KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2010

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

17 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

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

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

Bekijk de bronnen en online leesversie

Inhoud

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

De hoogste nood op dit ogenblik . . . 3

Geen afstand tussen ons en de werkelijkheid . . . 6

Januari 2010 . . . 9

Vasthoudendheid . . . 14

Shrie Vishvanaatha Mandir . . . 15

Februari 2010 . . . 18

Shakoenta . . . 24

Maart 2010 . . . 27

April 2010 . . . 37

Dasha avataaras . . . 42

Trivakraa . . . 47

Mei 2010 . . . 48

Juni 2010 . . . 53

September 2010 . . . 58

Oktober 2010 . . . 62

November 2010 . . . 69

December 2010 . . . 72

ONDERDEEL 01 / 17

De hoogste nood op dit ogenblik

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DE HOOGSTE NOOD OP DIT OGENBLIK

Uit: Licht van Sivananda, januari 2010, vol. 513



Swami Sivananda met lepralijders

Zestig jaar geleden, op 1 januari 1950, enkele maanden na de onafhankelijkheid, schreef Goeroedev Swami Sivananda de volgende nieuwjaarsboodschap

Is er een mens wiens hart tranen van bloed vergiet bij het lijden van zelfs het minste van Gods schepselen? Het is waarlijk in zijn hart dat de Heer verblijft.

O mens, jaren kwamen en gingen. Toch ben je nog altijd dezelfde oude bruut, dezelfde verblijfplaats van hetzelfde wrede hart dat grijpt en niet geeft. Verzaak, dien, heb lief. Doe dit deze eigenste minuut.

Wat heb je geleerd van de verschrikkelijke tragedie die het hele land door elkaar schudde van het ene uiteinde tot het andere? Kun je dan nog comfortabel achterover leunen in de kussens van je sofa en je

ogen sluiten voor het lijden van de armen, van de verdrukten, van de onwetende massa's met de overweging: "Het is hun eigen lot, het is hun eigen karma"? Heb je niet gezien dat in een oogwenk de rijke arm wordt en dat een pauper miljonair wordt?

Komaan, stort je in onzelfzuchtig dienen. Dien allen. Heb allen lief. Zie je God in allen. Verzaak je hebben en houden in dienst van de armen, in de verheffing van de vertrapten. Snel de Heer te hulp die op straat loopt met zijn bedelnap. Spoed je om de ongelukkige en de hulpeloze zieke bij te staan en zijn lijden te lenigen. Groet de halfnaakte, verarmde God in menselijke gedaante met een glimlach, met eerbied en sympathie. Kleed de naakte. Geef de arme te eten. Voed de ongeletterde op. Verzorg de zieke. Verhef de verdrukte. Geef het beste van jezelf in hun dienst.

Schande over de plegers van geweld, de asoeras (demonen) in menselijke gedaante, die onschuldige mannen en vrouwen vermoorden. Gandhiji leefde, had lief en stierf ter wille van het vestigen van *ahimsaa*(geweldloosheid) in het hart van de mens. Zijn levenswerk mag niet voor niets zijn geweest. Het is een wandaad het af te doen als louter een ideologie. De onsterfelijke glorie die Gandhiji verwierf kan door iedereen worden verworven die bereid is de prijs van verlies van persoonlijk gewin te betalen.

God stuurde zijn boodschappers telkens weer om de mens goddelijke liefde te leren, om de boodschap van liefde prominenter te maken. Hij stuurt oorlogen, onlusten en ziekten. Liefde schittert helder in contrast. En toch, hoelang duurt het voor de mens de boodschap van de liefde begrijpt!

Het is nog niet te laat. O kind van God, deze dierlijke aard is slechts een oppervlakkige bedekking. Je wezenlijke aard is goddelijk. Onder invloed van de onwetendheid-anesthesie bega je allerlei wandaden. Je ware aard is zuiverheid, wijsheid en goddelijkheid. Kom, ontwaak! Wacht niet op rampspoed om in je hart de wijsheid toe te laten die tot je beschikking staat in het leven en in de leringen van de wijzen van India! Ontwaak onmiddellijk. Zie de dwaasheid in van het vereren van de mammon en ontdek de glorie van God te dienen.

Maar vereer Hem niet alleen in tempels en heiligdommen, niet alleen in bedevaartplaatsen, maar in iedereen die je rondom je ziet, in de allerarmste, in de allerlaagste, in de vertrapte, in de ongeletterde massa's, in de zieke en de lijdende. Zie de Heer in hen en heb hen lief. Geef uitdrukking aan deze liefde door je dienstbetoon. Slechts dit zal van jou een echte mens maken, neen, een supermens of een goddelijke persoonlijkheid.

Het is het ene Zelf of de ene God alleen die elk atoom van de schepping doordringt. Indien elke morgen dit je eerste gedachte is: "Het is mijn eigen Zelf dat het heelal doordringt", dan zul je inzien dat jij het bent die lijdt in iedere mens in nood. Je zult dan door en door onzelfzuchtig worden en delen met de noodlijdenden wat je hebt en aldus een nieuwe en glorierijke tijd van vrede, overvloed en voorspoed brengen.

Alle religieuze en spirituele organisaties, sociale dienstenclubs en humanitaire instituten zouden zichzelf moeten veranderen in *Sevaashrams* (*seva*: dienen; *aashram*: spiritueel centrum) voor de verbetering van de conditie van de armen, van de massa's. Iedereen die het zich kan veroorloven zou zijn deel moeten bijdragen opdat de armen een normale levensstandaard zouden verwerven. Iedereen zou moeten sympathiseren met ieder mens in nood en niet rusten tot die nood is gelenigd. Dit is de grootste dienst. Het is alleen van een hart dat zo groot is geworden dat de Heer zijn verblijfplaats maakt.

Het is alleen als ieder Indiaas hart overstroomt van deze universele liefde dat Moeder India het moederschap over alle naties op aarde zal verwerven en haar kinderen in alle delen van de wereld zal kunnen leiden naar grenzeloos geluk.

Laten wij het nieuwe jaar verwelkomen met een hart van liefde. Laten wij onze verschillen vergeten en ons verenigen. Laat ons hart smelten bij het zien van menselijk lijden. Mogen allen één zijn. Mogen allen Godbewustzijn verwerven in dit jaar zelf. Moge er overal vrede, verstandhouding, overvloed en voorspoed zijn. Moge Zijn zegen op jullie allen rusten.

ONDERDEEL 02 / 17

Geen afstand tussen ons en de werkelijkheid

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

GEEN AFSTAND TUSSEN ONS EN DE WERKELIJKHEID

Uit: Licht van Sivananda, januari 2010, vol. 513

Swami Chidananda in de vroege morgen in Sivananda Aashram in Rishikesh

Stralend Aatman (Zelf), moge de Goddelijke Werkelijkheid die alles doordringt, die verblijft in alle dingen, die elke cel van je innerlijke wezen bezielt, die dichter bij jou is dan het meest nabije je voortdurende gezel zijn, zodat de invloed van deze onzichtbare aanwezigheid de machtigste kracht is die vorm geeft aan je leven, aan je gedachte, woord en daad.

Moge de machtige goddelijke invloed van die gezel je gedachten verheffen tot sublieme hoogten door de kracht van zijn onmiddellijke nabijheid en aanwezigheid. Moge Hij je edele gedachten doen denken, je in je hart nobele gevoelens doen huisvesten en je spraak woorden doen zeggen die terstond soelaas brengen, die vredevol zijn en harmonie scheppen. Mogen de woorden die uit je mond komen licht, vrede, vreugde, eenheid, broederlijkheid en eenheid brengen in plaats van hun tegenovergestelde, omdat ze volstrekt positief en constructief zijn en nooit negatief of destructief.



Swami Chidananda tijdens een van zijn bezoeken

Dit zou een spontane gewoonte moeten worden, iets wat heel gemakkelijk en natuurlijk voor je is door de voortdurende verheffende en aanmoedigende goddelijke invloed die dan altijd met je is als de onveranderlijke, constante werkelijkheid van je bestaan.

Het is niet zozeer dat jij met de wereld bent. Het is niet zozeer dat de wereld met jou is. Veeleer is het, tienvoudig, honderdvoudig, dat jij in het Goddelijke bent. Je leeft, beweegt en hebt je bestaan in het Goddelijke. Het Goddelijke is altijd met jou, vanbinnen en vanbuiten. *Antar bahish cha tat sarvam vyaapya Naaraayana stitha* (alles doordringend zowel vanbinnen als vanbuiten staat de eeuwige Goddelijke Werkelijkheid vast). Wees je hiervan bewust. Vestig je geest hierop. Shrie Krishna zegt in de Gietaa (XIII 28):

Samamsarveshoebhoeteshoetishthantamparameshvaram,
Vinashyatsvavinashyantam yah pashyati sa pashyati.

Hij ziet die de opperste Heer ziet, gelijkelijk bestaand in alle wezens, het onvergankelijke in het vergankelijke.

Dit is de reden waarom we onze innerlijke visie moeten ontwikkelen, niet de uiterlijke visie met de fysieke ogen van dit fysieke lichaam. Dat is niet je ware Zelf. Dat is niet het echte waarnemen. Het neemt alleen waar wat onwerkelijk, veranderlijk, voorbijgaand, tijdelijk en oppervlakkig is. Het neemt het *asat*(niet-zijn) waar: *yad drishyam tad naasyam* (dat wat wordt gezien en wat zichtbaar is, is vergankelijk), het is onderhevig aan vernietiging. Deze visie zal je dan ook niet helpen.

Maak voortdurend het onderscheid tussen de ziener en het geziene. De ziener alleen is werkelijk; het geziene is een tijdelijke vertoning. Het werkelijke, het blijvende en het eeuwige aanschouwen is je innerlijke visie. Het is je innerlijke visie verlicht door de kennis verkregen door het gezelschap van grote wijzen en zieners, kennis verworven door spirituele studie en overweging over de grote waarheden uit de culturele schat die tot ons kwam als een onschatbare, unieke erfenis.

Dit moet dan ook je benadering zijn in het leven, dat je met het innerlijke oog van de wijsheid het Werkelijke aanschouwt als voortdurend in jou aanwezig, dat je begint je ervan bewust te zijn dat je verblijft in de voortdurende aanwezigheid van God. Hij is de meest nabije, de dichtste en intiemste kracht, energie en invloed: "Wanneer ik aldus leef en beweeg, doe ik alles hier in Zijn voortdurend gezelschap. Ik zal nooit bewegen in duisternis. Ik zal altijd in het licht zijn, want Hij is het Licht van alle lichten voorbij alle duisternis. Ik leef in het Licht. Licht vult me vanbinnen en vanbuiten. Alles wat dus uit me voortkomt zal ook deelhebben in die eigenschap." Moge de hoogste Goddelijke Werkelijkheid je deze genade geven!

Liefdevolle aanbidding tot de eerbiedwaardige en beminde heilige Meester Goeroedev Swami Sivanandaji Mahaaraaj, die het nooit moe was het grote feit te benadrukken dat in jou God verborgen is. Hij zei: " Dit kleine 'ik' dat kwam als een hindernis voor de waarneming van de in jou verborgen God moet vertrekken." Dit is het ene noodzakelijke ding. Dit is *saadhanaa*. Hij zei: "Dood dit kleine 'ik'. Sterf om te leven."

Zolang dit kleine 'ik' er is, leid je altijd dit gemelijke, tijdelijke, valse leven, dit uiterlijke, stoffelijke, wereldse leven. Je bent dan nog niet begonnen aan het echte leven, het ware leven, het leven in je wezenlijke aard. "Daarom", zei Goeroedev, "is het ware leven vanzelf goddelijk, omdat je in wezen goddelijk bent." Goddelijkheid is je ware aard. Het is je werkelijkheid. Maar zolang dat niet de kracht werd die al je bewegingen, al je activiteiten aandrijft, ben je er niet in gevestigd, wordt de Werkelijkheid miskend en blijft ze slapen. Dit kleine 'ik' neemt de centrale plaats in en wordt als een circusdirecteur, die de dieren van de

vijf zintuigen opzweept en voor wie men buigt. Deze directeur moet worden ontslagen en de Werkelijkheid moet zijn plaats innemen.

Daarom is het dat Goeroedev zei: "Dood dit kleine 'ik'. Sterf om te leven. Leid het spirituele leven." Het is slechts wanneer dit kleine 'ik' sterft dat je levend te voorschijn komt. Je ontdekt dan dat alleen Dat bestaat. Wanneer deze verandering zich voordoet is leven niet langer tweede- of derderangs, niet langer grof en stoffelijk, het is dan spiritueel, het is dan goddelijk, het is dan echt, het is dan een uitdrukking van de innerlijke Werkelijkheid.

Laten we daarom deze grote Werkelijkheid, deze voortdurende, onmiddellijke, meest nabije, intieme compagnon die de Ultieme Werkelijkheid is opwekken. Naar dit doel is er geen reis. Er is slechts een reis als er een afstand is tussen jou en de plaats die je wil bereiken. Hier is er geen reis. Het is een kwestie van het verwerven van directe bewustwording, want er is geen afstand. Er is geen ruimte tussen jou en die Werkelijkheid. Jullie bestaan beiden in een staat van nauwe eenheid. Deze bewustwording noemen ze het hoogste Tao, de twee helften van een eenheid.

Moge het Kosmische Wezen je deze innerlijke staat van bewustwording geven. Moge het grote pad dat ons werd getoond door de meesters een weg zijn naar de meest volledige bewustwording van deze Werkelijkheid. De meesters leerden ons dat we op een innerlijke reis zijn, niet op een uiterlijke. Goeroedev zei: "Mediteer. Verwerkelijk." Meditatie is een innerlijk proces waarin we de ontwaakte staat van de geest en het intellect verwerven. Deze ontwaakte staat is het middel om de altijd aanwezige, directe Werkelijkheid te vinden.

Mogen het hoogste Universele Wezen en de beminde heilige Meester je het meest volledige succes geven in deze geheimzinnige zoektocht naar dat wat altijd wordt gevonden, wat altijd van jou is. Het is een paradoxaal mysterie. Je zoekt iets wat je nooit verloor. Je zoekt iets dat er altijd is. Wat is de noodzaak van het zoeken?

Wanneer je weet dat er geen noodzaak is, dan ben je reeds op je bestemming beland. Je hebt dan reeds je lot vervuld. Wanneer je weet en verwerkelijkt dat het zoeken zinloos, onnodig en overbodig is, dan ben je reeds daar. Moge deze genade jullie allen ten deel vallen. Aldus bidden we.

ONDERDEEL 03 / 17

Januari 2010

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/
josef.kiekens@telenet.be

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda
januari 2010, vol. 513
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie

In dit nummer

Voorjaars Yoga Retraite 2010
Volgeboekt. Er is een wachtlijst.
Deelnemers moeten lid zijn van Yoga Vedanta Aalst of geabonneerd zijn op het Yoga Magazine.
Wie niet zitmens is aan de gehele Yoga Retraite deel te nemen, wordt verzocht zich te ontheffen.

UITEENZETTING VOOR BEGINNNERS
woensdag 24 februari 2010, 20 uur

AALST
Swami Sivananda Yoga Aashram
Volksverheffingstraat 95, Aalst

DENDERLEEUW EN LIEDEKERKE
GC Warande, Oppenstraat 29
(Mediatokaal, benedenverdieping)
Liedekerke

Januari 2002

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2010, Vol. 513

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

AAN DE VOETEN VAN DE MEESTER

Het komt van overal
Mijn achterkleindochter had geschiedenisles. Dat brengt voor een kind van twaalf een aantal nieuwe moeilijke woorden en begrippen mee. Ze vroeg: "Pepe, wil je mijn les eens opvragen? Het gaat over rekenen met tijd." Ze gaf me haar boek.
Pepe: "Zeg op een andere manier dat we bijna beginnen aan het laatste jaar van de eerste tien jaar van de eerste honderd jaar van de derde duizend jaar van onze tijdrekening."
Laura: "We beginnen bijna aan het laatste jaar van het eerste decennium van de eerste eeuw of centennium van het derde millennium."
Dat bleef in mijn herinnering hangen en toen ik aan het januarinummer begon, drong de gedachte zich op dat ik dit eerste nummer van het nieuwe jaar 2010 niet voorbij kon laten gaan zonder Goeroedev Swami Sivananda en Swami Chidananda aan het woord te laten.

Al hoeft het eigenlijk geen betoog

Christus was een rebel in het judaïsme. Hij werd ervoor gekruisigd. Boeddha was een rebel in het hindoeïsme. Hij kritiseerde de brahmanen, de priesterklasse, in niet mis te verstane bewoordingen, maar ze legden hem geen strobreed in de weg; hij stierf van ouderdom, men maakte van hem zelfs een *avataara*, een neerdaling van God op aarde, zoals Raama en Krishna. In allerlei boeken lees ik steeds maar dat hij een atheïst was. Ik geloof er nog het eerste woord niet van. Toen hij stervende was vroeg zijn discipel Aananda hem: "Meester, u heeft ons nooit gezegd dat er een God is. Is er geen God?" Boeddha antwoordde: "Heb ik gezegd dat er geen is?" "Dus er is toch een God?" vroeg Aananda. "Heb ik gezegd dat er een is?" Hij vond dat religie veel te veel alleen van de lippen kwam en niet uit het hart. Hij wilde niet dat mensen hun tijd verdeden met nutteloos gefilosofeer, maar dat ze hun religie beoefenden als iets dat men in hun leven geïllustreerd ziet en niet als een zondagszaak, die totaal buiten het leven staat. Hij leerde hen de Waarheid te zoeken in henzelf. Ook de oude Vedische wijzen zeiden dat God *gnyaanagamyam*en *dhyaanagamyam*is, dat wil zeggen benaderbaar door *gnyaana*(kennis van de Kenner) en door *dhyaana*of meditatie.

Luister naar wat Goeroedev zei
De ene religie is zo goed als de andere. Eén weg of pad naar de Allerhoogste is zo goed als iedere andere weg of pad. Koeien hebben een verschillende kleur, maar de kleur van hun melk is één. Er zijn verscheidene soorten rozen, maar hun geur is één. Velen prediken het boeddhisme, maar schier niemand geeft zijn begeerten en himsaa (geweld) op. Velen prediken het christendom, maar schier niemand beoefent liefde en vergevensgezindheid. Velen prediken de islam, maar schier niemand erkent de broederschap van de mensheid. Velen prediken het hindoeïsme, maar schier niemand verwerkelijkt de goddelijkheid in allen. Daardoor is de wereld verdorven, niet door gebrek aan waarheid noch tengevolge van de religies, maar, helaas, hij is verdorven door gebrek aan echte volgelingen van deze idealen en religies. Zonen en dochters van de Koran en de Granth Saheb, kinderen van de Avesta en de Vedas, gezegende volgelingen van Boeddha en Christus, wees allen één. Laat religies wijzen en Yogis scheppen in plaats van mandirs (tempels), masjids (moskeeën) en kerken. Volg mijn onderricht. Volg mijn instructies. Luister naar mij, niet uit eerbied, maar uit redelijkheid. Oefen dan. En verwerkelijk dan.

Voorbij de dingen

DE HOOGSTE NOOD OP DIT OGENBLIJK

Zestig jaar geleden, op 1 januari 1950, enkele maanden na de onafhankelijkheid, schreef Goeroedev Swami Sivananda de volgende nieuwjaarsboodschap

Is er een mens wiens hart tranen van bloed vergiet bij het lijden van zelfs het minste van Gods schepselen? Het is waarlijk in zijn hart dat de Heer verblijft.

GEEN AFSTAND TUSSEN ONS EN DE WERKELIJKHEID

Swami Chidananda in de vroege morgen in Sivananda Aashram in Rishikesh

DRIE

Yoga bestaat uit drie delen: de Yogafilosofie, de Yogapsychologie en de Yogabeoefening.

De Yogafilosofie is eenvoudig genoeg
Mensen staan er meestal niet bij stil, maar als ze dat wel doen vinden ze het verbazingwekkend dat de dingen er zijn, dat onze wereld er is, dat het heelal met zijn miljarden sterren, zwarte gaten, sterrennevels, kometen enz. er is, dat er hier op aarde zoveel wonderlijke levensvormen bestaan. Het is inderdaad wonderlijk, verbazingwekkend en ontzagwekkend. En als je er wél bij stilstaat wordt nog iets heel snel duidelijk: wat we van al die dingen weten is een kop vol, wat we er niet van weten is een oceaan vol.

Interludium

Over de ziel van India

De grote stressbestrijder

Over goud en koper

Yoga betekent: vereniging. Dit is een terechte naam, want het geeft je terug aan jezelf. Het doorbreekt de Zelfvervreemding en meteen alle stress.

Hèt wonder

Wat we van de ouden erfden

Al werd je been geamputeerd, al hebben al degenen die je lief zijn zich van je afgekeerd, al verloor je je gehele bezit, al keert iedereen zich tegen jou, al heb je niets te eten en al ga je gekleed in lompen, in de diepe droomloze slaap is van al die rampspoed geen spoor te bekennen. Je rust er in de zaligheid van je eigen wezen. Bij het ontwaken voel je: "Ha, wat heb ik lekker geslapen!" Maar onmiddellijk vervaagt de herinnering aan die zaligheid en vereenzelvig je je met je lichaam, je partner, je kinderen, je werk enz. Een einde maken aan die vereenzelviging is het doel van Yoga. Maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan, want er zijn vele hindernissen, vele "ja maar"-s.

De Yogapsychologie

De geest wordt in Yoga *chitta, denkstof* genoemd. Hij werkt op drie niveaus: bewust, onderbewust en onbewust. Onderbewust heeft betrekking op dingen die onder het bewuste niveau zijn gezonken, maar waar men nog met enig nadenken bij kan. De onderbewuste geest is het geheugen. Het onbewuste heeft een inhoud die zo diep gezonken is dat men er niet meer bij kan, wat niet betekent dat het geen invloed heeft op het lichaam en de geest.

Psychologen geloven dat de geest alleen werkt in de hersenen. Dit is een vergissing. De zetel van het intellect is het brein. De zetel van zelfbewustzijn is in het hart (anaahata chakra of het hartcentrum). Daar rust ook de geest in de diepe droomloze slaap. Het droomcentrum ligt in de nek (vishoeddha chakra). De zetel van het geheugen en de onbewuste geest is de moelaadhaara chakra aan het ondereind van de wervelkolom. De geest kan ook werken buiten het lichaam.

