goeroe toont de discipel de weg en leert hem hoe de hindernissen op zijn pad moeten worden opgeruimd, want het pad gaan is nog iets anders dan het pad kennen.

Hoe het komt
De vraag is hoe het komt dat we niet weten dat we in wezen iets heel wonderbaarlijks zijn, dat we er zelfs niet het minste benul van hebben en dat wij het in ons dagelijks leven dan ook volledig tegenspreken en het helemaal verdonkeremanen? En hoe komt het dat men het pad niet volgt ook als men het pad kent? De oude wijzen zeiden dat dit het gevolg is van een illusie, die de dingen op een dramatische manier grondig vertekent en die verantwoordelijk is voor de onwil die in ons leeft en die ons belet dat we in praktijk brengen wat we in theorie weten of wat de goeroe ons leerde.

Het klassieke voorbeeld waarmee ze dit illustreerden is de slang in het touw. Je ziet in de schemering een slang en gilt van angst. Daardoor gealarmeerd steekt iemand het licht aan. Je ziet dat het geen slang is, maar een touw dat er ligt. Onmiddellijk verdwijnt je angst, al blijven zijn gevolgen zich nog een lange tijd gevoelen. Je blijft nog een tijd staan trillen op je benen. Je moet een douche nemen om het kwalijk riekende angstzweet weg te wassen. Je kunt de slaap niet vatten door de opstoot van adrenaline in je bloed. Enzovoort.



Het kind moet een naam hebben

Ze noemden die illusie *maayaa*. Dit betekent letterlijk: niet dat: je ziet de dingen niet zoals ze zijn, je ziet ze op een totaal vertekende manier. Je vergeet met andere woorden wie je in wezen bent en je vereenzelvigt je met je lichaam, je geest, je werk en met talloze relaties. Dit is de Zelfvervreemding waaraan de mens lijdt. Deze illusie is een heel indringende kracht en toch kan men niet zeggen dat ze echt bestaat, want zodra je de dingen ziet zoals ze echt zijn (*soedarshana*, de juiste visie) verdwijnt ze. Het is zoals de duisternis. Je kunt niet zeggen dat de duisternis echt bestaat, want zodra je het licht aansteekt verdwijnt ze. En toch kun je ook niet zeggen dan ze niet bestaat, want je ervaart ze.

De illusie waarover de oude wijzen het hadden is een verschijningsvorm van je eigen geest. Met andere woorden, je eigen geest is de schuldige. Hij is de vijand, want hij is degene die je gebonden houdt. Als je 's morgens een uur vroeger wordt gewekt door de wekker, omdat je de avond voordien vastbesloten was 's morgens Yoga te beoefenen of een tijd te mediteren dan moet je niemand verwijten toesturen omdat je niet opstond, maar de wekker stillegde en in bed bleef liggen. Het is je eigen geest die dit spel met je speelt. Als je sober wil eten om wat af te slanken, maar onder invloed van publiciteit op de tv op zoek gaat in de koelkast om je maag vol te stouwen, dan moet je op niemand kwaad zijn. Als je staat te liegen of het gedrukt staat, moet je er niemand met de vinger voor wijzen. En zo zijn er talloze voorbeelden. Je verafschuwt het lijden, maar je kunt verdorie niet weerstaan aan de oorzaken van het lijden en de pijn. Het is dus je geest die je moet aanpakken als je de situatie wil veranderen en een beter en gelukkiger mens worden.

Wat je vijand is, kan ook je vriend zijn

Hoe je moet afrekenen met je geest is een kunst en een wetenschap, die door de oude wijzen van weleer Yoga werd genoemd. Het woord Yoga is afgeleid van de werkwoordswortel *yoej, verenigen* en betekent

dus vereniging: je gaat je weer verenigen met jezelf, door niet langer "ik" te zeggen tegen dingen die je niet bent. Yoga is een wetenschap die sedert het begin der tijden werd overgeleverd van goeroe op discipel.

Als je je prikt aan een doornstruik en de doorn zit zo diep in je vlees dat je hem met je nagels niet kunt grijpen en als je ver van alles af bent en niets bij de hand hebt en toch onmiddellijk wil worden geholpen dan is de simpelste oplossing dat je een andere doorn neemt om het probleem op te lossen. De oorzaak van de moeilijkheid draagt ook de oplossing in zich. De geest kan namelijk ook een vriend zijn. Hij wordt een vriend als hij zuiver of *saattvisch* is en als je je niet met hem vereenzelvigt.

Vyaasa
Vyaasa is de oude wijze die de vier *Vedas* (de oudste boeken van de mensheid) te boek stelde, die de achttien *Poeraanas* (hindoe mythologie), waarvan de *Bhaagavata* de voornaamste is, het *Mahaabhaarata-epos* en de *Brahmasoetras* (aforismen over het Absolute) schreef. Op Goeroepoernimaa wordt hij vereerd wegens zijn onschatbare bijdrage tot de groei en de bloei van de hindoe filosofie en op diezelfde dag vereren discipelen ook hun goeroe.

Goeroepoernimaa is ook een belangrijke dag voor de Indiase boeren, aangezien hij de verwachting inhoudt van de komst van de moesson, die na de grote hitte en de verschrikkelijke droogte van de zomer de zo noodzakelijke regens brengt. Aangezien de gezondheid dan beter wordt en de energie op een hoger peil staat is het ook een geschikt ogenblik om met spirituele studie en oefening te beginnen.

De vier maanden die volgen worden *chatoermaas* genoemd. Rondtrekkende asceten vestigen zich op één plaats en bestuderen, bespreken en onderrichten Vyaasa's *Brahmasoetras* en de Vedantafilosofie.

De rol van de goeroe
Swami Sivananda: "De goeroe heeft een gewijde betekenis en speelt een uiterst belangrijke rol in de ontwikkeling van de discipel. Het is niet zonder reden dat India in het verleden zorgvuldig de lamp van het begrip goeroe (*goeroetattva*) brandend heeft gehouden en dat jaar na jaar, eeuw na eeuw het oude concept van de goeroe telkens weer werd herdacht en vereerd, waardoor het geloof erin en de trouw eraan telkens weer werd bevestigd. De ware Indiër weet dat de goeroe de enige waarborg biedt om de gebondenheid aan zorgen en de dood te overstijgen en het Bewustzijn van de Ultieme Werkelijkheid te ervaren."

In Sivananda Aashram in India wordt Goeroepoernimaa op grote schaal gevierd. Aashrambewoners en bezoekers staan op om vier uur voor meditatie over de goeroe met de gepaste hymnen. Later op de dag is er *paadapoejaa* (het vereren van de sandalen van de goeroe).

Een van de verzen van de *Goeroestotra* zegt:

Dhyaana moelam goeror moertih
poeja moelam goeroh padam
mantra moelam goeror vaakyam
moksha moelam goeroh kripaa

De vorm van de Goeroe is de wortel van de meditatie
de voeten van de Goeroe zijn de wortel van de eredienst
de woorden van de Goeroe zijn de wortel van de mantra
de genade van de Goeroe is de wortel van de verlossing

Saadhoes (heilige mannen) en sannyaasins (monniken) worden vereerd en 's middags te eten gegeven. Dit is een oude traditie.

Ononderbroken is er Satsang waarin lezingen worden gehouden over spirituele onderwerpen en over de glorie van de goeroe en de devotie tot hem. Verdienstelijke zoekers worden ingewijd in het pad van sannyaasa. Sommigen vasten en besteden de dag aan meditatie.

Mensen komen voor de gelegenheid van heinde en verre. De aashram is overvol.

ONDERDEEL 16 / 26

Juni 2009

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine
Licht van Sivananda
Samenvatting


YOGA VEDANTA AALST
vereniging zonder winstoogmerk
afdeling van The Divine Life Society, India
http://users.telenet.be/yoga.vedanta.aalst/
SPECIALE SATSANGS OP ZATERDAG
YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda
juni 2009, vol. 508
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie
In dit nummer
YOGA RETRAITES
NIEUWE CURSUS YOGA ACADEMIE YA2009
UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 9 september 2009, 20u
Swami Sivananda Yoga Ashram, Volksverheffingstraat 95 te Aalst
tel. 053/777490; jozef.kiekens@telenet.be
en Het Kasteeltje, Stationsstraat 7 te Denderleeuw
tel. 053/669919; rafzwaenepoel@belgacom.net

Juni 2009

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2009, Vol. 508

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

GOEROE

Wat je vijand is, kan ook je vriend zijn

Vyaasa

De rol van de goeroe

Een van de verzen van de *Goeroestotra* zegt:

Dhyaana moelam goeror moertih
poeja moelam goeroh padam
mantra moelam goeror vaakyam
moksha moelam goeroh kripaa

ONBEKEND IS ONBEMIND

Wat hebben ze ons wijsgemaakt?

Het verstand komt niet vóór de jaren

De zondagmis

De Ziele betracht de Nabyheyt Godts
Ik meenden oock de Godtheid woonde verre,
In eenen troon, hoog boven maen en sterre,
En heften menighmael mijn oogh
Met diep verzuchten naer omhoogh.
Maar toen ghy u belieften t' openbaren,
Toen sagh ick niets van boven nedervaren,
Maer in den grond van mijn gemoet,
Daer wiert het liefelijck en soet.
Daer quamt ghy uyt der diepten uitwaerts dringen
En als een bron mijn dorstigh hert bespringen,
Soo dat ick u, o God, bevondt
Te zijn den grondt van mijnen grondt.
Dies ben ick bly, dat ghy, mijn hoogh beminden,
My nader zijt dan al mijn naeste vrinden.
Was nu alle ongelijckheijt voort
En 't herte reyn gelijck het hoort,
Geen hooghte, noch geen diepte zou ons scheyden,
Ick smolt in Godt, mijn lief, wy wierden beyde
Eén geest, één hemels vlees en bloedt,
De wesentheyt van Godts gemoedt.
Dat moet geschien. Och help, getrouwe Heere,
Dat wy ons gantsch in uwen wille keeren.

Wat de wijzen zeiden
De grote wijze Kabier (Benares, veertiende eeuw) zegt in een vers:

Saath samand kie masi karau, lekhani sab banaraa-i,
dhartie sab kaagad karaun, ta-oe Hari goena likhyaa na jaa-i.

Al maakte ik papier van de hele wereld
en van alle woudbomen mijn pen,
al maakte ik inkt van de zeven wereldzeeën,
maar Hari's glorie neerpennen kon ik niet.

Sarvam Brahmamayam

Dit lied staat op onze prachtige CD *Een uur kiertan met Krishna.* Op deze CD staan tien kiertans: *Omkaaram, Sarvam Brahmamayam re re, Shrieman Naaraayana, Aanjaneya Vieraa, Jaya jaya Shankara, Dasharathananda Raam Raam, Mahaamantra, Moekoenda Maadhava, Jai jai Sarasvatie Maataa, Gopie Gopaala Venoegopaala*. Het begeleidende boekje bevat de Sanskrit of de Hindi tekst, samen met de vertaling en enige commentaar. De kiertans werden opgenomen in de Yoga Retraite in Drongen door Frans Moens op zaterdag 14 oktober 2005.

Wat Sadgoeroedev Swami Sivananda zei
Twee gedichten uit zijn dichtbundel *Adhyatma Yoga*
Zoals de oceaan is je innerlijke Zelf,
het is diep en onpeilbaar.
Zoals de ether is je Aatman (Zelf),
het is subtiel, smetteloos en aldoordringend.
Zoals de zon is je innerlijke Ziel,
ze is zelflichtend en altijd schitterend.
Zoals de Himaalayas is je innerlijke Grootheid,
ze is onbeweeglijk, majestueus en standvastig.

Ik zaaide het zaad van de liefde
in de tuin van mijn hart.
Ik begoot het met mijn tranen.
Ik bemeste het met japa, kiertan.
Ik wiedde het onkruid van lust, hebzucht en toorn.
Ik omheinde de tuin met onthechting.
Mijn hart is nu een welriekende tuin
waarin mijn Heer Krishna altijd verblijft.

Een interessante dialoog

CORRECT LEREN ADEMEN

Wat?

Een groot geheim

De oefening

Dit heeft grote voordelen

Ik kom uitgebreid op de oefening terug in september
Je hebt dus de hele vakantie de tijd om te oefenen. Ik zal uitleggen waarom de hormoonklieren beter gaan werken en waarom de oefening je betert wapent tegen het krijgen van een hartinfarct. Buiten de kaas in de muizenval zijn hier weinig dingen nog gratis. Maar deze oefening en al haar weldaden zijn pro Deo. De bal ligt nu in jouw kamp. Score ermee. De beloning is groot.

Narayana

DE GODDELIJKE VERZEKERINGSMAATSCHAPPIJ

Swami Chidananda

Daivie hyeshaa goenamayie mama maayaa doeratyayaa,
Maameva ye prapadyante maayaametaam taranti te.

Deze goddelijke illusie (Maayaa) van Mij, gemaakt van de drie eigenschappen (goenas: sattva, rajas, tamas), is waarlijk moeilijk te doorbreken. Zij die hun toevlucht nemen in Mij alleen, doorbreken die illusie.
Bhagavad Gietaa, VII 14

VOORJAARS YOGA RETRAITE

De op dit ogenblik wegens restauratiewerken enige beschikbare vleugel A was weer maximaal bezet. **En ook nu, de dag na de Yoga Retraite, moest ik de inschrijvingen voor de Yoga Retraite in het najaar afsluiten en een wachtlijst aanleggen. Degenen die niet vastbesloten zijn de gehele retraite te volgen worden verzocht zich te onthouden**!
Het programma werd zoals altijd met stiptheid, deskundigheid en groot enthousiasme afgewerkt. Het resultaat was dan ook meer dan fantastisch. Als ik op vrijdagavond vooraan ga zitten dan gebeurt er tijdens de Oriëntatie iets met mij en het groeit gestaag en houdt aan tot het einde van de Yoga Retraite op zondag 16 uur: de inspiratie, die uit een diepe, door Sadgoeroedev aangeboorde bron komt, begint gestaag te vloeien. Op het einde zie ik de blije gezichten van dankbare deelnemers en dat maakt me gelukkig. Hans Delrue zette een video-opname van een gedeelte van de kiertan op zaterdagavond op het Internet. De kiertanisten waren Goeha, een dokter uit Antwerpen die lang werkte in de Indiase staat Tamilnaadoe, zijn echtgenote Priyaa, Krishna en Linda. Je kunt nu ook zien en horen hoe ze *Hanoemaan Chaaliesaa* zongen op onze website. Klik op "Wat is nieuw".

Laat ik nu enkele deelnemers zelf aan het woord

Naaham kartaa Harih kartaa tvat poejaa karma chaakhilam
yad yat karma karomi tat tad akhilam Shambho tavaaraadhanaa
Ik ben niet de doener, Hari is de doener. Alle werk is een door u verrichte eredienst. Wat ik ook doe, dat alles, O Heer, is uw aanbidding.

Een oproep

Er waren de laatste maanden nogal wat kosten aan de Aashram in de Volksverheffingstraat, onder andere herstellen riolering, nieuwe vloer in de Praathoek, vernieuwen plat dak boven de Yogazaal enz. Wat financiële steun is dan ook heel erg welkom. Alles wordt duurder, maar we vinden het niet geschikt om in die trend mee te gaan, want Yoga moet voor iedereen kunnen zijn. Vele kleine bijdragen maken een grote. "D.H.N. Doe Het Nu!" zoals Goeroedev placht te zeggen.

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

ONDERDEEL 17 / 26

September 2009

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



September 2009

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2009, Vol. 509

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Uiteenzetting voor beginners

Zoals al vele jaren lang beginnen we in september met lessen voor beginners. De uiteenzetting voor hen vindt dit jaar plaats op **woensdag 9 september om 20u in Aalst in de Swami Sivananda Yoga Aashram en in Denderleeuw in het Kasteeltje**. Een vrijblijvende uiteenzetting heeft een veel lagere drempel dan al direct een les zonder uiteenzetting. Bovendien wordt er de informatie verstrekt die helpt om de les met meer vrucht te kunnen volgen en bovendien kunnen de toehoorders nagaan of hun idee'n over Yoga stroken met wat wij te zeggen hebben.

Gevorderden
Degenen die in maart inschreven kunnen overgaan naar een meer gevorderde groep (voor dagen en uren zie blz. 3). **Er is voortaan ook een les op vrijdagavond om 18u30**. Daarna is er mogelijkheid om deel te nemen aan de meditatie die begint om 20u (tot rond 21u30).

Er is gratis kaas in een muizenval
Als je auto in panne valt kan dat twee oorzaken hebben. Het gaat om een verworven mankement of het gaat om een constructiefout. Het verworven mankement kan vele oorzaken hebben: er wordt onzorgvuldig met de auto omgesprongen, er werd verkeerde benzine of olie gebruikt, het onderhoud laat te wensen over enz. Constructiefouten kunnen van in het begin aan het licht komen of na een bepaalde tijd. Zo is het ook met het lichaam.

Het lichaam kan te kampen hebben met twee soorten ziektes, verworven ziektes en aangeboren ziektes. Verworven ziekten zijn het gevolg van ongelukken, besmettingen, een verkeerde levenswijze, verslavingen enz. en zoals Swami Sivananda zei van "*too much hurry, too much curry, too much worry, teveel haast, teveel eten, teveel getob*". Ziektes waarmee men wordt geboren manifesteren zich soms al van bij de geboorte. Vaak ook komen ze te voorschijn op een bepaalde leeftijd als het organisme minder veerkrachtig wordt of als het stiefmoederlijk wordt behandeld. In beide gevallen kan Yoga helpen. Verworven ziektes genezen vaak met Yoga tenzij ze blijvende schade hebben aangericht. In dit laatste geval en in het geval van aangeboren ziektes zorgt Yoga ervoor dat de conditie zo goed mogelijk blijft, zodat de kwaal minder last en ongemakken meebrengt. Aangeboren ziektes komen sneller aan het licht als men roofbouw pleegt op het organisme. Ze blijven langer uit als men er vriendelijk voor is

Yoga is een beoefening, geen behandeling
Yoga is geen behandeling. Het is een beoefening. Het vergt dus een zekere inzet. Die inzet kan mild, matig of intens zijn. De resultaten stemmen daarmee overeen. Dit zegt de Yogaschrift (Patanjali's *Yoga Soetra* I 22).

Nu denk ik aan Toon Hermans, die zei: "Als ik 's morgens wakker word, denk ik aan gymnastiek en een koude douche, maar dan wacht ik tot die gedachte overgaat en dan neem ik mijn pillen." Pillen slikken is gemakkelijk, maar er is geen enkel geneesmiddel zonder bijwerkingen. Hoed je voor wat gemakkelijk is of wat gemakkelijk schijnt te zijn of wat je geen moeite kost. Weinig dingen zijn gratis. De lucht is gratis, de zonneschijn is gratis en er zijn nog wel een aantal dingen van die aard. En wat is ook altijd gratis? De kaas in de muizenval. Maar de muis kan het niet navertellen. Alles kost zijn prijs. Yoga is in de eerste plaats een levenshouding, een levenswijze, een denkwijze, een wijze van zijn. Maar deze verworvenheden vallen niet uit de lucht. Ze zijn de vrucht van veel oefening of *saadhanaa*, zoals Yogis zeggen.

Alle begin is moeilijk
Als iemand huilt of er gedeprimeerd uitziet of het hoofd laat hangen, vragen we hem of haar wat er scheelt. Als iemand niet huilt of er niet gedeprimeerd uitziet of niet het hoofd laat hangen vragen we hem of haar niet wat er scheelt. Daarmee geven we aan dat ziekte, droefheid en depressie enz. niet onze natuurlijke staat zijn en dat blijheid en gezondheid dat wel zijn.

Een mens is in de ogen van de wereld belangrijk voor zijn prestaties, voor zijn rijkdom, voor zijn talenten enz. Als die hem worden ontnomen, valt hij "in het zwarte gat", zoals dat heet, want hij leeft met het diep gewortelde geloof dat hij geen waarde heeft van zichzelf. Men heeft hem immers die waarde ontnomen. Hij hoort van wetenschappers dat er niets van ons overblijft als we sterven, dat de ziel een misverstand is, zoals de neurobioloog Dick Swaab het uitdrukte. Mensen ontberen, zoals Yogis zeggen, de *Soedarshana,* de juiste visie.

Wat is de juiste visie?
Als je rustig gaat zitten, de ogen sluit en je bewust bent van je adem kun je horen dat hij een licht geruis veroorzaakt. Bij de inademing klinkt dit als SO, bij de uitademing als HAM. Er is geen onderbreking tussen de so en de ham. Na de ham is er een ademstop. Dag in dag uit rust je organisme na de uitademing immers een kort ogenblik uit. De oude wijzen zeiden dat je ademhaling van je geboorte tot je dood bevestigt wie je in je diepste wezen bent.

Soham is een *mantra*. Mantra is een woord dat ook bij ons ingeburgerd raakte. *Man* betekent: denken, *tra* betekent: beschermen. De mantra beschermt je tegen negatieve invloeden van buiten uit, maar ook tegen negatieve impulsen die uit je eigen onderbewuste geest komen.

Soham betekent: Ik ben Hem. *Sah* betekent: hem; *aham* betekent: ik. Beide staan in de nominatief of het onderwerp van de zin. Dit betekent dat ze gelijk zijn aan elkaar. Er is dan ook geen werkwoord nodig. De klankwisseling van de *ah* van *sah* en van de *a* van *aham* in *so* heet *sandhi* in het Sankrit. Dit heeft te maken met de regels van de welluidendheid. Soham betekent: "Ik ben niet dit vergankelijke lichaam, niet deze rusteloze geest. Ik ben in wezen Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid." Met andere woorden, je bent in wezen iets heel wonderbaars. Men zegt dat de Boeddha toen hij dit ontdekte gedurende zeven dagen en zeven nachten danste in extase rond de boom waaronder dit inzicht tot hem kwam.

