KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2011

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

12 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

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

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

Bekijk de bronnen en online leesversie

Inhoud

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

Januari 2011 3

Februari 2011 7

Maart 2011 11

April 2011 17

Luister naar wat Goeroedev zei 23

Mei 2011 25

Juni 2011 28

September 2011 35

Oktober 2011 46

November 2011 50

zegt de Shvetaa-shvataropanishad 55

December 2011 56

ONDERDEEL 01 / 12

Januari 2011

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/
jozef.kiekens@telenet.be

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
Aalst: woensdag 16 maart
Denderleeuw: donderdag 17 maart
Liedekerke: maandag 21 maart
Details in volgend nummer.

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda
januari 2011, vol. 523
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie

In dit nummer
Een woord van aanmoediging
The Divine Life Society, blz. 2
De droomtuin, blz. 4
Gandhiji en Sivanandaji
Swami Chidananda, blz. 8
Hoe God Ramdas leidde
Papa Ramdas, blz. 8
Meditatie
J.P. Vaswani, blz. 10
Het einde van de oorlog
Prof. Eknath Easwaran, blz. 12
Spirituele lessen
Swami Sivananda, blz. 14

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
Voorjaars Yoga Retraite 2012:
16 tot 18 maart

THE DIVINE LIFE SOCIETY
75 JAAR
speciale Satsang
op zaterdag 15 januari
17u30 tot rond 18u30

Januari 2011

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2011, Vol. 523

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

THE DIVINE LIFE SOCIETY

Vijfenzeventig jaar geleden
Goeroedev, zoals Swami Sivananda door zijn discipelen wordt genoemd, deed vanaf 1924 op een intense manier *Yoga saadhanaa* op de linkeroever van de Ganges in Svargaasharam. Svargaashram ligt 30 km stroomopwaarts van Haridwar. Haridwar is de heilige stad waar de Ganges de Himaalayas verlaat en de vlakte instroomt. Het kamertje dat hij bewoonde is nu een bedevaartsplaats. Het wordt *Aananda koetir* (verblijfplaats van de zaligheid) genoemd. In 1936 stak hij, nadat hij de verlichting had bereikt, de Ganges over en vestigde zich met enkele discipelen in een bouwvallige koeienstal. Op 13 januari 1936 stichtte hij er The Divine Life Society (DLS). We vieren dat op zaterdag 15 januari in de wekelijkse Satsang, die begint om 17u30. De inschrijving gebeurde in Ambaalaa, in de Indiase deelstaat Hariyaanaa, waar hij, komende van een congres, moest veranderen van trein. Iemand had hem gezegd dat hij de vereniging die hij had gesticht beter zou laten registreren. Trouw aan zijn eigen principes maakte hij er onmiddellijk werk van. De wettelijke registratie gebeurde in Lahore op 16 april 1939. Lahore ligt nu in Pakistan.

De zin van ons bestaan op aarde

Een totaal andere inhoud

DE DRIETAND

GANDHI
Alles is voor iets goed

Boeken
Een van de verhuiskarweien was de enkele honderden boeken die ik in de loop van jaren verzamelde in dozen te steken en ze daarna weer in de nieuwe boekenrekken te zetten. Daar zijn een paar honderd boeken van Goeroedev Swami Sivananda bij.

Het Gandhijaar

De uitspraak van de Indiase namen en woorden
De volledige naam is *Mohandaas Karamchand Gaan-dhiejie*. Als je dit correct wil uitspreken moet je gewoon de volgende regel toepassen, die ik leerde van een oude brahmaan in Sivananda Aashram:

1. splits in lettergrepen: mo-han-daas ka-ram-chand gaan-dhie-jie;

2. spreek de lettergrepen een na een uit, maar respecteer de lengte van de klinkers; de e en de o zijn altijd lang; als de a lang is, schreef ik aa; de i kan kort of lang zijn; als ze lang is; schreef ik ie; ch wordt uitgesproken als tsj; de g is hard zoals in het Frans; de dh is één letter: na de d volgt een aangeblazen h; men noemt dit een geaspireerde medeklinker; de j wordt uitgesproken als dzj;

3. spreek nu de lettergrepen na elkaar uit zonder ergens een klemtoon te leggen; er ontstaat door de lengte van de klinkers een natuurlijke klemtoon.