Maalidaas
De naam Maalidaasa betekent: de dienaar (*daasa*) van de gekroonde (*maalin*). Daarmee wordt natuurlijk Vishnoe (naam van God in het Sanskrit) bedoeld. Maalidaasa was een koeherder die zijn koeien liet grazen op de oever van de rivier. Op zekere dag kwam daar een brahmaan, die nadat hij een bad had genomen in de rivier ging zitten op de oever voor zijn *poejaa* of eredienst. Als onderdeel daarvan deed hij ademoefeningen waarbij hij zijn neus sloot met zijn vingers. De jongen sloeg hem nieuwsgierig gade en vroeg hem toen hij op het punt stond te vertrekken wat hij had gedaan. De brahmaan die geen zin had in een gesprek zei: "Je bent nog veel te klein om dat te begrijpen." "Zeg me dan tenminste waarom u uw neus sloot", vroeg Maalidaasa. "Als men zijn neus sluit en de adem inhoudt, wordt de geest kalm en kan men God zien", was het antwoord.

Vasthoudendheid

De bamboestok

De hond van de Yogi

De Yogabeoefening

DE TEMPEL IN SIVANANDA AASHRAM

Lezers zetten me aan het werk, maar daar ben ik niet kwaad om
Een lezer ging in de website van The Divine Life Society op de spirituele kalender kijken. Op 31 december staat er: "*Purnima; 66th Anniversary of Pratishtha Mahotsava of Sri Viswanatha Mandir in Sivanandashram.*" Hij wil weten wat het betekent.

De vrucht van dat werk
Poernimaa is volle maan. *Oetsava*betekent: feestelijkheid; *mahaa*betekent: groot. *Mahotsava*betekent dus: groot feest. *Pratishtha*is installatie.

Op 31 december wordt in de Aashram op een feestelijke manier de zesenzestigste verjaardag gevierd van de inhuldiging door Goeroedev van de *Shrie Vishvanaatha Mandir*, de tempel (*mandir*) van de Heer (*Naatha*) van het Heelal (*Vishva*), door installatie van de godheid of *moerti. Shrie* betekent letterlijk: weelde en wordt eveneens gebruikt in de betekenis van Heer. Een tempel wordt maar een tempel als de godheid erin werd geïnstalleerd. De Ultieme Werkelijkheid is zonder naam en vorm, maar ter wille van de eredienst en de meditatie wordt ze bekleed met naam en vorm.

First things first

Luister naar wat de Mahatma zei

Het belangrijkste

ADEMOEFENINGEN

Vervolg (5)
Het loont beslist de moeite

De beste houding

Tellen

Ledigen is het belangrijkste

BASISKENNIS ANATOMIE VOOR DE YOGABEOEFENAAR (13/2)
Edwin van Oostwaard
DE ARMSPIEREN
TOEPASSING OP
YOGAHOUDINGEN

Bovenarmspieren

Onderarmspieren

Volgende maand: rekken en strekken

- 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 / 17

Vasthoudendheid

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Vasthoudendheid

Uit: Licht van Sivananda, januari 2010, vol. 513

Vasthoudendheid
Vasthoudendheid is in deze tijd een zeldzame deugd. Aan iets beginnen is gemakkelijk, maar het ook volhouden is moeilijk. Nayanars waren befaamde Zuid-Indiase wijzen. Het waren Shivabhaktas, wat betekent dat ze Shiva vereerden. Sommige Nayanars waren ongeletterd en van lage komaf. Maar allen hielden ze zich rigoureus aan hun geloften. Een van hen wilde zijn leven niet compliceren en legde dan ook een gelofte af die weinig complicaties mee kon brengen. Zijn naam was Sakkiya Nayanar. Men vindt zijn afbeelding in Shivatempels. Hij nam zich voor nooit te eten voor hij een steen had geofferd op het altaar van Shiva. Alvorens te eten ging hij buiten een steen oprapen, die hij met een *OM Namah Shivaaya* offerde op het altaar.

Jaren gingen voorbij. Shiva besloot op zekere dag zijn toegewijde te testen. Waar deze ook zocht, nergens kon hij een steen vinden. Het ontbijt ging voorbij, het middagmaal ging voorbij, het avondmaal ging voorbij. Een dag ging voorbij, een week ging voorbij. De honger werd zo intens dat hij probeerde zijn hoofd eraf te schroeven, want ook dat was een soort steen. Maar op dat ogenblik verscheen Shiva hem, die onder de indruk was van de vasthoudendheid van zijn toegewijde.

Doe je deel van het werk. De resultaten dragen zorg voor zichzelf. Leef met dit vertrouwen. Goeroedev zei: "Een ons praktijk is beter dan tonnen theorie," en ook: "Verdien eerst, begeer dan."

ONDERDEEL 05 / 17

Shrie Vishvanaatha Mandir

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DE TEMPEL IN SIVANANDA AASHRAM

Uit: Licht van Sivananda, januari 2010, vol. 513

De vrucht van dat werk
Poernimaa is volle maan. *Oetsava*betekent: feestelijkheid; *mahaa*betekent: groot. *Mahotsava*betekent dus: groot feest. *Pratishtha*is installatie.

First things first
De Shrie Vishvanaatha Mandir staat in het centrum van de Aashram. De tempelruimte zelf, het sanctum sanctorum, is maar klein. In het midden staat de godheid, de *Shivalingam*, het ovalen symbool van *Shiva*of *Vishvanaatha (Heer van het heelal)*. Daar rond kunnen een zestal mensen zitten met de benen gekruist voor de *poejaa*of eredienst.

Tegen de achterste wand staat het mooiste Krishnabeeld dat ik ooit heb gezien. Het is gehouwen uit zwarte steen. Krishna staat er in zijn typische houding op één been, zijwaarts gebogen en spelend op de dwarsfluit. Ieder detail heeft een betekenis. Hij gaat nooit recht door zee, maar gebruikt allerlei slinkse streken. Maar dat doet Hij alleen om je hart te stelen wat niet altijd een gemakkelijke opgave is. Hij laat dan ook geen middel onbeproefd. De fluit stelt de zoeker voor. Alleen als de fluit zuiver is komt er mooie muziek uit.



Het beeld wordt *Krishna Moeralie Manohara* genoemd. *Krishna*betekent letterlijk: zwart. In het duisterste gedeelte van de nacht, wanneer er geen maan is en er nergens lichten branden, verdwijnen alle vormen in één homogene massa van duisternis of zwartheid. Zo verdwijnen in Krishna alle namen en vormen in één homogene massa van zaligheid.

*Moeralie*betekent: fluit; het is ook een naam van Krishna als fluitspeler. *Manohara* betekent: die de geest betovert. Rondom staan ook allerlei andere moertis of beelden van Raama, Sietaa, Ganesha, Devie enz. "*Ieder mens is een wet voor zichzelf in dit verband*", zei Mahatma Gandhi. Rond de tempel werd in de loop van jaren een heel ruime tempelhof gebouwd waar tijdens speciale programma's enkele honderden mensen kunnen zitten.

Luister naar wat de Mahatma zei

In *From Yaravda Mandir*schreef Gandhi: "*Als ik er mezelf kon van overtuigen dat ik Hem kon vinden in een grot in de Himaalayas, dan zou ik daar onmiddellijk naartoe vertrekken. Maar ik weet dat ik Hem buiten de mensheid niet kan vinden. Ik beweer dat ik mijn miljoenen ken. Alle uren van de dag ben ik met hen. Ze zijn mijn eerste en mijn laatste zorg. Ik erken geen andere God dan de God die moet worden gevonden in het hart van de miljoenen zonder stem*." Gandhi herhaalde duizenden keren: "*God is Waarheid*." Hij zei: "*Er moet Waarheid zijn in denken, Waarheid in spreken en Waarheid in handelen. Toewijding aan de Waarheid is de enige rechtvaardiging van ons bestaan*." Hij geloofde in de kracht van het gebed: "*Gebed is de sleutel van de ochtend en het slot van de avond. Zoals voedsel noodzakelijk is voor het lichaam, zo is*

gebed noodzakelijk voor de ziel. Ik stel geen enkele daad zonder gebed. Ik ben geen man van geleerdheid, maar ik beweer nederig een man van gebed te zijn. Ik ben onverschillig voor de vorm. Maar het is beter in het gebed een hart te hebben zonder woorden dan woorden zonder een hart."

Het belangrijkste

Ganeshpoer, een bergdorpje in Oettarkaashi in de Himaalayas, werd in oktober 1991 verwoest door een aardbeving. We stuurden onder andere het batig saldo van dat jaar, 82.000 Belgische frank, als bijdrage in de heropbouw van Ganeshpoer. De vijfkoppige dorpsraad van Ganeshpoer vergaderde over de bestemming van dat geld. Ze besloten eerst de tempel te restaureren. "Dan komt de rest vanzelf in orde", zeiden ze. Toen Tata, de bekende vrachtwagenbouwer, dit hoorde, schonk hij genoeg geld om het gehele dorp te herbouwen. Dat hoorde ik toen we in 1996 ter gelegenheid van Swami Chidananda's tachtigste verjaardag en het eeuwfeest van Aanandamayie Maa een Yoga Retraite hadden in Oettarkaashi. Op een dag bezochten we Ganeshpoer. De straten zijn amper een meter breed. Op het dorpsplein bezochten wij de gerestaureerde tempel, die gewijd is aan Ganesha. Er werd juist een huwelijk ingezegend. We zamelden onder elkaar een mooi bedrag in en maakten daarmee de glunderende bruid gelukkig. Op de rijweg langs het dorp zagen we nog de sporen van de aardbeving, onder andere het verwrongen ijzer op de oever van de oude brug over de rivier. Men zei me dat het goedkoper was een nieuwe brug te bouwen, dan de oude brug te slopen en er zich van te ontdoen.

Swamiji leidde de Yoga Retraite in de stijl van Aanandamayie Maa, die hield, zoals ik, van stiptheid en discipline. Swamiji had moeite met de tijd: hij kon moeilijk op tijd komen en hij kon ook moeilijk stoppen. Maar Maa zou tevreden geweest zijn: hij begon op tijd en hij liet iemand de bel luiden toen de tijd om was en hij stopte dan ook.

ONDERDEEL 06 / 17

Februari 2010

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



YOGA VEDANTA AALST
vereniging zonder winstoogmerk
afdeling van The Divine Life Society, India
Afgiftekantoor : 9300 Aalst Tragel 5
maandblad (verschijnt niet in juli en augustus)
verantwoordelijke uitgever :
J. Kiekens, Bredestraat 204, 9300 Aalst
47e jaargang

http://users.telenet.be/yoga.vedanta.aalst/
jozef.kiekens@telenet.be

Nieuw:
YOGA HAALTERT
blz. 3

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda februari 2010, vol. 514

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

In dit nummer

Woord van aanmoediging
De aanwezige staat, blz. 2
Koning Shakoenta, blz. 7
Aatjaneya viera, 8
Ademoefeningen, blz. 9
Vier gedichten van Swami Sivananda, blz. 9
Wat nu meest nodig is
Swami Chidananda, blz. 10
De Yoga Soetra (10), blz. 13
Lezers schrijven, blz. 16

SPECIALE SATSANG: SHIVARAATRI
vrijdag 12 februari, 20u
(na de Yogales die tot rond 19u45 duurt)

UITEENZETTING VOOR BEGINNNERS
woensdag 24 februari 2010, 20 uur

AALST
Swami Sivananda Yoga Aashram
Volksverheffingstraat 95, Aalst

DENDERLEEUW EN LIEDEKERKE
GC Warande, Opperstraat 29
(Medialokaal, benedenverdieping)
Liedekerke

Voorjaars Yoga Retraite 2010

9 tot 11 april. Volgeboekt. Er is een wachtlijst.
Deelnemers moeten lid zijn van Yoga Vedanta Aalst of geabonneerd zijn op het Yoga Magazine.
Wie niet zinnens is aan de gehele Yoga Retraite deel te nemen, wordt verzocht zich te onthouden.
Najaars Yoga Retraite 2010: 5 tot 7 november
Inschrijving open, maar eerst aanmelden
Voorjaars Yoga Retraite 2011: 8 tot 10 april

Februari 2010

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2010, Vol. 514

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

DE NATUURLIJKE STAAT

Marc, een lezer, schrijft: 'Ik ben enkele uitspraken van en over Maa Aananda Moyie aan het vertalen. In een tekst van Swami Vijayananda (Franse arts, die alles achterliet om in India te gaan leven bij Shrie Maa en die er nu al meer dan 50 jaar verblijft in de bergen) kwam ik de term *sahaja avasthaa* tegen. Hij schrijft dat Maa altijd in deze staat vertoefde. Zou u me een vertaling van deze term kunnen geven?"

De verantwoordelijke
We zingen deze kiertan af en toe in de *Satsang* en het is al voorgevallen dat een deelnemer achteraf zit te kniezen of te huilen of die zich over futiliteiten aan het opwinden is. Hij of zij is dus duidelijk niet in zijn of haar natuurlijke staat. Hier is *Maayaa*, de illusie, verantwoordelijk voor of, met andere woorden, hier is de geest verantwoordelijk voor. De geest vertekent de dingen op een vaak heel dramatische wijze. En de meest dramatische wijze is dat hij je doet geloven dat er van een vertekening geen sprake is. Dit is het probleem met de meerderheid van de mensen. Mensen hebben ook gemeen dat ze pijn verafschuwen. Het probleem is evenwel dat ze gehecht zijn aan de oorzaken van de pijn. Ze hebben de sleutel van de hemel in hun bezit. Maar dit fantastische feit ontgaat hen helemaal. Dit is de gehele Yogafilosofie, Yogapsychologie en Yogabeoefening in een notendop.

De geest vergeleken (1)

De geest vergeleken (2)

De uitweg

Wat niet mag worden vergeten
Twee mannen waren op de andere oever van de rivier op stap geweest. Ze hadden veel meer gedronken dan goed voor hen was. Ze vergaten de tijd en misten de laatste overzetboot. Ze stalen dan maar een bootje.

Het hobbelpaard
Dit doet me denken aan Indra Devi (1899-2002),

Ongeëvenaard

Twee soorten Yoga

In de leer bij de oude goden
Velen verwaarlozen de uiterlijke Yoga. Er is dan ook een groot verschil tussen wat ze binnenskamers beoefenen en wat ze doen in het dagelijks leven. Wat men binnenskamers beoefent, moet in overeenstemming zijn met het leven van elke dag. Dat zei Jezus ook in verband met de farizee'rs: "Luister naar hun woorden, maar kijk niet naar hun daden."

Van buiten naar binnen

Een groot geheim
Velen die het pad proberen te betreden geven het snel op of ze modderen maar wat aan. Hun *saadhanaa* of oefening mist regelmaat en intensiteit. Hun streven is lauwhartig en leidt dan ook niet tot succes. Ze kunnen worden geholpen als ze een belangrijke eigenschap ontwikkelen. Die eigenschap is devotie. In het Sanskrit noemt men dit *bhakti*. Men zegt dat bhakti een mengeling is van drie soorten liefde: de liefde van een man voor zijn trouwe en kuise echtgenote, de liefde van een moeder voor haar kind en de liefde van een vrek voor zijn geld. Wie die bhakti bezit, vindt het pad gemakkelijk. Bhakti maakt immers van een berg een molshoop en maakt alles mogelijk. In zijn *Song of Abhyasa* (Lied van de oefening) zegt Goeroedev:

"*Just as curd, papad, achar, chutney goad the tongue to eat more kicherie, so also japa, kirtan, satsang, svadhyaya develop bhakti miraculously. Zoals yoghurt, paapad (krokante en pikante flinterdunne koeken), achaar, chutney (soorten pickles) de tong ertoe aanzetten meer kitcharie (rijst gekookt met stukjes peulvrucht; dit is basisvoedsel dat men snel beu wordt) te eten, zo ontwikkelen japa, kiertan, satsang, svaadhyaaya bhakti op een miraculeuze wijze*."

De geest vergeleken (3)
In de hindoe religie is er een markante belichaming van bhakti, namelijk de aapgod Hanoemaan. Hanoemaan betekent: die een gespleten kin heeft. Hij was de zoon van de windgod (*Vaayoe*). Bij zijn geboorte voelde hij zijn kracht bruisen. Hij sprong op om de zon te grijpen. Hij dacht dat het een bal was, maar hij viel op zijn kin en leerde dus nederigheid. Hanoemaan verzinnebeeldt de geest. Een aap is zoals de geest rusteloos van aard.

De oude wijzen waren grote verhalenvertellers

KONING SHAKOENTA

Shrie Vasishtha voerde eens een zekere *yagnya* (offer) uit, die werd bijgewoond door vele wijzen, *rishis* (zieners), *moenis* (die *mauna* of stilzwijgen beoefenen of die voorbij woorden zijn gegaan) en koningen. Ook Naarada, Vishvaamitra en Shakoenta, de koning van Kaashie (Benares), waren aanwezig. Bij het afscheid boog Shakoenta eerst voor de wijze Vasishtha en pas dan voor de anderen.

AAÑJANEYA VIERA

Aañjaneya viera Hanoemanta shoera
Vaayoekoemaara Vaanaradhiera
Shrie Raamadhoeta jaya Hanoemanta
Jaya Shrie Raam jaya jaya Shrie Raam jaya Hanoemaan jaya jaya Hanoemaan
Raama Laksmana Jaanakie jaya bolo Hanoemaan kie

Aañjaneya betekent: zoon van Añjanaa. Shiva en Paarvatie waren op zekere dag aan het stoeien in het woud in de vorm van apen. Paarvatie werd zwanger. De vrucht werd toevertrouwd aan Vaayoe (de windgod). Op dat ogenblik deed Añjanaa versterving om te worden gezegend met een kind. Vaayoe gaf de vrucht aan Añjanaa. Zij baarde Hanoemaan. Hij was een manifestatie van Shiva en hij bezat de kracht van de wind. Hij was dan ook een grote held. Viera en shoera zijn synoniemen en betekenen beide: held.

Vaayoekoemaara: zoon van de wind. Vaanaradhiera: standvastige en vastberaden aap. Vaanara: aap; dhiera: standvastig en vastberaden.

Shrie Raamadhoeta: boodschapper van Heer Raama.

Jaya: leve. Lakshmana was een broer van Raama. Jaanakie (dochter van koning Janaka) is een naam van zijn gemalin Sietaa.

Jaya bolo: herhaal leve. Kie is de vrouwelijke vorm van een genitief: jaya kie: de overwinning van. Het woord jaya is vrouwelijk. Jaya bolo Hanoemaan kie betekent dus: herhaal: "De overwinning zij Hanoemaan!"

ADEMOEFENINGEN

Vervolg (6)
Wisselend ademen

Vishnoemoedraa

Naadieshoeddhi

Narayana

VIER GEDICHTEN VAN SWAMI SIVANANDA

Wat is het leven?
Het leven is een strijd, vecht hem.
Het leven is een school, leer ervan.
Het leven is een lied, zing het.
Het leven is een tocht, voleind ze.
Het leven is een mysterie, onthul het.
Het leven is een gelegenheid, gebruik ze.
Het leven is een droom, maak hem waar.
Het leven is een reis, maak ze.
Het leven is een missie, volbreng ze.

Vragen en antwoorden
V. Wat is het grootste van alle dingen?
A. De ruimte, want ze bevat alles.
V. Wat is het meest constante van alle dingen?
A. Hoop, ze blijft bij de mens ook als alles hem heeft verlaten.
V. Wat is het beste van alle dingen?
A. Deugd, want ze verrijkt de ziel van de mens.
V. Wat is het snelste van alle dingen?
A. Het denken, want in een oogwenk bereikt het het einde van het heelal.
V. Wat is het gemakkelijkste van alle dingen?
A. Anderen raad geven.
V. Wat is het moeilijkste van alle dingen?
A. Die raad ook opvolgen.
V. Wat is de grootste menselijke verworvenheid?
A. Zichzelf kennen.

De laatste les
Er is slechts één kaste,
de kaste van de mensheid.
Er is slechts één religie,
de religie van de liefde.
Er is slechts één gebod,
het gebod van waarheidszin.
Er is slechts één wet,
de wet van oorzaak en gevolg.

Er is slechts één God,
de alomtegenwoordige, almachtige, alwetende Heer.
Er is slechts één taal,
de taal van de hart of de taal van de stilte.

Onwaarheid en waarheid
"Ik ben het lichaam", is een onwaarheid.
"Ik ben het aldoordringende Brahman of Absolute", is een waarheid.
"Zij is mijn vrouw", is een onwaarheid.
"Zij is mijn eigen Zelf", is een waarheid.
"Die villa is van mij", is een onwaarheid.
"Niets is van mij", is een waarheid.
"Ik deed dit, ik genoot dit", is een onwaarheid.
"Ik ben de stille getuige", is een waarheid.
"Ik ben de doener", is een onwaarheid.
"Ik ben het actieloze Zelf", is een waarheid.
"Deze wereld is werkelijk", is een onwaarheid.
"Brahman (het Absolute) alleen is werkelijk", is een waarheid.
"Er is plezier in voorwerpen", is een onwaarheid.
"Er is slechts zaligheid in mijn eigen Aatman of Zelf", is een waarheid."
"Dit is een wereld van namen en vormen", is een onwaarheid
"Alles is waarlijk Brahman", is een waarheid.

WAT NU MEEST NODIG IS
Swami Chidananda

SHRIE SHRIE AANANDAMAYIE MAA

Vanaf mijn eerste ontmoeting met Maa Aanandamayie kon ik haar al niet zien als een "persoon". De atmosfeer rond Maa was volledig goddelijk. Hij was doordrongen van een eigenschap van tijdloosheid. In Maa's aanwezigheid werd je bewustzijn verheven tot een hogere staat, waarin Jagadgoeroe Aadi Shankaraachaarya's verklaring *Brahma satyam jagan mithyaa (alleen het Absolute is werkelijk, de wereld is een illusie*) een levende werkelijkheid werd. Dat is het wat Maa's aanwezigheid al altijd heeft gedaan.