De grootste gift van de natuur
Het is in die wezenlijke werkelijkheid dat je rust als je diep en droomloos slaapt. Niemand wordt graag gewekt uit de diepe droomloze slaap. Het is immers een zalige staat. Dit druk je uit met de woorden: "Ha, wat heb ik lekker geslapen."

De diepe droomloze slaap is de grootste gift van de natuur. Het lichaam en de geest worden er op een wonderbare manier in verfrist, omdat je *ikje* erin afwezig is.

Het tegengif

Lichaam en geest

Enkele belangrijke begrippen
Om de werking van de Yogaoefeningen te begrijpen is nog een ander inzicht nodig. De stof bestaat uit drie *goenas* of eigenschappen, namelijk *sattva, rajas* en *tamas*. De goenas zijn eigenlijk trillingstempo's. Alles heeft immers zijn eigen trilling. De staat van harmonie in die trillingen wordt *sattva* genoemd. Dit woord betekent letterlijk: de staat die dichtbij de wezenlijke werkelijkheid of *sat* staat (afgeleid van de werkwoordswortel *as, zijn*). *Rajas* is de staat van rusteloosheid. *Tamas* is de staat van inertie, traagheid, depressie enz. Yogaoefeningen maken het lichaam en de geest *saattvisch* of harmonisch.

Hoe Yoga het probleem aanpakt

Waar het schoentje wringt

Ontspanning kun je leren

Een belangrijk gegeven

De ontspanning staande

De energie doen stromen

Ongeëvenaard

Chakras of energiecentra

De ontspanning liggend, de betekenis van haar naam

Al het vorige in een notendop

Die twee dingen zijn ten eerste dat je in wezen iets heel wonderbaars bent, dat buiten het bereik van woorden en gedachten ligt, maar dat *zijnbaar* is. Ten tweede moet je er goed van doordrongen zijn dat de te overwinnen vijand je eigen geest is. Je kunt hem overwinnen door hem tot vriend te maken en dat wordt hij pas als hij zuiver of *saattvisch* is.

Verklaring van een en ander

Swami Sivananda was een van India's grote wijzen. Hij werd geboren in Tamilnaadoe, de Zuid-Indiase staat waar Tamil wordt gesproken, op 8 september 1887 als Koeppoeswami. Hij studeerde geneeskunde en was gedurende enkele jaren werkzaam in Maleisi'. Een griepepidemie die duizenden slachtoffers eiste, bracht een ingrijpende verandering in hem teweeg. Hij keerde terug naar India, meerde aan in Madras, liet zijn bagage achter bij vrienden en begon door India te zwerven als een asceet van de ene heilige plaats naar de andere. Zijn zoektocht eindigde in het noorden van India, in de heilige stad Rishikesh, waar hij op de oever van de Ganges werd opgemerkt door ene Swami Vishvananda uit Benares, die de grootheid en de buitengewone mogelijkheden in hem zag. Swami Vishvananda wijdde Kuppuswami dan en daar in in het pad van verzaking (*sannyaasa*) en gaf hem de monastieke naam Swami Sivananda Sarasvati. Swami Sivananda vestigde zich enkele kilometers verder stroomopwaarts in Svargaashram op de linkeroever van de Ganges, waar asceten een gratis onderkomen vinden. Daar beoefende hij vanaf 1924 op een intense manier Yoga tot hij de verlichting bereikte. Het huisje dat hij er bewoonde wordt Aananda Koetir (verblijfplaats van de zaligheid) genoemd. Het is nu een bedevaartsoord geworden, waar ik menige keer heb gebeden en gemediteerd. In 1936 stak hij de Ganges over en in een verlaten koeienstal stichtte hij met enkele discipelen The Divine Life Society (DLS). Lachend zei hij achteraf: "Het was allemaal East Indian Company business." De grond waarop de aashram gebouwd is werd later aan de DLS geschonken door de maharaaja. De DLS groeide uit tot een spiritueel centrum met wereldfaam. Ik verbleef er in de loop van jaren vele malen. We correspondeerden met hem vanaf 1962 tot zijn overlijden in 1963. Het is onder zijn inspiratie dat we einde 1962 Yoga Vedanta Aalst stichtten.

Goeroedev, zoals Swami Sivananda door zijn discipelen wordt genoemd, werd opgevolgd door Swami Chidananda, die ons sedert 1969 vele keren bezocht en met wie we talrijke wonderbare programma's hadden. Hij gaf het Yogacentrum de naam *Swami Sivananda Yoga Aashram* mee. *Aashram* is een Sanskrit woord dat betekent: klooster, spiritueel centrum, hermitage. Het is met andere woorden een plaats waar mensen komen voor een spirituele herbronning.

"Yoga is duizenden jaren oud, maar het is nu nog wellicht nieuw voor jou. Mensen denken dat Yoga betekent dat je op je hoofd staat, maar het is veeleer op je eigen benen leren staan. Yoga geeft je de energie van de jeugd en de wijsheid van de ouderdom. Yoga is geen religie, maar het aanvaardt alle religies. Yoga zal je voorstellen aan iemand die je wellicht niet kent: jezelf." Dit waren woorden van Swami Satchidananda, de eerste discipel van Goeroedev die ons in mei 1966 bezocht.

Speciale programma's
Op blz. 3 vind je details over de gewone Yogalessen, maar ook over andere programma's. De Meditatie op vrijdag en de Satsang op zaterdag zijn in het lidmaatschap inbegrepen. Doe er je voordeel mee. Meditatie is beter dan medicatie. Het woord *Satsang* betekent: samen zijn in *Sat* (dat wat is en wat nooit verandert; afgeleid van de werkwoordswortel *as*, *zijn*). Een van de vaste onderdelen is *kiertan*. Dit is het meditatieve zingen. We schreven ooit in een aankondiging van zo'n programma: "*Zing je Sat*!" Meestal zingen mensen pas als ze zat zijn. En dat is jammer. Slechts de bozen zingen niet, behalve in de opera. Daar zingen ze nog als ze al dood zijn, met een dolk in hun hart: "Rust daar, O gelukkige dolk, en laat me sterven." De cursus Yoga Academie is voor ingeschreven leerlingen. We organiseren ook tweemaal per jaar een Yoga Retraite in de abdij van Drongen.

Belangrijke doe's en doe niet'en
Yoga moet worden beoefend op een lege maag. Dit is belangrijk. Oefenen met een volle maag is vragen om moeilijkheden. De maaginhoud zal de neiging hebben er door de mond weer uit te komen. Je zult zure oprispingen krijgen. De maaginhoud zal ook nog onvoldoende bewerkt in het spijsverteringskanaal worden gestuwd. Hij zal dan vergisten en je spijsvertering overhoop halen.

Oefen liefst op een mat van een natuurlijk materiaal en ook de kledij moet bij voorkeur gemaakt zijn van natuurlijke materialen, zoals katoen. Synthetische stoffen maken statische elektriciteit die de lichaamseigen elektriciteit verstoort. Sommige mensen zijn daar heel gevoelig voor.

Als de vorige les nog bezig is sta dan niet luidruchtig te kletsen in de gang. Je stoort de les.

Zit ook niet te kletsen voor de les. Mensen proberen misschien tot rust te komen. Belet het hen niet. Zodra ze gevorderd zijn zullen ze met je lawaai kunnen omgaan, maar van beginners kan men dat niet verwachten.

De zaal wordt niet betreden met schoenen aan.

Laat je GSM in de auto of zet hem uit. Het is erg storend als hij bijvoorbeeld tijdens de ontspanning kabaal begint te maken.

Doe zoals thuis: respecteer ons Yogahuis en houd het in eer.

Pak nieuwe oefeningen altijd omzichtig aan. Let op hun resultaat: is dat goed, ga dan gerust je gang; voelt het niet goed aan, laat die oefeningen dan achterwege of blijf ze doen, als je dat vertrouwen hebt, op een kalmaan manier en ga na of er een verbetering optreedt, wat vaak het geval zal zijn.

Lees dit maandblad van a tot z. Het zal je helpen groeien.

Draag je steentje bij en breng abonnementen aan. Geven werkt bevrijdend. De grootste van alle menselijke kwalen is hebzucht. Je werd niet geboren met een goudstuk in je mond en je kunt op het einde nog geen verroeste stopnaald meenemen. Maar wat je gegeven hebt, zal met je meegaan. Wat je beoefend hebt aan spiritualiteit zal met je meegaan. Zeg dat dit je werd gezegd, met de hand op het hart, door iemand die weet waarover hij het heeft, namelijk door jullie voorzitter, manusje-van-alles en dienaar.

BHRAAMARIE (2)

Het kind moet een naam hebben
Bhraamarie betekent: zoals een *bhramara* of een bij.

Nog reacties op de Yoga Retraite in het voorjaar

DE ULTIEME WERKELIJKHEID

Swami Sivananda

BASISKENNIS ANATOMIE VOOR DE YOGABEOEFENAAR (12/2)

Edwin van Oostwaard

DE SCHOUDERSPIEREN (vervolg)

Abductie/Laterorotatie

Elevatie

Adductie/Mediorotatie

Exorotatie/Retractie

Endorotatie/Protractie

Het spier-pees manchet

YOGAMUZIEKLESSEN

Naamasankiertanam yasya yasya sarva paapa pranaa-shanam
pranamo doehkha samanas tam namaami harim param ?

Gegroet Hari, uw namen bezingen bevrijdt ons van alle pijn en lijden.
Shriemad Bhaagavatam

DE YOGA SOETRA VAN PATANJALI

Vervolg (6)

II. SAADHANA PAADA

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

ONDERDEEL 18 / 26

Vier G's en drie K's

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

VIER G'S EN DRIE K'S

Uit: Licht van Sivananda, oktober 2009, vol. 510

VIER G'S EN DRIE K'S

De vier G's zijn: *Gaayatrie, Gietaa, Goeroe, Gangaa*. De drie k's zijn: *kaanchana, kierti, kaama*.

De eerste G: Gaayatrie
De *Gaayatrie* is de grote Vedische mantra, een smeekbede tot de Ultieme Werkelijkheid, die wordt verklankt door de letter *OM*, voor licht of verlichting. De naam is afgeleid van de werkwoordwortels *gaa, zingen* en *traa*, *beschermen*. Dit is de mantra, die zingt en beschermt:

Om bhoer bhoevah svah tat savitoer varenyam bhargo devasya dhiemahi dhiyo yo nah prachodayaat.

De Gaayatrie mantra is een mantra met een grote kracht. Gaayatrie is de belangrijkste versmaat (vier groepen van zes lettergrepen; bhoer, bhoevah en svah worden niet meegerekend, omdat ze vervat zijn in de a, oe en m van de letter OM). De Gaayatrie mantra telt dus vierentwintig lettergrepen.

In de Bhagavad Gietaa (X 35) zegt Krishna: "*Van alle versmaten ben Ik Gaayatrie. Gaayatrie chchhandasaamaham*." Bhoeh, bhoevah en svah zijn het grofstoffelijke, het subtiele en het causale of oorzakelijke heelal.

Woord-voor-woordvertaling
OM: *Parabrahman*, het Absolute, de Ultieme Werkelijkheid, die aanwezig is in het verleden, het heden en de toekomst, die het onveranderlijke Bewustzijn is in de staten van waken, dromen en droomloos slapen
bhoer: het grofstoffelijke heelal
bhoevah: het subtiele heelal
svah: het causale heelal
tat: Dat, het hoogste Zelf
savitoer: de Zon, maar niet de zon aan de hemel, maar de basis van alle licht of het zelflichtende
varenyam: de beste van alle dingen, het meest begerenswaardige, de hoogste zaligheid
bhargo: schittering, het licht en de luister die de onwetendheid verdrijft en die alle tekortkomingen ongedaan maakt
devasya: goddelijk, stralend, in wezen Bewustzijn
dhiemahi: wij mediteren
dhiyo: intellecten
yo: die
nah: onze
prachodayaat: verlichten

Vertaling
Wij mediteren over de glorie van dat eerbiedwaardige Licht van dit heelal, dat de onwetendheid verdrijft. Moge Het ons intellect verlichten.

Tussen de verscheidene delen van de mantra wordt een kort ogenblik gepauzeerd. De vijf delen zijn: *1. OM, 2. bhoer bhoevah svah, 3. tat savitoer varenyam, 4. bhargo devasya dhiemahi, 5. dhiyo yo nah prachodayaat*.

In augustus 1973 was ik met mijn vriend Swami Vimalananda, die elke keer Swami Chidananda vergezelde op diens vele bezoeken aan Aalst, in Bodhgaya, waar Boeddha de verlichting bereikte. Toen wij er de Vishnoepada-tempel (er wordt een voetafdruk van Vishnoe vereerd) bezochten, hield de dienstdoende brahmaan me tegen aan de ingang. Westerlingen zijn er immers niet toegelaten. Hindoes bezoeken de tempel met eerbied. Westerlingen gaan als toeristen en verstoren de sfeer. Dat doen ze ook in onze kerken. Toen ik in Brussel werkte ging ik ’s middags vaak in een van de kerken in het centrum wat mediteren. Maar soms waren ze gesloten, want ze zijn beducht voor dieven. En als ze open waren liepen kletsende toeristen rond met de camera in aanslag. En meestal speelt er muziek op de achtergrond. Het mag dan Bach zijn, maar dan en daar is dat toch lawaai. Het is of men bang is voor de stilte. Swami Vimalananda zei tegen de brahmaan: “He also practises hindu dharma.” De brahmaan vroeg: “Kan hij de Gaayatrie mantra reciteren?” Ik reciteerde hem en de deur ging wijd open. De brahmaan gaf ons zelfs een rondleiding. Ik herinner me dat boven de deur dezelfde foto van Swami Sivananda hing als die die op mijn altaar staat.

De tweede G: Gietaa
Hiermee wordt natuurlijk de *Bhagavad Gietaa* bedoeld, het Yogaboek bij uitstek. Iemand zei me: “Is dat een Yogaboek? Er staan geen Yogahoudingen in.”

Ten eerste is Yoga meer dan Yogahoudingen. Ten tweede beschrijft de Gietaa in hoofdstuk VI, verzen 11 tot en met 13, de belangrijkste van alle Yogahoudingen, namelijk de zithouding. Bovendien is het de Gietaa zelf die zich een Yogaboek noemt. Ieder hoofdstuk eindigt immers met de volgende tekst:

Iti Shriemad Bhagavadgietaasoepanishatsoe Brahmavidyaayaam
Yogashaastre Shrie Krishnaarjoenasamvaade
Arjoenavishaadayogo naama prathamo’dhyaayah.

Aldus in de Oepanishad van de glorierijke Bhagavad Gietaa, de wetenschap van de Eeuwige, de Schrift van Yoga, de samenspraak van Shrie Krishna en Arjoena, eindigt het … en dan volgen het nummer en de titel van het hoofdstuk. In bovenstaande tekst is dit*: de eerste samenspraak, die Yoga van de neerslachtigheid van Arjoena wordt genoemd*.

De Gietaa noemt zichzelf dus niet alleen een Yogaboek, maar ook een Oepanishad of een boek van wijsheid. Oepanishad betekent: zitten nabij; het is immers een wijsheid die men ontvangt door aan de voeten van een verlichte wijze te zitten. De Oepanishads behoren tot de Vedas. Ze bevatten de uitspraken van de rishis of zieners van weleer. Ze zijn moeilijk te lezen, onder andere omdat ze geschreven zijn in een archaïsch Sanskrit en omdat ze handelen op een nogal mystieke manier over Dat wat voorbij woorden en gedachten ligt.

Vers 4 van *Gietaadhyaanam* of *Meditatie over de Gietaa* zegt:

Sarvopanishado gaavo dogdhaa gopaalanandanah
Paartho vatsah soedhierbhoktaa doegdham gietaamritam mahat.

De Oepanishads zijn de koeien. De melker is de vreugde van de koeherders. Arjoena is het kalf. De mens van grote intelligentie is de genieter, de drinker. De melk is de grote nectar van de Gietaa.

Dit betekent dat de Gietaa de wijsheid van de Oepani-shads bevat op een voor iedereen bevattelijke manier. Wat in de Oepanishads moeilijk toegankelijk is voor de gewone mens brengt de Gietaa op een heldere en eenvoudige manier. De melk is de essentie van de koe. Het is voor de melk dat we koeien houden. Het is de liefde voor haar kalf die de melkproductie op gang brengt in de uier van de koe. Zo was het ook de liefde voor zijn discipel Arjoena die de woorden ontlokte aan de mond van Shrie Krishna, die sprak met de stem van de oeroude en eeuwige wijsheid van de Oepanishads, de filosofische sluitstukken van de Vedas. Hij is de vreugde van de koeherders, want dat de melker de koe kan komen melken is te danken aan hun waakzaamheid, die er immers voor zorgde dat de koeien niet werden gestolen door veedieven en niet werden verscheurd door roofdieren. Wijze mensen zijn de drinkers van de melk.

Na de Gietaastudie wordt in de traditie *Gietaamahaatmyam*, *de Grootheid van de Gietaa* gereciteerd. Hierin komen onder andere de volgende inspirerende verzen voor:

Hij die mediteert volgens de Gietaa blijft onbezoedeld door zonde, zoals een lotusblad onbezoedeld blijft door water.

Alle heilige plaatsen zoals Prayaag (het moderne Allahabad) enz. zijn aanwezig waar de Gietaa is en waar de Gietaa wordt gereciteerd.

Alle devas (goden), wijzen, Yogis, vrienden en toegewijden van Krishna, Naarada, Oeddhava en anderen verblijven daar.

Hulp komt vlug waar de Gietaa wordt gereciteerd, O Aarde. Ik verblijf altijd waar de Gietaa wordt gelezen, aangehoord en onderwezen en waar men over Haar mediteert.

Ik verblijf in de Gietaa. De Gietaa is mijn beste Verblijf. Ik bescherm de drie werelden met de Kennis van de Gietaa.

De Gietaa is mijn hoogste Wetenschap die geen twijfel overlaat over de vorm van Brahman, de Eeuwige, OM en de onuitsprekelijke pracht van het Zelf.

De Gietaa werd uitgesproken door de mond van de gezegende Krishna, de Alwetende, tot Arjoena. Ze bevat de essentie van de Vedas, Kennis en Werkelijkheid. Ze is vervuld van de Opperste Zaligheid.

Door herhaalde studie van de Gietaa bereikt hij bevrijding. “Gietaa” uitsprekend op het ogenblik van de dood wordt hij verlost.

Ik kan je onze eigen uitgave van de Gietaa warm aanbevelen. Ze geeft naast de vertaling ook de Sanskrit tekst in een vlot leesbare transliteratie, zodat je hem met wat studie en oefening gemakkelijk kunt leren reciteren. Dit geeft veel spirituele kracht en doet voor de geest wat een goede wasbeurt doet voor een vuil wit hemd, dat pas daarna weer met eer kan worden gedragen.

De derde G: Goeroe

De *Vedas*, de Schriften van de openbaring (*shroeti*), bestonden alvorens ze door Vyaasa werden opgeschreven in een mondelinge overlevering. Ze werden doorgegeven door de Goeroe aan verdienstelijke en waardige discipelen.

Dit wordt de *goeroeparamparaa*, de lijn van opvolging van Goeroe op discipel of de lijn van overlevering genoemd. Een Goeroe is een leraar. Hij verdrijft de duisternis van onwetendheid. Het woord betekent letterlijk: zwaar. Hij is iemand die veel gewicht in de schaal werpt.

In het eerste boek (*Aadi Parva),* hoofdstuk 134 van het *Mahaabhaarata* komt het volgende verhaal voor dat het geloof in de Goeroe illustreert:

Drona zei (tegen Arjoena):
27. Ik zeg u naar waarheid dat ik dat zal doen waardoor geen enkele boogschutter ter wereld zich met u zal kunnen meten.

Vaishampayana zei (tegen koning Janamejaya, zijn toehoorder):
28. Daarna leerde Drona aan Arjoena de kunst van het vechten te paard, op de rug van een olifant, in een strijdwagen en op de grond.
29. Drona leerde die Kaurava (Arjoena) hoe te vechten met knotsen, met het zwaard, de speer en de pijl. Hij leerde hem het gebruik van vele andere wapens en hoe te vechten tegen vele krijgers.
30. Horend over zijn bedrevenheid troepten duizenden koningen en prinsen rond hem samen, verlangend de krijgskunst te leren.
31. O grote koning, ook Ekalavya, de zoon van Hiranya-dhanoes, koning van de Nishaadas (woudbewoners), zocht Drona op.
32. Die man (Drona) die geleerd was in alle voorschriften van dharma (de wet, religie) aanvaardde hem niet als zijn discipel in het boogschieten, bedenkend dat hij een Ni-shaada was (van lage kaste) en rekening houdend met het belang van de prinsen.
33. O bestraffer van vijanden, na met zijn hoofd de voeten van Drona te hebben aangeraakt, trok hij zich terug in het woud en maakte een kleien beeld van Drona.
34. Hij begon het te vereren alsof het zijn echte leraar was en vóór dat beeld beoefende hij het gebruik van wapens met de grootst mogelijke regelmaat.
35. Als gevolg van zijn uitzonderlijke eerbied voor zijn leraar en van zijn toewijding aan het gestelde doel werden de drie processen van het bevestigen van de pijl op de pees, van het richten en van het schieten heel gemakkelijk voor hem.
36. O bestraffer van vijanden, op zekere dag begaven de Koeroeprinsen en de Paandoeprinsen zich met de toestemming van Drona in hun strijdwagens op jacht.
37. O koning, een dienaar volgde de Paandavas op zijn gemak met de noodzakelijke dingen (voor de jacht) samen met een hond.
38. Ze trokken door het woud met hun doel in gedachten. De hond verkende de omgeving en kwam bij de Nishaada terecht.
39. Toen de hond de donkerhuidige Nishaada zag wiens lichaam was ingesmeerd met as, gehuld in een zwarte dierenhuid en met gevlochten haar begon hij te blaffen.
40. Zijn lichtheid van hand tonend schoot hij terstond zeven pijlen in de muil van de blaffende hond.
41. De hond wiens muil op die manier opengesperd was door de zeven pijlen liep terug naar de Paandavas en de Paandavahelden die dit zagen waren uiterst verbaasd.
42. Zich schamend over hun eigen bedrevenheid loofden ze de lichtheid van hand en de precisie waarmee het doel werd geraakt met behulp van de waarneming met het gehoor.
43. O koning, daarop begaven ze zich op zoek in het woud naar die onbekende woudbewoner. De Paandavas vonden hem spoedig terwijl hij onophoudelijk pijlen afschoot met zijn boog.
44. Toen ze de man met het grimmige gezicht zagen, die voor hen een volstrekte vreemdeling was, vroegen ze: “Wie zijt gij en wiens zoon zijt gij?”