Mohandaas betekent: dienaar van *Mohana*. Mohana is een naam van God en betekent: de maker van illusie, de verblinder. Ook *Karamchand* is een naam van God in Goejarat, de deelstaat in West-India waar Gandhi werd geboren, in de havenstad Porbandar op 2 oktober 1869. In het Sanskrit is het *Karmachandra*,

letterlijk: het werk van de maan; degene die licht in de duisternis brengt. Gaan-dhie is de naam van een handeldrijvende gemeenschap in Goejarat. Het betekent ook: de welriekende. *Jie* is een uitdrukking van respect. *Mahaatmaa* betekent: groot *Aatmaa* of groot Zelf. Mahatma Gandhi werd ook *Baapoe* genoemd. Dit betekent: vader.

In de vertaalde teksten heb ik de lange klinkers niet altijd aangeduid. In dat geval zou ik bijvoorbeeld moeten schrijven: Raamdaas, Swaamie Shivaanandajie enz. en dat ziet er eigenlijk niet uit.

De auteurs van de drie bijzondere artikels in dit januarinummer

Swami Ramdas of Papa Ramdas

GANDHIJI EN SIVANANDAJI
Swami Chidananda

HOE GOD RAMDAS LEIDDE
Papa Ramdas

MEDITATIE
J. P. Vaswani

Het probleem is dan hoe God niet te vergeten te midden van je veelvuldige activiteiten.

1. Pauzeer van tijd tot tijd gedurende een kort ogenblik, zo vaak je kunt, en verhef je hart in een liefdevol gesprek met God. Spreek met Hem als met een goede vriend. Aanroep Hem in tijden van tegenspoed en bekoring. Zelfs als je voet uitglijdt, steek je armen uit en roep: "Heer, hef me op!" Vraag Hem bij jou te zijn tijdens je dagelijkse bezigheden en maak zodoende van al je kleine daden een communie met Hem, die geen werken nodig heeft, maar die al te graag liefdeoffers aanvaardt.

2. Doe niets wat je vrede van geest en hart verstoort. Regel je dagelijks leven op zo'n manier dat het de innerlijke kalmte versterkt en ze niet wegneemt. Vermijd overwerk. En wees niet gehaast in het doen van dingen. Doe je werk rustig, bedaard en met liefde, met je hart en geest toegewijd aan de lotusvoeten van de Heer. Je ziel zal dan sterk worden en de wereld rondom jou zal glimlachen.

3. Trek je midden van je werk, ja, zelfs te midden van je kiertan en eredienst, telkens een kort ogenblik terug in de innerlijke kwartieren van je hart en spreek daar tot God, staar naar Zijn prachtig gezicht, raak de boord van zijn gewaad aan, grijp zijn lotusvoeten. Doe dit van tijd tot tijd gedurende de dag en de nacht. Waarlijk gezegend zijn deze korte ogenblikken van intiem contact waarin je doordringt in de diepten van je ziel en alles wat je hebt en wat je bent offert en je dankbaar voelt voor Zijn eeuwigdurende genade en liefdevolle tederheid.

Dit kan niet worden waargemaakt in een dag, een week of een maand. Maar niets is onmogelijk voor degene die in geloof en devotie de weg van *abhyaasa*, het pad van oefening, volgt. Verklaart de Heer niet in de Gietaa:

Hoe moeilijk en onmogelijk het ook moge schijnen, toch kun jij, O Arjoena, het bereiken door standvastige inspanning en oprechte devotie. Ga dus de weg van de oefening!

En zoals de Chinezen zeggen: "Een reis van duizend mijl begint met de eerste stap." We mogen dan nog zo ver van het doel verwijderd zijn, zelfs als we maar één stap zetten in de juiste richting, ben je vooruitgegaan op het pad. En voor elke stap die we zetten om Hem te bereiken, zet hij honderd stappen om dichter bij jou te komen. Want terwijl wij denken dat wij Hem zoeken, is het in werkelijkheid Hij die ons zoekt.