Swami Chidananda

Lezers Schrijven

Reacties op het decembernummer van 2009
Het decembernummer van het Yoga Magazine, Licht van Sivananda, is veruit het mooiste en meeslependste nummer dat ik ooit onder ogen kreeg.
Wat een prachtig levensverhaal, Narayana! Ik las het in één ruk uit van de eerste letter tot de laatste. Ik sprak erover met mijn vrouw. Het tijdschrift ligt al jaren op de salontafel, maar doorgaans is ze niet erg geïnteresseerd. Je moet nooit iets opdringen aan iemand die er niet klaar voor is. Vandaag begon ze te lezen, en ook zij las het nummer in één keer helemaal uit. Meer zelfs: met een kleurenstift duidde ze vele passages aan die haar aanspraken, en ze las me zaken voor. Ze schreef een aantal zaken over in een citatenboekje dat ik haar gaf. Wonderlijk. Ik vind het ook wonderlijk om te zien hoe je eigen leven, van je jeugd tot nu toe, verweven is met het levensverhaal van Swami Sivananda en met de hele evolutie van

Yoga Vedanta Aalst. Je geeft je broer met de vele namen daarin de plaats die hem toekomt. Vele verhalen kende ik al of gedeeltelijk, maar je plaatst de evolutie van de Belgische en de Europese Yoga Federatie in perspectief, vanuit jouw persoonlijke invalshoek.
Je hebt geschiedenis geschreven, Narayana, de geschiedenis van de Yoga in België en Europa, en je doet dat nog. Mogen Goeroedev en de Allerhoogste je werk blijvend zegenen. Je student en vriend, Yogesh

Het decembernummer van Licht van Sivananda is echt fantastisch. De meeste dingen heb ik u meermaals horen vertellen, maar toch heb ik met plezier en gretigheid het tijdschrift gelezen. U bent hier in onze maatschappij een Yogawonder en -voorbeeld! Het is echt een hele eer voor mij, en zeker vele anderen zullen dit ook vinden, om aan uw voeten te mogen zitten en om uw onderricht te mogen ontvangen. Maar zoals u ook aanhaalde: raad geven is makkelijk, raad opvolgen meestal een stuk moeilijker. Toch doe ik mijn best en volg het Yogapad met mijn bescheiden vermogens. Karina

Een reactie op de Yogadag (29 november 2009)
Wat een prachtige liefdevolle dag was het gisteren tijdens de Yogadag! Een wonder van een beleving voor mij hoor. Alles was perfect, uw lezingen, de kiertan, Geerts voordracht enz. Het was als het ware een perfecte dag.
Ik wil u dan ook via deze bedanken om het mij mogelijk te maken aan zoiets wonderbaars te mogen deelnemen, ik dank God, ik dank alle voorgaande Sadgoeroes, met name vooral Sivananda en zijn volgelingen. Ik hoop voor mezelf dat ik nog veel in uw nabijheid mag vertoeven. U bent een zeldzame parel. Moge de hele wereld proeven van het Yogapad en gelukkig zijn. Olivier

- 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 / 17

Shakoenta

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

KONING SHAKOENTA

Uit: Licht van Sivananda, februari 2010, vol. 514

De oude wijzen waren grote verhalenvertellers
Goeroedev Swami Sivananda vertelt in zijn boek *Illuminating Stories* het volgende verhaal uit het *Raamaayana*, met als titel *Koning Shakoenta*. De wijze Naarada is ervoor bekend dat hij overal moeilijkheden veroorzaakt. Schier niemand noemt zijn kind dan ook Naarada. Maar hij maakt geen moeilijkheden omdat hij een slecht karakter heeft. Overal waar hij komt voelt hij aan welke onuitgesproken problemen er onder de oppervlakte sluimeren en omdat hij weet dat dergelijke onderhuidse gevoelens op de lange duur relaties verzieken, brengt hij ze aan de oppervlakte.

Al was Vishvaamitra een grote wijze toch zag Naarada dat er in hem toch nog hoogmoed aanwezig was. Het verhaal vertelt welke remedie hij bedacht. Het illustreert ook de grootheid van Hanoemaan of de grootheid van *bhakti* en het maakt bovendien duidelijk dat Raama zelf de slaaf wordt van zijn oprechte toegewijde.

KONING SHAKOENTA

Enkele maanden later bracht Naarada een bezoek aan Vishvaamitra en zei hem in de loop van hun gesprek dat zijn prestige als rishi aan het tanen was. Vishvaamitra vroeg hoe dat kwam. Naarada antwoordde: "Herinnert ge u niet, Vishvaamitra, dat Shakoenta eerst zijn respect betoonde aan Vasishtha en pas daarna aan u en de anderen? Sedertdien hoor ik overal, waar ik ook ga, slechts de naam van Vasishtha. Ge hebt Shakoenta niet gestraft voor zijn gebrek aan respect en zijn voorbeeld wordt dan ook door anderen gevolgd."

Vishvaamitra zei: "O Naarada, als dat zo is moet ik hem straffen of ik moet aanzien zien te verwerven door een gestrenge versterving." Naarada zei: "Ik stel u een goed plan voor. Voer het uit als het u bevalt. Draag uw discipel Shrie Raama op Vasishtha te straffen."

Vishvaamitra begaf zich onmiddellijk op weg naar Ayo-dhyaa en zocht Shrie Raama op. Vishvaamitra vroeg: "Is het niet uw plicht te waken over mijn prestige en reputatie?" Shrie Raama antwoordde dat dit inderdaad zijn plicht was. "Dood dan morgen bij zonsopgang de man die mijn reputatie ondermijnde." Shrie Raama antwoordde dat hij dat bevel zou uitvoeren en vroeg wie hij moest doden."Shakoenta, de koning van Kaashie", antwoordde Vishvaamitra.

Naarada zocht Shakoenta op en zei: "O koning, ge zijt een grote toegewijde van Shrie Raama. Maar desondanks zal Hij u morgen voor zonsopgang doden." Shakoenta vroeg wat de reden daarvan was. Naarada vertelde hem het hele verhaal. Shakoenta antwoordde dat Shrie Raama hem en zijn hele familie mocht doden en dat ze bereid waren door zijn handen te sterven. "Maar niet als zijn vijanden. Dit is een te grote kwelling", zei hij.

"O koning Shakoenta, wees niet ontmoedigd, wees vastberaden. Wees moedig. Gebruik uw verstand en zoek hulp bij anderen", antwoordde Naarada. "Niemand zal me willen helpen", zei Shakoenta, "en ik wil

anderen niet in moeilijkheden brengen. Ik ben bereid te sterven. Ik zal voor die tijd voor Shrie Raama verschijnen." "Wanhoop niet", antwoordde Naarada, "een of ander wijs en machtig man zal u misschien willen helpen zonder dat de geloften van Shrie Raama geweld worden aangedaan." "Hoe vind ik zo iemand?" vroeg Shakoenta. Naarada antwoordde dat hij naar het woud moest gaan en dat hij daar luid moest roepen: "Is hier iemand die me kan redden? Laat hij tevoorschijn komen en me beschermen." "Als er iemand verschijnt spreek hem dan over uw moeilijkheden", zei Naarada.

De koning plaatste zijn zoon op de troon en begaf zich naar het woud waar hij luid om hulp riep. A-janaa, de moeder van Shrie Hanoemaan, hoorde hem en kwam uit haar grot. Ze vroeg hem wat het probleem was. Shakoenta vertelde het haar en smeekte haar hem te beschermen. Ze gaf hem haar woord. "Mijn geliefde zoon zal u beschermen. Zeg me welk gevaar u bedreigt." "Shrie Raama is vastbesloten mij te doden voor zonsopgang," antwoordde Shakoenta. Ontzet riep A-janaa: "Ik heb door de trots op mijn kracht en door mijn ego•sme een verschrikkelijke vergissing begaan. Ik had niets mogen beloven zonder te weten wat u me vroeg. Mijn zoon is Shrie Raama zeer toegewijd. Maar ik kan mijn belofte niet verbreken. Er woedt in mijn geest nu een conflict tussen plichten."

Ze verborg de koning in een grot en schreeuwde: "O beminde zoon, kom direct." Hanoemaan verscheen ogenblikkelijk en zei: "O moeder, wat kan ik voor u doen?" Zijn moeder vertelde hem wat er was voorgevallen en welke vergissing ze had begaan. Hanoemaan stelde haar gerust en verborg Shakoenta in de grote kronkel van zijn staart, ging zitten op de top van een heuvel en begon te mediteren over Shrie Raama terwijl hij *Raamnaam* (de naam van Raama) zong.

Shrie Raama zond Shatroeghna (een broer van Raama) om Shakoenta bij hem te brengen. Shatroeghna begaf zich op weg naar Benares, maar daar vond hij Shakoenta niet. Men zei hem dat deze vertrokken was naar een naburig woud. Shatroeghna begaf zich naar dat woud. Hij zag Hanoemaan zitten op de top van een heuvel. Hij vroeg hem waar Shakoenta was. Hanoemaan antwoordde dat hij Shakoenta beschermde in zijn opgerolde staart, zodat het woord van zijn moeder niet zou worden gebroken. "Dood mij eerst en breng hem daarna bij uw broer", zei hij. Shatroeghna zei: "O aanbiddelijke Hanoemaan, gij zijt de grootste toegewijde van Shrie Raama. Ge beschikt over buitengewone krachten. Ge hebt me ooit gered van de dood. Ik beschouw u als een broer. Bovendien zijt ge een chiranjievi (een onsterfelijke) door de zegen van Shrie Sietaa (Raama's gemalin). Ik ben niet bereid u te doden. Zelfs als ik het probeerde zou dat beslist mislukken."

Shatroeghna keerde terug naar huis. Lakshmana (een andere broer van Raama) maakte zich nu klaar om Shakoenta te halen, maar ook hij keerde alleen terug.

Daarop vertrok Raama samen met zijn broers naar de plaats waar Hanoemaan zat. Toen Hanoemaan Shrie Raama zag, boog hij diep voor zijn Heer en ging daarna weer zitten in meditatie. Shrie Raama zei: "O beminde Hanoemaan, ik moet op bevel van mijn Goeroe Shakoenta doden. Lever hem aan mij uit." Hanoemaan antwoordde: "O Heer, ik ben verplicht Shakoenta te redden om het woord van mijn moeder gestand te doen. Dood mij eerst en dood dan Shakoenta." "O Hanoemaan, bereid u voor op de strijd." Terwijl Hij dit zei schoot Hij met zijn boog naar Hanoemaan, maar de pijl viel als een bloemenkrans rond diens nek. Raama schoot vele pijlen af. Ze hadden geen van alle enig effect. Tenslotte lanceerde Hij zijn machtige Naaraayana-astra. Dit veroorzaakte overal een verschrikkelijke hitte. De Devas renden her en der om zich in veiligheid te brengen en vielen op het einde aan de voeten van Brahmaa.

Hanoemaan herhaalde de hele tijd Raamnaam. Brahmaa verscheen samen met de Devas. Hij vroeg Hanoemaan zijn ogen te openen. Hanoemaan zag Brahmaa en de anderen. Hij viel aan de voeten van

Brahmaa, die hem vroeg aan de voeten van rishi Vishvaamitra te vallen. Hanoemaan deed dit. De rishi zegende hem. Toen Hanoemaan opstond zag hij dat ook Shakoenta aan de voeten van de rishi boog.

Vishvaamitra zei luid: "O beminde Raama, dood Shakoenta niet, want hij viel aan mijn voeten. Ik moet hem nu redden. Anders bega ik een zonde." Daardoor kwam aan het gevecht een einde. Hanoemaan viel aan de voeten van Shrie Raama en smeekte Hem te worden verontschuldigd voor zijn wangedrag. Shrie Raama zei: "O mijn beminde toegewijde, ik ben heel tevreden over u. Ge zijt vooraanstaand onder mijn toegewijden en ge hebt aan de wereld de glorie en de kracht van Raamnaam getoond."

Shrie Raama omhelsde Hanoemaan en zegende hem. Ook Naarada boog voor Shrie Raama en zei: "Vergeef mij de ellende en de moeilijkheden die ik heb veroorzaakt." Shrie Raama zei: "O grote rishi, ge bewijst de wereld altijd onschatbare diensten door een of andere moeilijkheid te veroorzaken. Dat ge dit probleem schiep, heeft Me heel erg behaagd."

Shrie Raama zei: "O Shakoenta, door u alleen werd de glorie van Raamnaam bekend gemaakt op de wereld. Grote toegewijden en wijzen zullen altijd deugdzame mensen zoals gij uitverkiezen om waardevolle beginselen onder de aandacht van de wereld te brengen. Keer terug naar uw koninkrijk en wees gelukkig. Ik ben tevreden over u."

Ook Añjanaa vroeg Raama om vergiffenis. De Heer antwoordde: "Zelfs de vergissingen van ware toegewijden jegens hun Beminde brengen groot goed aan de toegewijde en aan anderen. Ik ben ook over u tevreden." Hij zegende alle aanwezigen, die vreugdevol en gelukkig terugkeerde naar hun respectieve plaatsen.

De glorie van Raamnaam is onbeschrijflijk. De kracht van Raamnaam is onuitspreekbaar. Raamnaam is uw enige toevlucht of steun op deze wereld om de formidabele oceaan van *samsaara* (de wereld van geboorte en dood) over te steken en om onsterfelijkheid en zaligheid te bereiken.

ONDERDEEL 08 / 17

Maart 2010

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Maart 2010

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2010, Vol. 515

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

GOED BEGONNEN, HALF GEWONNEN

Wanneer, hoe en waarom?
De lente komt eraan en dus ook de tijd voor de **Uiteenzetting voor Beginners**, die we in Aalst en Denderleeuw traditiegetrouw organiseren op de tweede woensdag na Aalst Carnaval, een dag die dit jaar vroeg valt. Voor Yoga Denderleeuw is er een nieuwigheid: de uiteenzetting vindt ditmaal plaats in Liedekerke.

Het is evenzeer een jarenlange traditie dat ik dan iets schrijf voor de beginners, dat evengoed voor andere lezers boeiend is.

Op vele gebieden is de voorbereiding het halve werk en dat is in Yoga niet anders. Met de lange ervaring die ik heb, blijf ik de uiteenzetting uiterst belangrijk vinden en nog belangrijker vind ik het dat de beginners een tijdschrift krijgen, dat elke maand dienst doet als iets wat hen herinnert aan de goede voornemens waarmee ze ooit aan de lessen begonnen. En ook zal het geleidelijk aan de deur naar een gelukkiger leven openen. En het zal het effect van de Yogales en van het werk van de Yogaleraar vertien- zo niet verhonderdvoudigen. Mensen hebben informatie nodig. Ze moeten weten waar ze aan beginnen, hoe ze er moeten aan beginnen, wat ze ervan kunnen verwachten en welke de te vermijden vergissingen en valkuilen zijn.

De eerste vergissing
In september 2009 begonnen we met een nieuwe vierjarige cursus Yoga Academie, YA2009 genoemd, waarin mensen worden opgeleid tot Yogaleraar. We maken dat bekend via ons uniek maandblad en onze onovertroffen website. Maar de beste publiciteit is die van mond tot mond.

Ook aan de nieuwe cursus Yoga Academie beginnen we met een uiteenzetting, die we in dat geval Ori'ntatie noemen. Kandidaten kunnen op die dag immers poolshoogte komen nemen, kennisnemen van de leerstof en kennismaken met de leraren en de medewerkers.

Wanneer je niet blij bent

Nonkel Fernand zaliger was een smid die in Wieze de paarden in de brouwerij Callebaut besloeg. Na de oorlog deed de moderne tijd zijn intrede. De brouwerijpaarden gingen naar de paardenvilder en werden vervangen door vrachtwagens en nonkel Fernand zat zonder werk. Ik hoor het hem in zijn verbittering en met een stuk in zijn kraag nog zeggen: "Het leven is als een kinderhemdje, kort en bescheten." Dat waren woorden van zijn oudste zuster, die mijn grootmoeder was.

De dwarsligger
Er dringt zich echter ook een ander feit op, namelijk dat je je niet in het minste bewust bent van je wezenlijke werkelijkheid, laat staan van de zaligheid ervan. Daarvoor is je eigen geest verantwoordelijk. Hij is het die je iets anders doet geloven. Hij is het ook die je iets anders doet doen dan wat je wil doen. Hij is met andere woorden een geroutineerde dwarsligger of, zoals we in het Vlaams, zeggen een grote *ambetanterik*.

Wat is dat?

Onder de oppervlakte
Soms zien we de ware aard van de geest in gevallen van dementie. Een dame die heel erg gesteld was op etiquette en nette manieren werd dement. Ze liep nu te vloeken als een ketter.

Misvatting
Het is een grote misvatting te denken dat het lichaam en de geest twee verschillende dingen zijn. Het lichaam is grof, de geest is subtiel. Dat is het verschil. Als je diep in de put zit, zit ook het lichaam diep in de put. Het deelt in dat gevoel van kop tot teen. Het tegendeel is ook waar. Als de geest blij is, is ook het lichaam blij van de top van het hoofd tot de nagels van de tenen. Als het lichaam wordt gekwetst, krijgt ook de geest het moeilijk. Als het lichamelijk welzijn verbetert, neemt ook de geest deel aan die verbetering. Het is dan ook van het grootste belang dat je positief leert denken en dat je het lichaam met respect leert behandelen. Het is op de eenheid van lichaam en geest dat de Yogahoudingen gebaseerd zijn en ook op het feit natuurlijk dat je de vereenzelviging ermee moet leren doorbreken: je hebt een lichaam en een geest, maar je bent die niet.

Wat is een Yogahouding?
Het lichaam wordt in een onbeweeglijke houding gebracht. In die houding moet men het zo goed mogelijk ontspannen. Dit is van het grootste belang. Men moet bovendien proberen er hier en nu bij te zijn en de adem moet vrij kunnen vloeien. Men mag met andere woorden de adem niet blokkeren. In sommige scholen legt men de adem een bepaald ritme op, maar dat is niet onze methode.

Het effect van Yogahoudingen verklaard
Een uiterst belangrijk bestanddeel van het lichaam is de wervelkolom. Men herkent de Yogi aan zijn wervelkolom. Ze blijft tot in hoge leeftijd recht en soepel. De wervelkolom bevat een uiterst belangrijke substantie, het ruggenmerg. In dat ruggenmerg zijn de ruggenmergszenuwen ingeplant. Deze vertrekken tussen de wervels door naar alle delen van het lichaam. Tussen de wervels zitten tussenwervelschijven. Deze zijn poreus. Ze vullen zich tijdens de rust met water. Ze worden in de loop van de dag leeg gedrukt. Als ze zich niet langer vlot kunnen vullen met water verkalken ze en slijten ze snel af. Als de wervelkolom stijf wordt, vermindert ook de doorstroming van het bloed naar het ruggenmerg. De zenuwen die er zijn ingeplant worden dan onvoldoende gevoed. Ze worden zwak en beginnen onduidelijke boodschappen te sturen aan de organen die ze bedienen. De hypofyse wordt gestuurd door het zenuwstelsel. Deze hormoonklier dirigeert de andere hormoonklieren of endocriene klieren, die beginnen te falen als de zenuwen zwak worden. Yogahoudingen bewerkstelligen dan ook dat de wervelkolom soepel wordt en blijft.

De voorbereiding is het halve werk

Het geheim van het succes
Succes is gegarandeerd als je oefent met regelmaat, zonder overdrijving. Met regelmaat bedoel ik: dagelijks. Als je het doet om gezondheidsredenen of om wat gewicht te verliezen is voor het avondmaal de beste tijd. Voor meditatie zijn de morgenuren best geschikt. Maar Yogahoudingen moeten altijd worden beoefend op een lege maag.

Vriend en vijand
Als je er niet toe komt regelmatig te oefenen en als je je in de oefening bezondigt aan overdrijving dan moet je dat aan niemand anders wijten dan aan je eigen geest. De oude wijzen zeiden: "*De geest van de mensen is voorwaar de oorzaak van hun gebondenheid of hun verlossing. Mana eva manoeshyaanaam kaaranam bandhamokshayoh*."

Een beoefening, en dat heeft consequenties
Maar Yoga is geen behandeling, het is een beoefening. Dit betekent dat het inzet vraagt. Eens in de week naar de les gaan is niet genoeg. Wat je in de les leert, moet je je door geduldige oefening ook eigen maken. Er is geen andere weg.

In een notendop
De moeilijkheden van de mens en van onze maatschappij zijn in hoofdzaak te herleiden tot het feit dat mensen niet mediteren en omdat ze niet mediteren zijn ze Zelfvervreemd. Ze werden met andere woorden vreemdelingen voor zichzelf. De Zelfvervreemding moet worden aangepakt door ervaringsgericht te onderzoeken wie je in je diepste wezen bent. En wat je in je diepste wezen bent is altijd een feit, dat nooit ongedaan kan worden gemaakt. Wat je meent te zijn is daarentegen een illusie en zal nooit een feit zijn, wat je ook doet. Dit is de hele wijsheid uit het Oosten in een notendop.

Op losse schroeven
Ik weet wel dat velen dit allemaal interessant vinden, maar ik weet ook dat ze het in de kortste keren op losse schroeven zullen zetten met een "ja, maar". Degenen die toch willen doorzetten kunnen zoals ik zei terecht in de vrijdagavondmeditatie en ook in de Satsang op zaterdag. Zie voor dag en uur op blz. 3 van dit maandblad. Ook de Satsang is vervat in het lidmaatschap (een abonnement volstaat voor de Satsang en de meditatie niet). Ook organiseren we ieder jaar twee Yoga Retraites in de Oude Abdij van Drongen, een in het voorjaar en een in het najaar.

Ik dring niemand iets op, want ik weet hoe mensen zijn, maar ik probeer het wel zo aantrekkelijk voor te stellen als het verdient. Iedereen moet dan voor zichzelf uitmaken wat zwaarst weegt.

Boeddha en de marktkramer

Tekst van een e-mail die me werd gestuurd
'Veel Belgen ziek door stress'
BRUSSEL (ANP) - Van al het ziekteverzuim in Belgi' is 70 procent het gevolg van stress. Dat zegt het christelijke ziekenfonds CM op basis van een schatting, zo meldden Vlaamse media vrijdag.
"Stress kost de Belgische ziekteverzekering alleen al aan uitkeringen wegens arbeidsongeschiktheid 1,2 miljard euro per jaar", aldus CM-voorzitter Marc Justaert. Bovendien is volgens hem ook een aanzienlijk deel van de ruim 20 miljard euro aan jaarlijkse kosten voor de gezondheidszorg aan stress toe te schrijven.
Het ziekenfonds start op 21 september een grote antistresscampagne onder het motto 'Gas terugnemen geeft zuurstof aan je leven'. Onder meer via tv-spotjes en een website worden de Belgen opgeroepen om te onthaasten.
18/09/09 10u45

Mijn eerste stappen op het Yogapad, het pad dat verlicht en verlost
Het is meer dan vijftig jaar geleden, meer bepaald in november 1959, dat ik op een avond met mijn allereerste Yogaoefeningen begon. Het waren de voorwaartse buiging staand en de voorwaartse buiging zittend. De opdracht luidde: sta rechtop met de voeten samen en de knie'n gestrekt, buig voorover zover je met gemak kunt, tel rustig tot vijftien en kom dan overeind. Doe de volgende dag hetzelfde, maar tel tot dertig. Ga zo door tot je aan honderd tachtig tellen komt. Buig de dag nadien een beetje dieper en herbegin met vijftien tellen. Zittend moest ik hetzelfde doen.

NaJAARS YOGA RETRAITE 2009
EEN VERSLAG

Terwijl ik dit schrijf, de dag na de najaars Yoga Retraite, dus fris van de lever, zit de voorjaars Yoga Retraite al vol. Onmiddellijk kwamen er immers een heel pak aanmeldingen binnen en moest ik zelfs al een wachtlijst aanleggen. Dit is het beste bewijs van de kwaliteit van onze Yoga Retraites. Ze zouden anders niet zo aanslaan.