De Nishaada zei:
45. O helden, ik ben de zoon van de Nishaadakoning, Hiranyadhanoes. Ken me als iemand die zich, als een discipel van Drona, inspant om de krijgskunst te leren.
46. De Paandavas die zich op de hoogte hadden gesteld betreffende alles wat met hem verbonden was keerden terug (naar Hastinapoeraa) en vertelden Drona alles over de wonderbare prestaties in het boogschieten, die ze in het woud hadden gezien.
47. O koning, de zoon van Koentie, Arjoena, die de hele tijd aan Ekalavya dacht, vroeg Drona te spreken

onder vier ogen en betrouwend op de liefde van de leraar voor hem zei hij:
48. “Gij hebt me met vreugde gezegd, me aan uw boezem drukkend, dat geen enkele van uw leerlingen me zou evenaren.
49. Waarom hebt ge dan een leerling op de wereld (die me evenaart), de machtige zoon van de Nishaadakoning?”
50. Daarop dacht Drona een ogenblik na over de te volgen strategie. Hij nam Arjoena met hem mee en zocht de Ni-shaada op.
51. Hij zag Ekalavya wiens lichaam was ingewreven met as, die gevlochten haar had en die met de boog in zijn hand zonder ophouden pijlen afschoot.
52. Toen hij Drona zag naderen, deed Ekalavya enkele stappen vooruit en zijn voeten aanrakend ging hij languit groetend op de grond liggen.
53. De zoon van de Nishaada vereerde Drona in zijn ware vorm en stelde zich aan hem voor als zijn discipel. Hij stond vóór hem met gevouwen handen.
54. O koning, daarop sprak Drona als volgt tot Ekalavya: “O held, als ge werkelijk mijn discipel zijt geef me dan mijn *dakshina* (schoolgeld, inwijdingsgeschenk).” De tevreden Ekalavya zei toen hij dit hoorde:
55. “O befaamde, wat moet ik u geven? Beveel het mij. O uitstekende Brahman kennende wijze, er is niets dat ik niet wil geven aan mijn leraar.”
56 tot 58. Hij zei: “Geef me als dakshina uw duim.” Ekalavya, die steeds de waarheid was toegewijd en die zijn belofte wilde houden, sneed met een blijmoedig gezicht en een onberoerd hart terstond zijn duim af toen hij die vreselijke woorden hoorde en gaf hem aan Drona. Toen de Nishaada, O koning, opnieuw begon te schieten met behulp van zijn andere vingers stelde hij vast dat hij zijn eerdere lichtheid van hand niet meer had.
59. Arjoena was tevreden en zijn koorts (van jaloersheid) was verdwenen. “Niemand zal Arjoena evenaren.” Deze woorden van Drona werden nu bewaarheid.

De vierde G: Gangaa

Gangaa is het Sanskrit voor Ganges. De Ganges stroomt door India en Bangladesh. Ze is 2700km lang. Ze ontspringt in de Gangotri-gletsjer in de staat Oettarakhand. Ze komt te voorschijn uit de rotsen in Gomoekh en wordt Bhaagierathi genoemd tot in Devaprayaag. Prayaag betekent: samenvloeiing. De Bhaagierathi vloeit er samen met de Alakananda en wordt vanaf de samenvloeiing Ganges genoemd.

Ongeveer een derde van de Indiase bevolking woont in de Gangesvlakte. In Haridwaar verlaat de Ganges de Himaa-layas. In Prayaag vloeit de Ganges samen met de Yamoenaa. Toen ik in 1986 Prayaag (Allahabad) bezocht zei de gids me: “Hier vloeien drie rivieren samen: de Ganges, de Yamoenaa en de Sarasvatie, maar de Sarasvatie is onzichtbaar (vloeit ondergronds).” De Sarasvatie is de rivier die in de Rig Veda wordt bezongen. Ze is de bakermat van de hindoe beschaving. Ze verzandde in 2000 voor Christus tengevolge van natuurrampen. De Sarasvatievlakte veranderde in een woestijn en werd verlaten. De bewoners trokken weg. Ze vestigden zich ergens anders en de Gangesbeschaving kwam tot bloei. De Sarasvatie leeft dus voort in de herinnering van de mensen.

De Ganges mondt uit in de Golf van Bengalen. De delta van de Ganges en de Brahmapoetra samen omvat bijna heel Bangladesh, een van de dichtstbevolkte landen ter wereld. Jaarlijks trekken miljoenen hindoes op bedevaart naar steden aan de Ganges. De heilige stad Benares heet eigenlijk Kaashi. Een *kaashi* is een plaats waar de rivier tengevolge van het reliëf een eind terugvloeit in de richting van haar bron. De meest noordelijke kaashi is Oettarkaashi. Van de bron tot de monding van de Ganges liggen vele belangrijke steden. Delhi, Lucknow en Calcutta liggen aan haar bijrivieren.

Gangaa is een godin, die wegens een misstap werd veroordeeld om te worden geboren op aarde. Ze trouwde met koning Shantanoe. Het is met dit huwelijk dat het verhaal van het Mahabhaarata-epos begint. Al deze verhalen leven onder de mensen en liggen aan de basis van heel de Indiase schilderkunst, beeldhouwkunst, dans, zang en toneel. In Haridwaar op de oever van de Ganges zag ik nog vertellers zitten met toehoorders, die aan hun lippen hingen, luisterend naar die oeroude verhalen. De vertellers in het Mahaabhaarata worden *soetas* genoemd. Ze hebben soms veelzeggende namen, zoals bijvoorbeeld Romaharshana. Dit betekent: die je haar overeind doet staan.

De drie k's
De drie k's zijn *kaanchana* (goud), *kierti* (faam), *kaama* (lust).

Nonkel Fernand had nooit van Ramakrishna gehoord en ook niet van de drie k's, maar hij had het wel over de drie g's, namelijk geld, gat en glorie, die precies hetzelfde betekenen als de drie k's van Ramakrishna. Geld en glorie zijn algemeen Nederlands. Ze staan voor hebzucht en de hunker naar naam en faam. Dit zijn heel belangrijke drijfveren. Hebzucht is de grootste van alle menselijke ondeugden. Gat staat voor seks. Dit is typisch Vlaams. In deze samenhang betekent dit woord voor Nederlanders wellicht niets, maar ze moeten toch geen schriftgeleerden zijn om te begrijpen wat wij ermee bedoelen.

Ik groeide op in een smidse. Nonkel Fernand was een broer van mijn grootmoeder langs moeders zijde. Hij was een mensenschuwe zonderling met wie ik toch heel goed opschoot. Hij was mijn grote vriend en vertrouwensman. Ik voelde me helemaal op mijn gemak bij hem. Hij werkte in een van de twee brouwerijen van Wieze. Hij besloeg er en verzorgde er de prachtige Brabantse trekpaarden, echte kolossen, die de lange, schuin aflopende, zwaar met vaten bier geladen karren over de hobbelige kasseien voorttrokken. Na de oorlog werden ze vervangen door vrachtwagens. En nonkel Fernand mocht opstappen. Hij had thuis een smidse, die behoorde tot het huis dat mijn grootouders huurden van de dorpsdokter, die dokter, tandarts, apotheker en huisbaas in één was, maar hij had niet genoeg werk om er zijn brood mee te verdienen. Hij kreeg in de kortste keren een maagzweer en werd ervan geopereerd. Kort nadien begon hij te drinken en hij heeft zich uiteindelijk dood gedronken. Ik heb het hem vaak horen zeggen: "Het is op de wereld al geld, gat en glorie wat de klok slaat." En hij voegde eraan toe, als een voorval zijn gezegde illustreerde, "dat er malheuren en processen in zaten".

Dat Ramakrishna hetzelfde zei betekent misschien dat het uit dezelfde bron komt, uit de tijd dat de Ariërs migreerden uit India, zoals ook uitdrukkingen als "hij is in de zevende hemel" uit die bron komen. Wie zal het zeggen?

ONDERDEEL 19 / 26

Oktober 2009

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine
Licht van Sivananda
Samenvatting


YOGA VEDANTA AALST
vereniging zonder winstoogmerk
stichting van The Divine Life Society, India
http://users.telenet.be/yoga.vedanta.aalst/
YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda
oktober 2009, vol. 510
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie
In dit nummer
YOGA RETRAITES
YOGADAG IN DRONGEN
40 jaar Yoga Denderleeuw
47 jaar Yoga Vedanta Aalst
zondag 29 november
van 10 tot 17u
(ontbijt vanaf 9u15)

Oktober 2009

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2009, Vol. 510

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

VIER G'S EN DRIE K'S

Niets kan snel genoeg gaan in deze tijd. Schrijven vormt daarop geen uitzondering. Ik ben van een generatie die nog heeft geschreven met een griffel op een lei en daarna nog jaren met een pennenstok. Noodgedwongen heb ik de pc leren gebruiken. Volgens onze secretaris, Geert Roeland, die het medium heel goed beheerst en die me al menige keer depanneerde, trek ik goed mijn plan. Hij is geen vleier en dus beschouw ik zijn uitspraak als een pluim op mijn hoed. Mensen sturen veel gemakkelijker e-mails als ze vragen hebben dan dat ze vroeger brieven schreven. Zo kreeg ik een e-mail met de vraag wat de vier G's en de drie k's van het hindoeïsme zijn.

Ik herinnerde me dat de drie k's iets is van de grote wijze Ramakrishna Paramahamsa (Calcutta, 1836-1886). Zijn gesprekken en toespraken werden door discipelen opgetekend en gebundeld in twee dikke boekdelen. In mijn jonge jaren heb ik dat allemaal met groot enthousiasme gelezen en herlezen. En het meeste is blijven hangen. Wie iets van het hindoeïsme weet, moet over de vier G's niet lang nadenken.

De vier G's zijn: *Gaayatrie, Gietaa, Goeroe, Gangaa*. De drie k's zijn: *kaanchana, kierti, kaama*.

Om bhoer bhoevah svah tat savitoer varenyam bhargo devasya dhiemahi dhiyo yo nah prachodayaat.

Woord-voor-woordvertaling

Vertaling

De tweede G: Gietaa

De derde G: Goeroe

De vierde G: Gangaa

De drie k's

CORRECT LEREN ADEMEN

Vervolg (3)

OEJJAAYIE

Als je enkele weken bhraamarie hebt beoefend en zoemend een geruime tijd kunt in- en uitademen zonder buiten adem te raken, dan kun je een stap verdergaan door het geluid amper hoorbaar te maken. Dit laat toe heel langzaam en gemakkelijk in en uit te ademen. Deze adem-oefening wordt *oejjaayie* genoemd. Dit is een veelbetekenende naam. Hij wil namelijk letterlijk zeggen: wat de overwinning geeft.

De zithouding

De neus

Het reinigen van de neus

Soetraneti

YOGA IN ACTIE

Bhagavad Gietaa II 50:
Yogah karmasoe kaushalam.
Yoga is bedrevenheid in de handeling.

ZO SPRAK GANDHI

IK HEB EEN DROOM

BASISKENNIS ANATOMIE VOOR DE YOGABEOEFENAAR (12/3)

Edwin van Oostwaard

DE SCHOUDERSPIEREN (vervolg) TOEPASSING OP YOGAHOUDINGEN

Flexibiliteit
Er zijn tal van Yogahoudingen waarin de armen langs de oren op worden gestrekt. De spieren die de mogelijkheid tot het opstrekken van de armen beperken zijn de antagonistische paren: tweehoofdige armspier/driehoofdige strekspier en grote borstspier/brede rugspier. Hoe vrij de armen kunnen strekken is gemakkelijk zelf te bepalen door rechtop met de rug tegen een wand te gaan staan, zodanig dat de schouderbladen en het zitvlak de wand zacht raken. De onderrug is een heel klein beetje hol en je kunt je vlakke hand net tussen de wand en de onderrug steken. Breng nu met gestrekte ellebogen langzaam de armen naar voren en omhoog met de handpalmen naar elkaar toe gericht. Je kunt de armen gemakkelijk strekken tot het punt waar je voelt dat de onderrug gaat aanspannen en holler wordt. Vanaf dat moment kost het moeite en voel je duidelijk rekking in de hierboven genoemde spieren.

Kracht

Lezers schrijven

DE YOGA SOETRA VAN PATANJALI

Vervolg (7)

II. SAADHANA PAADA

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

ONDERDEEL 20 / 26

Drie Definities

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Drie DEFINITIES VAN YOGA IN DE BHAGAVAD GIETAA

Uit: Licht van Sivananda, november 2009, vol. 511

Drie DEFINITIES VAN YOGA IN DE BHAGAVAD GIETAA

Het volgende was enkele keren in de Yoga Academie een examenvraag: wat zijn de drie definities van Yoga in de Bhagavad Gietaa? De eerste is (II 48): "*Samatvam Yoga oechyate. Gelijkheid is Yoga*." Is er iets gelijk in jou? Beslist niet je lichaam. Bekijk maar een foto van enkele jaren geleden. Het ziet er helemaal anders uit. En zeker ook niet je geest. Hij verandert ieder ogenblik. Maar wat je in wezen bent, verandert nooit. Het is altijd gelijk. En daarin rusten is Yoga.

De tweede definitie is (II 50): "*Yoga karmasoe kaushalam. Yoga is bedrevenheid in de handeling*." Handelingen vanuit de staat van gelijkheid zijn handelingen waarin je helemaal aanwezig bent. Het zijn dan ook volmaakte en bevrijdende handelingen.

De derde definitie tenslotte is (VI 23): "*Yoga is het verbreken van de vereniging met pijn*." Het gehele vers luidt:

"*Tam vidyaad doehkhasamyogaviyogam yogasamgnyitam,*
sa nishchayena yoktavyo yogo'nirvinna chetasaa.

Laat dat worden gekend als Yoga, het verbreken van de vereniging met pijn. Die Yoga moet worden beoefend met vastberadenheid en een onverdroten geest."

Dat wat je in wezen bent is vrij van pijn.

Patanjali zegt hetzelfde in de Yoga Soetra (II 16 en 17):

Heyam doehkham anaagatam.

Het lijden dat nog moet komen kan worden vermeden.

Drashtri drishyayoh samyogo heya hetoeh.

De oorzaak van wat kan worden vermeden is de vereenzelviging van de Ziener met het geziene.

Met andere woorden het lijden komt door Zelfvervreemding. Het lijden komt van het feit dat je "ik" zegt tegen iets wat je niet bent. Het lijden komt van het feit dat je zelfbeeld gebaseerd is op een illusie en dat dit zelfbeeld vaak zo negatief is dat het schier onleefbaar wordt. Het lijden komt van het diepgewortelde en wanhopige geloof dat er geen uitweg is. Dit zijn allemaal symptomen van een kwaal die je in geen enkel medisch handboek vindt, omdat wetenschappers zelf eraan lijden. En als iedereen dezelfde ziekte heeft, wordt ze de norm. Yoga is het pad dat de Zelfvervreemding doorbreekt. Het is de wetenschap die verlicht en verlost. Het is de wetenschap die je teruggeeft aan jezelf. Het is de wetenschap die je voorstelt aan iemand die je niet kent: jezelf.

ONDERDEEL 21 / 26

EVOLUTIETHEORIE

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EVOLUTIETHEORIE

Uit: Licht van Sivananda, november 2009, vol. 511

EVOLUTIETHEORIE

Scheppingskringlopen

Het scheppingsverhaal van de bijbel en de moderne evolutietheorie staan lijnrecht tegenover elkaar. Volgens de bijbel begon het allemaal met volmaaktheid. God schiep de dingen immers in een paradijselijke staat. Daarna kwamen de zondeval en de chaos. De wetenschap beweert het tegenovergestelde: alles begon met chaos en daaruit volgde ordening na verloop van een miljoenen jaren lange evolutie. De hindoe filosofie combineert beide visies door een geloof in scheppingskringlopen (kalpas). Na een lange periode van sluimering, de nacht van Brahma genoemd, volgt een nieuwe scheppingscyclus, de dag van Brahma genoemd en op het einde wordt alles weer opgeslorpt in zijn bron.

Er zijn nog mensen die geloven dat God de dingen schiep zoals ze nu zijn, maar na het werk van Darwin en van vele andere onderzoekers werd het moeilijk nog langer te geloven in deze theorie.

Wat heeft de Yogafilosofie erover te zeggen? In boek 4 van de

Yoga Soetra van Patanjali komen de volgende *soetras* (aforismen) voor:

2. *Jaatyantaraparinaamah prakrityaapoeraat*.

jaati : soort; *antara*: andere; *parinaama*: verandering; *prakriti*: natuur; *aapoeraat*: toestroming, binnenvloeien

De verandering in een andere soort is door het in vervulling gaan van de natuur.

3. *Nimittamaprayojakam prakritienaam varanabhedastoe tatah kshetrikavat*.

nimittam: oorzaak; *aprayojakam*: die niet aanzetten tot handeling; *prakritienaam*: scheppende oorzaken; *varana*: hindernissen; *bheda*: breken, verwijderen; *toe*: maar; *tata*: zoals; *kshetrikavat*: een boer

De oorzaken zetten de natuur niet in beweging, maar ze verwijderen de hindernissen zoals een boer.

Karma

Met oorzaken wordt *karma* bedoeld. Het woord karma heeft een dubbele betekenis. Het betekent ten eerste: handeling en ten tweede: vrucht van handeling. Elke handeling heeft een positief, een negatief of een neutraal gevolg. Met andere woorden in een daad overheerst het positieve of het negatieve of het positieve en het negatieve werpen evenveel gewicht in de schaal.

Al is de mens enigszins vrij in zijn handelingen, hij is totaal onvrij op het gebied van de vrucht van zijn handelingen. Je kunt bijvoorbeeld je hand in het water steken, maar je kunt niet beletten dat ze nat wordt. Je kunt uit het raam springen, maar je kunt niet beletten dat je te pletter stort. Je kunt drugs gebruiken, maar je kunt niet beletten dat je verslaafd raakt. Enzovoort.

Er is karma dat de evolutie bevordert en er is karma dat de evolutie vertraagt of met andere woorden er zijn handelingen die de evolutie bevorderen en er zijn handelingen die de evolutie vertragen. Die handelingen zetten de natuur niet in beweging, maar ze vormen de hindernissen die het in vervulling gaan van de natuur verhinderen of ze verwijderen de hindernissen die het in vervulling gaan van de natuur belemmeren of zelfs onmogelijk maken. Zoals een boer, zegt Patanjali.

Wat hij daarmee bedoelt is even duidelijk als eenvoudig. Wanneer de rijst moet worden geplant moeten eerst de rijstvelden onder water worden gezet. Dat gebeurt via toevoerkanalen. Als de boer de sluizen trekt, die de kanalen afsluiten, stroomt het water uit zichzelf en door zijn eigen kracht in het veld. Zo is ook evolutie het in vervulling gaan van de natuur. Er kan niet iets ontstaan uit iets dat er al niet als een mogelijkheid in aanwezig is.

Men mag begrippen niet door elkaar halen

Waar is de tijd dat we om de haverklap te biechten moesten gaan? Ik voelde dat aan als een last en ik was hoogst waarschijnlijk niet de enige. Onze buren waren boeren. Ooit hoorden we met Pasen de boerin roepen toen ze klaar stond om naar de kerk te gaan: "Stanie, waar is het briefje met uw zonden?" Stanie was haar man. Hij riep terug vanuit de deur van de koeienstal: "Het zit in mijn broekzak. Maar doe het niet weg, want ik moet het straks ook nog hebben." Welke zonden konden hard werkende mensen begaan? Ik vraag het mij af. (Behalve tijdens de oorlog toen sommigen tegen overdreven prijzen hun producten aan woekeraars verkochten.) Ze deden af en toe wat flanelgymnastiek in bed, zoals alle gezonde burgers, en in die tijd paste Stanie op dat er geen kinderen van kwamen. Gemijterde heren hadden van seks een zonde gemaakt en ook van het plezier dat mensen eraan beleven, maar dat was het dus niet. Als je de smart van het kinderen baren draagt, waarom zou je dan ook het plezier van ze te verwekken niet mogen hebben? En waarom moet je meer kinderen op de wereld zetten dan je degelijk kunt opvoeden?

Er zullen natuurlijk wel mensen geweest zijn die het biechten ernstig namen en die blij waren dat ze hun hart eens konden luchten in de biechtstoel, want dat kan heel bevrijdend zijn. Nu gaat men daarvoor bij een psychiater of een psychotherapeut, die men meestal duur betaalt. En vaak is het nog weggesmeten geld ook. De priester deed het gratis. Bovendien was hij door zijn wijding bekleed met het vermogen iemands zonden te vergeven. Veronderstel dat het om een moord gaat en dat de dader in de gevangenis bij de aalmoezenier te biechten gaat. Dat zijn zonde hem wordt vergeven is één ding, de gevolgen van zijn daad zijn evenwel een totaal ander ding. Want als de moordenaar uit de biechtstoel komt is zijn slachtoffer nog altijd dood, is het proces nog niet achter de rug, is de gevangenisstraf nog niet uitgezeten, zijn de advocaat, de boetes en de schadevergoedingen nog niet betaald. Dat alles is karma, een belangrijke schakel in het evolutieproces.