HET ETEN VAN DE MANGO
Prof. Eknath Easwaran

SPIRITUELE LESSEN

Swami Sivananda

Uit de inleiding van ***Spiritual Lessons*** **(1939)**

Het leven is zo ingewikkeld dezer dagen dat een druk bezette mens het heel moeilijk vindt om de filosofische werken, *prashthana traya* (drie meest gezaghebbende boeken van de hindoe filosofie: *Bhagavad Gietaa*, *Oepanishads* en de *Brahma Soetras*), *Shankara bhaasya* enz. door te nemen. Ik vond het dan ook beter filosofische idee'n, morele lessen, uitspraken van de Oepanishads en feiten in verband met Yoga en praktische levenservaringen voor te stellen in een eenvoudige stijl, op een heldere manier, in de vorm van korte, welluidende, krachtige lessen. De mensen van deze tijd willen zoete, gecomprimeerde, met een laagje suiker bedekte spirituele tabletten, die gemakkelijk kunnen worden ingenomen en verteerd. Deze beknopte spirituele lessen zijn geschikt voor iedereen.

De ene grote Meester, de levende Meester van alle Meesters, de bron van de wereld, jievas (individuele zielen) en alles schittert altijd in de innerlijke kwartieren van je hart. Hij is heel dichtbij jou. Hij zit met uitgestoken handen om je op te heffen en je te omhelzen met Zijn zoete Liefde. Betrouw alleen op Hem. Vereenzelvig je kordaat en met een helder begrip met die eeuwige, levende bewoner van je hart. Slechts dan komen eeuwige vrede, oneindige zaligheid, de hoogste voldaanheid en onsterfelijkheid. Gezegend zijn degenen die deze hoogste staat hebben bereikt door te vertrouwen op de grote innerlijke Meester, de bewoner van ons hart. De glorie van een *jievanmoekta*, een bevrijde wijze, is onbeschrijflijk. Hij is *Brahman* (het Absolute) zelf. Acht *siddhis* (spirituele krachten) en negen *riddhis* (spirituele ervaringen) rollen onder zijn voeten. Door zijn *Satsankalpa* (waar voornemen) kan hij wonderen en mirakels doen. Glorie zij zulke *jievanmoektas*, gezegende zielen op deze aarde! Moge hun zegen op je rusten. Mogen vreugde, zaligheid, vrede, rust, glorie en luister altijd in je schitteren. Zoals de duiker diep in de zee duikt en parels naar boven brengt, laten ook wij zo duiken in de goddelijke bron en de *Aatmische* parel en de goddelijke kennis naar boven brengen. Laten wij ons allen mooie, zielsverheffende, sublieme en goddelijke gedachten eigen maken en opslorpen en rusten in die onuitsprekelijke, meest intense stilte, die oneindige, weldoende oceaan van *shaanti* (vrede).

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

ONDERDEEL 02 / 12

Februari 2011

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


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

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

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda februari 2011, vol. 524

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

In dit nummer

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS

Voorjaars Yoga Retraite 2011: 8 tot 10 april

Volgeboekt. Wie zich nog aanmeldt, komt op 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.

Zie ook blz. 2.

Februari 2011

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2011, Vol. 524

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

WIJSHEID IN HUMOR

Swami Sivananda

Pseudo patriotten
Een man draagt een Gandhimuts en dikke khaddar
(khaddar: zelf geweven stof).
Hij schreeuwt: "Mahatma Gandhiji ki jai!"
Hij denkt dat hij een groot patriot is.
Hij bezit geen enkele van de eigenschappen
die de echte patriot maken.
Een andere man veroordeelt het spreken van Engels.
Hij is een heel onverdraagzaam man.
Hij zegt tegen iedereen:
"Spreek Hindoestaans. Spreek geen Engels."
Hij denkt dat hij een groot patriot is.
Enkele maanden geleden
leerde hij nog Engelse teksten uit het hoofd.
Hij was er trots op dat hij Engels sprak.
Hij sprak zelfs Engels tegen zijn oude, onwetende moeder.
Hij had een krant en een Engels boek in zijn hand.
Hij zocht een goede baan,
zelfs orthodoxe Sanskrit pandits (geleerden) leren Engels,
omdat hij 80 roepies kon verdienen aan de hogeschool,
in plaats van maar 30.
Jongens uit India trekken naar Amerika en Engeland
om hogere studies te doen.
Kunnen zij het stellen zonder Engels?
Engels kan in India nooit verdwijnen.
Wees verdraagzaam, vriend.
Ook Engels is ontstaan uit OM.