Het verkeer verliep gelukkig vlot die vrijdagavond, zodat iedereen zonder problemen op tijd in Drongen raakte. Ik maakte de twee'nzestig deelnemers in de ori'ntatie duidelijk dat het dwaasheid zou zijn er geld voor te hebben neergeteld, er tijd voor vrij te hebben gemaakt en er thuis wellicht zoete broodjes voor te hebben moeten bakken om dan niet te proberen er het maximum uit te halen. Het grootste profijt haalt men eruit door met de stroom van het programma mee te vloeien, dat wil zeggen door op zijn mat te zitten voor het programma begint en door er niet de brui aan te geven bij de eerste opstandigheid of dwarsliggerij van de geest en vooral door de hele tijd aan zichzelf te leren denken op een totaal andere manier, namelijk op de Yogamanier of zoals een *kiertan* het uitdrukt: "*Aanandoham. Ik ben zaligheid*. *Aanandambrahm. Ik ben absolute zaligheid*."

Tijdens de laatste Satsang werden de diploma's uitgereikt aan de afgestudeerden van YA2005 (cursus Yoga Academie gestart in september 2005 en be'indigd in juni 2009). Ze zaten vooraan met hun gezicht naar de deelnemers, vrouwen rechts, mannen links. Ze zongen krachtig met een stem de *Goeroestotram*, zoals ze dat van mij hadden geleerd. Op dat ogenblik was ik wel apetrots, vooral toen ik zag met hoeveel warmte ze met elkaar omgingen. Ik had hen gevraagd het kussen achterwege te laten en te vervangen door een buiging met de handen samen en de mensen om ook niet te applaudisseren, maar elke gediplomeerde van harte een "*Jaya*!" toe te roepen. Jaya betekent: leve. En het was fantastisch. Voor de oude tradities is soms veel te zeggen.

Het viel me tijdens de diploma-uitreiking ook op welk een grote harmonie er bestaat tussen de leraren van de Yoga Academie. En dat is een grote verworvenheid van de laatste jaren. Ze straalt af op de leerlingen, die in de vier jaar van hun studie een hechte groep werden waarin iedereen iedereen tot steun is en waaraan de kliekjesgeest, die vaak zoveel bederft, volstrekt vreemd is. Dit moest me van het hart.

Gediplomeerden

Alexandra Cordonni, Ariane Brackeva, Carole Royer, Catharina Lommen, Dani'lle Wellens, Gerlinde Van Der Voort, Greta Gordts, Jean-Paul Schollaert, John Van Vreckem, Jos Diekhorst, José Linders, Katelijn Verplancken, Leen Van Hauwermeiren, Liliane Van Herreweghe, Ludo Van Vossel, Marijke Van Keer, Martine Van Bulck, Mechie Hendriks, Michiel Pelt, Pascal De Bremme, Rob Meijer, Sabine Reyntjens, Veronica Baekelmans, Vicky Christiaens, Wolf Vlaeminck

Het hele programma van vrijdagavond 20u tot zondagmiddag 16u liep als een trein. De kiertan op zaterdagavond was denderend. Heel de zaal vibreerde. De glunderende gezichten op het einde spraken boekdelen.

Ik kan niet beter doen dan enkele deelnemers aan het woord te laten. Hun bijdragen moesten noodgedwongen worden ingekort.

Wie erbij wil zijn in het najaar kan zich nu al aanmelden als ze niet het gevaar willen lopen te worden ontgoocheld.

Narayana

DEELNEMERS SCHRIJVEN

Het was weer een prachtige Yoga Retraite vol klank en kleur. 's Morgens dacht ik nog ja, wat moet ik bij dat diploma uitreiken, dus ik had zoiets ik rij liever nu naar huis, maar afspraak is afspraak, maar bij dat gebeuren in de middag werd ik vanbinnen geraakt. Het was zo mooi om te zien en te horen hoe zo een groep het die vier jaar beleefd heeft en met welke intentie jullie je er voor ingezet hebben. Dat heeft me echt aangegrepen. Prachtig, dat vind je in Nederland niet, daar kunnen ze een voorbeeld aan nemen.
Josje, Nederland

Hoe bijzonder was dit weekend! Iedere Yoga Retraite de afgelopen vierentwintig jaar was uniek. Ook al is het programma steeds min of meer gelijk, toch is iedere keer weer als ware het de eerste keer.
In onze tijd hebben we een gebrek aan goeroes. Wat is dit toch waar. Wie zijn de helden van vandaag? De film- en muzieksterren, de voetballers. Talloze tijdschriften worden ermee vol geschreven.
Tijdens de Yoga Retraite heb ik eens temeer beseft hoe goed het is een goeroe te hebben en hoe sterk het voorbeeld van Swami Sivananda vandaag de dag nog werkzaam is, wat te zien is in het belangeloze handelen van zoveel mensen waardoor de retraite weer zo vloeiend vlot verliep.
Met dank dat je deze bijzondere Yoga Retraite mogelijk hebt gemaakt en blij te horen dat je door wilt gaan, zelfs al moeten we je met vier man het podium opzeulen -zolang de geest het maar toestaat! Michiel, Arnhem

Dit weekend maakten wij een van de meest krachtige Yoga Retraites ooit mee. Je was jong, krachtig en een goed mens. Lakshmie was eveneens een voorbeeld van gelijkheid (waarmee ik niet bedoel dat er soms niet wat beroering kan zijn), maar uiteindelijk ontdek je een buitengewone vrouw. Zonder haar zou het Yogacentrum niet zijn wat het vandaag is. De samenwerking en de harmonie onder de leraren die weerkaatst wordt in een fantastische groep mensen van vijfentwintig nieuwe leraren. Sivananda kijkt glimlachend toe. Mira

Mag ik je ook nog eens oprecht bedanken voor deze Yoga Retraite. Ik kon me bijna voorstellen dat je voldaan in je zetel zat... maar moe, zoals je dat zelf aanhaalde. Deze morgen om 5u begon spontaan de meditatie zonder enig gevoel dat ik iets deed, pure ervaring en waarnemer van wat kwam. Steeds zijn de gedachten zo dichtbij jou, dat het ook jouw stem is die tot me doordringt en me de richtlijnen meegeeft. Dan verdwijnt ook je stem... Zonder woorden... De mantra nam alles in bezit. Ann

U geeft het door op uw unieke en bijzondere manier, het geschenk van een krachtige en prachtige Yoga Retraite; daaraan mocht ik mij laven, om herboren het dagelijks leven op het Yogapad met vernieuwde kracht verder te zetten. Gerlinde

Mijn oprechte dank, omdat U me het vertrouwen en de mogelijkheid geeft om te mogen bijdragen tot het welslagen van de Yoga Retraite. Het is een stukje hemel op aarde, zoveel liefde mogen ervaren. Doe ook nog veel groeten aan Lakshmie, zij heeft een bijzondere plaats in mijn hart. Hilda Verbeeck

Hoewel ik een geboren en getogen Aalstenaar ben, is het een Nederlander die mij de Yogaschool in Aalst heeft leren kennen, in november 2007 tijdens een drieweekse rondreis in Zuid-India. Op een bepaald ogenblik stond ik met een paar reisgenoten te praten. Ik vertelde hen dat het allemaal veel te snel ging. Ad, een van de reisgenoten uit Nederland, had de Yoga Academie in Aalst gevolgd. Hij zei me dat er een zeer goede Yogaschool in Aalst is. Na mijn reis heb ik mij uit nieuwsgierigheid in Aalst ingeschreven voor de Yogalessen voor beginners. Het was bij de aanvang onwennig (en soms nog), maar op ogenblikken dat ik twijfel herinner ik mij Ads blik en Ads woorden dat hij blij was dat hij had volgehouden. Na de beginners ging ik bij de gevorderden. In oktober 2009 ben ik gestart met het eerste jaar van de Yoga Academie. De Najaars Yoga Retraite 2009 was opnieuw een boeiende stap op mijn Yogapad. Het geeft de kans om op twee dagen tijd met verschillende aspecten van Yoga in contact te komen samen met anderen die jarenlange ervaring hebben. Veel dingen die ik tijdens mijn reis in Zuid-India heb gezien, gelezen en meegemaakt, hebben dankzij de Yogaschool een diepere betekenis gekregen. Ondertussen is er een nieuwe wereld voor mij opengegaan, die veel ruimer is dan het louter beoefenen van Yogahoudingen of herinneringen aan Zuid-India. Je hoeft het inderdaad niet steeds ver te zoeken. Ad, mocht je dit ooit lezen: bedankt! Dirk

Ik ben met heel wat spanningen in de abdij binnengekomen en met een vrij gevoel weer buiten gegaan. Ik vond het een mooie Yoga Retraite, eentje dat mij deugd heeft gedaan en nu nog voel ik de energie door mij stromen. Myriam

De Yoga Retraite was schitterend. Naar het einde toe word ik er altijd een beetje weemoedig van. Raf

Nogmaals bedankt voor de fijne Yoga Retraite en ook veel dank en respect voor de vierjarige opleiding van YA2005, die u met hart en ziel gegeven heeft, samen met Hilda, Mira, Jan en Geert. Ik ben enorm dankbaar dat ik dat alles heb mogen ervaren en misschien nu ook kan doorgeven aan anderen.
Ik heb in deze Yoga Retraite enorm genoten van de ochtendlijke meditatie en oefeningen. Het is fijn deze 's morgens ook eens samen te kunnen doen met zoveel gelijkgestemde mensen, in plaats van thuis in je eentje. Je bent dan natuurlijk niet echt alleen, je bent wel altijd verbonden met het geheel, maar toch, het is altijd fijn om het op die manier ook eens te mogen beleven. De lessen van Jan, Mira en Michiel waren inspirerend en in de Satsangs zat zoals altijd een serieuze "drive" of "beat", om het eens anders te zeggen. Het was ook fantastisch om ons diploma te mogen ontvangen. Ik hoop uit de grond van mijn hart dat we de kracht mogen hebben om wat we geleerd hebben een waardige plaats te geven in ons leven en dat dit en wat nog gaat komen ons zal verrijken, zodat wij het kunnen doorgeven aan anderen. Ludo

Het vroege opstaan blijft een opgave: ik voel veel weerstand van het lichaam. Of is dat het werk van mijn geest? Ik heb zaterdag de ochtendmeditatie en de Yogahoudingen ervaren als zacht en rustig. Na de meditatie bleef de concentratie de hele tijd doorgaan met de deskundige, ietwat technische, begeleiding van Hilda. Ze neemt je geest en je lichaam mee zoals iemand die je bij de hand neemt en met jou op weg gaat. Het overkomt je, geen inspanningen; het is een zegen.
Zondag volgde ik de ochtendles bij Narayana. De tweede dag is het zitten moeilijker, omdat je al een dag zitten achter de rug hebt. Toch gaat het al veel beter met de knie'n dan voorheen. Langzaamaan kunnen ze meer aan. De Japa-meditatie met een grote groep mensen in de abdij van Drongen is indrukwekkend. Bepaalde momenten kun je de energietrillingen voelen. De sfeer in de grote ruimte en in de donkerte, het licht dat zachtjes doorbreekt door de grote ramen (dus niet alle gordijnen dicht a.u.b.). Heel even een glimp van "het geheel" of je erin opgenomen voelen. Ik ben dan enige ogenblikken toeschouwer van het hele gebeuren. En dan terug naar mijn hartcentrum, naar de bron van de klank, zoals Narayana er ons op tijd en stond aan herinnert.
De ochtendmeditatie is voor mij het belangrijkste deel van de retraite, ook al is het soms moeilijk. De lezingen van Jan en Mira waren geïnspireerd door de diploma-uitreiking van YA2005. Dat gebeuren gaf een bijzondere sfeer. Deze groep geeft blijk van een sterke verbondenheid.
Als Yogalesgeefster is het interessant weer een aantal aanwijzingen en raadgevingen te horen, ook al is het herhaling. Het geeft je ondersteuning. Je kunt ook nadenken over wat je doet in je les.
De kiertan met Krishna, Frans, Geert, Joris en Lakshmie (Van Overmeir) was een prachtige zangstonde, ondersteund door de weemoedige en doordringende klanken van het harmonium en de trommen. Op bepaalde momenten ging het er heel uitbundig aan toe, op andere momenten was het subtiel.
Een ander vast gegeven in de Yoga Retraite is de voortdurende aanwezigheid van Frans met zijn harmonium en zang. Het geeft een diepe en sfeervolle dimensie aan het hele gebeuren. Het laat mij herinneren aan mijn verblijf in India: in de Bhajan Hall wordt er zonder ophouden de Mahaamantra gezongen. Het was de wil van Goeroedev om een non-stop kiertan van de Mahaamantra te houden, vanaf de derde december 1943, door de uitzichtloze toestand van de tweede wereldoorlog. Wat tot op heden nog steeds in stand wordt gehouden. Het was heerlijk om samen te zijn met al die mensen, en in het bijzonder met de mensen waarmee ik YA2001 heb gevolgd, evenzo met de mensen waarmee ik naar India ben geweest. Het heeft me heel veel plezier gedaan om nog eens met hen samen te zijn; ook al heb ik met

enkelen maar weinig of geen contact gehad. Hun aanwezigheid gaf mij een warm gevoel van thuis zijn en van vriendschap. Ik stond op de wachtlijst. Gelukkig voor mij werd er afgebeld. Gilberte

Het weekend was hartverwarmend. Ik voelde dankbaarheid en innerlijke rust. De volgende ochtend kwam ik zingend beneden. Herman: "Wat is er mooier dan een vrouw horen zingen in de ochtend?" Trudie

Dank voor de voorbije Yoga Retraite. Elke retraite kent zowat hetzelfde stramien: vroeg opstaan, een volledig oefenschema en de voordrachten. Toch ervaar ik het telkens als anders. Soms voel ik me zelfs door wat er aangehaald wordt persoonlijk aangesproken. Welke chemie er hier speelt kan ik soms moeilijk vatten, maar toch inspireert het en geeft het de moed om op het Yogapad te blijven. Het is als je dorst laven aan de Bron. Deze retraite was voor mij ook heel bijzonder. Wij, afgestudeerde van YA2005, mochten ons diploma uit de handen van onze leraren ontvangen. Het was een mooi en onvergetelijk moment. Pascal.

Iedere retraite met Yoga Vedanta Aalst is als je terugtrekken in een spirituele oase, en je onderdompelen in de rivieren van Yoga en Vedanta, telkens opnieuw, tot de boodschap al je poriën doordringt met positieve trillingen en samskaaras. Deze retraite was voor ons van YA2005 een heel bijzondere ervaring, want ze stond in het teken van de uitreiking van ons diploma na vier jaar studie. Blij als we zijn met deze bekroning, zijn we toch ook wat triest dat de Yoga Academie voorbij is! Gelukkig weten we dat de deuren van de aashram in Aalst altijd openstaan, en dat we steeds toegang hebben tot Narayana, Jan, Mira, Hilda, Geert... Geen afscheid dus. Laat ons verdergaan in eenheid, en elkaar nog vaak terugzien in Aalst, in Drongen, en waar dan ook... Wij danken jou voor de prachtige retraite, Narayana. Het zingen van *Amazing Grace* vond ik (bijvoorbeeld) onvergetelijk. Yogesh

Het was weer heel fijn afgelopen weekend. Jammer dat er niet gezoend mocht worden, want na zo'n weekend stroom ik over van liefde en zou ik de hele wereld wel willen zoenen en omhelzen! Maar ja, van u uit gezien begrijp ik het goed. Ook wel wat respectvoller, een buiging. Marijke, Arnhem

De Yoga Retraite is alweer een week achter de rug en toch blijft dat telkens weer hangen en neem ik dat mee in het leven. Ik dank jou en alle andere sprekers en mensen die bijgedragen hebben tot alweer een prachtige retraite dan ook van harte. Nu ikzelf les geef, besef ik pas hoeveel ik de afgelopen vier jaar heb geleerd en hoeveel ik daarvan kan doorgeven. Ook de diploma-uitreiking op zondagmiddag vond ik heel mooi: eenvoudig, maar toch heel fijn. Ik nodigde hiervoor mijn partner, moeder, schoonouders en baas uit, die allemaal heel nieuwsgierig, maar toch een beetje afwachtend naar de abdij kwamen om eens te zien waar ik nu steeds naartoe ga: "naar de Yoga Academie" en "op retraite". Ze waren nadien allemaal heel enthousiast, vooral de kracht en de vibratie van de OM-klank liet een sterke indruk achter. Vicky

We zijn nu alweer een week verder en nu nog ervaar ik een diepe rust. Ook na de Yoga Academie rij ik met een goed gevoel naar huis. Ik ben blij dat ik eindelijk de stap heb durven zetten om de lessen te volgen, want daardoor en ook door meditatie leer ik het leven te aanvaarden zoals het nu voor me is.
Ik herhaal vaak de definitie van Yoga, die ik in het Yoga Magazine heb gelezen, in stilte, want de weg naar Zelfbewustzijn is niet gemakkelijk, want niemand laat graag zijn identiteit los als dat niet moet, we komen met lege handen te staan en dat is geen prettig gevoel, maar ik besef dat alles kunnen loslaten de enige weg is om niet altijd ongelukkig te zijn. Myriam

Het was met jubelend hart dat ik zondag na de Yoga Retraite naar huis reed. Het was een zeer mooie retraite, een speciale, want deze keer kregen wij ons diploma. De Yoga Academie is het mooiste geschenk dat men in zijn leven kan krijgen. De Yoga Retraites zijn daar de spirituele hoogtepunten van. Deze keer mochten we getuige zijn van het muzikale talent van Geert, met zijn trotse leermeester aan zijn zij. De

ochtendpraktijk bewijst waar het allemaal om draait en ook de lezingen doen me telkens uitkijken naar meer. Bedankt voor jullie niet aflatende inzet! Ariane

Met een hoofd wat verdwaasd van de vele onderbroken nachten (zieke kindjes), maar met een hart geheel geopend, was ik aanwezig tijdens de satsang op zondagmiddag. We mochten ons diploma van de Yoga Academie in ontvangst nemen. Toen ik eerder een diploma van een schoolopleiding in ontvangst mocht nemen, voelde ik fierheid: ik was geslaagd en had een toegangsticket tot de arbeidsmarkt op zak. Mijn ego werd aangesproken. De gevoelens van fierheid bleven nooit lang en de vreugde van het hebben van een job was heel oppervlakkig. Kennis die vervaagt. Een diploma als eindpunt. Toen ik zondagmiddag het diploma van de Yoga Academie in ontvangst mocht nemen, voelde ik warmte: "ik" had gefaald en smolt weg onder de hitte. Mijn hart werd aangesproken. De gevoelens van liefde zijn oneindig en de vreugde van het Zijn is heel diep. Wijsheid die blijft. Een diploma als beginpunt. Het volgen van deze opleiding gaf me meer inzicht in de werking van mijn geest, verhoogde mijn lichaamsbewustzijn, versterkte de beweging van mijn ademhaling, hielp me Werkelijkheid van onwerkelijkheid te onderscheiden, wierp licht op mijn levensdoel, maakte mijn wil sterker, bezorgde me de vreugde van het (vals) zingen, verbond me met anderen op het pad, maakte mijn hart gloeiend warm, leerde me van elk woord een Lied te maken en van elke stap een Dans. Hoe meer ik in de Aashram in Aalst kom, hoe meer ik besef dat deze plaats van onschatbare waarde is. Ik sta er nog altijd van versteld met welke vastberadenheid in de jaren 60 deze Yogavereniging uit de grond is gestampt en nog steeds schittert. Ook de talrijke publicaties (CD's, boeken, DVD's) slaan me nog steeds met verstomming. Al die wijsheid -vertaald naar het Nederlands, overzichtelijk gemaakt en heel begrijpbaar voorgesteld- ter onzer beschikking gesteld. Het is ook heel verwonderlijk dat in deze tijd nog een opleiding van zo'n kwaliteit bijna gratis wordt aangeboden. Hartelijk dank aan alle mensen die voor of achter de schermen The Divine Life Society ondersteunen en levendig houden, aan alle medestudenten, aan Wolf, mijn echtgenoot en vriend op het pad van Yoga, aan Hem. Alexandra

LEREN ADEMEN (7)

Naadieshoeddhi - het zuiveren van de energiebanen

Hiervoor moeten we enkele *bandhas* leren. Bandha betekent: samentrekking. Bandhas zijn *moedraas*, maar ze komen zoveel voor in andere moedraas dat men ze een aparte naam gaf. Moedraa betekent: zegel. Men verzegelt zijn geest in een bepaald bewustzijn of men verzegelt de energie in een bepaalde plaats van het lichaam. Er zijn drie bandhas: *oeddieyaana bandha, moela bandha* en *jaalandhara bandha*. Voor naadiedhoeddhi worden de laatste twee bandhas gebruikt.

Moela bandha

Moela betekent wortel. Het is het samentrekken en omhoog trekken van de spieren van anus. De rest van het bekken en het zitvlak blijft goed ontspannen. De moela bandha wordt de hele tijd van de ademoefening volgehouden.

De energie vloeit door de anus naar buiten. De moela bandha wordt gebruikt om dit te stoppen. Om dezelfde reden zit de Yogi ook op een zitplaats die de energie niet doorlaat, zoals hout, wol enz. Synthetische stoffen zijn niet aan te raden, omdat ze statische elektriciteit maken, die de lichaamseigen elektriciteit verstoort.

Jaalandhara bandha

Jaalandhara bandha is de kin-bostklem. De kin wordt in het kuiltje van de keel gedrukt. De rug blijft goed gestrekt. De jaalandhara bandha wordt gebruikt tijdens het inhouden van de adem. Het inhouden van de adem wordt *koembhaka* genoemd. Een *koembha* is een pot. Koembhaka betekent: als een pot. De longen worden gesloten als een pot.

Vishnoe moedraa
De Vishnoe moedraa wordt gevormd met de rechterhand: de wijsvinger en de middenvinger worden in de handpalm gebogen. Vishnoe betekent: aldoordringend.

De eigenlijke oefening
Sluit het rechterneusgat met de duim. Adem links uit en adem daarna links in. Sluit beide neusgaten en houd de adem in met de jaalandhara bandha. Hef het hoofd op, open het rechterneusgat adem rechts uit. Adem rechts in, sluit beide neusgaten en houd de adem in met jaalandhara bandha. Hef het hoofd op, open het linkerneusgat en adem links uit. Dit is één ronde. Doe vier dergelijke rondes.

Het ademritme
Leer mettertijd dubbel zo lang uit te ademen als in te ademen. Adem bijvoorbeeld 10 tellen in en 20 uit. Leer de adem viermaal de duur van de adem in te houden. Het ritme is dan 10-40-20. Begin met bijvoorbeeld 10 tellen in te ademen. Drijf de duur geleidelijk op. Neem de tijd.

Adem zo langzaam mogelijk zonder horten en stoten, met een heel licht geruis in de keel (oejjaayie). Het vraagt wat oefening, maar het loont beslist de moeite.