ONDERDEEL 22 / 26

Evolutietheorie

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Uit licht van Sivanada : november 2009 Vol. 511

Scheppingskringlopen
Het scheppingsverhaal van de bijbel en de moderne evolutietheorie staan lijnrecht tegenover elkaar. Volgens de bijbel begon het allemaal met volmaaktheid. God schiep de dingen immers in een paradijselijke staat. Daarna kwamen de zondeval en de chaos. De wetenschap beweert het tegenovergestelde: alles begon met chaos en daaruit volgde ordening na verloop van een miljoenen jaren lange evolutie. De hindoe filosofie combineert beide visies door een geloof in scheppingskringlopen (kalpas). Na een lange periode van sluimering, de nacht van Brahma genoemd, volgt een nieuwe scheppingscyclus, de dag van Brahma genoemd en op het einde wordt alles weer opgeslorpt in zijn bron.

Wat heeft de Yogafilosofie erover te zeggen? In boek 4 van de

Yoga Soetra van Patanjali komen de volgende *soetras* (aforismen) voor:

2. *Jaatyantaraparinaamah prakrityaapoeraat*.

jaati : soort; *antara*: andere; *parinaama*: verandering; *prakriti*: natuur; *aapoeraat*: toestroming, binnenvloeien

De verandering in een andere soort is door het in vervulling gaan van de natuur.

3. *Nimittamaprayojakam prakritienaam varanabhedastoe tatah kshetrikavat*.

De oorzaken zetten de natuur niet in beweging, maar ze verwijderen de hindernissen zoals een boer.

Karma

Men mag begrippen niet door elkaar halen
Waar is de tijd dat we om de haverklap te biechten moesten gaan? Ik voelde dat aan als een last en ik was hoogst waarschijnlijk niet de enige. Onze buren waren boeren. Ooit hoorden we met Pasen de boerin roepen toen ze klaar stond om naar de kerk te gaan: "Stanie, waar is het briefje met uw zonden?" Stanie was haar man. Hij riep terug vanuit de deur van de koeienstal: "Het zit in mijn broekzak. Maar doe het niet weg, want ik moet het straks ook nog hebben." Welke zonden konden hard werkende mensen begaan? Ik vraag het mij af. (Behalve tijdens de oorlog toen sommigen tegen overdreven prijzen hun producten aan woekeraars verkochten.) Ze deden af en toe wat flanelgymnastiek in bed, zoals alle gezonde burgers, en in die tijd paste op dat er geen kinderen van kwamen. Gemijterde heren hadden van seks een zonde gemaakt en ook van het plezier dat mensen eraan beleven, maar dat was het dus niet. Als je de smart van

het kinderen baren draagt, waarom zou je dan ook het plezier van ze te verwekken niet mogen hebben? En waarom moet je meer kinderen op de wereld zetten dan je degelijk kunt opvoeden?

ONDERDEEL 23 / 26

Mahaamrityoenjayamantra

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DE MAHAAMRITYOENJAYAMANTRA

Uit: Licht van Sivananda, november 2009, vol. 511

DE MAHAAMRITYOENJAYAMANTRA

In de Satsang reciteren we soms een Vedische mantra, de *Mahaamrityoenjayamantra*, de grote (*mahaa*) dood (*mrityoh)* overwinnende (*jaya*) mantra. Deze mantra wordt herhaald als men op reis vertrekt, in geval van ziekte of overlijden, voor iemands verjaardag enz. Ik zeg er soms bij dat hij uit de Vedas komt, maar dat is natuurlijk heel erg vaag en ik dacht: "Laat ik eens een inspanning doen om de precieze oorsprong van de mantra te achterhalen." Dat is evenwel gemakkelijker gezegd dan gedaan. Met uitzondering van enkele hymnen ken ik van de Vedas alleen de *Oepanishads*. Deze worden de *Vedaanta* genoemd, wat letterlijk betekent: het einde (*anta*) van het weten (*Vedas*). Ze vormen met andere woorden de hoogste kennis, namelijk de kennis van de Kenner (*Aatmagnyaana*).

De Oepanishads werden geschreven door grote wijzen uit een ver verleden, die *rishis* of zieners worden genoemd. Het zijn de filosofische sluitstukken van de Vedas. Ik begon dan ook met het uitpluizen van de tien meest gezaghebbende Oepanishads en na enkele uren vond ik de mantra in de *Mahaanaaraayanopanishad* (sectie 56). In de commentaar wordt gezegd dat de Mahaamrityoenja-yamantra oorspronkelijk uit de *Vaajasaneyi samhitaa* (III 60) van de *Yajoerveda* komt.

De vier Vedas, *Rigveda*, *Yajoerveda*, *Saamaveda* en *Atharvaveda,* zijn de oudste boeken van de mensheid. *Samhitaa* betekent: verzameling (van mantras). *Vaajasaneya* is een andere naam voor de legendarische wijze Yaagnyavalkya. *Vaaja* betekent: energie, kracht. Dit is de mantra zoals hij in de Mahaanaaraayanopanishad voorkomt:

Trayambakam yajaamahe soegandhim poeshthivar-dha-nam oervaaroekamiva bandhanaanmrityormoek-shie-ya maam-ritaat.

Woord-voor-woordvertaling
Trayambakam: drieogige, *yajaamahe*: wij vereren, *soegandhim*: welriekend, *poeshthivardhanam*: die in overvloed voedt, *oervaaroekam*: komkommer, *iva*: zoals, *bandhanaat*: van de stengel, *mrityoh*: van de dood, *moekshieya*: mogen we worden bevrijd, *amritaat*: van onsterfelijkheid, *maa*: niet

Vertaling
Wij vereren de drieogige die welriekend is en die ons overvloedig voedt. Mogen we worden bevrijd van de dood, zoals de komkommer van zijn ranken. Mogen we nooit worden gescheiden van de onsterfelijkheid.

Tweemaal
De Sanskrit tekst van de Vaajasaneyi samhitaa vond ik in *devanaagarie* schrift op het Internet. Ik heb vers III 60 in die vorm boven dit artikel geplaatst om je enig idee te geven. De mantra wordt in dit vers tweemaal herhaald, maar in de eerste regel van het herhaalde vers werd *poeshthivardhanam* (die in overvloed voedt) vervangen door *patidevanam*. Dit betekent: gever van een geschikte echtgenoot.

De mantra wordt in de Vaajasaneyi samhitaa voorgeschreven om te worden herhaald door de *yaajamana* (de offeraar) terwijl hij rond het offervuur gaat met het vuur aan zijn rechterzijde. Na hem doen de maagden uit zijn familie hetzelfde, maar met *patidevanam* (gever van een geschikte echtgenoot) in het vers. De betekenis is dan: mogen we, zoals de komkommer van zijn ranken, worden losgemaakt van onze ouders en broers en nooit worden gescheiden van de echtgenoot.

Vuur

Vuur is in alle religies heilig of het wordt met andere woorden gebruikt als een uiterst geschikt symbool van God. De reden is eenvoudig: vuur zuivert en verlicht. Als je bijvoorbeeld een splinter uit je vinger wil halen ontsmet je eerst de naald door de punt ervan in een vlam te houden. Bovendien is vuur het eerste zichtbare element in de evolutiecyclus.

De oude wijzen zeiden dat er vijf elementen zijn, die ze ether, lucht, vuur, water en aarde noemden. Dit is logisch, want we nemen de schepping waar met vijf zintuigen, namelijk als geluiden, als gewaarwordingen, als kleuren en vormen, als geuren en als smaken. We zien de schepping ook in vijf vormen, namelijk in een etherische vorm, zoals bijvoorbeeld buiten de dampkring, in een gasvormige staat, als vuur, in een vloeibare vorm en in een vaste vorm. Van die vijf elementen zijn ether en lucht onzichtbaar. Het derde element, vuur, is het eerste zichtbare element van Gods scheppingskracht.

Het is niet zo dat de oude wijzen geloofden in vijf onafhankelijke elementen. Het ene element ontstond in de loop van een lange evolutie uit het andere: ether verdichtte zich tot lucht, lucht verdichtte zich tot vuur, vuur tot water, water tot het element aarde.

Met ieder element ontstond ook een zintuig, met de ether het gehoor, met lucht de tastzin, met vuur het gezicht, met water de reuk, met aarde de smaak. Dit zijn de vijf *gnyaanendriyas*, de kennisorganen of zintuigen, zoals wij ze noemen.

De hindoe psychologie kent ook vijf actieorganen of *karmendriyas*, namelijk voortbeweging, grijpen, de spraak, de voortplanting en de uitscheiding, die in die volgorde ontstaan en die respectievelijk verbonden zijn met dezelfde elementen.

Eén zintuig, de tong, zit in beide reeksen en is dan ook moeilijk te beheersen. De tong proeft en de tong spreekt. Ze is dan ook een bron van grote moeilijkheden voor de mens.

Ook in het lichaam zijn die vijf elementen werkzaam. Vuur en water bijvoorbeeld zijn strijdig, maar toch houden ze elkaar in evenwicht. Als je koorts krijgt begin je overvloedig te zweten. Het element water houdt in dit geval het element vuur binnen de perken van het voor de gezondheid toelaatbare. Ook als mensen in diepe smart zitten is dit principe actief. Smart is een intense verhitting van de geest. In dit geval gaat men overvloedig tranen vergieten. Dit is een van de vele veiligheidsmechanismen van het organisme.

Uitspraak en intonatie

De uitspraak en de intonatie zijn uiterst belangrijk. Men leert ze best van iemand die de regels en de praktijk ervan kent. Als de uitspraak en de intonatie juist zijn heeft de mantra een grote helende en verheffende kracht.

Graham Bell, de uitvinder van de telefoon, bracht in 1876 zijn eerste verbinding tot stand met zijn assistent, die zich in een naburige kamer bevond. Hij sprak de historische woorden: "Mr. Watson, I want to see you." Hij had in zijn enthousiasme een flesje zuur omgestoten. Het zuur brandde een gat in zijn broek en veroorzaakte een ernstige brandwonde aan zijn been, maar hij werd niets gewaar. Pas achteraf voelde hij de pijn. De geest heeft immers een grote invloed op het lichaam en ook het omgekeerde is waar.

De mantras van de oude wijzen hebben een geweldige uitwerking op de geest, vooral als men ze volgens de voorgeschreven regels herhaalt. Yogis hebben het over *samskaaras* of inprentingen. Inprentingen zijn maar mogelijk door herhaling met grote regelmaat.

Op het laatste van zijn leven gaf Hugo Claus een lezing, maar hij deed dat zo stuntelig en hakkelend dat het pijnlijk was voor iedereen aanwezig. Achteraf, in een helder moment, zei hij bitter: "De ziekte heeft in mijn geest gesneden." Veronderstel dat dit de dirigent van een symfonisch orkest overkomt. Iedere lid van het orkest kent zijn vak, maar toch hebben ze om goed samen te spelen richtlijnen van de dirigent nodig. Als die faalt wordt het beslist geen geslaagde uitvoering. Zo ook in het lichaam. De hormoonklieren worden bestuurd door de hypofyse, zij is de dirigent. Als zij niet goed werkt begint de gezondheid te kwakkelen.

De herhaling van mantras geeft rust aan de geest en maakt de zenuwen ontspannen en sterk. De hormoonklieren krijgen dan veel betere boodschappen van de hypofyse, omdat zijzelf veel betere boodschappen krijgt van het zenuwstelsel, want de hypofyse staat onder het rechtstreekse bevel van het zenuwstelsel. Zodra de geest rustig en zuiver wordt als een kristal verwerf je steeds meer een intenser Zelfbewustzijn. Die Zelfherkenning is van een uitzonderlijk zalige aard. Dit zie je op het gezicht van de grote wijzen.

Nog over de betekenis van de mantra

In de Mahaamrityoenjayamantra wordt over de Ultieme Werkelijkheid gemediteerd als Dat wat welzijn en spirituele luister geeft. Vandaar de aanduiding *poeshtivar-dhanam*, die in steeds toenemende mate voedt. Zijn genade wordt ervaren van op een afstand, zoals de welriekendheid van bloemen. Dit is de betekenis van *soegan-dhim*. *Trayambakam*, Drieogige, betekent dat Hij het oog van de wijsheid bezit. Hij is zien zelf.

Als je de woord-voor-woordvertaling bestudeert merk je dat de woorduitgangen anders zijn dan in het vers. De uitgang van woorden reageert immers op de beginletter van het volgende woord volgens de regels van de welluidendheid. Dit heet *sandhi* (overgang van het ene in het andere). Dit is een van de eerste dingen die men leert als men Sanskrit studeert. Eerst komen de vijftig letters van het alfabet, namelijk de basisklinkers, de tweeklanken, de halfklinkers en de medeklinkers. Dan leer je die letters met elkaar verbinden en dan komen de regels van *sandhi*. Sanskrit is geen dode taal zoals het Latijn. Het is een schriftuurtaal. Sanskrit betekent: volmaakte taal.

ONDERDEEL 24 / 26

Een moeilijk vers

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

EEN MOEILIJK VERS VERKLAARD

Uit: Licht van Sivananda, november 2009, vol. 510

EEN MOEILIJK VERS VERKLAARD
In hoofdstuk I van de Bhagavad Gietaa komt het volgende vers voor:

10. Aparyaaptamtadasmaakambalambieshmaabhirakshitam
Paryaaptamtvidameteshaambalambhiemaabhirakshitam.

Ons leger, aangevoerd door Bhieshma, schijnt onvoldoende, terwijl hun leger, aangevoerd door Bhiema, voldoende schijnt.

Om dit te begrijpen is kennis nodig van het verhaal van het Mahaabhaarata. Het epos vertelt over de oorlog tussen de Paandavas en de Kauravas, die neven zijn van elkaar. De inzet van de oorlog is de heerschappij over het koninkrijk. De leider van de Kauravas, Doeryodhana, is een boosaardig man. Met de oorlog in het verschiet bezoeken afgezanten van beide kampen de naburige koningen, die niet afzijdig kunnen blijven. De Paandavas en de Kauravas zoeken zoveel mogelijk bondgenoten. In de *Oedyoga Parva* wordt verteld hoe Doeryodhana en Arjoena, respectievelijk als afgezanten van de Kauravas en de Paandavas, tegelijkertijd aankomen in Dvaarakaa, de hoofdstad van Shrie Krishna. Beiden willen Shrie Krishna als bondgenoot. Lees zelf maar.

UIT HOOFDSTUK ZEVEN VAN DE OEDYOGA PARVA van het Mahaabhaarata ?
Vaishampayana (de verteller, een discipel van Vyaasa) zei:
1. Nadat de poerohita (priester-raadgever) vertrokken was stuurden de Paandavas boodschappers naar verscheidene heersers.

2. Ze vertrokken naar verschillende plaatsen, maar de stier onder de mensen, Arjoena, zoon van Koentie, een Kaurava, ging persoonlijk naar Dvaarakaa (hoofdstad van Shrie Krishna).

3. Na het vertrek van de zonen van Madhoe begaven Krishna en Balaraama (halfbroer van Krishna) zich samen met honderden Vrishnis, Andhakas en Bhojas op weg naar Dvaaravatie.

4. De zoon van Dhritaraashtra, raajaa Doeryodhana, vernam van zijn spionnen welke voorbereidingen de Paandavas aan het treffen waren.

5. Toen Doeryodhana hoorde dat Krishna op weg was (naar zijn hoofdstad, Dvaarakaa), vertrok ook hij daar naartoe met een klein gevolg en windsnelle paarden.

6. Diezelfde dag kwam ook de zoon van Koentie, Arjoena, aan in de mooie stad van de Aanartas.

7. De twee zonen van Koeroe, beiden tijgers onder mensen, kwamen gelijktijdig aan en spoedden zich naar de plaats waar Krishna lag te slapen.

8. Doeryodhana trad binnen en ging zitten op de vloer aan het hoofdeinde van Krishna's bed.

9. De grootmoedige en een diadeem dragende Arjoena trad binnen met de handen samen en zat op het bed aan Krishna's voeten.

10. Krishna werd wakker en zag eerst degene die een diadeem droeg. Hij verwelkomde hen en bewees hen de gebruikelijke eer.

11. Krishna vroeg naar de reden van hun bezoek. Doer-yodhana glimlachte en sprak luchthartig tot Krishna:

12. "Arjoena en ik zijn beiden uw vrienden, maar ik verwacht dat ge mij helpt als de oorlog uitbreekt.

13. O doder van Madhoe, ik kwam hier immers als eerste aan. En gij hebt dezelfde relatie met ons.

14. Onze nobele voorouders hielpen waarlijk altijd degene die eerst aankwam. En gij, O Krishna, zijt de meest nobele. Ge moet dus het gebruik van onze voorouders voortzetten."

Shrie Krishna zei:
15. Ik twijfel er niet aan dat ge hier als eerste aankwam, maar mijn blik viel eerst op Prithaa's zoon, Arjoena.

16. O Doeryodhana, gij trad als eerste binnen, hij was de eerste die ik zag. Ik moet u beiden dus helpen.

17. De heilige boeken zeggen dat de jongere voorrang moet krijgen. Ik zal dan ook eerst Arjoena, de zoon van Prithaa, te woord staan.

18. Een groot leger van tien crores koeienherders, Naa-raayanas genoemd, staat klaar. Elke krijger kan me in het gevecht verslaan.

19. Laat hen allen naar een van u beiden gaan en ik, wapenloos en niet vechtend, zal de zijde van de andere kiezen.

20. O zoon van Prithaa, dit is uw keuze: ik of zij. Op grond van dharma (de wet; in dit geval: het gewoonterecht) moogt gij als eerste kiezen.

Vaishampayana zei:
21. Arjoena, de zoon van Koentie, koos voor Krishna, die beloofde geen wapens te voeren in de strijd,

22. Krishna, die Naaraayana was, doder van vijanden, die een menselijke geboorte nam, die kshatriyas, goden en daanavas (demonen) overtrof.

23. Doeryodhana koos het enorme leger, O uitstekende Bharata. De gedachte aan die duizenden en duizenden krijgers,

24. Zelfs al had hij Krishna niet, maakte hem gelukkig. Nadat hij dat uitgestrekte leger had aanvaard,

25. Zocht Doeryodhana de zoon van Rohinie op, de vreesaanjagend sterke Balaraama, en legde hem de reden van zijn bezoek uit. De zoon van Rohinie antwoordde:

26. "Tijger onder mensen, ik zal u nu zeggen wat ik zei tegen al degenen die aanwezig waren op de huwelijksplechtigheid.

27. Ik verzette me tegen Krishna en sprak in uw voordeel. Ik herinnerde hen eraan dat onze relatie met u beiden gelijk is.

28. Maar Krishna weigerde mijn argument te aanvaarden. Ik kan zelfs geen ogenblik van Krishna gescheiden zijn.

29. Ik zal Arjoena noch Doeryodhana helpen. Dat is mijn beslissing uit respect voor Krishna.

30. Ge zijt een Bharata, een geslacht dat wordt gerespecteerd door koningen. Ga en vecht volgens het dharma van de kshatriyas (de wetten van de militaire klasse)."

31. Doeryodhana omhelsde Balaraama, die de ploeg als wapen gebruikte. Hij was er zeker van dat hem de overwinning was ondanks het feit dat Krishna Arjoena steunde.

32. Koning Doeryodhana, Dhritaraashtra's zoon, benaderde Kritavarman, die hem bijstond met een *akshauhini* (divisie: 21870 strijdwagens, evenveel olifanten, 65610 paarden en 109350 voetvolk; totaal: 218700).

33. Beschermd door zijn angstaanjagende groep krijgers, vertrok de verrukte Kaurava, zijn bondgenoten inspirerend.

34. Toen Doeryodhana vertrokken was, vroeg de in gele gewaden geklede aan Arjoena, die een diadeem droeg: "Ge wist dat ik niet zou vechten, waarom hebt ge dan voor mij gekozen?"

35. Arjoena antwoordde: "Ge kunt hen allen eigenhandig verslaan. Maar ook ik kan hen verslaan.

36. Gij schittert glorierijk. Glorie gaat waar gij gaat. Ook ik zoek glorie. En daarom heb ik voor u gekozen.

37. Ik wil u als mijn wagenmenner. Bevredig deze begeerte, die ik al heel lang koester."

Vaasoedeva (Krishna) zei:
38. "Het is juist, O zoon van Prithaa, dat gij uzelf meet met mij. Ik zal met vreugde uw wagenmenner zijn. Laat uw begeerte worden bevredigd."

Vaishampayana zei:
39. Verrukt keerde de zoon van Prithaa in het gezelschap van Krishna en andere leiders van de Daashaarhas terug bij Yoedhishthira.

Dit relaas maakt duidelijk waarom het leger van Kauravas veel groter was dan dat van de Paandavas. Dat het toch onvoldoende schijnt te zijn in tegenstelling tot het andere leger dat er wel voldoende uitziet is het gevolg van de aanwezigheid van Shrie Krishna in dat leger.

De ongerustheid van Doeryodhana heeft nog een andere oorzaak. Bhieshma is met zijn hart bij de Paandavas. Dat hij vecht aan de zijde van de Kauravas, is het gevolg van het feit dat hij gebonden is door een eed van trouw aan de blinde koning Dhritaraashtra, de vader van de verdorven Doeryodhana, die dan ook vreest dat Bhieshma zich niet helemaal zal geven in de strijd, maar daarin vergist hij zich, want zo zit Bhieshma niet in elkaar. Bhieshma speelt in het Mahaabhaarata-epos en in de achttiendaagse oorlog een belangrijke rol.

Bhiema die in het besproken vers wordt vermeld is de oudere broer van Arjoena. Stilstaan bij wie Bhieshma is zou ons te ver leiden. Dat zal voor een andere keer zijn.