Alle krachten in het heelal behoren ons reeds toe.
Wij zijn het die onze handen voor onze ogen houden
en die roepen dat het donker is.

We zijn wat onze gedachten van ons hebben gemaakt,

wees dus voorzichtig met wat je denkt.

Woorden komen op de tweede plaats,
gedachten leven, ze reizen ver.

Wanneer slechts één idee de geest bezighoudt
wordt ze veranderd in een echte lichamelijke
of mentale staat.

We oogsten wat we zaaien.

We zijn de makers van ons eigen lot.
Aan niemand anders moet men het wijten,
niemand verdient de lof.

Er is geen hulp voor jou van buitenaf.
Je bent de schepper van het heelal.

Zoals de zijdeworm
heb je een cocon rond jou gebouwd!
Breek je cocon en kom eruit als de mooie vlinder,
als de vrije ziel.
Dan alleen zul je de Waarheid zien.

In één woord, dit ideaal is dat je goddelijk bent.
God zit in de tempel van elk menselijk lichaam.

Swami Vivekananda

HET LICHT UIT HET OOSTEN

Ramakrishna: "Wees je bewust van je waardigheid."
Wie zich in Yoga verdiept komt vroeg of laat de namen tegen van Ramakrishna Paramahamsa (Kamarpoekoer 18 februari 1836 - Calcutta 16 augustus 1886) en Swami Vivekananda (Calcutta 12 januari 1863 - Beloer Math 4 juli 1902). Door hen, en een aantal andere wijzen die na hen kwamen, voltrok zich het wonder van de moderne tijd. In 1835 voerden de Engelsen in India het Engels in als voertaal in het onderwijs (Lord Macaulay's Memorandum) waardoor het Sanskrit geleidelijk aan werd vergeten en de hindoe religie in een dieptepunt geraakte. Op het einde van de negentiende eeuw kwam de kentering waarover de Bhagavad Gietaa (IV 7) spreekt. Grote wijzen begonnen de oeroude Vedische wijsheid te prediken in het Engels, de taal van de verdrukker, die een fervent aanhanger was van de filosofie dat stelen de snelste manier is om rijk te worden.

MIJN MEESTER

Swami Vivekananda

"*Yadaa yadaa hi dharmasya glaanir bhavati bhaarata,*
Abhyoetthaanam adharmasya tadaatmaanam srijaamyaham.

Wanneer er verval van rechtvaardigheid (dharma) en opgang van onrechtvaardigheid (adharma) is, O Bhaa-rata, manifesteer Ik me", verklaart Krishna in de *Bhagavad Gietaa* (IV 7). Wanneer onze wereld door zijn groei, door bijkomende omstandigheden een rechtzetting nodig heeft, komt er een krachtgolf op gang en aangezien de mens handelt op twee vlakken, het spirituele en het materiële, komen er golven van aanpassing op beide vlakken. Enerzijds de aanpassing op het materiële vlak, waarvan vooral Europa de basis was in de moderne tijd en van de aanpassing op het spirituele vlak waarvan Azië de basis was doorheen de hele geschiedenis van de wereld. Vandaag heeft de mens nog een rechtzetting meer nodig op het spirituele vlak; nu de materiële ideeën op het toppunt van hun glorie en macht zijn, nu de mens geneigd is zijn goddelijke aard te vergeten door zijn groeiende afhankelijkheid van de materie en bijna wordt herleid tot een loutere geldmakende machine is een rechtzetting meer dan noodzakelijk; de stem heeft gesproken en de kracht is gekomen om de wolken van opeenhopend materialisme te verdrijven. De kracht die, in een niet veraf liggende tijd, de mensheid opnieuw zal herinneren aan haar ware aard, werd in beweging gezet en opnieuw zal de plaats waar de kracht wordt gestart Azië zijn. Deze wereld bevindt zich in het stadium van verdeling van de arbeid. Het is ijdel te beweren dat één mens alles kan bezitten. En toch hoe kinderachtig zijn wij! Het kind in zijn onwetendheid denkt dat de pop het enige begerenswaardige bezit is in dit gehele heelal. Een natie die groot is in het bezit van materiële macht denkt dat dit alles is dat