Narayana

DE YOGA SOETRA VAN PATANJALI

III

Vervolg (11)

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

ONDERDEEL 09 / 17

April 2010

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



YOGA VEDANTA AALST
vereniging zonder winstoogmerk
afdeling van The Divine Life Society, India
Afgiftekantoor : 9300 Aalst Tragel 5
maandblad (verschijnt niet in juli en augustus)
verantwoordelijke uitgever :
J. Kiekens, Volksverheffingstraat 95, 9300 Aalst
47e jaargang
http://users.telenet.be/yoga.vedanta.aalst/
jozef.kiekens@telenet.be

P902021

België - Belgique
P.B.
9300 AALST 1
3/1078

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda
april 2010, vol. 516
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie

In dit nummer
Een woord van aanmoediging
Schepping of evolutie? blz. 2
Lijkhouding. blz. 7
Shankara, blz. 8
Advaita, eenheid van alle bestaan
Swami Sivananda, blz. 10
Het uiteindelijke succes
Swami Chidananda, blz. 11
De Yoga Soetra (11), blz. 14

Deelnemers aan de Yoga Retraite in Drongen van vrijdag 9 (20u) tot zondag 11 april (16u) ontvangen buiten dit bericht geen informatie meer. Er is op vrijdag geen maaltijd voorzien. Meebrengen: toiletgerief, lakens (kunnen ook worden gehuurd) en een goed isolerende Yogamat. Vertrek op tijd, zodat je de Oriëntatie niet mist, die stipt begint om 20u. Voordien moet je de tijd hebben om je te installeren in je kamer. Meld je bij aankomst aan bij de inschrijving, leg daarna eerst je mat klaar in de Yogazaal.

Voorjaars Yoga Retraite 2010

Volgeboekt. Er is een wachtlijst.

Deelnemers moeten lid zijn van Yoga Vedanta Aalst of geabonneerd zijn op het Yoga Magazine.

Wie niet zinnens is aan de gehele Yoga Retraite deel te nemen, wordt verzocht zich te onthouden.

Najaars Yoga Retraite 2010: 5 tot 7 november
Inschrijving open, maar eerst aanmelden
Voorjaars Yoga Retraite 2011: 8 tot 10 april

April 2010

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2010, Vol. 516

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

SCHEPPING OF EVOLUTIE?

Avataara
"Ik was aan het lezen op het internet over de *dasha avataaras* en raakte in verwarring door de vele namen. Dezelfde *avataara* geeft men soms verscheidene namen. Ik kwam de namen Trivikrama en Trivakra tegen. Betekenen die hetzelfde? U hebt me al vaker een antwoord gegeven dat ik nergens anders vond. Ik hoop dat dat ook nu het geval is. Paul (Den Haag)."

Dasha betekent: tien; *avataara* betekent: nederdaling, geboorte. In hoofdstuk IV van de Bhagavad Gietaa zegt Krishna, die zelf een van de tien avataaras was:

6. Ofschoon Ik ongeboren ben, van onvergankelijk Zelf en ook de Heer van alle wezens, toch word Ik, heersend over Mijn eigen natuur, geboren door Mijn eigen illusie (Maayaa).

7. Telkens er verval van rechtvaardigheid (dharma) en opgang van onrechtvaardigheid (adharma) is, O Bhaa-rata (Arjoena), manifesteer Ik me.

8. Voor de bescherming van de goeden, voor de vernietiging van de boosdoeners en voor het stevig vestigen van dharma, word Ik geboren in elke eeuw.

9. Hij die het lichaam heeft opgegeven en die aldus Mijn goddelijke geboorte en actie (karma) in werkelijkheid kent, hij wordt niet opnieuw geboren; hij komt tot Mij, O Arjoena.

Commentaar bij vers 9:
Hij die het lichaam heeft opgegeven: hij die zich niet langer vereenzelvigt met het lichaam.
Hij wordt niet opnieuw geboren: hij heeft de kringloop van geboorte en dood doorbroken.

Dichter bij het hindoe denken
Enkele jaren geleden schreef ik dat drie Westerse geleerden het Westerse denken dichter bij het hindoe denken hebben gebracht. Een tijd later las ik hetzelfde in de wachtkamer van een oogarts in een wetenschappelijk tijdschrift. Het artikel was van de hand van een psychologe. Die drie geleerden zijn Galilea (1564-1642), Darwin (1809-1882) en Freud (1866-1939).

Iets meer

Drie krachten
In de schepping zijn drie krachten werkzaam: een scheppende kracht, een in stand houdende kracht en een vernietigende kracht. Ze worden in de hindoe filosofie verpersoonlijkt als *Brahmaa*, de schepper, *Vishnoe*, de instandhouder en *Shiva*, de vernietiger.

Vishnoe manifesteerde zich in allerlei vormen of neerdalingen (*avataaras*). De tien belangrijkste zijn: de *Matsya avataara* (vis), de *Koerma avataara* (schildpad), de *Varaaha avataara* (het everzwijn), de *Narasimha avataara* (de manleeuw), de *Vaamana avataara* (de dwerg), *Parashoeraama* (Raama met de bijl), *Raama, Krishna, Boeddha* en *Kalki*. Kalki wordt nog verwacht.

De tien avataaras
Lang geleden zijn er periodes van verschrikkelijke overstromingen geweest, wellicht omdat de ijskappen smolten en het zeewater zo'n honderd meter steeg waardoor grote delen van de wereld onder water verdwenen. In het Oude Testament (Genesis) wordt beschreven hoe God de wereld redde door aan Noa te vragen een ark te bouwen en in die ark "zeven paar van de reine dieren en twee paar van de onreine dieren" mee te nemen. Nadat het water was gezakt kon alles weer opnieuw beginnen.

Het kastensysteem
Dit brengt ons bij het kastensysteem, dat tientallen eeuwen heeft gefunctioneerd. Het is maar beginnen degenereren op het ogenblik dat het begrip kaste door aanleg werd vervangen door kaste door geboorte. Toen de moslims India onder de voet liepen gingen ze heftig tekeer. Ze vernielden tempels en godenbeelden en bekeerden hele dorpen met geweld. In een beschermende reflex begonnen hindoes hun kasten dan ook hermetisch te sluiten. Het is vooral Mahatma Gandhi die zich inzette voor de afschaffing van de kasten. De Engelsen vonden het kastenstelsel prima. Het paste perfect in hun verdeel-en-heerspolitiek.

Er waren vier kasten: priesters (*brahmanen*), krijgers (*ksha-triyas*), handelaren (*vaisyas*) en dienstbaren (*shoe-dras*). Wij hebben dat in onze geschiedenis ook gekend.

Vrijheid.

Dharma

De vragensteller die aanleiding gaf tot dit artikel vroeg of Trivikrama en Trivakra synoniemen zijn. Het antwoord is neen. Trivikrama betekent, zoals ik zei: drie schreden. Het is een naam van Vaamana, de Dwerg avataara. Trivakraa (met lange uitgang aa, want het gaat om een meisje) was een meisje wier schoonheid bedorven werd door een bochel. Ze werd door Krishna genezen. Dit wordt verteld in de *Bhaagavata Poeraana* (X 42). Het gebeurde in Mathoeraa waar Krishna en Balaraama, zijn halfbroer, heen waren gegaan om de tiran ten val te brengen.

LIJKHOUDING
Blijf bij de les

Rugpijn

Staande

Suggestie

SHANKARA
Op donderdag 29 april wordt dit jaar overal in India de geboortedag van Shankara gevierd. Shankara was de grootste wijze die India aan de wereld heeft gegeven. Hij wordt ook Aadi Shankaraachaarya genoemd. *Aadi* betekent: eerste. Shankaraachaarya betekent: Shankara de leraar. De naam Shankara betekent: maker van zaligheid.

Shankara vatte in een half vers de hele Vedische wijsheid samen:

Brahma satyam jaganmithyaa
Jievo brahmaiva naaparah

Brahman (het Absolute) is werkelijk, het heelal is onwerkelijk. Het individuele Zelf en het Brahman zijn waarlijk niet verschillend.

Een kleine test
Enkele jaren geleden publiceerde ik in dit maandblad Shankara's *Kroonjuweel van het Onderscheidingsvermogen,* dat ik met veel noeste arbeid had vertaald uit het Sanskrit. De afleveringen werden daarna gebundeld in A4-formaat door Frans Moens, onze webheheerder.

Hoe klinkt de Sanskrit tekst? Om je enig idee te geven, dit is het eerste vers:

Sarva-vedaanta-siddhaanta-gocharam tamagocharam,
Govindam paramaanandam sadgoeroem pranato'smyaham.

Ik buig voor Govinda, de hoogste zaligheid, de Sadgoeroe, die alleen kan worden gekend door de invoer van de gehele Vedaanta en die zelf onmeetbaar is (die buiten het bereik ligt van de geest en de spraak).

"Sa poerveshaam api goeroeh kaalenaanavachchhedaat.

Hij is de goeroe van zelfs de eerste goeroes, want Hij overstijgt de tijd."

Gocharam en *agocharam* betekenen respectievelijk: te meten en niet te meten.

Wie *Kroonjuweel van het Onderscheidingsvermogen* heeft bestudeerd, kan zijn kennis toetsen met de volgende vraag. Je bent in wezen iets zeer wonderbaars, maar onder invloed van *Maayaa* doet je geest je echter iets anders geloven. Maayaa betekent letterlijk: niet (*maa*) dat (*yaa*). De meest gangbare vertaling is: illusie. Je ziet de dingen namelijk op een totaal vertekende manier.

Shankara zegt in zijn onderricht aan de discipel, want hij schrijft zijn boek in de vorm van een dialoog tussen een goeroe en zijn discipel (zie tekening op blz 8), dat Maa-yaa beginloos is, maar eindigt zodra de verlichting wordt bereikt. De discipel antwoordt dat wat beginloos is ook eindeloos moet zijn. De testvraag is nu: hoe weerlegt Shankara bij monde van de goeroe dit argument van de discipel? Wie stuurt mij het antwoord?

Swami Sivananda schreef meerdere artikels over Shankara. Hierna een ervan.

Narayana

ADVAITA - EENHEID VAN ALLE BESTAAN

Swami Sivananda

Boodschap bij het begin van de viering van Shrie Shankara's geboortedag

HET UITEINDELIJKE SUCCES

Swami Chidananda

Ontplooiing van het Hoogste Zijn
Waarom ben je hier op deze aarde gekomen? Innerlijke ontwikkeling moet altijd gericht zijn op de vervulling van het leven van de mens in het licht van deze cruciale vraag. De wijzen beoordeelden de ontplooiing van het individu in het licht van de ontplooiing van de hogere Werkelijkheid.

De eerste opdracht
De eerste opdracht van de mens is van dit aardse leven een deel van dit ontwikkelingsproces te maken, zo mogelijk tot aan de hoogste top. Naarmate de ontplooiing vordert word je steeds meer iemand die zichzelf overwon. De innerlijke ontplooiing moet van jou een koning in je lichaam maken in plaats van een slaaf. Zelfbeheersing wordt een voortschrijdend proces op alle niveaus van je wezen.

Boeddha stelde eens de volgende vraag: "Wie is groter, een koning die een ander koninkrijk veroverde of iemand die zichzelf overwon?" Hij gaf zelf het antwoord: de grootste is niet hij die overwon met behulp van een leger, maar hij die zijn eigen passies en zijn geest onderwierp. De veroveraar van koninkrijken kan nog altijd een slaaf zijn van zijn begeerten. Hij kan miserabel zijn en geen vrede van geest of geluk bezitten. Maar wie zijn geest overwon schittert met deugd, aangezien hij zich bevrijdde uit het net van begeerten.

De grote meester Ramakrishna vertelde ooit een verhaal over boeren die minderwaardig zaad laten liggen in de graanschuren om de ratten tevreden te stellen, zodat ze het zaad van een betere kwaliteit niet opeten. Op dezelfde manier heeft Maayaa vele aantrekkelijke dingen voor je uitgestald "als minderwaardig zaad", zodat je daaraan knaagt en aan de hoogste verworvenheid voorbijgaat. Je kunt denken dat je heel verstandig bent, maar in feite ben je heel dom. In je snuggerheid ben je erin geslaagd een heel doeltreffende persoonlijkheid te ontwikkelen. Maar dan wat? Je sterft en krijg misschien twee lijntjes in de overlijdensberichten van de krant.

In plaats van deze dwaasheid ligt het goddelijke volmaakt in je bereik. Ieder proces van ontplooiing dat je opstart zal je uiteindelijk daarheen brengen. Als je het echt wilt, is het mogelijk. "Zoek eerst het koninkrijk der hemelen." Om die reden gaven ze in de hindoe religie de vier waarden (*artha, kaama, dharma, moksha* of welstand, genieten, rechtvaardigheid en verlossing). Ze gaven verlossing door goddelijke volmaaktheid als de hoogste waarde. *Artha* is de wereldse waarde, het verwerven van welstand om te voorzien in de levensnoodzakelijke dingen. Door *kaama* vervul je de gewettigde begeerten en verlangens van je hart, er zorg voor dragend dat dit je niet afleidt van je uiteindelijk doel. Door dharma baseer je je leven op de stevige fundering van morele en ethische principes die de wijzen ons gaven.

Verlossing komt niet vanzelf. Je moet weten wat belangrijk is. Je moet het echt verlangen. En je moet er voor ijveren.

DE YOGA SOETRA VAN PATANJALI

Vervolg (12)

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

ONDERDEEL 10 / 17

Dasha avataaras

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SCHEPPING OF EVOLUTIE?

Uit: Licht van Sivananda, april 2010, vol. 516

Avataara
"De *dasha avataaras*, dezelfde *avataara* geeft men soms verscheidene namen.

Dasha betekent: tien; *avataara* betekent: nederdaling, geboorte. In hoofdstuk IV van de Bhagavad Gietaa zegt Krishna, die zelf een van de tien avataaras was:

6. Ofschoon Ik ongeboren ben, van onvergankelijk Zelf en ook de Heer van alle wezens, toch word Ik, heersend over Mijn eigen natuur, geboren door Mijn eigen illusie (Maayaa).

7. Telkens er verval van rechtvaardigheid (dharma) en opgang van onrechtvaardigheid (adharma) is, O Bhaa-rata (Arjoena), manifesteer Ik me.

8. Voor de bescherming van de goeden, voor de vernietiging van de boosdoeners en voor het stevig vestigen van dharma, word Ik geboren in elke eeuw.

9. Hij die het lichaam heeft opgegeven en die aldus Mijn goddelijke geboorte en actie (karma) in werkelijkheid kent, hij wordt niet opnieuw geboren; hij komt tot Mij, O Arjoena.

Galilea leerde ons dat de aarde rond de zon draait en niet andersom. Hij gaf de aarde een kosmische dimensie, zoals ze die heeft in de hindoe filosofie. Een voorbeeld hiervan uit de *Shroeti Gietaa*:
41. Zelfs de goden die heersen over de hemelen zien Uw grens niet, want Gij zijt onbegrensd. In U bewegen eindeloos veel eieren van heelallen met al hun verscheidene scheden als stofdeeltjes in de lucht, voortgedreven door het wiel van de Tijd. De Vedas kunnen Uw glorie alleen maar bezingen door over U te spreken als een negatie van al het andere. (*Ze kunnen niet beschrijven wat Ge echt zijt*.)

Galilea werd door de inquisitie bestraft met levenslang huisarrest, ondanks het feit dat hij zijn theorie uit angst voor de pijnbank herriep. Hij leefde na zijn veroordeling nog negen jaar. Giordano Bruno (1548-1600) die dat niet deed werd voor dezelfde ideeën veroordeeld tot de brandstapel. In 1992 verontschuldigde Paus Johannes Paulus II zich voor het onrecht dat Galilea werd aangedaan. Giordano Bruno evenwel kreeg geen eerherstel, want hij had zijn theorieën niet herroepen.

Darwin bewees dat de wereld niet geschapen is in zes dagen, waarna God rustte, maar dat hij ontstond in verloop van een lange evolutie, zoals ook wordt aangetoond door de theorie van de tien *avataaras*.

Freud, ten slotte, leerde ons dat de mens niet zozeer een redelijk wezen, maar vooral een driftmatig wezen is. Hij bracht ons ook bij dat die driftmatigheid uit zijn verleden komt, wat in overeenstemming is met de hindoe theorie van het *karma*, de wet van oorzaak en gevolg.

En eigenlijk kunnen wij er een vierde geleerde aan toevoegen, de grootste van hen allen, namelijk Albert Einstein (1879-1955), die met zijn theorieën de hindoe idee over het multiversum aannemelijk maakte. Shiva ging 's morgens zijn toilet maken. Toen hij naar de badkamer ging zei zijn dienaar: "Heer, op aarde is Raama geboren." Toen Shiva een half uur later uit de badkamer terugkeerde, zei de dienaar: "Heer, op

aarde is Raama gestorven." In Shiva's heelal was een half uur gelijk aan een lang mensenleven in ons heelal.

Iets meer

De hindoe theorie over de scheppingskringlopen heeft toch iets meer dan de leer van Darwin. Bewustzijn is immers niet op een bepaald ogenblik ontstaan en het is evenmin een product van de hersenen, zoals de aanhangers van de evolutietheorie beweren. De schepping bestaat uit materie en materie is samengesteld uit delen. En wat samengesteld is, moet op zeker ogenblik ook uiteenvallen in zijn samenstellende delen. Bewustzijn daarentegen is niet samengesteld uit delen en kan dus ook niet uiteenvallen in delen. Het is met andere woorden ongeboren en onsterfelijk. Het is Bewustzijn dat zich in de loop van een lange evolutie of scheppingskringloop uitdrukt in steeds volmaaktere vormen. Het is als Bewustzijn dat de Ultieme Werkelijkheid de hele schepping doordringt.

Men verweet Darwin dat hij "God had vermoord". Eigenlijk hadden ze gelijk, omdat hij de denkfout maakte dat ook Bewustzijn een product is van evolutie. En dat is niet zo. Bewustzijn ontstaat niet, maar manifesteert zich als de omstandigheden rijp zijn.

Het leven manifesteerde zich eerst in de zee, daarna in de vorm van dieren die zowel op het land als in het water leven, daarna ontstonden dieren die alleen op het land leven, dan ontstond een half menselijke, half dierlijke vorm, daarna verscheen de mens, eerst in een nog niet helemaal ontwikkelde vorm, daarna in volwaardige menselijke vormen.

Bewustzijn sluimert in de zogenaamde dode materie, het droomt in planten, het denkt in dieren, het wordt bewust in mensen en het wordt in mensen ten slotte ook bewust van zichzelf, waarna het zich uit de stof terugtrekt.

De eindeloze verhalen over deze avataaras bevatten allerlei wonderbare spirituele instructies. Die instructies worden mettertijd vergeten, maar de verhalen blijven voortleven dank zij schrijvers, vertellers, schilders, beeldhouwers, dansers, zangers enz. Als de tijd rijp is worden de instructies weer herkend en beginnen ze opnieuw aan hun hervormend werk.

In de hindoe mythologie worden twee voorvallen vermeld waarin het leven dreigde te vergaan door watersnood. De eerste maal redde Vishnoe de wereld in de vorm van een vis of *matsya*, die aan Manoe vroeg een ark te bouwen en de *saptarshis* (zeven wijzen) mee te nemen. Dit waren de uit de geest van Brahmaa geboren zonen, die na de zondvloed het scheppingswerk in goede banen moesten leiden. Manoe moest zijn boot vastmaken aan de hoorn van de vis. Omdat we afstammelingen zijn van Manoe worden we man (denker) genoemd. Ook een vrouw is een man of denker. Ze wordt in de Bijbel *manin* genoemd. Het Engels heeft een mooi woord voor haar, namelijk *woman*, *weeman*, een man die weeën krijgt of die kinderen baart.

De tweede avataara was de *Koerma avataara*. *Koerma* betekent: schildpad. De goden en de demonen karnden de melkoceaan om de nectar te vinden. Ze gebruikten daarvoor een bergpiek en deden een beroep op een slang, die ze een gedeelte van de nectar beloofden. Toen ze begonnen te karnen zonk de bergpiek weg in de oceaan. Vishnoe manifesteerde zich als een schildpad om steun te bieden aan de karnstok, zodat het karnen ongestoord kon doorgaan. De karnstok is de wervelkolom, de slang is de levenskracht. Het karnen is systematische spirituele oefening. De schildpad verzinnebeeldt genade: geen enkele onderneming heeft kans van slagen als ze niet wordt geruggensteund door Gods genade.

Jaya en Vijaya waren wachters aan de poort van *Vaikoentha*, de verblijfplaats van Vishnoe. Ze behandelden op zekere dag belangrijke asceten zonder respect en werden daarvoor gestraft met honderd

levens op aarde als toegewijden van Vishnoe of drie levens als demonen. Ze mochten kiezen en ze verkozen het laatste. Ze werden geboren als de demonen Hiranyaaksha en Hiranyakashipoe uit de asceet Kashyapa en zijn vrouw Diti, die haar man benaderde met lustvolle intenties terwijl hij verdiept was in zijn avondgebed en meditatie. Hiranyaaksha was de wedergeboorte van Jaya, Hiranyakashipoe was de wedergeboorte van Vijaya. Beiden begonnen de aarde te terroriseren en heel wat onheil te stichten. Hiranyaaksha bracht de oceanen zozeer in beroering dat de aarde erin wegzonk. Varoena, de Heer van de wateren, die in paniek raakte, deed een beroep op Vishnoe, die in de vorm van een varken de demon doodde en de aarde redde. Hij hief de aarde uit de oceanen op met zijn slagtanden. Dit was de *Varaaha avataara*, de derde avataara.

Hiranyakashipoe wilde de dood van zijn broer wreken. Op de top van de berg *Mandara* deed hij versterving in het aanschijn van Brahmaa, die hem het vermogen verleende dat hij niet kon worden gedood door een mens of door een dier, niet 's nachts en niet overdag, niet binnenshuis en niet buitenshuis, niet in de lucht en niet op de grond. Hij waande zich dan ook onsterfelijk en begon nog meer onheil te stichten. Hij kreeg een zoon, Prahlaada genaamd, die een grote toegewijde van Vishnoe was. Zijn vader deed zijn uiterste best om daarin verandering te brengen met de hulp van vele leraren. De leraren werden evenwel zelf toegewijden van Vishnoe. De verbolgen vader wierp zijn zoon onder de poten van razende olifanten en gooide hem in een laaiend vuur, maar niets van dit alles deerde de jongen. Hiranyakashipoe riep woedend: "Waar is je Vishnoe?" Prahlaada antwoordde dat Vishnoe verbleef in alles wat bewoog en niet bewoog. Hiranyakashipoe schopte woedend tegen een pilaar, roepend: "Is Vishnoe in deze stenen?" De pilaar brak open en er verscheen een verschrikkelijk monster dat de vorm van een manleeuw had en die de demon verscheurde. Dit was de *Narasimha avataara*, geen mens en geen dier. Hij doodde de demon niet 's nachts en niet overdag, maar tijdens de dageraad. Hij doodde hem niet binnenshuis en niet buitenshuis, niet op de grond en niet in de lucht, maar in de deuropening en tussen hemel en aarde.