ONDERDEEL 25 / 26

November 2009

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine
Licht van Sivananda
Samenvatting



November 2009

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2009, Vol.511

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Wat heeft de Yogafilosofie erover te zeggen? In boek 4 van de

Yoga Soetra van Patanjali komen de volgende *soetras* (aforismen) voor:

2. *Jaatyantaraparinaamah prakrityaapoeraat*.

jaati : soort; *antara*: andere; *parinaama*: verandering; *prakriti*: natuur; *aapoeraat*: toestroming, binnenvloeien

De verandering in een andere soort is door het in vervulling gaan van de natuur.

3. *Nimittamaprayojakam prakritienaam varanabhedastoe tatah kshetrikavat*.

De oorzaken zetten de natuur niet in beweging, maar ze verwijderen de hindernissen zoals een boer.

Karma

MEDITATIE
Hoe iedereen mediteert

Luister naar wat de wijzen zeiden
Swami Sivananda zong zo'n kiertan*: "Koham? Koham? Dehonaaham. Jievonaaham. Soham! Soham!"*

Koham is een samenstelling van *kah (wie)* en *aham (ik)* en betekent: *wie ben ik? Dehonaaham* is een samenstelling van *dehah* (*lichaam), na (niet)* en *aham* (*ik)* en betekent: *ik ben niet het lichaam*. *Jievonaaham* is een samenstelling van *jievah* (*individuele persoonlijkheid*), *na (niet)* en *aham (ik)* en betekent: *ik ben niet de individuele persoonlijkheid*. Dit is de *neti-netimethode* van meditatie. *Neti* komt van *na iti (niet aldus)*.

MAAYAA

DOERGAA

SATYAM EVA JAYATE

DE MAHAAMRITYOENJAYAMANTRA

Trayambakam yajaamahe soegandhim poeshthivar-dha-nam oervaaroekamiva bandhanaanmrityormoek-shie-ya maam-ritaat.

Vuur

Uitspraak en intonatie

Nog over de betekenis van de mantra

HIER NU

De derde definitie tenslotte is (VI 23): "*Yoga is het verbreken van de vereniging met pijn*." Het gehele vers luidt:

"*Tam vidyaad doehkhasamyogaviyogam yogasamgnyitam,*
sa nishchayena yoktavyo yogo'nirvinna chetasaa.

Laat dat worden gekend als Yoga, het verbreken van de vereniging met pijn. Die Yoga moet worden beoefend met vastberadenheid en een onverdroten geest."

DE VOLLEDIGE ADEMHALING LEREN
vervolg (4)
Blijf na de ontspanning nog een tijd rustig liggen, languit op je rug.

Buikademhaling

Dit is de methode:

De middenademhaling

De hoge ademhaling

Het vervolg gebeurt zittend

Belangrijk

Effect

Talenten ?

EEN MOEILIJK VERS VERKLAARD
In hoofdstuk I van de Bhagavad Gietaa komt het volgende vers voor:

10. Aparyaaptamtadasmaakambalambieshmaabhirakshitam
Paryaaptamtvidameteshaambalambhiemaabhirakshitam.

Ons leger, aangevoerd door Bhieshma, schijnt onvoldoende, terwijl hun leger, aangevoerd door Bhiema, voldoende schijnt.

UIT HOOFDSTUK ZEVEN VAN DE OEDYOGA PARVA van het Mahaabhaarata

BASISKENNIS ANATOMIE VOOR DE YOGABEOEFENAAR (13/1)

Edwin van Oostwaard

Bewegingen van de hand

Volgende maand: toepassing op Yogahoudingen

Lezers schrijven

DE YOGA SOETRA VAN PATANJALI

Vervolg (8)

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

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

ONDERDEEL 26 / 26

December 2009

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine
Licht van Sivananda
Samenvatting


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

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

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda december 2009, vol. 512

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

In dit nummer

Een woord van aanmoediging

Voorjaars Yoga Retraite 2010
schrijf tijdig in,
het aantal plaatsen is beperkt
(zie blz. 2)

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 24 februari 2010, 20 uur

AALST
Swami Sivananda Yoga Aashram
Volksverheffingstraat 95, Aalst

DENDERLEEUW EN LIEDEKERKE
GC Waranda, Opperstraat 29
(Mediatokaal, benedenverdieping)
Liedekerke

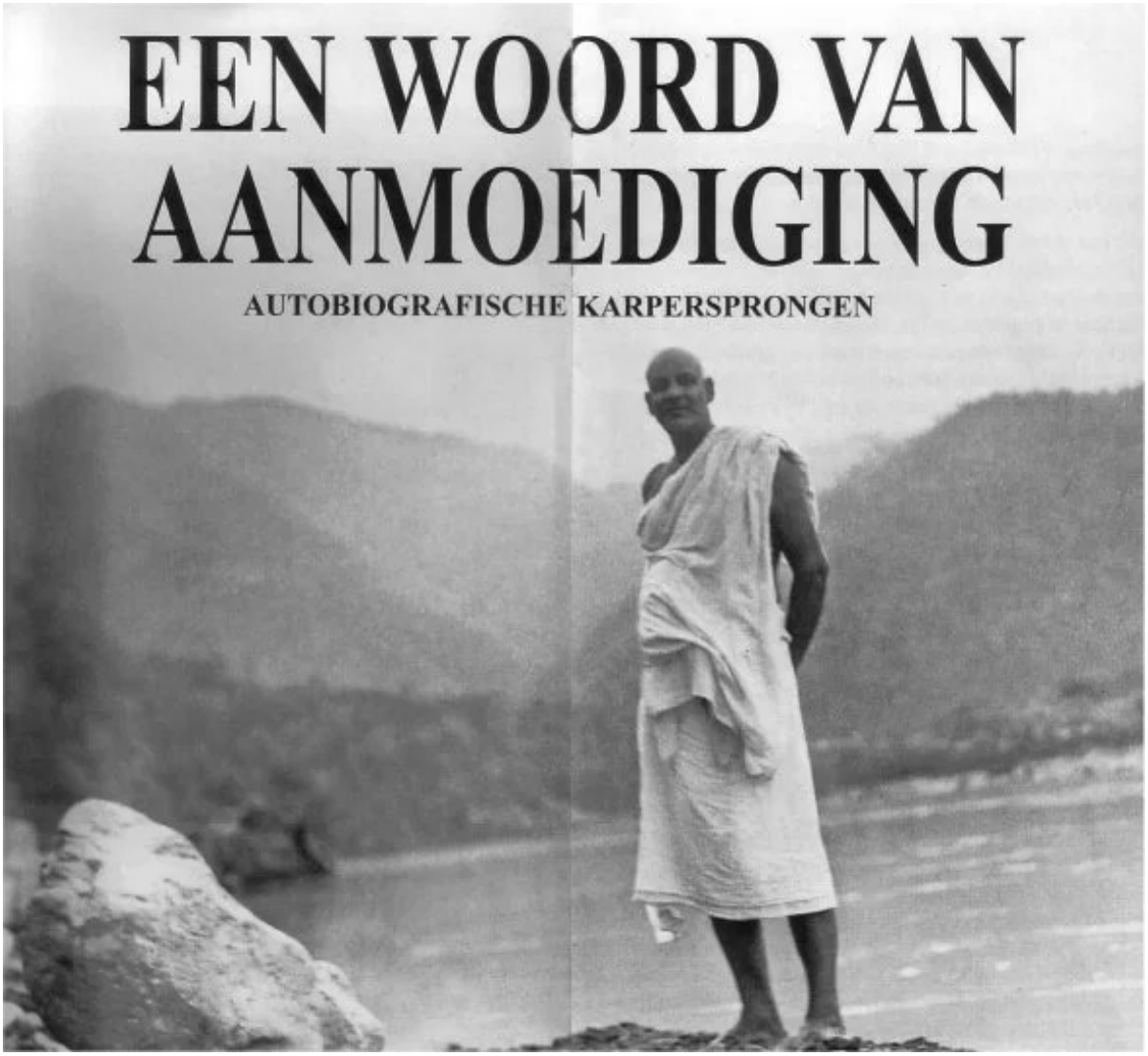
December 2009

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2009, Vol. 512

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels



Een halve eeuw

Het was in november 1959 dat ik met Yoga begon, 50 jaar geleden dus. Ik was 24, anderhalf jaar getrouwd, vader van een dochtertje en een tweede op komst. Het verhaal is bij velen bekend, maar laat ik het voor wie er later bijkwam -en op aanvraag- kort herhalen. En wees gerust er staan enkele nieuwe details bij.

Mijn eerste gids op het Yogapad, het pad dat verlicht en verlost, was een door de Gentse uitgeverij De Vlam uitgegeven cursus waarvoor publiciteit werd gemaakt in De Vooruit. Dat was, zoals dat in die tijd heette, het orgaan van de Socialistische Partij. Enkele zaterdagen na elkaar verscheen er een artikel over het weldoende effect van Yogahoudingen op de gezondheid. Wie zich wilde inschrijven moest de bon invullen en opsturen.

Ik werd geplaagd door een chronische darmontsteking, die het gevolg was van een heel ernstige voedselvergiftiging, vele jaren voordien, die mijn buikvlies had doorboord, zodat mijn darmen rechts verkleefd zijn met mijn buikwand. Ik herinner me levendig dat ik lag te gillen van de verschrikkelijke hoofdpijn en buikpijn. De artikels over Yoga overtuigden mijn vrouw, al is ze verre van lichtgelovig. Ze stuurde de bon op, ging het inschrijvingsgeld betalen in de post (van de pc en de toestanden die hij

meebracht was nog geen sprake) en na enkele weken viel het eerste deel van de cursus in de bus, een onooglijk ding, maar het bepaalde wel mijn latere leven! Het geluk zit soms in een klein hoekje, zegt men. Toen hij de cursus had ingezien, liet ook onze Louis, mijn jongere broer, zich inschrijven.

De resultaten van de oefeningen waren zo buiten alle verwachtingen dat de kwaal, die me veel last bezorgde en die me bijwijlen helemaal sloopte, binnen de drie maand verdween zonder ooit terug te keren. Ik voelde me een totaal ander mens.

Er werd aangekondigd dat de auteur van de cursus, wiens naam ik zelfs niet ken, want hij werd nergens vermeld, overal in Vlaanderen demonstraties zou geven. We keken daar ongeduldig naar uit, maar er kwam niets van in huis en na een jaar kwamen er zelfs geen lessen meer, de auteur was omgekomen in een auto-ongeluk, zoals ik veel later vernam. Morgen is immers aan niemand beloofd.



"De resultaten van de oefeningen waren zo buiten alle verwachtingen dat de kwaal,
die me veel last bezorgde en die me bijwijlen helemaal sloopte,
binnen de drie maand verdween zonder ooit terug te keren."

In de kinderschoenen In de bibliografie van het boek *Yoga* van de Nederlandse arts Rama Polderman vonden wij: *Swami Sivananda, India.* Dat de brief die mijn broer schreef met alleen Swami Sivananda's naam en India op de envelop zijn bestemming bereikte was geen wonder, want hij was een van India's

grote wijzen. Zijn naam is spreekwoordelijk in zijn land en over de hele wereld. Hij wordt door zijn discipelen Goeroedev genoemd.

Hij had in 1950, van 8 september tot 8 november, kort na de onafhankelijkheid dus, met een groep discipelen een All-India-and-Ceylon Tour ondernomen om, zoals hij schreef, "*wijsheid te verspreiden, om bekendheid te geven aan Raaja Yoga, Bhakti Yoga, Japa Yoga en verscheidene andere Yogas, om de wereld te vullen met Raamnaam (Naam van de Ultieme Werkelijkheid) en Sankiertan dhvanis (meditatieve melodieën), om de massa's wakker te schudden uit de sluimer van onwetendheid*" en ook wilde hij in nauw contact komen met zijn discipelen en de talloze mensen die dorstten naar zijn *darshan* (om hem te zien) en die al verscheidene jaren met hem correspondeerden. Hij reisde door de lucht, over water, over land, in alle soorten voertuigen en overal bracht zijn aanwezigheid vele duizenden mensen op de been.

Hij had enkele jaren de geneeskunde beoefend in Malaysia en was daarna beginnen zwerven door India van de ene heilige plaats naar de andere. Zijn zwerftocht eindigde in het noorden, in het heilige stadje Rishikesh waar hij op de oever van de Ganges werd opgemerkt door ene Swami Vishvananda, een rondtrekkende asceet uit Benares, die de grootheid in hem zag en die hem dan en daar de monastieke naam Swami Sivananda gaf.

Enkele kilometers verder stroomopwaarts op de linkeroever van de Ganges vond de nieuwe Swami een onderkomen in Svargaashram, waar een instelling asceten het noodzakelijke comfort verschaft. Hij kreeg er een *koetir* of kleine woning, die Aananda Koetir (verblijfplaats van de zaligheid) wordt genoemd. Vanaf 1924, hij was dan 37, beoefende hij er Yoga op een intense wijze. Daarover en over zijn verlichting was hij zeer discreet. "*Dat is iets tussen mij en de Heer*", zei hij. Aananda Koetir is nu een bedevaartplaats.

Nadat hij de verlichting had bereikt stak hij de Ganges over en vestigde hij zich met enkele discipelen in een vervallen koeienstal. Op deze plaats groeide in de loop van jaren The Divine Life Society, die hij stichtte in 1936. De grond behoorde toe aan de mahaaraaja, die van een landgenoot in Londen over Swamiji hoorde spreken. Terug thuis zocht hij uit nieuwsgierigheid Goeroedev op. Hij schonk na hun gesprek de grond aan The Divine Life Society. Ik had in Haridwaar ooit een babbel met de zoon van die mahaaraaja. Zijn paleis staat nu te verkrotten. Hij heeft zelfs geen geld meer om het te witkalken.



Wieze,11 september 1938. De gebroeders Kiekens:
Lodewijk bij moeder en Jozef bij grootmoeder op de arm.
Yoga Vedanta Aalst zat er al aan te komen

In zijn brief schreef Swamiji: "*Als u kunt, open een afdeling van The Divine Life Society. Kom op zondagmorgen samen met vrienden. Geleidelijk zal uw werk groeien*." Die brief hangt nu in onze Yogazaal. Goeroedev schreef die brieven met de hand. Een van de discipelen typte ze.

Het gemakkelijkste en het moeilijkste

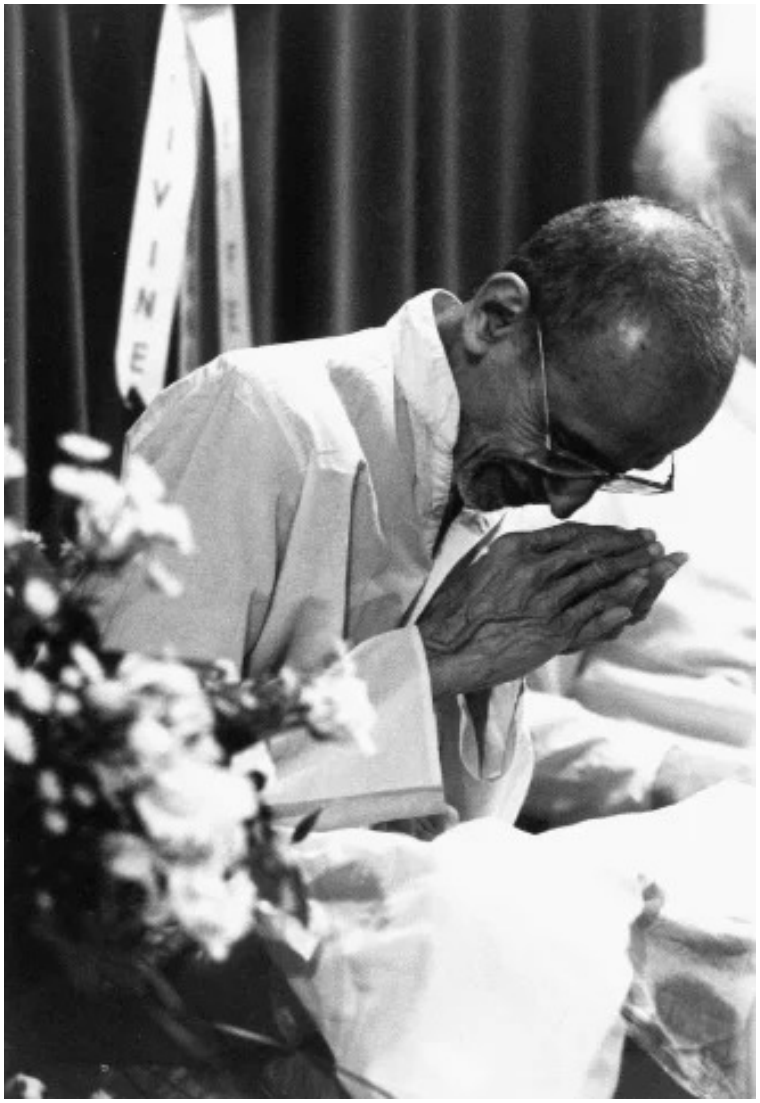
Goeroedev schreef ooit: "*Wat is het gemakkelijkste op deze wereld en wat is het moeilijkste? Het gemakkelijkste is raad geven. Het moeilijkste is die raad ook opvolgen*." Zevenenveertig jaar geleden deden wij het moeilijkste: wij volgende zijn raad ook op en stichtten Yoga Vedanta, afdeling Aalst van The Divine Life Society, al moet ik eerlijk toegeven dat ik het met grote tegenzin deed en uitsluitend en alleen om mijn broer een plezier te doen. We kwamen op zondagmorgen samen bij hem thuis. Wij waren klein behuisd. Hij had een mooie, nieuw gebouwde woning, geen kinderen en plaats zat. Het ging allemaal nogal stroef, maar het is al vaker bewezen dat moeilijk ook gaat.

Van de schepen van Aalst die de zalen onder zijn bevoegdheid had mochten wij na enig aandringen het stedelijk zwembad gebruiken buiten de uren van het publiek. Dat was voor 7 uur 's ochtends en na 19 uur 's avonds. De vergaderingen en studiebijeenkomsten hielden we 's avonds om 20 uur in de kelder, de Yogalessen 's morgens om 5 uur (dat lees je goed) tussen de cabines. Ondertussen hadden we al een aantal van Swami Sivananda's boeken ontvangen en waren we ijverig aan het studeren gegaan. Ik vermeld dit omdat het ons enthousiasme illustreert.

Alles is voor iets goed

Na een tijd mochten we in de stadsschool De Kat aan het Vredeplein te Aalst de ruime, comfortabele zaal gebruiken waar overdag de kleuters spelen, want de schepen had vertrouwen gekregen in de wijze waarop wij de dingen aanpakten. Daar bleven we tot 1985. De reden waarom we gingen uitzien naar een eigen leslokaal was de nasleep van de tweede oliecrisis (1979). De zaal werd niet meer behoorlijk verwarmd en schoongemaakt. En het stadsbestuur moest er plots geld voor hebben en dat wordt dan vooruitgang genoemd. Ieder jaar begonnen de wetgevers het ons moeilijker te maken. In het Agustaschandaal (1994) waren een aantal politieke vzw's (verenigingen zonder winstoogmerk) betrokken. Om gesjoemel onmogelijk te maken moesten alle vzw's voortaan een boekhouding bijhouden en hun cijfers neerleggen bij de Rechtbank van Eerste Aanleg en de lijst van hun gedetailleerde inkomsten en uitgaven voor nazicht opsturen naar een speciale belastingsdienst in de provinciehoofdplaatsen. Als ze daar een uitgave vinden die je niet kunt bewijzen, vermenigvuldigen ze die, bij wijze van boete, met 303 percent. Korte tijd nadien werden de politieke vzw's ontslagen van die verplichting. Degenen die ons besturen denken dat ook wij debielen zijn. Voor één frank, het veertigste deel van een euro, konden wij vroeger zonder complimenten ons maandblad versturen. Nu zijn er een pak reglementeringen en het is altijd wat en bovendien werd het tienmaal duurder en naar Nederland zelfs veertigmaal duurder.

Gedaan dus met de gratis zalen en met de faciliteiten. Ik weet het, klagen helpt niet, maar even aan de Klaagmuur staan lucht soms op. Een man in een rusthuis, zei tegen een reporter, die hem vroeg hoe het er was: "Ik mag niet klagen, maar wacht tot ik mag klagen." Wat ik vooral duidelijk wilde maken is dat het werk er niet gemakkelijker op werd. Iemand nam zich voor om nooit meer te klagen. Dit is een krachtige Yoga op zich. Het is *santosha* of tevredenheid, de tweede van de vijf *niyamas*, de tweede trede van het achtvoudige Yogapad van Patanjali. Men zegt ook: geef de snoever een brood, de klager heeft geen nood.



Aalst, Juni 1995, Swami Chidananda tijdens zijn laatste bezoek.

We vonden na enig zoeken een eindje buiten het centrum in een rustige wijk een woonhuis van twee verdiepingen en zes slaapkamers, met daarachter een atelier dat vroeger een pantoffelfabriekje was geweest. “*They already took care of the soles (souls) of the people*”, zei Swami Satchidananda. >We gaven, in 1985, 800.000 Belgische frank (20.000 euro) uit om van het oude atelier een degelijk Yogazaaltje te maken. Maar geld is niets als je de juiste mensen hebt.