moet worden begeerd, dat dit alles is wat wordt bedoeld met vooruitgang, dat dit alles is wat wordt bedoeld met beschaving en dat naties die niet geven om bezit en die die macht niet bezitten niet zouden mogen bestaan, dat hun bestaan zinloos is! Anderzijds kan een andere natie denken dat een louter materiële beschaving zinloos is. Van het Oosten kwam de stem die ooit vroeg: "Wat baat het dat een man alles bezit dat onder de zon is als hij geen spiritualiteit bezit?" Dit is het Oosterse type; het andere is het Westerse type.

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

ONDERDEEL 03 / 12

Maart 2011

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


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

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda maart 2011, vol. 525

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

In dit nummer

Een woord van aanmoediging

Voorjaars Yoga Retraite 2011: 8 tot 10 april

Volgeboekt. Wie zich nog aanmeldt, komt op 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.

Zie ook blz. 2.

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS

woensdag 16 maart, 20u

Najaars Yoga Retraite 2011:

Voorjaars Yoga Retraite 2012:

Maart 2011

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2011, Vol. 525

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

BEGINNEN MET YOGA

Mijn eigen leraar lang geleden: "Take it easy, don't be lazy."
Het is weer de tijd van de *Uiteenzetting voor beginners over Yoga* en de nieuwe lessenreeks die erop volgt. De beginners van vorige keer (september 2010) kunnen naar een meer gevorderde groep of ze kunnen de lessen voor beginners nog eens overdoen.

De uiteenzetting vindt al sedert jaren plaats na Aalst Carnaval. Dat was in vervlogen tijden het begin van de vasten. De bloemetjes werden nog eens buitengezet alvorens de broeksriem aan te halen. De vasten is afgeschaft, die was slecht voor de handelaars, voor dokters, apothekers en aanverwanten, want een beetje vasten is goedkoop en gezond. Carnaval is er evenwel nog altijd. Die is immers goed voor de handel, voor dokters, apothekers en aanverwanten.

Niets dan voordelen

De hele mens
En wat belangrijk is Yoga spreekt de hele mens aan, niet alleen het lichaam, en het geeft hem vooral een andere kijk op de dingen en op zichzelf. Yoga maakt de mens heel en heelt de mens.

Wat de wijzen ons nalieten
Yoga komt van de wijzen van India. En zij wilden maar één ding: de verlichting bereiken. Ze verzetten daarvoor hemel en aarde en ze gingen waar hun geest hen leidde. Er was niemand om het hen te verbieden of om hen te beschuldigen van ketterij, want voor de vrijheid van denken hebben hindoes altijd een groot respect gehad.

Gemaakt van dezelfde stof

"Ik" zeggen tegen iets wat je niet bent
Ook ontdekten ze dat het lichaam maar een tijdelijk omhulsel is waartegen we geen "ik" mogen zeggen. Het Sanskrit woord is *adhyaasa*. Dit betekent vereenzelviging: je vereenzelvigt je met iets wat je niet bent.

Waarom en waarop?

Wat gebeurt er ten gevolge van die sluier? ?