De vijfde avataara was *Vaamana*, de dwerg, die verscheen om keizer Mahaabali ten val te brengen. Prahlaada, de zoon van Hiranyakashipoe, had een zoon die Virochana heette. Diens zoon heette Bali. Hij werd later Mahaabali (Bali de Grote) genoemd, wegens zijn grote moed. Hij was de keizer van de Asoeras of demonen. Hij onderwierp en terroriseerde de hele wereld. Vishnoe manifesteerde zich in de vorm van een dwerg. Dit was de *Vaamana avataara*. Vaamana vroeg aan Bali land om zich te vestigen. Bali antwoordde hoogmoedig dat Vaamana zoveel grond kreeg als hij kon bedekken met drie schreden. Vaamana bedekte met twee schreden de hemel, de aarde en de onderwereld en vroeg dan waar de plaats was voor de derde schrede. Al was Bali een demon, toch was ook voor hem een gegeven woord een gegeven woord. Hij bood dan ook zijn hoofd aan voor de derde schrede. Vaamana plaatste de derde schrede op het hoofd van Bali en bracht hem aldus ten val, zodat de tijd waarin vrede heerste terugkeerde. *Trivikrama* is een van de namen van Vaamana. Hij betekent: drie schreden.

De zesde avataara was de *Parashoeraama avataara*. *Parashoe* betekent: bijl. De vertaling van zijn naam is dan ook Raama met de bijl. De koningen waren tirannen geworden. Vishnoe bracht hen ten val door zich te manifesteren als Parashoeraama, een geducht krijger, die de verenigde koningen eenentwintig keer versloeg. Parashoeraama was een brahmaan, maar toch een geducht krijger

Er waren vier kasten: priesters (*brahmanen*), krijgers (*ksha-triyas*), handelaren (*vaisyas*) en dienstbaren (*shoe-dras*). Wij hebben dat in onze geschiedenis ook gekend.

De belangrijkste stand in het begin waren de priesters. In onze contreien waren dat de druïden. Hun macht was gebaseerd op hun kennis van het lichaam, de seizoenen, de beweging van de sterren en planeten enz.

Toen mensen werden geconfronteerd met invallen, bij ons waren dat de Romeinen, denk maar aan Julius Caesar en Ambiorix, ontstond er een klasse die belangrijk werd omdat ze bescherming bood. Dat waren de krijgers, die zich later ontwikkelden tot de adel, eveneens lange tijd een hermetische gesloten kaste.

Toen de bevolking toenam en er allerlei tekorten ontstonden werden ontdekkingsreizigers belangrijk.

In de moderne tijd werd de vierde stand belangrijk. Dit was de arbeidersklasse, de klasse van de dienstbaren, die belangrijk waren door hun aantal. Denk maar aan wat de tsaren in 1917 overkwam. De rijken en de edelen in Europa schudden en beefden uit angst dat hen hetzelfde zou overkomen. Ze hebben het communistische rijk dan ook hermetisch afgesloten, zodra het mettertijd is doodgebloed. In onze tijd regeert geld de wereld, maar ook daar is een crisis en niemand weet hoe die zal eindigen. De oude wijzen voerden het kastensysteem in om al die moeilijkheden te voorkomen.

Vrijheid
Op het gebied van vrijheid was er tussen India en het Westen een groot verschil. In het Westen was de vrijheid van denken onbestaande, maar er was een grote sociale vrijheid. In India was de sociale vrijheid schier onbestaande, maar de vrijheid van denken was heilig. Iedereen kon zijn intelligentie volgen waar ze hem ook heen leidde.

Dharma
Dharma, een schier onvertaalbaar woord, is een belangrijk begrip in de hindoe maatschappij. Het is afgeleid van dezelfde werkwoordswortel als *dhaaranaa*, concentratie, namelijk *dhri*, *houden*. Concentratie betekent dat de geest op één punt wordt gehouden. *Deshabandhashchittasya dhaaranaa. Het houden (bandha) van de geest (chitta) op één plaats (desha) is concentratie. Yogasoetra III 1*.

Dharma is het geheel van regels, die er moeten voor zorgen dat niemand iets tekort komt en dat iedereen het zijne krijgt. Een gezin bijvoorbeeld waarin iedereen het welzijn van het gezin voor ogen houdt, is een gelukkig gezin. De ouders en de kinderen doen wat van hen wordt verwacht en alles loopt op wieltjes. Maar zodra één gezinslid die regel schendt is het hek van de dam en ontstaan er kommer en kwel. In het moderne Hindi betekent dharma: religie. In het Sanskrit betekent het: wet, religie, harmonie enz. Al die begrippen zitten erin.

De meeste grote religieuze hervormingen werden niet ingeleid door de priesterklasse, maar door de krijgerklasse. Krishna, Raama, Boeddha, de belangrijksten, waren allen *kshatriyas*, prinsen en krijgers. Toen de krijgerklasse tiranniek werd, werd ze door Vishnoe gestopt in de vorm van Parashoeraama, een brahmaan, die evenwel ook een geducht krijger was.

Ook in Europa is er altijd een strijd om de macht geweest tussen de kerk en de adel. Toen Napoleon bijvoorbeeld tot keizer werd gekroond, nam hij de kroon uit de handen van de bisschop en zette hij hem zelf op zijn hoofd. De kerk was ook geen voorstander van de boekdrukkunst, want hun macht was gebaseerd op kennis en die zouden ze met de verspreiding van het gedrukte woord uit handen geven.

De zevende was de *Raama avataara*. Toen Raavana heerste over Lankaa ging de wereld gebukt onder zijn terreur en zijn talloze wandaden. Vishnoe besliste neer te dalen op aarde. Hij werd geboren als oudste zoon van koning Dasharatha, die regeerde over Koshala met Ayodhyaa als zijn hoofdstad. Dasharatha had drie vrouwen: Kaushalyaa, Kaikeyie en Soemitraa. Kaushalyaa kreeg een dochter, Shaantaa. Ze was ook de moeder van Raama. Kaikeyie kreeg een zoon, Bharata. Soemitraa kreeg Lakshmana en Shatroeghna. Kaikeyie redde op zekere dag door haar opmerkzaamheid het leven van Dasharatha. Uit dankbaarheid mocht ze van hem twee wensen doen. Ze vroeg hem evenwel daarmee te wachten. Toen Raama moest worden geïnstalleerd als kroonprins herinnerde ze haar man aan zijn belofte. Ze wenste dat haar zoon,

Bharata, troonopvolger zou worden en dat Raama zou worden verbannen naar het woud gedurende veertien jaar. Bharata weigerde aanvankelijk, maar Raama drong erop aan en ging in verbanning samen met zijn gemalin, Sietaa, en zijn broer Lakshmana. Bharata zette Raama's sandalen op de troon en regeerde het rijk in naam van Raama.

Het verhaal van Raama wordt verteld in het Sanskrit epos van Vaalmieki, het *Raamaayana* en in het Hindi epos *Raamacharitamanas* van Toelasiedaas. Raama leerde de mens mens te zijn in de ware betekenis van het woord.

De achtste avataara was Krishna, die de tiran Kamsa, koning van Mathoeraa, doodde. Kamsa stootte zijn vader, Oegrasena, van de troon en wierp hem in de kerker. Krishna was de zoon Vasoedeva en van Devakie, de zuster van Kamsa. Op de dag van hun huwelijk werd een stem gehoord die voorspelde dat het achtste kind van Devakie en Vasoedeva Kamsa zou doden. Kamsa wierp zijn zuster en haar man in de kerker. Hun kinderen werden bij de geboorte overgeleverd aan Kamsa. Het achtste kind was Krishna. Hij kon in veiligheid worden gebracht in het dorpje Vraja aan de Yamoenaa, waar Yashodaa juist een meisje had gebaard. Yashoda was de vrouw van Nanda, de leider van het dorp. De baby's werden verwisseld, zodat niemand wist dat Krishna niet Yashodaa's zoon was. Hij groeide op onder de herders van Vraja. Kamsa maakte jacht op Krishna. Hij liet alle pasgeboren mannelijke kinderen in de hele streek doden. Samen met zijn halfbroer, Balaraama, bracht Krishna Kamsa ten val. Hij stichtte een rijk, Dvaarakaa, aan de westkust van India, dat later wegzonk in de oceaan en waarvan in vorige eeuw brokstukken werden teruggevonden. Hij speelde een belangrijke rol in de achttiendaagse oorlog tussen de Kauravas en de Paandavas als wagenmenner van de held Arjoena, aan wie hij de *Bhagavad Gietaa* gaf op het slagveld van Koeroekshetra. De Bhagavad Gietaa is het Yogaboek bij uitstek. Het is de kern van het Mahaabhaarata-epos. Bhaarata is de Sanskrit naam voor India. Mahaa betekent: groot, want het is langste epos ter wereld.

Krishna werd ook geboren om schijnbaar tegenstrijdige filosofieën met elkaar te verzoenen.

Boeddha was de negende avataara. Hij was een rebel in het hindoeïsme. Hij was de mediteerder, die de mensen leerde het filosoferen achterwege te laten en religie ervaringsgericht te beoefenen met hart en ziel. Boeddha komt van dezelfde werkwoordswortel *boedh*, *weten*, *waken*, als het Sanskrit *boeddhi*, *intellect* en het Nederlandse *boenen*. Boeddha was de ontwaakte, de gezuiverde, de geboende. Hij was een totaal uitgezuiverd wezen. Hij was een prins, die zijn status verzaakte en een ascetisch leven leidde. Hij werd tachtig jaar en zou geboren zijn in 560 voor onze tijdrekening, maar alles wijst erop dat de offici'le datering van historische feiten en figuren helemaal fout is. Volgens Dr. N. Jha, een autoriteit op dat gebied, leefde Boeddha van 1890 tot 1810 VC.

De tiende avataara is Kalki. Hij wordt verwacht tegen het einde van de Kali Yoega, het vierde en laatste tijdvak van de scheppingkringloop, die begon in 3102 VC, bij het verschijnen van Shrie Krishna, en die volgens de datering in de *Poeraanas* (hindoe mythologie) eindigt in het jaar 428899.

Met dit artikel over de tien avataaras of neerdalingen van Vishnoe heb ik geprobeerd duizenden bladzijden uit de Poeraanas samen te vatten in enkele bladzijden, wat dus zelfs geen glimp kan worden genoemd. Maar misschien heeft het iemand geïnspireerd of aangezet tot verdere studie.

ONDERDEEL 11 / 17

Trivakraa

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Trivakraa

Uit: Licht van Sivananda, april 2010, vol. 516

Trivakraa (met lange uitgang aa, want het gaat om een meisje) was een meisje wier schoonheid bedorven werd door een bochel. Ze werd door Krishna genezen. Dit wordt verteld in de *Bhaagavata Poeraana* (X 42). Het gebeurde in Mathoeraa waar Krishna en Balaraama, zijn halfbroer, heen waren gegaan om de tiran ten val te brengen.

Shrie Shoeka zei:
1. Op de koninklijke weg zag Krishna een mooi maar misvormd meisje, dat een kruik met sandelpasta en andere smeersels droeg. Om haar op te beuren zei hij lachend:

2. "Wie zijt gij, O dame met de welgevormde dijen? Voor wie is die kruik met smeersels bedoeld? Zeg ons de waarheid. Geef ons er wat van en ge zult spoedig worden gezegend met voorspoed."

De dienstmaagd zei:
3. "O mooie jongeling, ik ben de dienstmaagd Trivakraa (drievoudig misvormd, dat wil zeggen aan de nek, de borst en de lendenen). Ik word gewaardeerd door Kamsa voor de smeersels en de reukwaren die ik bereid. Wie anders verdient meer er te worden mee gezalfd dan u beiden?"

4. Met een hart bekoord door hun schoonheid, aantrekkelijkheid, bekoorlijke glimlach, zoete woorden en liefdevolle blikken smeerde ze hen met het smeersel dik in.

5. Met hun bovenlichaam bedekt met het smeersel waarvan de kleur verschilde van hun eigen kleur zagen ze er beiden nog stralender uit.

6. De glorierijke Heer Krishna die heel erg was ingenomen met haar besloot het op drie plaatsen misvormde, gebochelde meisje recht te maken en daardoor te tonen wat de vrucht ervan was dat men hem kon aanschouwen.

7. Hij drukte haar voet neer met zijn eigen voet, hield haar kin met twee vingers en opwaarts geheven handpalm vast en maakte haar lichaam volmaakt recht.

8. Onmiddellijk werd ze onder de aanraking van Krishna de lieflijkste jonge vrouw met alle ledematen recht en goed geproportioneerd, met brede heupen en zware borsten.

ONDERDEEL 12 / 17

Mei 2010

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



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

http://users.telenet.be/yoga.vedanta.aalst/
jozet.kiekens@telenet.be

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda

mei 2010, vol. 517

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

In dit nummer

Een woord van aanmoediging
ONS-citaten, blz. 2
De drie lichamen en
de vijf schedes, blz. 4
Een van gelijk is beter
dan tienen thuiste
vernietiging van het middenrif, blz. 10
Basiskennis anatomie voor de
Yogaleerlingaar (14)
Edwin van Oosterwijk, blz. 12
De Yoga Soetra (13), blz. 15

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS

Najaars Yoga Retraite 2010: 5 tot 7 november

Eerst aanmelden. Er is een wachtlijst: wellicht is vleugel B klaar en zijn er meer kamers beschikbaar

Deelnemers moeten lid zijn van Yoga Vedanta Aalst of geabonneerd zijn op het Yoga Magazine.

Wie niet zinnens is aan de gehele Yoga Retraite deel te nemen, wordt verzocht zich te onthouden.

Voorjaars Yoga Retraite 2011: 8 tot 10 april
Inschrijving open, maar eerst aanmelden

Mei 2010

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2010, Vol. 517

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

OM-ZINGEN

In reacties op de Yoga Retraite in het najaar van 2009 waarop de diploma's werden uitgereikt aan de afgestudeerden van Yoga Academie 2005 schreef een van de gediplomeerden dat ze haar vriend, familieleden en haar baas had meegebracht naar het laatste programma waarin de diploma-uitreiking plaatsvond. Ze schreef: "Ze waren nadien allemaal heel enthousiast. Vooral de kracht en de vibratie van de OM-klank lieten een sterke indruk achter. Vicky" Dat verbaasde me, maar het maakte me vooral blij, want het bewijst dat degenen die erbij zaten als toeschouwers en als buitenstaanders aanvoelden dat de deelnemers aan de retraite echt achter het OM-zingen stonden. Mensen voelen het aan of iets op een afstandelijke of op een authentieke manier en met overgave wordt gedaan.

Het hoe

Het waarom
OM-zingen is een uitstekende methode om een Yogales te beginnen. Het werkt ontspannend, want het doorbreekt stress op twee manieren: het wekt ten eerste evenwichtige trillingen op, die de stress verdrijven zoals geluid vogels uit een boom. OM-zingen schept dus harmonie in het organisme. Je wordt er door OM-zingen ten tweede toe aangezet jezelf te zien op de juiste manier.

De juiste manier

Wonderbaarlijk verfrist

Alles is altijd voor iets goed

Twee maten, twee gewichten

Met grote stelligheid

Vernietiging of ontbloting?

DE DRIE LICHAMEN EN DE VIJF SCHEDEN

Het averechtse effect
In december 2009 kregen de bestuursleden van de Yogafederatie, waartoe ook ik behoor, de volgende mail over een artikel in het Nederlandse tijdschrift voor Yoga:

"*HET CAUSALE LICHAAM: SPIRITUALITEIT, GELUKZALIGHEID, HET ZELF (ANANDAMAYA KOSHA)*

Een *kosha* is een schede. Een schede is iets waar men iets anders insteekt: een dolk, een zwaard enz. Het is ook de naam van een lichaamsdeel. Een schede is niet het ding dat men er insteekt.

Drie lichamen

Vijf scheden

Terloops

Luister naar wat Shankara, de grootste Indiase denker, schrijft in zijn *Kroonjuweel van het Onderscheidingsvermogen* als hij het onderwerp van de drie lichamen en de vijf scheden behandelt:

Leven gevend

Het motief

Cultuur gebonden

Het doel

Een andere vaak moeilijke relatie
Je hebt niet alleen een relatie met de buitenwereld, maar ook met je lichaam en je binnenwereld. En ook die is niet altijd gemakkelijk en vormt vaak een bron van moeilijkheden. Je neemt je bijvoorbeeld voor altijd de waarheid te zeggen en voor je het weet sta je over iets te liegen of het gedrukt staat. Je neemt je voor sober te eten, maar een uur later plunder je de koelkast. Je neemt je voor wat vroeger op te staan om Yoga te beoefenen, maar je negeert de wekker en blijft in bed liggen. Je zegt: "Ik zal morgen naar de Yogales gaan", maar die morgen komt nooit. Je zegt: "Ik zal naar de les gaan als het langer klaar is", maar als het langer klaar is, zeg je: "Ik zal naar de les gaan als het vroeger donker is, want nu moet ik dringend in de tuin werken." En zo is het altijd iets. Met andere woorden, je bent geen baas in eigen huis.

Dit probleem wordt door Patanjali behandeld in de tweede trede van zijn achtvoudig Yogapad, die hij de naam *niyama* meegaf.

De goenas

De niyamas
Zoals er vijf yamas zijn, zo zijn er ook vijf niyamas, namelijk: *saucha* (properheid), *santosha* (tevredenheid), *tapas* (versterving), *svaadhyaaya* (studie) en *Ieshvarapranidhaana* (Godbewustzijn; letterlijk: overgave aan Iehsvara). De beoefening van de niyamas zal het probleem dat je hebt met het lichaam en de geest helpen oplossen.

Aasana

Praanaayaama

Pratyaahaara

De kriyaas die we in onze lessen onderrichten zijn eigenlijk oefeningen in pratyaahaara.

Dhyaana

Samaadhi

Twee soorten samaadhi

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

VERSTERKING VAN HET MIDDENRIF

Het middenrif of diafragma

Twee Yogahoudingen die het middenrif tot de orde roepen
De twee Yogahoudingen die het middenrif activeren zijn *Makaraasana* of Krokodilhouding en *Naukaasana* of Boothouding.

Makaraasana

Variatie

Naukaasana

Even ontspannen

Het roteren van het bewustzijn

Vind je een plek die verkrampt is of die wat pijnlijk aanvoelt, plaats er dan je bewustzijn in en voel hoe ze ontspant.

Bewust zijn van de adem

Plaats in het oefenschema

BASISKENNIS ANATOMIE VOOR DE YOGABEOEFENAAR (14)

Edwin van Oostwaard

Rekken en strekken

Enkele begrippen

Contractie
Een spier veroorzaakt beweging door contractie of samentrekking van de spiervezels.

Reciproke inhibitie

Myotatische reflex

Peesreflex

Methoden van rekken

Dynamisch rekken.

Passief statisch

Hold-relax

Actief-statisch

Knipmesmethode

Overwegingen ten aanzien van het rekken en strekken

Krampbestrijding

Schudden

Antagonistenmethode

Rekken

Conclusie
Concluderend kunnen we zeggen dat het intensief en pijnlijk rekken van spieren niet effectief en zelfs contraproductief is. Rek spieren zacht gedurende 2 tot 3 minuten. Reguleer daarbij de adem, omdat dit een ontspannend effect heeft op het lichaam en daarmee ook op de gerekte spieren. Voordat spieren volledig op rek worden gebracht moeten ze eerst worden opgewarmd door middel van opwarmende oefeningen om kramp te voorkomen.

Volgende: de anatomie van het ademhalen.

DE YOGA SOETRA VAN PATANJALI

Vervolg (13)

III.

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

ONDERDEEL 13 / 17

Juni 2010

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



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

http://users.telenet.be/yoga.vedanta.aalst/
jozef.kiekens@telenet.be

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda

juni 2010, vol. 518

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

In dit nummer

Een woord van aanmoediging
De schepping, blz. 2
Nieuws, blz. 7
Elke kandeling een stap in Yoga
Swami Sivananda; blz. 9
Gedachten over de wereld
Sant Tadkumara, blz. 10
Basiskennis anatomie voor de Yogabeoefenaar (15)
Edwin van Overstaet, blz. 12
De Yoga Soetra (14), blz. 13
Vakantieregeling, blz. 16

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS

woensdag 8 september, 20u
AALST: Volksverheffingstraat 95
lessen beginners: zie blz. 3
DENDERLEEUW: Kastanjelaan, Stationsstraat 7
lessen: dinsdag: 18u30 en 20u;
donderdag: 9u30, 18u30 en 20u

vrijdag: 10 september, 20u
LIEDEKERKE: Sint-Rafaël, Kasteelstraat 14
lessen: zaterdag vanaf 11 september:
10u30 en 20u

Najaars Yoga Retraite 2010: 5 tot 7 november

Volgeboekt. Bij aanmelding kom je op een wachtlijst. Wie reeds aangemeld is, wordt verzocht te bevestigen door betaling (95 €).

Deelnemers moeten lid zijn van Yoga Vedanta Aalst of geabonneerd zijn op het Yoga Magazine.

Wie niet zinnens is aan de gehele Yoga Retraite deel te nemen, wordt verzocht zich te onthouden.

Voorjaars Yoga Retraite 2011: 8 tot 10 april
Inschrijving open, maar eerst aanmelden

Juni 2010

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2010, Vol. 518

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

DE SCHEPPING

Vlamingen bezitten heel weinig Bijbelkennis. Ze mochten de Bijbel vroeger ook niet lezen. Wie er in Luthers tijd werd op betrapt kwam wegens ketterij in de handen van de inquisitie terecht. En dat was dan zijn of haar beste keer niet. In de scholen wordt het vak godsdienst niet heel ernstig meer genomen. In *Blokken*, het tv-programma van Ben Crabbé waarin twee mensen om ter snelst vragen moeten beantwoorden, luidde de vraag op zekere dag: "Vul de volgende zin uit de Bijbel aan: Bovenal bemin één ...." De snelste kandidaat antwoordde: "Een vriend." De tegenkandidaat antwoordde: "Een buur." En zo grepen ze allebei naast de punten. Ben Crabbé bestierf het bijna. "Jullie zijn zeker geen christelijke mensen?" vroeg hij. Het is in deze tijd ver van ons bed en uit de mode. Maar dat een week uit zeven dagen bestaat en dat de zondag een rustdag is, dat weet iedereen en dat katholieken vroeger op zondag naar de mis moesten op straf van zonde en dat ze 's zondags niet mochten werken zal ook wel algemeen bekend zijn, al zou ik er toch geen eed meer durven op doen.

Chakras

Zes chakras?