Mei 1966, Swami Satchidananda met de pers na de receptie door het stadsbestuur,
de eerste in de geschiedenis van Aalst zonder drank en sigaren,
zoals Louis De Pelsmaeker (rechts op de foto) schreef

Yoga Magazine

We waren in 1963 ook al begonnen met het uitgeven van een tijdschrift waarin we eigen artikels en vertalingen uit het werk van Swami Sivananda opnamen. Dat ging in die tijd nog met een schrijfmachine en een stencilmachine. De adressen werden met de hand geschreven. Tot einde 1969 was dat allemaal het werk van mijn broer. In januari 1970, toen hij twee maanden naar India ging, nam ik het van hem over. Mijn vrouw typte de stencils en de adressen tot 1985. Hoe dit zo kwam illustreert de kracht van Yoga en het vertrouwen in de goeroe. Toen Swami Chidananda in 1970 vanuit Aalst terugkeerde naar India liet hij een deel van zijn bagage achter, onder andere een draagbare schrijfmachine waarop hij tijdens zijn lange rondreis zijn briefwisseling had gedaan. Hij vroeg me: “Wie doet hier al de Karma Yoga?” Hij bedoelde: wie kookt hier, wie maakt hier schoon enz. Ik antwoordde dat mijn vrouw dat deed. Hij riep haar en legde de schrijfmachine in haar armen. Ze zei: “Maar ik kan niet typen.” “Je kunt het leren”, zei Swamiji. Toen hij vertrokken was begon ze eraan. Van dan af typte ze *Licht van Sivananda* op stencils tot in 1985. Vanaf 1985 wordt het gedrukt. Ze typte ook de boeken *Yogakompas* en *Groot Satsangboek*. Toen de pc zijn intrede deed verdwenen de schrijfmachine, de stencilmachine en de alcoholmachine om adressen af te drukken naar de zolder.

Satsang

Een woord dat jammer genoeg ook in Yogagroepen ingeburgerd raakte is *workshops*. Als ze toch een vreemd woord adopteren waarom dan geen Yogawoord? En er is zo’n woord en het is een prachtig en betekenisvol woord, namelijk *Satsang* of *Satsanga*. Hindi sprekers spreken de uitgangs-a niet uit. In het

Sanskrit doet men dat wel en zegt men Satsanga. *Sat* komt van de werkwoordswortel *as, zijn* en betekent: dat wat is. Er wordt de Ultieme Werkelijkheid mee bedoeld, die in een ongemanifesteerde vorm alles doordringt en bezielt. *Sanga* betekent: het samen zijn, gemeenschap.

Zo hebben ze het ook over *chanten*, een behoorlijk onnozel vernederlandst Engels woord. Wat is er mis met *kiertan*? Kiertan betekent: het bezingen van de faam (*kierti*). Wiens faam? Gods faam of in een diepe filosofische betekenis je eigen faam.

In de traditie betekent Satsang: aan de voeten zitten van een verlichte wijze. En dat kan eigenlijk altijd het geval zijn als men voelt dat de Goeroe of spirituele leraar daadwerkelijk aanwezig is. Het betekent ook: samen zijn met gelijkgestemde mensen. Men kan in de Satsang stilzitten, luisteren naar een lezing, kiertan doen (het meditatieve zingen), studeren enz.

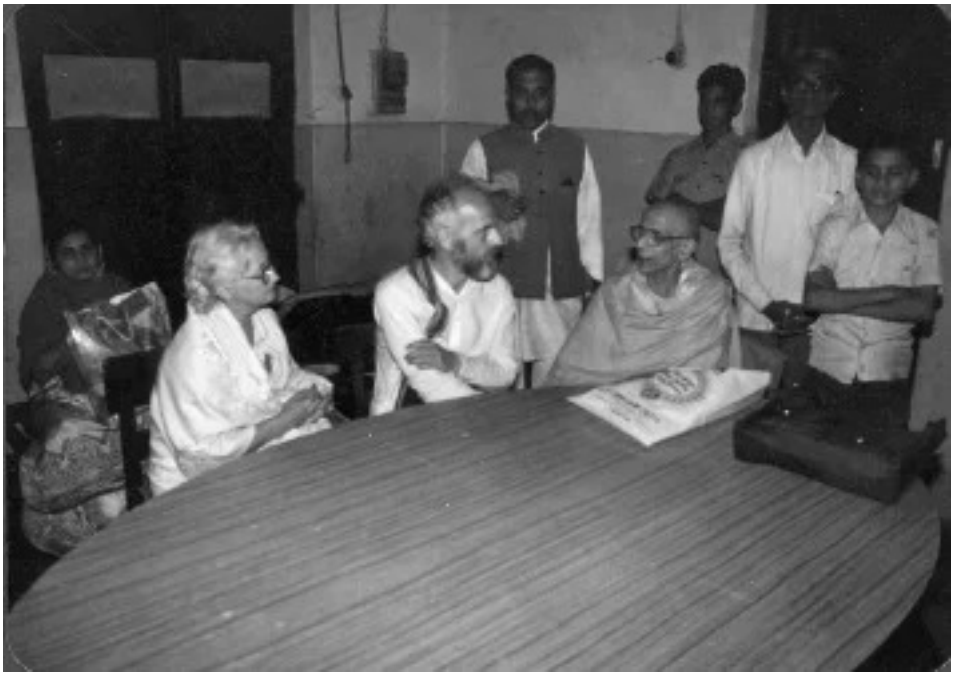
Einde van de zestiger jaren hadden we Swami Venkateshananda op bezoek. Hij gaf onder andere een denderende Satsang. Na afloop zei hij toen iemand opmerkte dat hij Swamiji's Satsangs zou missen: "Binnenkort kan Narayana Satsang geven." Ik dacht achteraf: "Waarom niet?" en begon ermee op zaterdagmiddag om 15u, nadat we het hadden aangekondigd in ons maandblad. Later werd de Satsang verschoven naar een later uur, omdat dan meer mensen konden komen. Ik heb er meer dan eens alleen gezeten samen met mijn vrouw, maar dat ontmoedigde me niet. Alles moet groeien. En dat gaat gepaard met groeipijnen. De Satsang is ook deel gaan uitmaken van de Yoga Academie, al is de hele Yoga Academie eigenlijk één grote Satsang. De Satsang gaat ook door in de vakantie. Er is dan minder volk, maar de traditie wordt niet doorbroken. En dat is belangrijk. Ik vind het jammer dat de Yogaleraren niet vaker gebruik maken van de gouden gelegenheid. Soms zijn er speciale Satsangs. Dan is er altijd veel belangstelling.

Een vrouw uit Terneuzen die al bijna veertig jaar lid is kan niet zo vaak meer komen, omdat ze de zorg voor haar bejaarde moeder op zich nam. Maar als ze al eens een oppas vindt, komt ze naar de Satsang ondanks de afstand. Toen dat nog eens lukte, schreef ze me de dag nadien: "*Narayan, het was fantastisch zaterdag. Dit klinkt overdreven, maar het werkt zo herstellend en genezend. Ik kom omdat ik graag kom, maar ik ben toch verrast als ik weer zie hoeveel effect de Satsang heeft op het geheel. Dank u. Noucka"*

Het eerste bezoek uit India

Goeroedev had Swami Satchidananda, een van zijn vooraanstaande discipelen, naar Sri Lanka gestuurd om er de leiding te nemen over de afdeling van The Divine Life Society in Kandy, wegens zijn kennis van het Tamil en ook omdat ze speciaal naar hem hadden gevraagd. Swami Satchidananda leerde in 1966 de Amerikaanse filmmaker Conrad Rooks kennen, die in de buurt van zijn aashram opnamen maakte voor zijn film *Siddhartha,* naar een roman van Herman Hesse. Conrad Rooks was zo onder de indruk van Swami Satchidananda's persoonlijkheid dat hij hem uitnodigde voor een bezoek aan Amerika.

Swami Satchidananda kreeg van het hoofdkwartier in Rishikesh de adressenlijst met leden die ze in het Westen hadden. Er stonden twee Belgische adressen op, dat van ons en dat van ene prinses d'Arenberg, maar die was hoogbejaard en stuurde de brief van Swami Satchidananda door aan André Van Lysebeth. Maar Swamiji verkoos naar Aalst te komen, omdat onze uitnodiging getuigde van "meer nood aan hulp", die van Van Lysebeth was meer "a business proposition", om Swamiji's eigen woorden te gebruiken.



Met Swami Chidananda in het station van Delhi

Dat eerste bezoek uit India was in mei 1966 en duurde twee intense weken. Voordien was al onze kennis uit boeken gekomen. Swami Satchidananda was ingenomen met de wijze waarop we Yoga beoefenden en doorgaven. Hij liet ons om beurten een Yogales geven en gaf daarna zijn commentaar. Overal waar hij daarna nog programma's had, in Frankrijk, Engeland, Amerika, terwijl zijn gastheer, Conrad Rooks, aan toerisme deed, zong hij onze lof, waardoor meer discipelen van Swami Sivananda naar Aalst afzakten: Swami Satyananda, Swami Venkateshananda, Swami Sivapremananda, Ma Yogashakti, Swami Hridayananda Ma, Swami Sahajananda, dokter Adhvar-yoo en ik vergeet er enkele. Gelukkig hadden we ondertussen een eigen lokaal, een appartement in het centrum van de stad, zodat we die bezoekers konden logeren (Swami Satchidananda kwam ooit op bezoek met vierentwintig Amerikaanse discipelen). We organiseerden met hen lezingen en Satsangs in Aalst en op andere plaatsen in België en Nederland.

Twee belangrijke lessen

Ik leerde (soms met slapeloze nachten) twee uiterst belangrijke lessen, die ik goed in mijn oren heb geknoopt.

De eerste uiterst belangrijke les is dat teveel koks de maag of de keuken bederven.

De tweede uiterst belangrijke les is dat men niet altijd krijgt wat men ziet.

"Oost is Oost en West is West", zei de dichter, maar wij doen Indische Yoga op matjes van Amerikaans schuimrubber.

Dit schreef Louis Paul Boon in een van zijn dagelijkse *Boontjes* in *De Vooruit* toen ik hem met zijn vrouw Jeanneke enkele keren in mijn Yogales had gehad. De dichter over wie hij het had, was Ruyard Kipling (1865-1936), de schrijver van het bekende *Jungle Book*. Diens tekst luidt: "*East is East, and West is West, and never the twain shall meet*.">

Ook Mahatma Gandhi haalde deze versregel aan. In 1931 was hij gedurende drie maanden in Engeland. Terug in Bombay zei hij in een toespraak: "Ik ben mij niet bewust van één enkele ervaring tijdens mijn driemaandelijks verblijf in Engeland en Europa die me het gevoel gaf dat uiteindelijk Oost Oost en West

West is. Integendeel. Ik raakte er meer dan ooit van overtuigd dat de menselijke natuur overal gelijk is, in welk klimaat hij ook bloeit en dat men als men de mensen benadert met vertrouwen en affectie men tienvoudig vertrouwen en affectie terugkrijgt." De leden van de Britse regering waren vriendelijk voor hem. "Wij namen afscheid als vrienden", zei hij, "maar toen ik hier aankwam vond ik iets heel anders." De Britten kwamen geen enkele van hun beloften na. Gandhi werd gearresteerd en opgesloten. In Engeland was hij te gast bij de koning in Buckingham Palace. Terug in India was hij opnieuw de gast van zijne majesteit, maar nu in de Yaravda gevangenis, zoals hij schamper opmerkte. Toen hij in zijn lenden- en schouderdoek terugkeerde van zijn bezoek aan de koning vroeg een reporter hem of hij genoeg gekleed was voor een bezoek aan de koning. Gandhiji antwoordde: "Zijne Majesteit droeg genoeg kleren voor ons beiden."

De hemel is niet te koop

Swami Satchidananda bleef in Amerika hangen. Hij werd tot Amerikaans staatsburger genaturaliseerd. Hij opende in 1969 het legendarische Woodstock Festival. Hij stichtte Yogaville, in de bossen van Buckingham County, Virginia. Yogaville groeide rond de tempel die hij er bouwde. Hij noemde de tempel Lotus. Elke letter staat voor de eerste letter van de volgende woorden: Light Of Truth Universal Shrine. Hij is gebouwd in de vorm van een lotus die op het water drijft. Yogaville ligt aan de James River in een bosrijke streek, die vroeger Indianengebied was.



In Zinal tijdens de internationale Yogaweek

Ik heb altijd bewonderd hoe Swami Satchidananda van bandeloze, aan LSD verslaafde hippies gedisciplineerde Yogis maakte. Hij was een gezworen vijand van drugs. Hij had er discussies over met Timothy Leary, de uitvinder van de LSD. "Een wijs mens wijst er zelfs niet naar met zijn vinger", zei hij. Drugs maken je high, maar de moeilijkheid is dat ze je niet high houden. Het beetje vrede dat je hebt voor je de drug neemt, verlies je door de drug. Timothy Leary beweerde dat LSD mensen wijzer maakt. Swamiji vroeg hem: "Wat is het moeilijkste een dokter maken of een wijze maken?" Het antwoord is natuurlijk dat het moeilijker is een wijze te maken. Een dokter word je in enkele jaren. Hij vroeg hem dan ook: "Als je een pil kunt maken om een wijze te maken, waarom maak je dan geen pil om een dokter te maken?" Een van

Timothy Leary's volgelingen, Richard Alpert, gaf zijn LSD-gebruik op en bekeerde zich tot het Yogapad, nadat hij in India de grote *siddha* (wijze met bijzondere krachten of *siddhis*) Niem Karolie Baabaa had ontmoet, die hem de naam Raamdaas (dienaar van Raama) gaf. Hij schreef in de hippietijd een paar succesboeken. Toen een van die boeken aan een herdruk toe was, liet Raamdaas de prijs zakken. Zijn vader nam hem dit kwalijk en noemde hem een communist. "Een succesproduct moet je laten opslaan", zei hij. Raamdaas vroeg aan zijn vader, die een bekend strafpleiter was: "Vorig jaar heb je een zaak gepleit voor je broer. Hoeveel ereloon heb je hem aangerekend?" "Ik kan mijn broer toch geen ereloon aanrekenen", antwoordde de vader. "Dat is ook mijn probleem", zei Raamdaas, "alle mensen zijn mijn broeders."

We hadden met Swami Satchidananda onze eerste Yoga Retraite in de abdij van Drongen. Ik volg nog altijd zijn methode. We hadden ook prachtige programma's met hem. Hij gaf ons mantra-inwijding en een spirituele naam. Toen ik in december 1990 met mijn vrouw Yogaville bezocht, riep hij ons op het einde van het avondprogramma naar voren. Hij ging tussen ons in staan, legde zijn armen over onze schouders en zei: "*These are my oldies*." Toen mijn vrouw van Swami Satchidananda een Mantra had gekregen droomde ze een tijd nadien dat hij in een grote Amerikaanse slee reed en zij in een 2PK'ken. Haar autootje was vastgemaakt aan de auto van de Swami, die heel snel reed en scherpe bochten nam. Ze claxonneerde onophoudelijk, maar hij had er geen oren naar. Ze moest de grootste moeite doen om hem te volgen en het was alleen mogelijk omdat het een droom was. Ze vroeg me wat dit toch mocht betekenen. Dit is een eenvoudige en betekenisvolle droom. Ik zei haar: "De Swami is je goeroe, maar wat hij van je vraagt is een beetje moeilijk."

Yoga Magazine, een goede ambassadeur

Gérard Blitz werd geboren in Antwerpen in 1912. Hij stichtte de Club Mediterrane in 1950 en de Europese Yoga Unie in 1974. Een man dus die van aanpakken wist. Hij woonde sedert zijn jeugd in Parijs. Zijn vader was een jood met een vooruitziende blik: hij week dus tijdig uit met zijn gezin voor het naziegevaar. Het is door ons maandblad dat hij Swami Satchidananda leerde kennen. Op zijn verzoek vroeg ik aan Swamiji of hij bereid was deel te nemen aan de internationale Yogaweek in Zinal, tijdens de eerste week van september. Die vond plaats in de gebouwen van de Club Mediterrane. Swamiji schreef aan Blitz dat hij bereid was te komen "als ook Narayana wordt uitgenodigd". Ook Swami Chidananda is door mijn toedoen enkele keren in Zinal geweest. Zinal ligt in een prachtige vallei in de Zwitserse Alpen. Swami Satchidananda noemde Zinal: *Seen all*. Ik heb er jarenlang Yogales en Satsang gegeven tot GŽrard Blitz in 1990 leukemie kreeg en stierf. De Europese Yoga Unie bleef achter met een financi'le put. De gebouwen van de Club Mediterrane worden nu verhuurd aan een ziekenfonds. Wat Blitz stichtte als een ontmoetingsplaats werd een organisatie met regelgeving als motief. Ik had er dan ook geen zin meer in. Het leven is te kort voor dergelijke nonsens en er zijn al kerken genoeg. Gelukkig hebben we in de Yogafederatie een voorzitter, Herman Seymus, die de strebers niet zomaar hun gang laat gaan, waarvoor ik hem erg bewonder en dankbaar ben. Zijn Yoganaam is Suman (spreek uit: Soeman), wat "van goed verstand" betekent.

De Yoga Academie

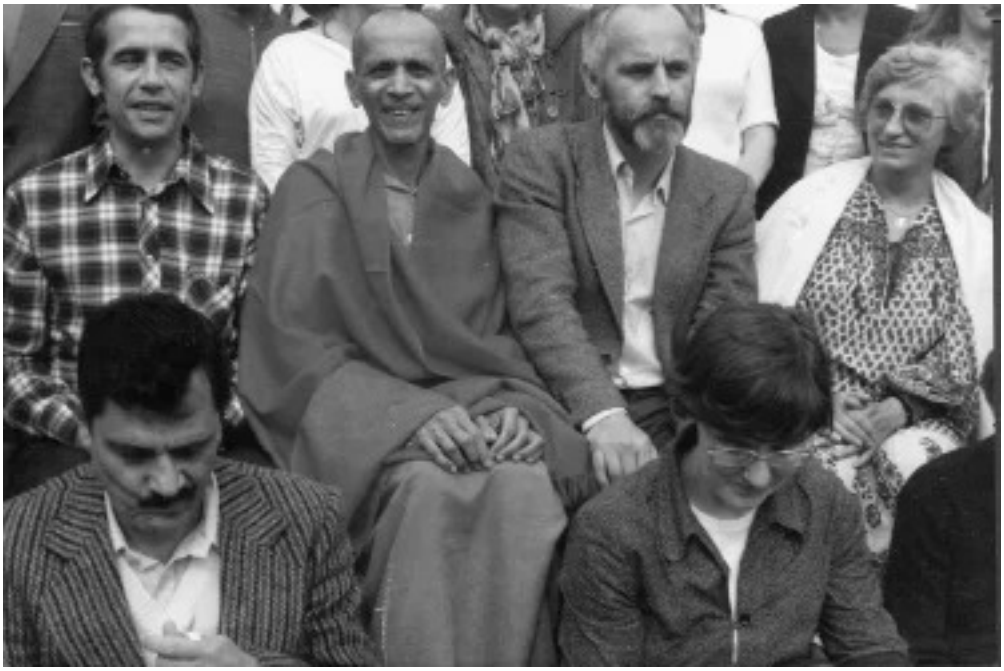
In 1967 en 1969 organiseerde André Van Lysebeth twee Yogacongressen in Brussel. Hij had voordien al de Belgische Yogafederatie gesticht. De tweeduizend zitplaatsen van de congreszaal waren een week lang elke dag bezet. Het eerste congres was een succes, ook financieel. Met het tweede congres scheurden ze serieus hun broek: simultaanvertaling in verscheidene talen, de vele vliegtuigtickets en de persconferentie in het Metropole Hotel bovenop de onvermijdelijke onkosten deden het hem. Er stond in het midden van de grote zaal van het Metropole Hotel in het centrum van Brussel een indrukwekkende

piramide van met drank gevulde glazen, goed voor een heel regiment verslaggevers. Op een andere tafel pronkten schotels met toastjes. De obers stonden paraat, mooi in het zwarte pak met een wit servet over de linker onderarm, klaar om het allemaal aan de man te brengen. “Je moet de pers kopen”, zei Van Lysebeth. Toen mijn broer en ik met Swami Satchidananda binnen kwamen, zagen wij de obers en André Van Lysebeth en verder geen kat. Mijn broer zei: “Er is hier nog niemand.” Ik antwoordde: “Ze liggen misschien allemaal op hun buik.” Uiteindelijk kwamen er twee verslaggevers opdagen, een half uur te laat. De ene nam een cola en de andere een mineraal water. De Swami vroeg zich een toastje zonder vis of vlees. Dat was er niet. André Van Lysebeth was al niet groot van gestalte, maar hij werd nu nog kleiner. Ik kreeg zelfs medelijden.

Van Lysebeth had voor het congres een man uitgenodigd die hij tijdens een reis in India op straat in actie had gezien en van wie hij dacht dat het een groot Hatha Yogi was. Spoedig bleek hij niet meer dan een kunstenmaker te zijn, die zijn brood had kunnen verdienen in een circus. Hij sprak geen Engels, maar hij had een manager meegebracht. Hij kon zich in de meest onmogelijke bochten wringen en door een heel kleine ijzeren ring kruipen. Hij klom zoals een bokser op het podium en liet zoals een bokser langzaam zijn peignoir zakken terwijl hij trots in alle richtingen zijn lichaam toonde. Het onthutste publiek slaakte als uit één mond ha’s en ho’s. Het was de tijd van de fototoestellen met flitslicht. Ze flitsten met honderden tegelijk. Het was hallucinant. Van Lysebeth glunderde toen de man zijn kunsten vertoonde, want dat was echt zijn ding: knopen maken met het lichaam. Ooit liet hij Pierre Radu uit Namen een demonstratie geven. Radu stond op een stoel, boog voorover en raakte zonder zijn knieën te buigen de grond aan. Die gekte is daarna gelukkig overgewaaid, maar ze is de laatste tijd terug in een wat andere vorm: nu gaat het om *power*.

Ik heb van begin tot einde in het bestuur van de Belgische Yogafederatie gezeteld. In 1969 publiceerde Van Lysebeth een lijst van Yogaleraren. Wij hadden ondertussen al zeven mensen klaargestoomd om Yogales te geven. Ik gaf hem hun naam, maar hij zette er maar drie op zijn lijst. Toen ik hem erover aansprak zei hij me dat zeven Yogaleraren teveel was voor een boerengat als Aalst. De toon was dus gezet. Die mentaliteit dwong hem er uiteindelijk toe af te treden als voorzitter.