Doe je naam eer aan

Allerlei antwoorden

De rampzalige ontkenning

De wijzen geloofden in aanschouwelijk onderricht
Een zoon keerde terug naar huis, nadat hij zijn studies had be'indigd. Zijn vader was niet tevreden toen hij zijn zoon zag, want de jongen was verwaand geworden, trots op zijn geleerdheid. Zijn vader zei hem: "Shvetaketoe, beste jongen, ik zie dat je verwaand en arrogant werd en dat je denkt dat je heel geleerd bent; heb je gevraagd naar dat onderricht waardoor dat wat niet kan worden gehoord wordt gehoord, wat niet kan worden gedacht wordt gedacht, wat niet kan worden gekend wordt gekend?" Tijdens zijn lange uiteenzetting zegt de vader onder andere: "Breng een vrucht van gindse banyanboom." "Hier is ze, Heer." "Breek ze." "Ze is gebroken, Heer." "Wat zie je?" "Deze zaadjes, klein als korrels, Heer." "Breek een zaadje, mijn kind." "Het is gebroken, Heer." "Wat zie je?" "Niets, Heer." "Beste jongen, uit de subtiele essentie die je niet ziet groeide deze grote banyanboom. Heb geloof, beste jongen. Dat wat de subtiele essentie is, heeft dit alles als zijn Zelf . Dat is de Waarheid. Dat is het Zelf (*Aatman*). Dat zijt gij, O Shevataketoe (*Tat Satyam. Sa Aatmaa*. *Tat tvam asi, Shevataketo*)."

Allemaal mooi en wel

Het eerste goede voornemen

Een eerste oefening

Een tweede reeks oefeningen

Yogaasanas of Yogahoudingen
Nadat het lichaam wat ontspannen is en voldoende werd opgewarmd kan worden begonnen met Yogahoudingen. Deze zijn weergaloos.

Moderne kortzichtigheid

Is Yoga een religie?
Het antwoord is neen, maar Yoga kan wel de behoefte aan religie bevredigen en kan je je religie beter leren begrijpen, omdat de Yogafilosofie niet zozeer gebaseerd op de geboden en verboden van allerlei Schriften als wel op universele principes.

Swamis

Een aanrader

Speciale programma's
Elke zaterdag hebben we Satsang. Een Satsang is een bijeenkomst van gelijkgestemde mensen, die zich optrekken aan elkaars gezelschap. Dit is in ons geval een meditatief programma met een overwegend muzikaal karakter.

Elke vrijdagavond is er meditatie, want meditatie is beter dan medicatie, zeg ik altijd.

Deze programma's (zie blz. 3) zijn inbegrepen in het lidmaatschap.

Tweemaal per jaar, in het voorjaar en in het najaar, hebben wij ook een Yoga Retraite in de Oude Abdij van Drongen. Maar om er te kunnen aan deelnemen moet je je ruim op tijd aanmelden. Onze Yoga Retraites hebben tot ver over de grenzen een faam.

Wij dringen niemand iets op. Wij kondigen onze programma's aan voor wat ze zijn. En wie ge•nteresseerd is, is van harte welkom.

Vergevensgezindheid

Geld

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

De houding van de verdreven wind

Houding van de alleenheid

NAJAARS YOGE RETRAITE 2010

Een kort verslag en enkele reacties ?
Impressie na de Yoga Retraite: nooit zoveel blije mensen samen gezien...
Mira, Antwerpen

Al meer dan veertig jaar geven we tweemaal per jaar een Yoga Retraite in de abdij van Drongen. De eerste was met Swami Satchidananda, met meer dan tweehonderd deelnemers. De tweede was met Swami Chidananda met nog meer deelnemers van over de hele wereld. Zulke grote aantallen kon nog in die tijd, omdat er nog slaapzalen waren en een ruime ronde kapel met stapelbare en verplaatsbare blokken waar het hele gezelschap met gemak kon zitten. Het was in de abdij in die tijd nog heel primitief met wc's op de gang, geen douches, gangen waarin een rioolreuk hing enz. Tijdens de Yoga Retraite met Swami Satchidananda maakten wij de wc's schoon, dweilden de gangen enz. Hij noemde dat *Karma Yoga*. En al was er weinig comfort toch waren we best tevreden. We waren tenslotte *saadhakas* (zoekers op het pad). Vele mensen zijn in deze tijd echte watjes geworden. We hebben nog een Yoga Retraite gehad in het klooster van de Oblaten in Gijzegem nabij Aalst, juist voor het werd afgebroken. De verwarming was al uitgebroken en het vroor dat het kraakte. Maar niemand klaagde en we hadden een wonderbare retraite.