Het scheppingsproces

Positief, negatief

Tien zintuigen

Vijf elementen

Chakras (vervolg)

Koendalinie en praana
Als energie sluimert of potentieel is wordt ze *Koendalinie* genoemd. Dit betekent letterlijk: opgerold. Ze sluimert aan het ondereind van de wervelkolom in de moelaa-dhaara chakra. Ze wordt voorgesteld als een slang met drie kronkels, die haar staart in haar bek houdt. Actieve of kinetische energie wordt *praana* genoemd.

Naadies
Het woord *naadie* is afgeleid van de werkwoordswortel *nad*, *klinken, weerklinken*. De *praanashakti* of levenskracht stroomt door de naadies, vandaar de naam: dingen die bewegen maken immers geluid.

Shabdhabrahman
In het evangelie van Johannes (1:1) staat: "*In den beginne was het woord. En het woord was bij God en het woord was God. Alle dingen zijn door het woord vlees geworden*." Dit is een echo van de hindoe filosofie. Uit *Brahman* (het Absolute) ontspringt het hoogste Brahmanwoord, dat *Shabdhabrahman* wordt genoemd. Dit betekent: het Absolute of God in de vorm van klank. Dat wat wordt gehoord als geluid is *shakti* (energie, kracht).

Shabdhabrahman is de oorzakelijke staat van *shabdha* of klank. Dit betekent dat Brahman of het Absolute de oorzaak is van klank en betekenis (*shabdha* en *artha)*. Brahman is de bron van alle talen en gedachten en van voorwerpen en hun betekenis. Shabdhabrahman is het Bewustzijn (*chaitanya*) in alle wezens. Het neemt in levende wezens de vorm aan van *Koendalinie Shakti* en het manifesteert zich als klinkers en medeklinkers, die door mensen worden gecombineerd tot woorden en zinnen en door dieren als hun respectieve geluiden. Dit gebeurt in verscheidene graden van subtiliteit.

Stadia van klank

Dit heeft een belangrijke betekenis

Evolutie en involutie

NIELAA

"Wie zaait moet oogsten", zegt men, " en oorzaak brengt
Onafwendbaar het gevolg; goed, goed; slecht, slecht; en niemand
Die aan de wet ontsnapt. Maar wie een vorm draagt
Moet ook de boeien torsen." Heel juist; maar ver voorbij
Zowel naam als vorm is aatman (het Zelf), altijd vrij.
Weet dat ge Dat zijt, stoutmoedige sannyaasin! Zeg:
"Om Tat Sat Om!"

uit: Lied van een sannyaasin door Swami Vivekananda

Shrie Krishna in de Bhaagavatam, IV 4: ?

Dvaaveva chintayaa moektau paramaanandaaploetau, ?
Yo vimoegdho jado baalo yo goenebhyah param gatah. ?

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

ELKE HANDELING EEN STAP IN YOGA

Swami Sivananda

Wanneer de wolken van angst, onzekerheid en spanning aan de horizon verschijnen, wanneer het leven van de mens wordt beheerst door passie, hebzucht en haat dringt de boodschap van de Bhagavad Gietaa door de mistroostigheid als een heldere straal van hoop, inspiratie en moed. De essentie van die boodschap bestaat uit het feit dat ze is gebaseerd op een spirituele zin voor waarden en een juist perspectief, dat niet wordt verwrongen door ego•sme en zelfzucht.

Het is het evangelie van onthechting, immanentie van de Ultieme Werkelijkheid, onsterfelijkheid van de ziel, goddelijke kennis, devotie tot God, beheersing van de geest en de zintuigen en onzelfzuchtige activiteit die het ware levensideaal vormen, een ideaal dat bevorderlijk is voor de volledige, harmonische en algehele ontwikkeling van de enkeling. De vervulling van dat ideaal is de grootste Yoga in ieder mensenleven en de hoogste plicht van de mens.

Het juiste perspectief

Handeling is onvermijdelijk

De Yoga van handeling

Overwinning over de lagere natuur

GEDACHTEN OVER DE WERELD

Sant Toekaaraam

Gedachten over de wereld ?

BASISKENNIS ANATOMIE VOOR DE YOGABEOEFENAAR (15)

Edwin van Oostwart

De anatomie van het ademhalen
De borst

Het middenrif

De inademing

De uitademing.

Slotbeschouwing
Met dit artikel wordt de reeks 'Basiskennis anatomie voor de Yogabeoefenaar' afgesloten. Ik wil bij deze de redactie van 'Licht van Sivananda' (Narayana) bedanken voor het plaatsen van deze artikelen. Ik ben de anatomie nader gaan bestuderen na het afronden van de Yoga Academie. Dit heeft mij meer inzicht gegeven in de beoefening van Hatha Yoga. Daarnaast vond ik het mijn verantwoordelijkheid als Yogaleraar om beter op de hoogte te zijn van het menselijk lichaam, met name het bewegingsapparaat, zodat ik in ieder geval de omschrijving van klachten van deelnemers kon begrijpen, zonder te pretenderen dat ik er als Yogaleraar iets aan kan doen. Ik hoop middels deze artikelen ook de interesse van de lezers te hebben gewekt voor de anatomie.

Een veel gehoorde opmerking was dat men de illustraties mistte. Het is echter een heel kleine moeite om illustraties via het internet te vinden. En voor wie vragen heeft laat ik graag mijn e-mailadres achter: ? integrale.yoga@zonnet.nl.

DE YOGA SOETRA VAN PATANJALI

Vervolg (14)

IV. KAIVALYA PAADA

Beste vrienden,

Harih OM. Op 19 juni wordt Narayana 75 jaar. Daarvan draagt hij al meer dan 50 jaar de boodschap uit van Yoga, met een toegewijde geest en een geïnspireerd hart. Zijn voorbeeld raakt nog steeds het hart van vele zoekers. Mochten we zijn verjaardag dan ook kunnen vieren in de aanwezigheid van oude en nieuwe vrienden in Yoga, het zou hem ongetwijfeld veel plezier doen. Ik nodig je via deze graag uit om Narayana's verjaardag te komen vieren in de Satsang van zaterdag 19 juni, om 17.30 uur in de Swami Sivananda Yoga Aashram, Volksverheffingstraat 95 te Aalst.

Wens je iets bij te dragen, dan is een kleinigheid aan voedsel of drank zeer welkom, zo kunnen we achteraf een buffet voorzien naar ieders voldoening. ?
Heb je vragen hieromtrent, neem gerust contact op via e-mail naar ?
geert.roeland@telenet.be

Om Shaantih

Geert Roeland
secretaris Yoga Vedanta Aalst

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

ONDERDEEL 14 / 17

September 2010

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


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

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

SPECIALE SATSANGS

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda september 2010, vol. 519

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

In dit nummer

Najaars Yoga Retraite 2010: 5 tot 7 november

Volgeboekt. Bij aanmelding kom je op een wachtlijst. Wie reeds aangemeld is, wordt verzocht te bevestigen door betaling (95 €).

Deelnemers moeten lid zijn van Yoga Vedanta Aalst of geabonneerd zijn op het Yoga Magazine.

Wie niet zinnens is aan de gehele Yoga Retraite deel te nemen, wordt verzocht zich te ontbinden.

Yoga Retraites in 2011:

21 tot 23 oktober

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS

48 JAAR YOGA VEDANTA AALST YOGADAG 12 DECEMBER IN DRONGEN

September 2010

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2010, Vol. 519

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Een bijzondere dag

De uiteenzetting voor beginners valt in het najaar van 2010 op een heel voorspoedige en voor Yoga Vedanta Aalst heel bijzondere dag: woensdag 8 september 2010 is immers de honderddrieëntwintigste

geboortedag van een van India's grote wijzen, Swami Sivananda. Het is onder zijn inspiratie dat het Yoga Vedanta Centrum van Aalst ontstond einde 1962.

Tijd om een nieuwe bladzijde om te slaan
Om een of andere reden besluiten mensen naar de Yogales te komen. Men zegt terecht dat alle begin moeilijk is. Maar zoals met alles is ook hier de voorbereiding het halve werk.

Een huisvrouw op jaren kreeg een nieuwe keuken. Bang om iets verkeerd te doen durfde ze het de eerste dagen niet aan de oven te gebruiken. Maar na enkele dagen besloot ze toch haar stoute schoenen aan te trekken. Na wat gesukkel kreeg ze het ding aangezet. Maar al heel snel begon hij kwalijk te ruiken. Ze dacht dat het was omdat hij nieuw was, maar ze begon al heel snel iets anders te denken toen er rook uitkwam. Eerst een beetje, daarna hele walmen. In paniek trok ze de ovendeur open. In geen tijd stond de kamer vol rook. En toen begon het achteraan in de oven ook te branden. Gelukkig was man lief thuis. Ze had het piepschuim eruit gehaald, maar had niet gezien dat er tegen de achterwand nog een stuk karton was blijven zitten.

Degelijke informatie en er ook iets mee doen is dus altijd belangrijk. Het is in Yoga niet anders. En dat is precies de reden van de uiteenzetting voor beginners. Haar man foeterde: "Je moet eerst de handleiding lezen en de dingen goed nakijken." "Dat heb ik geprobeerd", zei ze, "maar ik snap er niets van. Daarvoor moet men universitaire studies hebben gedaan." En daarin heeft ze geen ongelijk. Bovendien moest er voor de Nederlandstalige handleiding worden getelefoneerd. Er zaten in de verpakking handleidingen in het Frans, het Engels en het Duits en zelfs in het Arabisch, maar het was zoals in de oude tijd: pour les Flamands la même chose. Dat men universitaire studies moet hebben gedaan om de uiteenzetting over Yoga te begrijpen zal niemand kunnen beweren, want ik geloof in eenvoud en in spreken uit eigen ervaring.

De sekte van de afgesneden neuzen

Een groot geheim

De ziekte bij uitstek

Het vindt toch zijn weg

De fundamentele vergissing

Aanvaarding en wat daaruit volgt

De aanpak kan verschillen

Integrale Yoga

Wat kenmerkend is

Yogahoudingen

Uit mijn ervaring: een wonderbaar geheim

Vele gunstige effecten

Werkers moeten tevreden worden gehouden

Pijn en lijden

Ademoefeningen en ontspanning

Publicaties

Doe zoals thuis, eerbiedig ons Yogahuis

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

ARDHA CHANDRAASANA
HALVE MAANHOUDING

Tegenhouding
Ardha Chandraasana of de Halve Maanhouding is de tegenhouding van *Padahastaasana* of de Handen-aan-de-voetenhouding. Dit is de voorwaartse buiging staand. De Halve Maanhouding is een pracht van een rekoefening.

Ardha betekent: half. *Chandra* betekent: maan. Soms betekent het ook: Heer; bijvoorbeeld *Raamachandra*: Heer Raama.

Uitvoering
De Halve Maanhouding kun je best uitvoeren op het ritme van de adem. Sta rechtop met de voeten samen. Houd de handen vóór het bekken met de duimen in elkaar gehaakt. Adem uit. Laat de handen in contact met de buik en de borst naar boven gaan op het ritme van de zo langzaam mogelijke en volstrekt geluidloze inademing. Krom achterwaarts. Blijf een ogenblik in de houding terwijl je het lichaam uitrekt. Laat na een tijd de romp overeind komen en laat de handen zakken in contact met borst en buik op het ritme van de langzame en geluidloze uitademing. Herhaal dit een drietal keren.

Dit doet de energie stromen en verhoogt het effect van de voorwaartse buiging die eraan voorafgaat.

YOGA RETRAITE

De voorjaars Yoga Retraite was een groot succes. De graadmeter voor mij die vooraan zit zijn de glunderende gezichten die ik op het einde zie en de enthousiaste mails en andere reacties die ik de dagen erna ontvang.

De afrit Drongen was gesloten, er was filevorming, zoals gebruikelijk is op vrijdagavond, maar toch zat bijna iedereen op tijd op zijn of haar mat om te luisteren naar de Oriëntatie waarin de regels van de Yoga Retraite worden uitgelegd. Mensen moeten weten waar ze aan beginnen en hoe ze er moeten aan beginnen. In de vijftiger jaren kreeg grootmoeder een thermosfles voor haar Nieuwjaar. Ze had die op de buis van de stoof gezet om ze warm te houden. Toen de kinderen op bezoek kwamen vroegen ze natuurlijk of het een goede thermos was. Grootmoeder voelde zich natuurlijk ongemakkelijk toen ze haar stommiteit moest opbiechten. Ze voelde zich natuurlijk een verschrikkelijk oen. “Al die moderne rommel”, zei ze ter verdediging.

Nu ik in mijn oude dag word geconfronteerd met bank- en talloze andere kaarten, de pc, digiboxen, iPods, GSM’s enz. kan ik haar best begrijpen. Ik ken dat gevoel een oen te zijn. Maar wat ik wil duidelijk maken is dat kennis belangrijk is en dat het in de Yoga Retraite niet anders is.

Er worden in de Oriëntatie ook vrijwilligers gezocht voor allerlei soorten Karma Yoga, namelijk om ’s morgens de deelnemers te wekken, om de tafels te dekken en af te ruimen in de eetzaal en om de afwas te doen. Ook de prachtige en veelbetekenende hymne van de grote wijze Shankara (achtste eeuw) die we voor elke maaltijd reciteren wordt besproken en verklaard.

Het morgenprogramma gebeurde ook nu weer in twee groepen. De programma's werden goed gevolgd. Frans Moens deed zoals altijd kiertan tussen de programma's in. Dit geeft een belangrijke meerwaarde aan de Yoga Retraite. De kiertan met Krishna in de zaterdagavondsatsang was zoals altijd een denderend hoogtepunt.

Korte tijd nadien kwamen er zoveel aanmeldingen binnen dat de najaars Yoga Retraite spoedig al bijna was volgeboekt. In september zal vleugel B klaar zijn en zullen we meer mensen te slapen kunnen leggen.

Deelnemers moeten bereid zijn de hele Yoga Retraite te volgen. Anders kunnen ze beter thuisblijven.

Narayana

STA OP, ONTWAAK EN KEN JEZELF

Swami Sivananda

WIE WAS SWAMI SIVANANDA

Swami Krishnananda

Toespraak gehouden op een 8ste september in Sivananda Aashram ter gelegenheid van Swami Sivananda's geboortedag.

Wij herdenken vandaag de komst op deze wereld van een groot man. Wij vieren namelijk de geboorte van de grote Meester Swami Sivanandaji Maharaj. Gewoonlijk worden zulke onbeschrijflijke individuen supermensen genoemd of, als je een beetje meer filosofisch wilt zijn, superindividuen, uitgestrekter vormen van individualiteit. Dit is de betekenis van superindividualiteit. Op welke manier reikt hij voorbij de dimensies van zijn zichtbare persoonlijkheid? De dimensie van een persoon is eigenlijk niet de omvang van zijn lichaam, want het lichaam is niet de persoon. De betekenis van een superindividu wordt bepaald door het bewustzijn dat het lichaam bezielt. We moeten goed in gedachten houden dat een persoon niet het lichaam is. De kracht die wordt tentoongespreid door een persoon, zijn kennis en zijn vermogen tot handelen, ziet men niet in het van vijf elementen gemaakte lichaam. Het is de geest van die persoon. Wat de persoon denkt is eigenlijk de persoon, anders ziet iedereen er gelijk uit. Zelfs Raama en Krishna zagen eruit als ieder ander menselijk wezen, maar ze waren op een intense manier superindividueel, ze overstegen zichzelf. Wat is het dat zichzelf overstijgt? Dat precies is de persoon.

DE YOGA SOETRA VAN PATANJALI

IV. KAIVALYA PAADA

Vervolg (15)

EINDE

- 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 15 / 17

Oktober 2010

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


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

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda oktober 2010, vol. 520

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

In dit nummer

Een woord van aanmoediging
Het Yogaboek bij uitstek, blz. 2
Appaya Dikshitar, blz. 8
Geworteld in het Ene
Swami Chidananda, blz. 10
Een foto uit de oude doos
blz. 11
De Gayaanschvaale, blz. 12
Mededelingen, blz. 15
Zenuwverkwikkende oefeningen, blz. 16

YOGADAG
ZONDAG
12 DECEMBER
IN DE ABDIJ
VAN DRONGEN
blz. 10

Najaars Yoga Retraite 2010:
5 tot 7 november

Volgeboekt. Bij aanmelding kom je op een wachtlijst. Wie reeds aangemeld is, wordt verzocht te bevestigen door betaling (95 €).

Deelnemers moeten lid zijn van Yoga Vedanta Aalst of geabonneerd zijn op het Yoga Magazine.

Wie niet zinnens is aan de gehele Yoga Retraite deel te nemen, wordt verzocht zich te onthouden.

Yoga Retraites in 2011:
8 tot 10 april (inschrijving open, maar eerst aanmelden!)
21 tot 23 oktober

Oktober 2010

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2010, Vol. 520

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

HET YOGABOEK BIJ UITSTEK

Wanhoop nooit

Het is maandagvoormiddag 24 mei, Pinksteren. De zon brandt. Enkele dagen geleden zou je eraan gaan twijfelen zijn of ze nog wel bestaat. Maar ja dus. Op de gelijkvloerse verdieping van de Swami Sivananda Yoga Aashram, waar sedert einde maart voorlopig de pc staat (we wonen hier nu sedert einde maart en de renovatiewerken zijn nog niet helemaal achter de rug), is het evenwel fris. Gedurende een uurtje ging ik de wortels van de klimop te lijf die het tuintje overwoekerde. De ranken zijn weg, maar het zijn natuurlijk de wortels die je moet hebben. Dat is ook in Yoga zo. Klimop is mooi, maar wespen maken er soms hun nest in en als het dan koud wordt, komen ze binnen door reten en kieren en piepkleine gaatjes. Ze veroorzaakten paniek in de Yogales. Vorige herfst moesten we driemaal een beroep doen op de brandweer voor ze verdwenen waren. Met de klimop ben ik nog lang niet klaar, maar morgen komt er nog een dag. En zoals Goeroedev zei: "*Nil desperandum. Never despair*. *Wanhoop nooit*."

De achttien hoofdstukken van de Bhagavad Gietaa
Bhagavad Gietaa wordt vertaald als Het Lied van de Heer. Ik noem het het Yogaboek bij uitstek en terecht, want ieder van de achttien hoofdstukken heeft het woord Yoga in zijn titel:

I. De Yoga van de Moedeloosheid van Arjoena
II. De Yoga van Kennis
III. De Yoga van Handeling
IV. De Yoga van Zelfbewustzijn, Handeling en Verzaking
V. De Yoga van Verzaking
VI. De Yoga van Meditatie
VII. De Yoga van Kennis en Verwerkelijking
VIII. De Yoga van het onvergankelijke Absolute
IX. De Yoga van de koninklijke Wetenschap en het koninklijk Geheim
X. De Yoga van de goddelijke Glories
XI. De Yoga van het Aanschouwen van de kosmische Vorm
XII. De Yoga van Devotie ?
XIII. De Yoga van het Onderscheid tussen het Veld en de kenner van het Veld
XIV. De Yoga van het Onderscheid tussen de drie Goenas
XV. De Yoga van het Opperste Zelf
XVI. De Yoga van het Onderscheid tussen het Goddelijke en het Demonische
XVII. De Yoga van het Drievoudige Geloof
XVIII. De Yoga van Bevrijding en Verzaking

De Bhagavad Gietaa komt voor in het *Mahaabhaarata*, dat eveneens bestaat uit achttien boeken of *parvas*. De epische literatuur is een belangrijke bron van Yoga.

De achttien boeken of parvas van het Mahaabhaarata
1. *Aadi parva* (*aadi*: begin): Paandoe en Dhritaraashtra zijn broers. Ze worden opgevoed door Bhieshma. De blindgeboren Dhritaraashtra heeft honderd kinderen bij zijn vrouw Gaandhaarie. Ze worden de Kauravas genoemd. Paandoe had twee vrouwen, Koentie en Maadrie. Ze kregen vijf zonen, de Paandavas genoemd.

2. *Shabhaa parva* (*shabhaa*: hof): de Paandavas en de Kauravas groeien samen op in het paleis van de stad Hastinaapoeraa. De Kauravas dagen Yoedhishthira, de oudste van de Paandavas uit tot een

dobbelspel. Ze spelen evenwel met verzwaarde dobbelstenen. De Paandavas, vergezeld van hun vrouw Draupadie, moeten twaalf jaar in verbanning gaan en het dertiende jaar incognito doorbrengen.

3. *Vana parva* (*vana*: woud): dit boek beschrijft de avonturen van de Paandavas in het Kaamyaka-woud.

4. *Viraata parva* (*Viraata*: naam van een koning): het dertiende jaar van hun verbanning brengen ze incognito door aan het hof van koning Viraata.

5. *Oedyoga parva* (*oedyoga*: inspanning): in dit boek wordt de voorbereiding van de oorlog beschreven.

6. *Bhiesma parva* (*Bhieshma*: generaal van het leger van de Kauravas, die de Paandavas en de Kauravas opvoedde; zijn hart is bij de Paandavas, maar hij is gebonden door een eed van trouw aan de blinde Kaurava-koning): in dit boek beschrijft Vyaasa de strijd op het slagveld van Koeroekshetra, ten noordwesten van Delhi. Bhieshma wordt de tiende dag van de achttiendaagse strijd verslagen door Arjoena, de derde van de Paandavas. Bhieshma wordt opgevolgd als opperbevelhebber door Drona. De Bhagavad Gietaa komt voor in dit zesde boek.

7. *Drona parva*: ook Drona wordt tegen het einde gedood. Hij wordt opgevolgd door Karna.

8 *Karna parva*: Karna wordt gedood door Arjoena.

9. *Salya parva*: Salya is de vierde en laatste opperbevelhebber. Dit boek beschrijft het einde van de veldslag.

10. *Sauptika parva* (*sauptika*: wat tot de slaap behoort): dit boek vertelt hoe de enige drie overlevenden van de Kauravas 's nachts het kamp van de Paandavas binnendringen en er alle krijgers, behalve de Paandavas, vermoorden.

11. *Strie parva* (*strie*: vrouw): dit boek beschrijft de jammerende vrouwen op het slagveld na het einde van de strijd.

12. *Shaanti parva* (*shaanti*: vrede): Yoedhishthira wordt tot koning gekroond. Ondertussen ligt Bhieshma op zijn bed van pijlen te wachten op het ogenblik van zijn dood. Yoedhishthira brengt hem een bezoek en vraagt hem zijn zegen. Hij verzoekt hem te onderrichten in dharma (de wet). Bhieshma reciteert ook de beroemde Hymne van de Duizend Namen van Vishnoe (Vishnoe Sahasra Naama; zie onze gelijknamige cd).

13. *Anoeshaasana parva* (*anoeshaasana*: onderrichting): Bhieshma geeft ook in dit boek zijn onderrichtingen over plicht, vrijheid, vasten enz. Hij illustreert het met boeiende verhalen.

14. *Aashvamedha parva* (*aashvamedha*: door keizers gebracht offer): dit beschrijft het offer van Yoedhishthira als hij keizer wordt.