Ik gaf les Yogafilosofie in de opleiding tot Yogaleraar in Gent die werd georganiseerd door de Belgische Yogafederatie. Onze penningmeester, Marcel De Neef zaliger, of Moeroega, zoals de naam luidde die Swami Satchidananda hem had gegeven, een heel fidele kerel met een hart van goud en een heel goede Yogaleraar, was een kapper. De lessen in Gent vonden plaats op zaterdagvoormiddag, een dag waarop kappers zich onmogelijk kunnen vrijmaken. Wij waren bereid ons in te schrijven in de opleiding en ik was bereid er les te geven op voorwaarde dat ze Moeroega toelieten. Wij zouden hem thuis doorgeven wat we in Gent hadden geleerd. Van Lysebeth en Erik Gomez, die de leiding hadden, gingen akkoord, maar trokken na het eerste jaar hun woord in. Ze weigerden hem te laten deelnemen aan de examens. Wat konden we anders doen dan ontslag geven?



In Drongen tijdens een Yoga Retraite:
Swamiji met het dagelijks bestuur van Yoga Vedanta Aalst;
onder: Omar Mansout (Beiroet) en Lila Van Gijsegem zaliger.

De opleiding ging uiteindelijk teloor door de hoopoplopende ruzies, voor de klas, tussen Gomez en Van Lysebeth. De eerste, die een leraar lichamelijke opvoeding was, zei: “Yoga zal mét de wetenschap zijn of zal niet zijn.” Van Lysebeth zette daar een totaal andere opvatting tegenover. Het bleef dus bij één poging.

In 1969 besloten we dan zelf een opleiding te beginnen. We noemden ze Yoga Academie, een naam die navolging kreeg op andere plaatsen. Ook andere scholen begonnen in de loop van jaren met een opleiding. De Yoga Academie is sedertdien onafgebroken blijven functioneren als afdeling van Yoga Vedanta Aalst.

De Belgische Yogafederatie werd naar Belgische trend opgedeeld in een Franstalige en een Nederlandstalige Yogafederatie. Prompt gaf Gomez zijn ontslag. Als Belgicist kon hij de splitsing niet verteren. Het vond het blijkbaar niet lastig en niet onfair dat tien Vlamingen Frans moesten spreken, of wat er moest voor doorgaan, als er één Waal bij zat. Al moet ik toegeven dat ik de Waalse collega’s miste. Ik herinner me die vergaderingen nog heel levendig. Ene Jef Boonen stak bij het begin van zijn eerste vergadering een dikke sigaar op. Hij zag eruit als Kojak. Wij bezochten indertijd ieders Yogales om na te gaan wat ze als leraar waard waren en of ze op de lijst van Yogaleraren konden worden gezet. Erik Gomez en ik en nog een derde iemand, ik vergat wie dat was, bezochten de Yogales van Jef Boonen, die in het begin van zijn les in een piepkleine zwembroek voor een groep dames stond die in ordelijke rijen met de benen gekruist zaten. Hij bracht de handen samen en zei: “Saluez le professeur, mes enfants.” En dat deden ze ook, diep voorover buigend. Van Lysebeth zei hem dat Yogis niet roken. Jef antwoordde dat hij thuis ook rookte en dat hij niet schijnheilig wilde zijn en dat hij dus ook hier rookte. Van Lysebeth antwoordde: “Als je niet schijnheilig wilt zijn, rook dan thuis ook niet.”

De programma’s waren niet degelijk georganiseerd, met uitzondering van de twee Yogacongressen. Soms kregen wij de uitnodiging toen het programma al voorbij was. Dat was in het begin ook het geval in de Vlaamse Yogafederatie. Het is maar toen Bert Poelman secretaris werd dat daar verandering in kwam. Hij mag die pluim op zijn hoed steken. Het bestuur had er een handje van weg om degenen die het werk deden de moed te ontnemen, want er zaten een paar grote ego’s bij, die zout legden op alle slakken en die

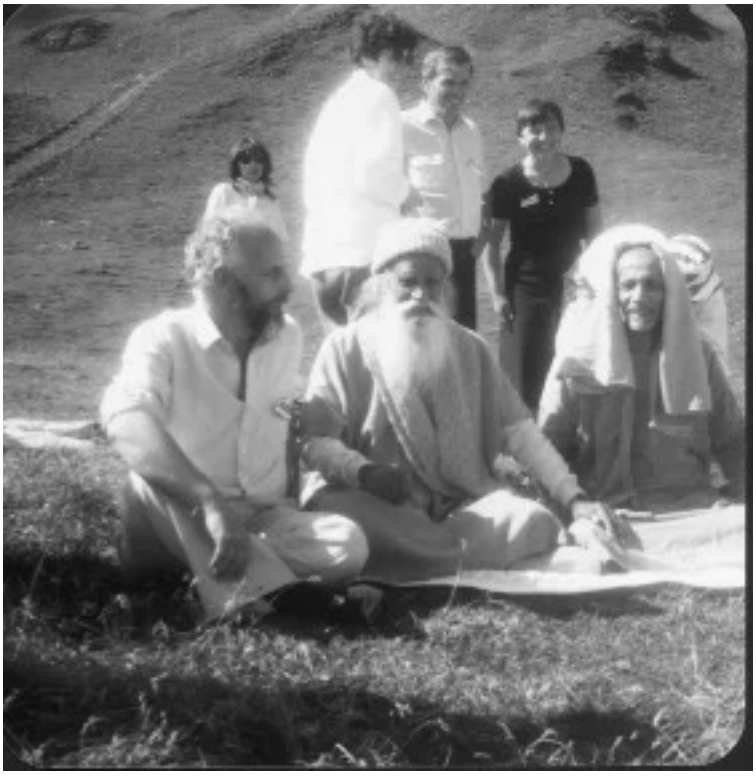
de sfeer verziekten. Ik spreek uit ervaring, want ik was ook enkele jaren secretaris. Maar al dat gedonder heeft toch zijn vruchten afgeworpen. In zijn *Yoga of Synthesis* zegt Swami Sivananda: "*Bear insult, bear injury, highest saadhanaa. Verdraag belediging en kwade bejegening, het is de beste oefening*." En wat is de zin ervan dat men het zingt en erover mediteert als men het niet in toepassing brengt? Als ze het weer eens niet goed vonden dacht ik dan ook: "Pas het maar met stijve ellebogen." En daarbij denk ik ook aan Socrates. Zijn vrouw was zo'n feeks dat haar naam, Xantippe, spreekwoordelijk werd. Ze was aan het afwassen terwijl ze hem de huid vol schold. Maar hij reageerde niet, wat haar nog kwader maakte, zo kwaad dat ze het afwaswater over zijn hoofd kieperde. Hij zei doodkalm: "Het is vandaag bewezen dat als het stormt dat het dan soms ook regent." Mijn filosofie is altijd geweest dat men geen inbreng heeft als men zich terugtrekt. Ik heb vaak wel veel moeite moeten doen om mijn temperament in toom te houden. De man in de federatie die me daarbij meest heeft geholpen en van wie ik meest heb geleerd was Pierre Brel, de broer van Jacques Brel. Hij beoefende geen Yoga, maar hij zat in het bestuur en hij bracht zijn secretaresse mee om de verslagen te maken, om zijn vrouw, Oesha Brel, Yogalerares in Anderlecht, een plezier te doen. Hij en zijn vrouw trokken zich na het tweede Yogacongres uit de federatie terug wegens de wijze waarop het dagelijks bestuur met de financiën had omgesprongen.

Swami Chidananda ontdekt Aalst

Swami Sivananda overleed in 1963. In India zegt men dat hij in mahaasamaadhi ging of dat hij zijn lichaam aflegde. Hier geeft men de geest. Daar legt men het lichaam af. Hij werd opgevolgd door Swami Chidananda, die niets van ons bestaan afwist, maar die in Zuid-Afrika Swami Satyananda ontmoette, stichter van The Bihar School of Yoga, die juist in Aalst was geweest en die hem vol lof over ons sprak. Hij zei: "Als je je ogen sluit terwijl ze kiertan (het meditatieve zingen) doen, waan je je in India." Nieuwsgierig geworden zette Swami Chidananda ons op zijn programma. Zijn eerste bezoek was het begin van vele bezoeken en van een heel innige band.

India lokt

In januari 1970 ging mijn broer naar India. Zijn reisgezel, een Antwerpenaar, die tijdens de oorlog in het concentratiekamp had gezeten, organiseerde de reis: van Brussel naar Moskou met de trein, van Moskou naar Kaboel met het vliegtuig en vandaar eveneens met het vliegtuig naar Delhi en van Delhi met de taxi naar Sivananda Aashram. Toen ze door Oost-Duitsland reden moesten ze op zeker ogenblik uitstappen en in de ijzige vrieskou gaan staan, omdat de trein werd doorzocht op verstekelingen. Toen mijn broers reisgezel de Duitse soldaten in actie zag, die eruit zagen als de nazi's tijdens de oorlog, en toen hij hen hoorde schreeuwen en hun honden woest hoorde blaffen werd hij heel depressief. In de Aashram werden ze geïnstalleerd in hun kamer. In die kamers zijn er tralies voor de ramen om de apen buiten te houden. De stoppen sloegen door en hij begon onbedaarlijk te huilen en moest worden gerepatrieerd. Wellicht dacht de arme man dat hij weer in het concentratiekamp zat.



In Zinal tijdens de internationale Yogaweek

India blijft lokken

Mijn eerste bezoek van vele was in augustus 1973. Ook in dit geval werd ik er als het ware toe gedwongen. Tijdens zijn verblijf in India in 1970 had mijn broer een vriend gemaakt in de Aashram, een jonge swami. Ter gelegenheid van ons tienjarig bestaan in 1972 nodigde mijn broer hem uit. Na de viering mocht hij nog enkele weken blijven om wat aan toerisme te doen. Maar hij begon mensen lastig te vallen zodra Swami Chidananda vertrokken was naar Beiroet en veroorzaakte heel wat narigheid. Hij zag eruit als een heilig boontje. Je zou hem de communie hebben gegeven zonder biecht. Hij was dus heel goed in het misleiden van mensen. Met het geld dat hij hier bijeengaarde kocht hij zich in Haridwaar een kleine aashram. Enkele jaren daarna stierf hij, ondanks zijn jeugdige leeftijd, aan suikerziekte.

Nog voor de moeilijkheden ontstonden brak er oorlog uit in Beiroet en konden we Swami Chidananda niet meer bereiken. Het duurde verscheidene weken voor het contact werd hersteld. In die tijd was dat per telegram, fax of telefoon. Swamiji stuurde zijn discipel onmiddellijk een telegram met het bevel direct terug te keren naar India. Zijn visum was ondertussen verstreken. Ik ging naar India met als voornaamste doel de ontstane ernstige moeilijkheden te bespreken met Swami Chidanandaji, want ik zag me er geen meester over.

In de Aashram kreeg Swamiji geen rust. Er werd de hele dag beslag op hem gelegd. Hij reed met mij dan ook op zekere dag met een taxi naar Haridwaar en in een hotelkamer bespraken wij door niemand gestoord de hele dag het probleem. Tijdens de terugtocht kwam onze taxi vast te zitten in de modder, want het was moesson. De avondsatsang was al bijna gedaan toen we eindelijk in de Aa-shram aankwamen. Ik keerde met opgeladen batterijen en met Swamiji's zegen uit India terug.

De eerste paar dagen in India bleef ik in Delhi, bij een van de steunpilaren van The Divine Life Society, Moekoendalal Sachdev, die een grootwarenhuis uitbaatte op Connaught Place, het centrum van Delhi, waar vooral Westerlingen hun gading vonden, onder andere wc-papier, wat in die tijd nog helemaal niet

ingeburgerd was in India. Indi‘rs gebruikten water en hun linkerhand. Moekoendalal toonde me de bezienswaardigheden van Delhi.

Benares

Van Delhi reed ik met Swami Vimalananda als gids met de trein naar Benares, dat een diepe en onvergetelijke indruk op me maakte. Ik herinner me vooral mijn bezoek aan de grote wijze Aanandamayie Maa, met wie we een uur lang samen zaten. Zij zat op een podium en wij zaten met zijn drie‘n aan haar voeten. De derde man was Raamrathan, onze gastheer en tolk. Maa sprak Bengaals en Hindi en Raamrathan vertaalde. Ze had nooit veel schoolse opleiding genoten. De filosofie in die tijd was, en dat was ook hier het geval in mijn kinderjaren, dat een vrouw niet geleerd moest zijn. Ze moest maar een goede man zoeken. Maar Maa was een grote wijze. Ze was in die staat geboren. Geleerde professoren stelden haar de moeilijkste vragen over de hindoe filosofie. Ze gaf heldere en goeddoordachte antwoorden.

Maa was helemaal in het wit gekleed. Ze zat kaarsrecht, maar toch heel gemakkelijk en ontspannen. Ze hield haar sari voor haar mond. Toen we aankwamen en nadat de tolk ons had voorgesteld, liet ze haar mond zien die wat gezwollen was. Ze zei dat ze niet veel kon zeggen, want dat ze een abces op haar tandvlees had. Ik weet niet wat me bezielde, maar ik zei: “Als ik in Rishikesh ben, zal ik voor u bidden opdat de abces snel zou mogen genezen.” Toen de tolk het had vertaald, glimlachte ze en zei: “Ik zie dat er liefde is in uw hart.” We vertrokken rond de middag. We stonden al op straat toen ze ons terug liet roepen en ons het middagmaal aanbood.

Maa bezocht af en toe Sivananda Aashram. Zij en Swami Chidananda koesterden een grote sympathie voor elkaar. Swami Chidananda gaf een lezing in de avondsatsang. Daarna moest Maa spreken, maar ze zei: “*Doe wat Baabaa zegt.*” Dat was alles. *Baabaa* betekent: vader; ze bedoelde Swami Chidananda.

Bij een andere gelegenheid werden er juist *bhajans* gezongen toen ze aankwam. Bhajans zijn liederen met een belerende, een vermanende of een verhalende inhoud of die de glorie van de Onvergankelijke Werkelijkheid of God bezingen. Dat laatste moet het geval zijn geweest, want toen Maa daarna het woord moest nemen, zei ze in het Hindi: “*Hari kathaa kathaa sab vrata vyarth*.” Dit betekent: “Waar Hari’s (Gods) glorie wordt bezongen, worden alle andere verplichtingen overbodig.” Dat was kort samengevat haar hele filosofie: maak van Hari het centrum van je leven. *Hari* betekent: iemand die verwijdert: Hij verwijdert het lijden, de onwetendheid, de Zelfvervreemding of hoe je het ook noemen wil.

Bij een ander bezoek aan de Aashram was Swami Chidananda weer eens afwezig. Ze vroeg: “*Waar is Baabaa*?” “Hij is op de Bahamas.” Toen zei Maa: “*Swami Madhavananda (*vicevoorzitter van de Aashram*) is in the Bhakti line (*op het pad van devotie*), Swami Krishnananda (*secretaris*) is in the Vedantic line (*op het pad van Vedanta*). Swami Chidananda (*voorzitter*) is in the air-line*.” Ze voegde er aan toe: “*Toch is er voor Baabaa geen komen en gaan*.”

Naar Sadgoeroedevs Aashram

Van Benares reden we in twee dagen en een nacht met de trein naar Haridwaar. Haridwaar betekent: deur van God. Het is een heilige stad. Het is hier dat de Ganges de bergen verlaat en de vlakte instroomt. Als je stroomopwaarts reist, kom je in het gedeelte van India, de Himaalayas, waar talloze asceten en grotbewoners zoeken naar God. De rest van de wereld is *Karmabhoemi*, de plaats waar men *karma* uitwerkt en maakt, dit is *Saadhanaabhoemi*, plaats voor spirituele oefening. Vandaar de naam van de stad, Haridwaar; *dwaar* betekent: deur. Van Haridwaar gaat het met de taxi in een klein uurtje tijd naar Sivananda Aashram.

Ik bleef bijna drie weken in de Goeroedevs Aashram. Het was moesson. Alles stond uitbundig in bloei. De Ganges is in dat seizoen een geweldige stroom. In de winter slinkt de rivier aanzienlijk en is het water kristalhelder. Op sommige plaatsen kun je er zelfs te voet door waden en je ziet de vissen zwemmen, die wel een halve meter of langer zijn. De gletsjers zijn immers bevroren. In de zomer zit het water vol gletsjerpuin. Het stroomt dan snel en krachtig en men moet goed kunnen zwemmen, want men wordt zo meegesleurd, zoals ikzelf ondervond. De Himaalayas zien er vanuit Sivananda Aashram aan de overzijde van de Ganges uit als een man die ligt te slapen op zijn rug.

De nationale feestdag van India wordt gevierd op 15 augustus. Dat viel in 1973 op een woensdag. Dat werd ook in de Aashram gevierd. In de voormiddag was er een plechtigheid aan de Ganges. Er werden toespraken gehouden. Schoolkinderen in hun uniformpjes zongen het volkslied "*Jana gana mana….*" Na afloop liet Swami Chidananda me roepen en we reden per taxi een eind stroomopwaarts naar Brahmapoeri, een van de melaatsenkolonies, die door The Divine Life Society worden ondersteund. Ik leerde er die dag een jonge Parijzenaar kennen, Pierre Reyniers, die de leiding had over het weef-atelier van de melaatsen. Ik werd aan hem voorgesteld door Swami Chidananda. Hij is er nog altijd. Ik kwam hem ooit tegen in de Aashram. Swami Vimalananda was bij mij. Swamiji vroeg niet: "How are you?" of iets van die strekking, hij zei: "*Bless me. Zegen mij*." Dit drukt de grote eerbied uit die ze voor hem hebben, want bij de melaatsen leven te midden van de jungle, zonder veel comfort, en geplaagd worden door allerlei problemen en de vele beslommeringen die er komen bij kijken is geen kleinigheid. Men moet ervoor uit speciaal hout zijn gesneden.

De melaatsen laten weven is één ding. De vruchten van hun arbeid verkopen is een ander ding. Uit overproductie en de strijd om afzetgebied zijn oorlogen voortgekomen. Pierre probeerde aan bezoekers zoveel mogelijk te verkopen. Maar die hadden dan op de luchthaven het probleem van overgewicht, wat ze soms duur moesten betalen aan de luchtvaartmaatschappij. Hij stuurde dan pakjes op, die hij *gift-parcels* noemde. Maar de douane kreeg al snel achterdocht. Op dat ogenblik beslisten enkele mensen van Yoga Vedanta Aalst de vzw Kurukshetra te stichten.

Op dinsdag 21 augustus werd *Krishnajayanti* gevierd, de geboortedag van Shrie Krishna. Ik ontwikkelde die dag een intense devotie voor Krishna. De keuken blijft op zulke dagen gesloten. Mensen vasten vierentwintig uur. Swami Chidananda nam me mee naar Mussoerie hogerop in de Himaalayas. Hier brachten Engelsen in de koloniale tijd hun vakantie door. Het is wat ze een *hill station* noemden. Je waant je in Zwitserland. In de vlakte was het heet, hier liep ik te rillen van kou. Hier zie je nog *rik-shaws* die lopend worden voortgetrokken. Het is hard labeur. De tempel is er een heilige plaats te midden van een erg wereldse omgeving. "Dit is een plaats om te zien en te worden gezien", zei Swamiji. Ik bezocht er een Engels kerkhof uit de koloniale tijd en was getroffen door het grote aantal kinderen dat er begraven ligt. We hadden er in februari 1992 een Yoga Retraite in de plaatselijke tempel met Swami Chidananda. Hij hield er op Krishnaja-yanti een lezing in een school voor toekomstige ambtenaren, waarvan je de vertaling kunt lezen in ons boek *De Stem van Sivananda.* Jaren later ontmoette ik op de trein van Parijs naar Brussel een hindoe met zijn gezin. Er kwam een gesprek op gang. Het bleek dat de man, nu een diplomaat, in die bepaalde school in die bepaalde lezing had gezeten.

De hele dag werd in de Vishvanaath Mandir, de tempel van de Aashram, gezongen en werd Krishna vereerd. Het hoogtepunt van de viering is om middernacht. Er woedde op dat ogenblik een moessonstorm, wat wordt beschouwd als een voorspoedig teken. Er vormt zich al snel een moslaag op alles. De grond wordt spekglad. Een Amerikaans meisje dat zich spoedde om uit de regen te zijn ging onderuit en moest worden afgevoerd met een bloedend achterhoofd.

Krishna werd geboren om middernacht in de kerker van Mathoeraa als achtste kind van zijn ouders, Devakie en Vasoedeva. De deuren van de kerker gingen open, de cipiers lagen diep in slaap. De vader nam het kind in zijn armen en bracht het naar de andere oever van de Yamoenaa. De rivier was in vloed, maar het water week uiteen, zodat de vader ongehinderd kon oversteken. Op zeker ogenblik begon het water te stijgen. De vader hield zijn adem in en stak het kind boven zijn hoofd. Toen het water aan de voeten van het kind kwam zakte het weer. Men zegt dat de Yamoenaa de voeten van Krishna wilde aanraken. In het dorpje Vraja had Yashodaa, de vrouw van Nanda, de leider van het dorp, juist een meisje gebaard. De kinderen werden verwisseld zonder dat iemand het merkte. Ook Yashodaa en Nanda wisten niet dat Krishna hun zoon niet was. Krishna groeide op onder de koeherders van Vraja. Dit wordt uitvoerig verhaald in de *Bhaa-gavata Poeraana*.

De tiran Kamsa, een wreed en bloeddorstig man, had zijn vader, Oegrasena, van de troon gestoten en opgesloten in de kerker. Tijdens het huwelijk van Devakie en Vasoedeava hoorde hij een stem die zei: “Het achtste kind van dit echtpaar zal u doden.” Kamsa wist dat hij bedrogen was. Hij stuurde een vrouwelijke demon, Poetanaa, op pad om alle pasgeboren jongens te doden. Haar melk was giftig. Ze drong de huizen van de mensen binnen en zoogde de pasgeborene. Toen ze Krishna probeerde te doden, zoog hij de levenskracht uit haar lichaam.