De najaars Yoga Retraite 2010 was alleszins buitengewoon. De sfeer was fantastisch. Mensen vragen me soms: "Hoe doe je dat, daar de hele tijd vooraan zitten en de programma's in goede banen te leiden?" Ik weet het zelf niet. Zodra ik daar vooraan zit, kom ik als onder stroom te staan en komen de woorden en idee'n vanzelf. De impact ervan op de toehoorders verbaast me telkens weer. Het zal wel Goeroedevs genade zijn: hij die de soep uitschept en ik de lepel of hij de hen en ik het kuiken.

Vanwaar die beeldspraak van de hen en het kuiken? Toen Swami Satchidananda hier de eerste maal was, vroegen wij hem wat zijn naam betekent. Hij antwoordde dat hij hem zou vertalen als wij de onze vertaalden. Wij zeiden: "Wij heten Kiekens en dat is een Vlaams woord voor *chickens*." Achteraf maakte hij daar toch iets moois van. Hij schreef: "Ze maakten van hun leven een lekkere kippensoep." En ook: "Meestal is het de hen die warmte geeft aan de kuikens, maar in dit geval waren het de kuikens die warmte gaven aan de hen."

Ik heb gemerkt dat Nederlanders, behalve die van onder de Moerdijk, in het woord kiekens geen kippen meer zien, al woont er op de Veluwe toch nog een kiekendief, zoals ik vernam in een natuurdocumentaire.

Als ik weer eens een stommiteit heb begaan,en dat valt nog al eens voor, Yoga op of neer, want mensen zijn hardleers en ik ben daarop geen uitzondering, denk ik: "Er staat een s teveel aan mijn naam." Op de keper beschouwd een heel handige naam dus, wat Swami Satchidananda ook beweerde, want voor hindoes is een naam iets heel bijzonders. Hij houdt een boodschap en een programma in. Wij danken onze vaak gekke namen aan Napoleon. Iedereen moest van hem een familienaam nemen. Om hem voor de gek te houden kozen sommigen een belachelijke naam. Maar hij zei: "Très bien. Je mag hem houden." Mensen gaan nu soms naar de rechtbank om hun naam te veranderen. Onze overbuur Arthur Poep bijvoorbeeld is nu Arthur Paepe. Arthur maakte daar geen punt van, maar zijn broer was directeur in een bank en dan is het wel een blok aan het been als je wordt aangesproken met meneer Poep. En velen vinden het in zo'n geval heel plezierig de naam zo vaak mogelijk te herhalen, met nog een beetje extra nadruk erop. Ik ben best tevreden met mijn familienaam, zoals de Duitser die Adolf Scheisse heette. Na de oorlog wilde hij zijn naam veranderen. De rechter die dacht dat hij de verzuchting van Herr Scheisse goed begreep, vroeg: "En hoe wilt u heten, Herr Scheisse?" "Kamiel Scheisse, edelachtbare."

Narayana

Wat deelnemers me schreven

Het zijn drie prachtige dagen
die mij weer rustig verder zullen dragen
liefde warmte wat heb ik niet allemaal ontmoet
dat te ervaren is heel erg goed

mooie verhalen van Narayana
jeetje ja die man kan er wat van
een liefdevolle les van Geert gehad
muziek zingen dat komt hier in deze dagen allemaal op je pad
in mijn eentje door de prachtige tuin gewandeld en op de kamer gekleurd
zoals een kind heb ik figuurtjes opgefleurd
al met al hartelijk dank aan allemaal
die aanwezig waren in de zaal
thuis zal ik nog vaak hieraan denken
en zal het weer nieuwe idee'n schenken
bedankt Narayana, maar ook jouw vrouw
want die blijft de boekentafel wel heel erg trouw
OM Josje