15. *Aashramavaasika parva* (*aashramikavaasa*: het leven in de aashram of hermitage): de blinde koning Dhritaraashtra en zijn vrouw Gaandhaarie vergezeld van Koentie, moeder van de oudste drie Paandavas, vertrekken naar het woud en verblijven er twee jaar in een aashram. Op zekere dag breekt er een brand uit. De drie gaan zitten in Yogahouding met het gezicht naar het oosten en geven hun lichaam op in de vlammen.

16. *Mausala parva* (*mausala*: strijdknots): dit boek beschrijft de onderlinge strijd van de Yaadavas, het geslacht waartoe Shrie Krishna behoorde, die hun vernietiging teweegbrengt. Het beschrijft ook hoe Dvaarakaa neerzinkt in de oceaan. Het vertelt over de dood van Shrie Krishna en van zijn halfbroer Balaraama.

17. *Mahaaprashthaanika parva* (*mahaaprashthaana*: de dood): Yoedhishthira plaatst zijn opvolger op de troon en begeeft zich met zijn broers en hun vrouw naar Paanchaalienaar Mahaameroe om nooit terug te keren. Dit boek beschrijft deze lange tocht.

18. *Svargaarohana parva* (*svarga*: hemel): deze parva beschrijft hoe de Paandavas naar de hemel gaan.

Het Mahaabhaarata wordt vergeleken met een meer en de Bhagavad Gietaa, ook vaak gewoon de Gietaa genoemd, met een lotus in dat meer, die voor zijn nectar wordt bezocht "*door de bijen van wijze mensen*".

Bezitter van alle weelde
Nirbal ke bal Bhagavaan.
Bhagavaan is de kracht van de zwakken.
Bhagavat betekent: de bezitter van alle *bhagas* of heerlijkheden. Bhagavad Gietaa is een woordsamenstelling met de waarde van een bezitsvorm, zoals in het oude Nederlands: des Heren Lied. De stemloze t van Bhagavat verandert in een stemhebbende d door de stemhebbende g van Gietaa. Klanken reageren op elkaar, zoals ook kleuren op elkaar reageren. Deze klankwisselingen hebben wij ook in het Nederlands. Het verschil is dat ze in het Sanskrit ook worden geschreven.

De titel van het epos
Mahaa betekent: groot. Het is immers een heel omvangrijk epos. *Bhaarata* is de Sanskrit naam van India. Bhaa-rata is afgeleid van de naam *Bharata*, de eerste keizer die van India één rijk maakte. Bharata was de zoon van koning Doeshyanta en Shakoentalaa.

De schrijver van het epos
Vers 2 in de *Meditatie over de Gietaa*:
Gegroet zijt gij, O Vyaasa, groot van geest en met ogen als bloembladen van een opengebloeide lotus, ontsteker van de lamp van de kennis, die is gevuld met de olie van het Mahaabhaarata.

Vyaasa was de zoon van de rondtrekkende asceet Paraa-shara en de vissersdochter Kaalie. Als kind werd hij Krishna genoemd wegens zijn donkere huidskleur. Aangezien hij werd geboren op een eiland (dviepa) wordt hij ook Krishnadvaaipaayana genoemd. Nadat hij de Vedas had opgesplitst in vier boeken kreeg hij de naam Vedavyaasa. Hij schreef ook de achttien Poeraanas (hindoe mythologie) en de Brahmasoetras (aforismen over het Absolute).

De verhaallijn van het epos

De wijsheid van India

4. Sarvopanishado gaavo dogdhaa gopaalanandanah
Paartho vatsah soedhierbhoktaa doegdham gietaamritam mahat.

Ganesha

Drie definities van Yoga in de Gietaa

Grootheid van de Gietaa
Tot besluit enkele verzen uit de *Grootheid van de Gietaa*, een tekst die wordt gereciteerd na de studie van de Gietaa:

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

Alle heilige plaatsen zoals Prayaag enz. zijn aanwezig waar de Gietaa is en waar de Gietaa wordt gereciteerd.

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

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

Ik verblijf in de Gietaa en 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.

APPAYA DIEKSHITAR

Nederigheid
Appaya Diekshitar (1520-1593) was een grote wijze in het voorgeslacht van Swami Sivananda. Op zekere dag bezocht hij het geboortedorp van zijn vrouw Amma. Zijn bezoek veroorzaakte een grote toeloop van mensen die de beroemde heilige wilden zien. Een oude vrouw, half blind en bijna potdoof, voelde toch dat er iets gaande was. Ze vroeg aan haar buur wat er gebeurde. "De man van Amma is op bezoek", was het antwoord. "Moeten ze voor de man van Amma zo'n beslag maken?" vroeg de oude vrouw. Toen dit de wijze ter ore kwam, zei hij: "In Amma's dorp is Appaya Diekshitars faam die van Amma."

GEWORTELD IN HET ENE

Swami Chidananda

DE GNYAANESHVARIE

GNYAANADEVS INLEIDING TOT ZIJN COMMENTAAR OP DE GIETAA

O OM, ik buig voor U, het Oorspronkelijke Zijn, het Hoogste Zelf, onderwerp van de Vedas. U zij alle glorie. O hoogste Zelf, dat slechts kan worden gekend door Zelfbewustzijn, O Heer, U bent Shrie Ganesha, die alle dingen en ieders geest verlicht. Daarom zeg ik, discipel van Nivrittinaatha, schenk me uw aandacht (in die vorm). Ganesha's aantrekkelijke vorm stelt de Vedas voor, zijn imposant lichaam spreidt hun foutloze dictie tentoon. Zijn ledematen stellen de Smritis (overlevering) voor, zijn gebaren hun stijl en zijn schoonheid hun uitnemende betekenis. Zijn juwelen stellen de achttien Poeraanas (mythologie) voor en de gouden sokkels waarin de edelstenen zijn gezet, zijn hun in verzen verwoorde leringen. Zijn gekleurde gewaden vormen hun prachtige klank en hun glanzende draden zijn hun dichterlijke stijl. De klingelende bellen in de gordel rond zijn middel stellen de po'tische en dramatische compositie voor. Men vindt er de vele doctrines in, in dichtvorm gezet zoals juwelen in goud. Het zijden gewaad rond Ganesha's leest stelt de intelligentie van Vyaasa voor en zijn schitterende randen symboliseren de zuivere flitsen van die intelligentie. De zes scholen van de filosofie, die shaddarshanas (zes zienswijzen) worden genoemd, zijn zijn zes armen en de verschillende voorwerpen die hij in zijn zes handen draagt, wijzen op hun verschillende doctrines.

OP WEG NAAR EEN NIEUW SIVANANDA HOSPITAAL IN GANESHPUR

(ingezonden door Kurukshetra vzw)

Sinds jaren zet Kurukshetra vzw zich in voor de allerarmsten in India, in samenwerking met Sivanandashram in Rishikesh. Zo zijn jullie al een hele tijd vertrouwd met de werking rond de melaatsen.

Een van onze meer recente projecten in Noord-India is Village Aid, het verstrekken van medische hulp aan de mensen in achtergestelde bergdorpen. Deze hulp wordt gecošrdineerd vanuit een basishospitaaltje in Ganeshpur, nabij Uttarkashi in de Himalayas. Vanuit India kregen we verschillende berichten dat dit basishospitaaltje totaal onderkomen is en binnenkort onbruikbaar wordt. Sivanandashram zelf beschikt momenteel niet over de nodige financi'le middelen om de kosten voor een nieuwbouw te dragen en steunt dan ook het zoeken naar sponsors voor dit project.

De bestuursleden van Kurukshetra hebben beslist zich voor dit nieuwe project in te zetten en te trachten hiervoor de nodige fondsen te verzamelen. Het is duidelijk dat onze huidige werking alleen dit niet kan dragen.

We zoeken dan ook een breder veld (liefst gevuld met dankbare, vrijgevige harten) om dit nieuwe hospitaal voor de allerarmsten de nodige kansen tot slagen te geven.
Wat moet er gebeuren:

- afbraak van de vervallen gebouwen (€ 1.500)

- relocatie tijdens de bouw (€ 1.500) ?

- constructie van het nieuwe gebouw (€ 40.000)

- nieuw meubilair (€ 2.000)
in een latere fase: ?

- bijkomende medische instrumenten en uitrusting ?
(€ 30.000)

In de eerste fase trachten we te zorgen voor het gebouw zelf (€ 45.000).

Het lijkt veel, maar elke tocht begint met één stap en die eerste stap is dit hospitaaltje een plaats te geven in ons hart. Van daaruit kunnen we ons inzetten om vanuit een medeleven met het lot van deze mensen met zo weinig kansen en uit dankbaarheid voor wat we kregen uit India de nodige acties te ondernemen.

Wil je een stukje met ons meereizen en ons steunen?
Laat ons dan je idee'n kennen, ook wat de fondsenwerving betreft.
Geef je op als vrijwilliger voor een eventuele actie.
Stort een bijdrage op rekening 001-2870121-64

Hartelijk dank.
Het bestuur van Kurukshetra
Helene Rondou 0474 708461 of ?
Krishna Van Lierde 0477 285288 ?
e-mailadres: h.rondou@gmail.com

YOGAMUZIEKLESSEN

ZENUWSTERKENDE OEFENINGEN

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

ONDERDEEL 16 / 17

November 2010

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


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

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

Uiteenzetting voor beginners
woensdag 16 maart, 20u

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda november 2010, vol. 521

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

In dit nummer

Een woord van aanmoediging
Veelbesteldheid, blz. 2
D.I.N. - D.I.N.S., blz. 3
Stdgeestesoefeningen Yoga
van de Samenwerking, blz. 4
De berg, blz. 7
Yogadag en Meditatie, blz. 8
Een verhaal uit de
Bhagavata Purana, blz. 9

YOGADAG
ZONDAG
12 DECEMBER
IN DE ABDIJ
VAN DRONGEN
blz. 8

Voorjaars Yoga Retraite 2010:
8 tot 10 april

Inschrijving open, maar eerst aanmelden.

Deelnemers moeten lid zijn van
Yoga Vedanta Aalst of geabonneerd
zijn op het Yoga Magazine.

Wie niet zinnens is aan de gehele
Yoga Retraite deel te nemen, wordt
verzocht zich te onthouden. Zie ook blz. 2.

Najaars Yoga Retraite 2011:
21 tot 23 oktober

November 2010

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2010, Vol. 521

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

VASTHOUDENDHEID

Een eenvoudige gelofte

Swami Sivananda schreef een boek over de drieënzestig Nayanar heiligen. Dit waren toegewijden van Shiva in Zuid-India. Ze kwamen uit alle lagen van de maatschappij, van koningen tot en met de laagste kasten. Alle Na-yanars moesten een of andere gelofte afleggen. Een van hen wilde zich het leven niet moeilijk maken. Hij hield het dan ook bij een heel eenvoudige gelofte: “Ik zal niet eten voor ik een steen heb geofferd.” Alvorens aan tafel te gaan, ging hij buiten een steen oprapen. Met een *OM Namah Shivaaya* legde hij die op het altaar. Jaren gingen voorbij. Shiva in zijn hemel dacht: “Laat ik die toegewijde eens op de proef stellen.” Waar de goede man ook zocht nergens kon hij een steen vinden. Het ontbijt ging voorbij, het middagmaal ging voorbij. Het avondmaal ging voorbij. Een dag ging voorbij. Een week ging voorbij. Twee weken gingen voorbij. Hij werd heel zwak. Maar de gedachte om zijn gelofte te verbreken kwam zelfs niet bij hem op. In zijn wanhoop probeerde hij zijn hoofd er af te schroeven, want ook dat is een soort steen. Op dat ogenblik vond hij een steen en zag hij in een visioen Shiva, die hem zegende.

Mollie- en Bruceschap

Zoals in alles is vasthoudendheid ook in Yoga een noodzakelijke eigenschap. Swami Sivananda noemde ze met een zelfgemaakt woord *stickability*. “Je hebt de vasthoudendheid van een bloedzuiger (*leechlike tenacity*) nodig”, zei hij. Ik noem het *Mollieschap*. Mollie was een hondje dat we lang geleden hadden. Toen ik, thuisgekomen van mijn werk, aan tafel ging zitten om te eten sprong hij op mijn schoot. Ik duwde hem er af. Hij sprong weer op mijn schoot. Ik duwde hem er af. Uiteindelijk zat hij op mijn schoot. Ook op het Yogapad mag je nooit versagen.

D.I.N. - D.H.N.

N. staat voor nu en niet voor nooit

Mentale aberratie

SADGOEROEDEVS YOGA VAN DE SAMENVATTING

Wat de wijzen zeiden

Een wijze zat met de ogen dicht. Hij zei: “Waarom zou ik mijn ogen openen? God is in mij.” Een andere keer waren zijn ogen open. Hij zei: “Waarom zou ik mijn ogen sluiten? God is overal.”

Een andere wijze zong: “With the rising sun, with the rising sun all peace disappears. Therefore abide in the Lord of sleep. OM Namah Shivaaya. Met de opgaande zon, met de opgaande zon verdwijnt alle vrede. Verblijf daarom in de Heer van de slaap. OM Namah Shivaaya.”

Vrede

Als je bij het ontwaken je ogen opentrekt, verdwijnt alle vrede, omdat je je vereenzelvigt met je lichaam en je geest en met alles wat hen overkomt. Je laat door deze Zelfvervreemding de zaligheid achter in bed. Bovendien moeten het lichaam en de geest weer afrekenen met het ikje, wat erg belastend voor hen is, even belastend als een slechte chauffeur voor een auto. Verblijf daarom in de Heer van de slaap, zoals de wijze zong. Blijf in je Zelfbewustzijn en doorbreek de vereenzelviging met het lichaam en de geest of, zoals Maharshi Patanjali in zijn *Yoga Soetra* zegt, met dat wat Bewustzijn slechts weerspiegelt.

Ersatz

Om dit te bewerkstelligen gaf Swami Sivananda ons zijn pad van Integrale Yoga of Poerna Yoga, dat hij

ook *Yoga of Synthesis* of *Yoga van de Samenvatting* noemde. Hij goot het ook in de vorm van een lied. Hij noemde het pad ook op een humoristische wijze *Synthetic Yoga, Synthetische Yoga* of *Kunstmatige Yoga.*

Niemand heeft alleen maar een hoofd, een hart of handen < Serve, dien

Krishna gebruikt in de Bhagavad Gietaa hetzelfde woord: vrucht (Sanskrit: *phalam*; V 12, VI 1). Hij beschrijft in XVIII 11 wie een verzaker van de vruchten van zijn handeling (*karmaphalatyaagie*) is. Dit is het wat Swami Sivananda bedoelde met serve, dien.

Love,bemin

Give, geef

Purify, zuiver

Meditate,mediteer

Realise, verwerkelijk

Moraliteit

Onderzoek: Wie ben ik?

De uitweg

Narayana

EEN VERHAAL UIT DE BHAAGAVATA POERAANA

HET VERHAAL VAN AJAAMILA

HOOFDSTUK I

HOOFDSTUK II HOOFDSTUK III

- 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 / 17

December 2010

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



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

http://users.telenet.be/yoga.vedanta.aalst/
joost.kiekens@telenet.be

Uiteenzetting voor beginners
woensdag 16 maart, 20u

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda december 2010, vol. 522

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

In dit nummer

Een woord van aanmoediging
Je bent in wezen iets hoogst wonderbaars, maar je geest doet je iets anders geloven, blz. 2
Take it easy, don't be lazy, blz. 3
Be good, do good, blz. 4
Edwin Arnold, blz. 5
Preekdag van de Boeddha in Nagara uit: Het Licht van Azië door Edwin Arnold, blz. 6

YOGADAG
48 JAAR YOGA VEDANTA
afdeling Aalst van
The Divine Life Society
in de Abdij van Drongen
op zondag 12 december
van 10 tot 17u
40 euro
Inschrijving: vóór 3 december!

Voorjaars Yoga Retraite 2011:
8 tot 10 april

Inschrijving open, maar eerst aanmelden.

Deelnemers moeten lid zijn van Yoga Vedanta Aalst of geabonneerd zijn op het Yoga Magazine.

Wie niet zinnens is aan de gehele Yoga Retraite deel te nemen, wordt verzocht zich te onthouden.
Zie ook blz. 2.

Najaars Yoga Retraite 2011:
21 tot 23 oktober

December 2010

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2010, Vol. 522

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

JE BENT IN WEZEN IETS HOOGST WONDERBAARS, MAAR JE GEEST DOET JE IETS ANDERS GELOVEN
Als ik een euro kreeg
voor elke keer dat ik dit zei of schreef dan kon ik nog eens op reis naar India, het land van Yoga, het land van Ganges en Himaalayas, het land van heiligen en wijzen.

Wat is Yoga? Het is het grondig aanpakken van die situatie waarin de geest alles hopeloos vertekent. Het is hem er met aandrang toe aanzetten te dimmen. Goeroedev zingt in zijn *Song of Govinda*: "*Do not be duped by the mind and the senses. Laat je niet misleiden door de geest en de zintuigen*."

Arrête ton char, Ben Hur!
Het is natuurlijk allemaal mooi in theorie, maar in de praktijk komt er vaak niets van terecht. Mensen moeten leren menen wat ze zeggen en wat ze zich voornemen. Als je tegen je geest zegt: "Een beetje kalm! Een beetje dimmen!" of: "Arrête ton char, Ben Hur! (zoals mijn Waalse collega zei toen iemand door het lint ging)", dan moet je dat ook echt menen, anders lukt het niet, want je geest is slimmer dan je denkt als het erop aankomt je onder de knoet te houden.

TAKE IT EASY, DON'T BE LAZY!
Over luizen, bruine zeep en een lang geleden geleerde levensles
Doe het kalm aan, maar wees niet lui. Ook dat zeg en schrijf ik honderden keren.

Dag Hammarskjöld (1905-1961) was een Zweeds diplomaat. Hij was secretaris-generaal van de Verenigde Naties van 1953 tot 1961.Zijn vliegtuig stortte in 1961 neer toen hij op vredesmissie was naar Kongo. Hij kreeg in datzelfde jaar postume de Nobelprijs voor de Vrede. In zijn bagage vond men zijn dagboek. Hij schreef onder andere een gebed waarin hij zegt dat er twee soorten situaties zijn: situaties die we kunnen veranderen en situaties die we niet kunnen veranderen. Hij bad om de kracht om te aanvaarden wat we niet kunnen veranderen en om te veranderen wat we kunnen veranderen en om de wijsheid tussen beide het onderscheid te kunnen maken.

BE GOOD, DO GOOD
Laat de e weg
Wees goed, doe goed.

Een cultuur van Bewustzijn

Onwetendheid troef

Het verstand op nul

De geschiedenis in een woord

Uilenspiegel: "De as van Klaas klopt op mijn borst!"
In Nederland kon het protestantisme zich ontwikkelen, in Vlaanderen niet. De Spanjaarden stookten vuurtje met ketters en geuzen. Wie betrapt werd op het lezen van de Bijbel kwam in de handen van de inquisitie terecht, die zeer wreed te werk ging. Tien percent van de inkomsten van de beklaagde ging naar degene die hem had verraden, de rest ging naar de Spaanse bezetter. Je kunt je inbeelden wat er gebeurde, want de menselijke hebzucht is onverzadigbaar. Charles de Coster (een in het Frans schrijvende Vlaming; 1827-1879) vertelt over die tijd in zijn prachtig boek *La Légende et les Aventures héroïques, joyeuses et glorieuses d'Ulenspiegel et de Lamme Goedzak au pays de Flandres et ailleurs (De legende van Uilenspiegel en Lamme Goedzak)*. Het was het eerste boek dat ik in het Frans las. De vader van Uilenspiegel kwam op de brandstapel. De wind blies de vlammen weg, zodat de goede man een vreselijke dood stierf. Uilenspiegel droeg een zakje met de as van zijn vader op zijn borst. De gedachte: "De as van Klaas klopt op mijn borst", gaf hem kracht. Katelijne, zijn grootmoeder, werd beschuldigd van hekserij. Een hennepen pruik gedrenkt in pek werd op haar hoofd in brand gestoken. De pruik brandde twee uur lang. Het vuur sneed onherstelbaar in de geest van Soetkin, die geen vlieg kwaad zou hebben gedaan, en maakte haar waanzinnig.

“Mijn God is de enige God” is een belediging van God. De grote wijze Shankara definieerde God als volgt: *Avaangmanasaagocharam*, *niet te meten met de geest en de spraak*. God reikt voorbij woorden en gedachten. Je kunt hem niet vatten in woorden noch in gedachten. Maar Hij is wel *Dhyaanagamyam* en *Gnyaanagamyam*, dat wil zeggen te benaderen door *dhyaana* of meditatie en door *gnyaana* (kennis van de Kenner).

Hoe kun je God doen bulderlachen? Door Hem over je plannen te vertellen. John Cleese

D.H.N.

The light of Asia
over de schrijver Edwin Arnold

Sir Edwin Arnold werd geboren in 1832 in het graafschap Kent. Hij studeerde af in de letteren te Oxford in 1856. Na enkele jaren in het onderwijs in Engeland te hebben gestaan werd hij directeur van een Engelse school te Poona in India. Hij trad in 1860 als journalist in dienst van de *Daily Telegraph*, waar hij het na verloop van tijd tot hoofdredacteur bracht.

Hij gaf zijn beroemde epos over het leven en de leer van Siddhaarta Gautama Boeddha uit in 1879. *The Light of Asia* werd een enorm succes en zes jaar later moest het boek reeds voor de twee en twintigste maal worden herdrukt. *The Light of Asia* had een grote weldadige invloed op zijn tijd, de tweede helft van de negentiende eeuw. Dit was in Europa en Amerika een tijdperk van onderzoek en grote sociale, culturele en religieuze veranderingen. Het was immers de tijd van Darwin, Marx en Nietzsche en de opkomst van het naturalisme en het socialisme, maar ook die van het occultisme en het oriëntalisme. Mede door Edwin Arnolds meesterwerk werd het ook de bloeiperiode van de theosofie van Madame Blavatsky, Kolonel Olcott en Annie Besant.

Lang geleden raakte ik op mijn werk bevriend met een veel oudere man, een eenzaat en een zonderling, zijn bijnaam was *le mage* (de tovenaar). Hij was getrouwd met een vrouw wier eerste man in Brussel een antiquiteitenzaak had gehad. Ze erfde onder andere een reeks oude boeken. André, want zo heette die bijzonder intelligente en warme man, zei me op zekere dag: “Ik zal je eens enkele boeken meebrengen.” Een van die boeken was *The Light of Asia*, een uitgave uit 1911. Ik vertaalde daaruit de prediking van de Boeddha in Nagara, die voorkomt in het achtste hoofdstuk van dit meesterwerk van Edwin Arnold.

Narayana

PREDIKING VAN DE BOEDDHA IN NAGARA

Uit: *Het Licht van Azië* door Edwin Arnold

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