De vasten werd verbroken met een uitgebreid feestmaal in de ruime bibliotheek van de Aashram. Ik zat naast een reporter van radio Delhi. Ze vroeg me honderduit over de reden van mijn bezoek, over mijn mening, mijn indrukken enz. Het was dan al in de vroege uurtjes, maar na zo’n dag komt men toch niet aan slapen toe.

Goeroedev Koetir

De plaats in Swami Sivananda’s Aashram, en in heel India eigenlijk, die de grootste indruk op me maakte, en dat is bij elk bezoek zo gebleven, is Goeroedev Koetir waar Swami Sivananda sliep, werkte, mediteerde, schreef enz. en waar hij op 14 juli 1963, met Swami Chidananda aan zijn zijde, zijn lichaam aflegde. Ik las dit in Het Laatste Nieuws.

De koetir ligt onder het niveau van de straat en ziet uit op de Ganges. Ik placht er vaak te mediteren aan Goeroedevs bed of aan zijn altaartje. Op dat altaar staat nog altijd de foto van Shrie Krishna, die Goeroedev er zelf plaatste. Elke avond doet men er *aaratie* (wuiven van het licht). Swami Devananda zaliger, die verantwoordelijk was voor de koetir, liet me vaak zitten toen hij wegging en de deur op slot deed, zodat ik, ongestoord door bezoekers, kon mediteren. Ôs Avonds gaf Swami Devananda er Satsang voor de kinderen uit de buurt. Hij begeleidde zijn enthousiaste kiertan op het harmonium.

Na de aaratie aan Goeroedevs altaar en aan de Ganges kregen de kinderen een snoepje, zodat ze in hun nog erg kneedbare geest spiritualiteit associeerden met snoep of met andere woorden met iets wat prettig is. Rijke meisjes in het pensionaat moesten weleer piano leren spelen. Een bepaald meisje had een grote mond opgezet tegen een van de nonnen. Ze moest voor haar straf een uur piano spelen. Dit was een grote psychologische blunder, want het maakte van piano spelen een straf. Swami Devananda was wijzer. Als we te biechten gingen moesten we als penitentie of zeg maar bij wijze van straf een aantal Onze-Vaders en Wees-gegroet-Maria’s bidden. Ook dit was een psychologische blunder van formaat, want hij maakte van bidden een straf. Swami Devananda was wijzer. Zijn Satsangs waren onvergetelijk. Hij was een ongekunsteld en heel zuiver man. Waar er moest worden gewerkt was hij altijd druk in de weer. Ik heb hem nooit neerbuigend of oneerbiedig tegen iemand zien doen. Ik heb hem ook nooit slecht gehumeurd gezien. Hij en zijn Satsangs en zijn warme jovialiteit zijn nog heel levendig in mijn herinnering aanwezig.

Een hoogtepunt in mijn vele bezoeken aan Sivananda Aashram was september 1987, Goeroedevs eeuwfeest. Ik bleef de hele maand in India. Elke dag, de hele maand lang, traden er zangers en dansers uit heel India op. De laatste dag van de viering moest ik voor een paar duizend mensen liederen van Swami Sivananda zingen. Voor mij trad een heel bekende zanger op, Harih OM Charan. Ik zei tegen Swami Chidananda dat ik toch niet kon zingen na zo iemand. Swamiji antwoordde: “>*Don’t worry. He sings like an artist, you sing like a devotee*.”>

De laatste week maakten we een bedevaart naar Badrinaath, diep in de Himaalayas. Badrinaath is bekend voor zijn warmwaterbronnen. Het is op deze plaats dat Vyaasa het *Mahaabhaarata* dicteerde aan Ganesha. Als de hemel helder is, en tijdens mijn drie bezoeken was dat maar eenmaal het geval, zie je de *Nielakantha*, een wondermooie, met sneeuw bedekte berg. Nielakantha is een naam van Shiva, die betekent: blauwe keel. Lang geleden in de mythologische tijd dreigde een vreselijk vergif de hele aarde te vernietigen. Shiva dronk dat vergif op. Het brandde een blauwe vlek in zijn keel.

De goden en de demonen karnden de melkoceaan om de nectar te vinden. Maar alvorens ze de nectar vonden kwamen er niet alleen allerlei wonderbare dingen naar boven, maar ook een dodelijk vergif. De melkoceaan is de persoonlijkheid, die moet worden gekarnd om bij de nectar te komen of om de verlichting te bereiken. Maar eerst word je geconfronteerd met al het negatieve in de onbewuste lagen van je geest. Het is zo krachtig dat het je dreigt te vernietigen. Op dat ogenblik kun je alleen worden gered door de Ultieme Werkelijkheid zelf. Dit is de betekenis van de naam Nielakantha.

Chora

In de loop van de jaren werd ik steeds dieper in de Yogabeoefening geduwd en ook in de Yogavereniging. Zonder dat ik dat laatste echt zocht of zelfs maar wilde. Een van de mooiste namen van God in het Sanskrit is *Chora* (dief). Hoe je je ook verzet, als Hij je hart en je leven wil, kun je je niet verzetten, het is onbegonnen werk. Je kunt je dan beter overgeven.

Hij wordt ook *Navanieta Chora* genoemd. *Nava* betekent: nieuw, vers. *Navanieta* is de eerste melk van de dag. Dit is de rijkste melk. Ze verzinnebeeldt de geest van de zoeker. Boter wordt van melk gemaakt. Eerst wordt aan de melk een cultuur toegevoegd. Dat is een beetje karnemelk van de vorige keer. Dan wordt de melk gedurende een nacht op een rustige plaats gezet. De dag nadien is ze geschikt om te worden gekarnd. Met een mechanisme wordt ze met een karnstok in beweging gebracht. Ze gaat dan helemaal schiften en de boter komt bovendrijven.

Met boter in Boterdief, een naam van Krishna, wordt meditatie bedoeld. Er moet aan de geest een cultuur worden toegevoegd. Dat is de inwijding of de Mantra, die de Goeroe of spirituele leraar aan zijn discipel geeft. De Mantra versmelt met de geest en doet hem een verandering ondergaan. Hij moet dan worden gekarnd. Dit is de systematische herhaling van de Mantra.

Op zeker ogenblik zei Krishna tegen zijn moeder: “*Merie chotie chhotie hai. Mijn paardenstaart is te klein*.” De reden die hij opgeeft is dat hij niet genoeg boter krijgt. Wat hij echt bedoelt is dat mensen niet genoeg mediteren. Swami Satchidananda schreef in een brief aan een meisje met twijfels, problemen allerhande en schuldgevoelens: “*Be a butter better person. Wees een boter beter mens.*” Met andere woorden, mediteer meer en alles zal in orde komen. Swami Sivananda zong: “*He Krishna aajaa ma-khan khaajaa. O Krishna, kom en eet de boter*!”

Swami Sivananda: “There is a silver lining”, of achter de wolken schijnt altijd de zon

Een pater oblaat, die sedert de tijd dat Swami Satchidananda in Aalst was geabonneerd is op ons maandblad, en dat is al meer dan veertig jaar, en die nu tijdens zijn oude dag in Waregem samenleeft met

andere bejaarde paters, schreef me, toen hij in een van mijn artikels had gelezen dat het al die jaren niet allemaal koek en ei was geweest in de Yogavereniging, dat het ook daar af en toe waait. Hij schreef: “Waar mensen zijn wordt er gemensd.” En zo is dat. Er werd ook in de Yogavereniging bij tijd en wijle heel wat afgemensd. En dat komt meestal op het hoofd van de voorzitter terecht. Ik heb inderdaad nogal wat hindernissen moeten nemen, maar achteraf bezien heeft me dat alleen maar sterker gemaakt. En dat was misschien de bedoeling.

De Yogavereniging is heel de tijd vlot blijven functioneren. Het maandblad is zelfs niet één keer met vertraging verstuurd. Ik durf trouwens met de hand op het hart beweren dat ik altijd het welzijn van de Yogavereniging op het oog heb gehad. Sommigen deden hun eigen ding, ook als hun spelletjes ontwrichtend werkten. Maar zoals Mahatma Gandhi zei overwint te midden van de duisternis uiteindelijk altijd het licht en houdt te midden van de leugen de waarheid stand en moet dwaasheid op de lange duur toch altijd het veld ruimen voor gezond verstand.

Wat heeft het opgeleverd?

De vraag is natuurlijk na vijftig jaar: wat heb ik ervan opgestoken, wat heb ik ervan geleerd, wat heeft het me bijgebracht? Iets wat vele mensen interesseert, het gaf me een goede gezondheid en een stressbestendige geest, die nog prima werkt. Maar het belangrijkste is en ik ben nooit moe het te herhalen: Yoga heeft mij voorgesteld aan iemand die ik voordien helemaal niet kende, mezelf. Ik zou nu wel heel graag willen uitleggen wat ik daarmee precies bedoel, maar woorden schieten te kort en ook gedachten kunnen er niet bij. De Yogawetenschap is meer dan een kennis die wordt overgeleverd, want anders zou ze al lang ouderwets en verschaald zijn geworden. Ze moet door iedere generatie worden verwerkelijkt. En daarmee bedoel ik dat elke generatie moet streven naar een staat die voorbij woorden en gedachten gaat. Het effect daarvan, de zaligheid van de Zelfherkenning, zie je op het gezicht van de grote verlichte wijzen.

De buitenspelval

Mensen zeggen me dan: “Jij hebt mooi praten, dat zijn wijzen en wij zijn dat niet.” En waarom is dat zo? Het antwoord is eenvoudig: we hebben onszelf buitenspel gezet en wie buitenspel staat kan niet scoren en als hij toch scoort wordt zijn doelpunt afgekeurd. De buitenspelval van de wereld waarin wij leven is het aan ons opgedrongen geloof dat Bewustzijn een product is van de hersenen en dat de ziel een misverstand is. Dit is de grote, geleerde, academisch onderbouwde, door wetenschappers met ronkende titels aan grote universiteiten onderwezen, debiele monsterleugen. Bewustzijn was er eerst en al het andere is er een manifestatie van! Dit vooral heb ik ervaringsgericht geleerd van de Yogabeoefening: “Ik ben in wezen iets heel wonderbaars!” Dit is de kerngedachte van de vier Vedas, de oudste boeken van wijsheid van de mensheid.

Het speelt ons overal parten

Iemand had altijd conflicten op zijn werk. Hij stuurde me geregeld e-mails daarover en ik gaf hem goede raad, maar zoals ik hierboven zei is goede raad geven gemakkelijk en is hem ook opvolgen heel wat moeilijker. Ondanks wat ik hem schreef vroeg de man te worden overgeplaatst naar een andere dienst. Maar in de kortste keren was het ook daar mis. Hij had namelijk de moeilijkheid meegenomen. En die moeilijkheid is hijzelf. Bovendien had hij zijn problemen groter gemaakt, want de Personeelsdienst was nu gealarmeerd.

De mens is een redelijk wezen. Dat is ontegensprekelijk juist. Maar hij is nog veel meer een driftmatig of een dwangmatig wezen. Hij doet met andere woorden dingen ondanks zichzelf. En die moeilijkheid kan

niet worden weggepraat. Er is oefening nodig. Oefening en onthechting, zeggen de Bhagavad Gietaa (VI 35) en de Yoga Soetra van Patanjali (I 12).

Het tweede belangrijke levensfeit dat ik al snel ontdekte is dat het onze eigen geest is die ons in onwetendheid houdt en dat Yoga de wetenschap is die ons leert hoe we hem moeten beletten om dat te doen en hoe we hem kunnen overstijgen. Wie dit in gedachten houdt zal gemakkelijk zijn weg vinden in Yoga.

Gemakkelijk is relatief

Wie Yoga in toepassing probeert te brengen, komt er snel achter dat er vele hindernissen en valkuilen zijn, die allerlei vormen aannemen. Er zijn ten eerste onze relaties. We zijn iemands kind, iemands ouder, iemands partner, iemands vriend, iemands vijand, iemands werkgever of werknemer enz. En aangezien moderne mensen vooral in hun hoofd leven en aangezien hoofden alleen kunnen botsen zijn al deze relaties bronnen van moeilijkheden. We moeten van ons hoofd naar ons hart leren gaan, want alleen harten kunnen smelten. >“*God placed his ad (advertentie) in the head and his art in the heart*”, zei Swami Satchidananda.>

Er is ten tweede de relatie met ons eigen lichaam en onze eigen geest. Dit is een andere bron van grote moeilijkheden. Als je je ‘s avonds afvraagt wat je vandaag hebt gedaan, zul je wellicht zoiets zeggen als: “Ik ben vroeg opgestaan. Ik heb mijn toilet gemaakt. Ik ben gaan werken. Ik heb viermaal gegeten. Ik heb een half uur gewandeld. Ik heb inkopen gedaan”, enz. Maar je hebt heel wat meer gedaan: je hebt je voedsel verteerd, je hebt geademd enz. Je sloot in je antwoord alleen die handelingen in die worden gesteld met het lichaam en de geest, maar handelingen die niet worden gesteld met het lichaam en de geest heb je helemaal genegeerd. Door je op die manier te vereenzelvigen met het lichaam en de geest maak je jezelf klein, nietig en miserabel. Je bent de kracht die het voedsel verteert, die de adem regelt, die je bloed doet stromen. Dat is dezelfde kracht die de planeten rond de zon doet draaien, die de wind doet waaien en het vuur doet branden.

Dit is het wat een vader aan zijn zoon probeert duidelijk te maken in de *Chhaandogyopanishad*. Hij zegt: “Breng een vrucht van gindse boom.” De zoon brengt een vrucht en moet de vrucht openbreken. Zijn vader vraagt: “Wat ziet ge?” “Ik zie vele kleine zaadjes.” “Breek zo’n zaadje open. Wat ziet ge?” “Ik zie niets.” “Dat niets is van alles de basis. Dat is de Waarheid. Dat is het Zelf. Dat zijt Gij, O Shvateketoe.”

Het lichaam is een hindernis. De adem is een hindernis. De zintuigen vormen een grote hindernis. De geest is een enorme hindernis. Het intellect is een andere grote hindernis. De Yogaoefeningen werden gegeven om al die hindernissen op te ruimen. Ze moeten bewerkstelligen dat het lichaam, de adem, de zintuigen, de geest en het intellect in zo’n staat worden gebracht dat ze je toelaten hun beperkingen te overstijgen.

Er is, met andere woorden, werk aan de winkel

Er moeten in hoofdzaak drie hindernissen worden genomen: de onzuiverheid van de geest (*mala*), de rusteloosheid van de geest (*vikshepa*) en de sluier van onwetendheid (*aavarana*) of de sluier van de Zelfvervreemding.

Daarvoor schreven de grote wijzen respectievelijk drie methodes voor: *Karma Yoga, Oepaasanaa* (devote meditatie over de Ultieme Werkelijk, die voorbij naam en vorm is, maar die je ter wille van de meditatie bekleedt met naam en vorm) en *Gnyaana Yoga*, de Yoga die vertrekt van de vraag: “*Koham? Wie ben ik*?”

Gnyaana wordt doorgaans vertaald als kennis, maar er wordt dan wel kennis van de Kenner mee bedoeld en niet kennis van een of ander onderwerp. Een synoniem is *vid-yaa*.

De hindoe filosofie maakt tussen beide soorten kennis een groot onderscheid. De ene noemt ze *paraavidyaa* of hogere kennis en de andere *aparaavidyaa* of lagere kennis. Lagere kennis heeft altijd betrekking op een of ander onderwerp. Paraavidyaa heeft betrekking op de Kenner. Het is de belangrijkste kennis. Een geleerd man die de kennis van de Kenner ontbeert is zoals een ezel met een lading boeken op zijn rug, eigenlijk beter af zonder. Dit zou ik elke maand moeten herhalen en elke zoeker op het pad zou het altijd voor ogen moeten houden.

Karma Yoga

Het handboek van Karma Yoga is de *Bhagavad Gietaa*. Wat de mens onderscheidt van andere schepselen is zijn intelligentie. Dit is een wonderbare kracht, maar het kan ook een heel vernietigende kracht zijn. Ze kan immers maken en ze kan breken. Ze kan van iemand een engel maken, maar evengoed een duivel. Ze maakt van iemand een Mahatma Gandhi of een Al Capone.

Degene die ooit het scheppingsverhaal van het Oude Testament schreef, bezat deze kennis misschien. Maar misschien ook niet. Want het is mogelijk dat ze hem werd ingegeven zonder dat hij snapte wat ermee werd bedoeld. Als dat zo is dan heeft hij onder zijn lezers vele navolgelingen. Ook in deze tijd. Vooral in deze tijd. Laten wij hem ons oor lenen en ontdekken wat het echt betekent:

Zo nam de Heere God den mens, en zette hem in den hof van Eden, om dien te bouwen, en dien te bewaren.

En de Heere God gebood den mens, zeggende: Van allen boom dezes hofs zult gij vrijelijk eten;

Maar van den boom der kennis des goeds en des kwaads, daarvan zult gij niet eten; want ten dage, als gij daarvan eet, zult gij den dood sterven

Ik houd van dat oude Nederlands. Het heeft iets magisch. De moderne Bijbelvertalingen klinken in mijn oren vrij banaal. Maar dat is eigenlijk de kwestie niet. De vorm is de kwestie niet. De kwestie is wat het betekent en misschien denk je nu: “Als het al iets betekent.” Maar, neem het van mij aan, daarin vergis je je schromelijk.

De wonderbare intelligentie van de mens kan hem twee richtingen doen uitgaan. Maar ze is vooral een bron van grote moeilijkheden. Ze kan de dingen grondig verzieken. Om die reden kregen we samen met ons intellect ook de gebruiksaanwijzing ervan mee.

Het intellect draagt vrucht. Daaraan twijfelt niemand. En die vrucht is de verboden vrucht. Met andere woorden, we moeten onze talenten gebruiken ten bate van anderen of we mogen niet eten van de verboden vrucht. Dat was d‡n zo en dat is nu nog altijd zo.

Arjoena krijgt in de Bhagavad Gietaa van Shrie Krishna dezelfde raad. Krishna gebruikt bovendien precies hetzelfde woord, vrucht (*phalam*). De hele woordsamenstelling is: *sarvakarmaphalatyaaga*. *Karmaphala* is de vrucht van handeling. *Sarva* betekent: alle. *Tyaaga* betekent: verzaking. Krishna zegt tegen zijn discipel: “*Doe wat je te doen hebt, omdat het moet worden gedaan of omdat het je plicht is, maar doe het zonder er de vrucht van te verwachten.”* Vers II 47 zegt:

Karmanyevaadhikaaraste maa phaleshoe kadaachana,

Maa karmaphalahetoerbhoer maa te sango’stvakarmani.

Je recht betreft het werk, maar nooit de vruchten ervan. Laat de vruchten van handeling op geen enkel ogenblik je motief zijn en wees evenmin aan niet-handelen gehecht

Het Bijbelverhaal vervolgt:

En zij waren beiden naakt, Adam en zijn vrouw; en zij schaamden zich niet. Nadat ze gegeten hadden van de verboden vrucht staat er>*:*

Toen werden hun beider ogen geopend, en zij werden gewaar dat zij naakt waren; en zij hechtten vijgeboombladeren samen, en maakten zich schorten. En zij hoorden de stem van den Heere God, wandelende in den hof, aan den wind des daags. Toen verborg zich Adam en zijn vrouw voor het aangezicht van den Heere God, in het midden van het geboomte des hofs. En de Heere God riep Adam, en zeide tot hem: Waar zijt gij? En hij zeide: Ik hoorde Uw stem in den hof, en ik vreesde; want ik ben naakt; daarom verborg ik mij. En Hij zeide: Wie heeft u te kennen gegeven, dat gij naakt zijt? Hebt gij van dien boom gegeten, van welken Ik u gebood, dat gij daarvan niet eten zoudt?

Het verhaal illustreert dus goed de hindoe filosofie. Maar het is geen historisch verhaal. Het is een psychologisch verhaal, dat zich afspeelt op ieder ogenblik van de dag. De mens is geschapen naar Gods beeld en gelijkenis, wordt er gezegd in het begin, wat niet wil zeggen dat het om een lichamelijke of een geestelijke gelijkenis gaat. Er wordt een gelijkenis van wezenlijkheid mee bedoeld. In wezen is de mens goddelijk. Dat is de betekenis. Door het eten van de verboden vrucht vervaagt zijn Zelfbewustzijn en vereenzelvigt hij zich met zijn lichaam en zijn geest.

De klassieke Yogafilosofie van Patanjali drukt het uit op een meer filosofische manier. *Yoga is de staat waarin de golven in de geest gestopt zijn*. Dit zegt hij in de tweede soetra (aforisme) van zijn eerste boek. De derde en de vierde soetra luiden: *dan rust de Ziener in zichzelf, anders vereenzelvigt hij zich met de golven in de geest*.

De honden blaffen, maar de karavaan gaat voorbij

Dit heeft vijftig jaar Yogabeoefening me bijgebracht. Ze zorgde ervoor dat er geen ledigheid was in mijn leven. Ze leerde me schrijven en spreken in het openbaar, in talloze lezingen, ook in het Frans en het Engels. Ik verloor al lang de tel. Maar de hele tijd was ik ervan doordrongen maar de lepel te zijn waarmee de soep wordt uitgeschept.

Zinsspelend op onze naam, Kiekens, zei Swami Satchidananda in 1966: “Ze hebben van hun leven een lekkere kippensoep gemaakt.” De voorzitter van de stichting Yoga en Vedanta, het is zo lang geleden dat ik zijn naam vergat, vond dat we “monniken in burgerpak” zijn. Een Yogaleraar schreef: “Ze hebben hun naam niet gestolen.” Maar wat kun je doen als je *Mastaraam*, dronken van Raama, bent? Raama is de naam van de Ultieme Werkelijkheid die Gandhiji prevelde toen de kogels van zijn moordenaar hem velden. Als Yoga hen ooit echt overkomt zullen ook zij andere waarden hanteren.

Narayana

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