YOGA VOOR EEN LANGER LEVEN

**TOESPRAKEN IN DE VROEGE MORGEN VAN
SWAMI CHIDANANDA IN DE SAMADHI HALL VAN SWAMI SIVANANDA'S AASHRAM AAN DE GANGES**

HET UNIVERSELE SPREEKT TOT HET UNIVERSELE

TOEKAARAAMA

Toekaaraama, kortweg ook Toekaa genoemd of ook Sant Toekaaraama, was van de kaste van de *shoedras*, de laagste van de vier kasten. Hij was een graanhandelaar. Hij werd geboren in 1608 in Dehu, een dorp op 25 km ten noordwesten van Pune (het vroegere Poona) in de Indiase deelstaat Mahaaraashtra (hoofdstad Mumbai; het vroegere Bombay). Zijn geboortejaar is niet helemaal zeker. Na de dood van zijn vader, Toekaa was dan dertien, kwam de gezinslast op zijn schouders te liggen. Zijn eerste vrouw stierf tijdens een hongersnood. Ook verloor hij door deze rampspoed zijn zaak. Hij zocht soelaas in de religie. Zijn familie was altijd al heel gelovig geweest. Ze vereerden Vitthobaa van Paandharpoera, een verschijningsvorm van Krishna.

Spoedig werd hij bekend en kreeg hij een grote invloed. Massa's mensen kwamen naar zijn *kathas* (hymnen) en *bhajanas* (gezongen prediking over een gewijde tekst of thema). Dit wekte de afgunst op van enkele brahmanen, die de dorpsraad ertoe aanzetten hem uit Dehu te verbannen. Toekaa onderging deze tegenkanting met gelatenheid. Hij gehoorzaamde zelfs toen ze hem verplichtten zijn liederen in de rivier te werpen, maar ze werden echter teruggevonden als door een mirakel. De brahmanen gaven daarop hun weerstand op.

Toekaaraama kende veel huiselijke moeilijkheden. Zijn tweede vrouw maakte hem het leven zuur. Dit alles vormde zijn karakter. Hij kreeg steeds meer aanzien. Zelfs Shivaji, de koning, stuurde hem felicitaties voor zijn poëzie.

Toekaaraama schreef in het Maraathi. Zijn liederen gaan over zijn spirituele ervaringen, zijn twijfels, zijn moeilijkheden, zijn geloof enz. Gemaaktheid of aanstellerij waren hem totaal vreemd. Hij was niet geleerd. Hij was een eenvoudig man, die zich verdiepte in de geheimen van het geloof, in het licht van zijn eigen ervaringen, die hij onder woorden bracht op een schier ongeëvenaarde manier. N.

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

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

ONDERDEEL 04 / 12

April 2011

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



April 2011

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2011, Vol. 526

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

BEMOEI JE MET JE EIGEN ZAKEN
Dit is een gouden regel, die je veel moeilijkheden en kopzorgen zal besparen. Maar ik weet het, raad geven is het gemakkelijkste wat er is, hem opvolgen is het moeilijkste.

MODERNE TIJDEN

Verward

Als je nog eens naar een documentaire over wilden in de Afrikaanse of Zuid-Amerikaanse oerwouden kijkt, let dan eens op hun rug; de krommingen van de wervelkolom zijn bij hen veel minder uitgesproken. Wat kun je daar anders uit afleiden dan dat wij gebukt gaan onder de moderne beschaving. En dat is niet niets.

De hoofdzaak

De grote verdwijntruc

Dat wonderbare feit in verband met onszelf wordt door de geest verdonkeremaand en zelfs helemaal ontkend. Dat hij de werkelijkheid hopeloos vertekent is zijn belangrijkste en meest te duchten wapenfeit.

Luister naar wat Goeroedev zei

Goeroedev zei dat er vier dingen zijn om dagelijks over te mediteren en drie dingen om te doen.

De vier dingen om over te mediteren zijn: het lijden dat eigen is aan deze wereld, de dood, de glorie van de Ultieme Werkelijkheid en de wijzen die ons zijn voorgegaan.

De drie dingen om te doen zijn: het overwinnen van ondeugden, het ontwikkelen van deugden en een offer maken van de vruchten van ons leven.

Vier dingen om over te mediteren

Het lijden is, zoals gezegd, eigen aan deze wereld. Niemand ontsnapt eraan. Het is een grote dwaasheid te vergeten dat dit de wereld is en dat we hier maar pelgrims zijn. Dit is de eerste meditatie.

De dood is een zekerheid. We weten alleen niet wanneer ze komt. Soms komt ze als een dief in de nacht. Soms komt ze als een verademing na onnoemelijk veel lijden. Soms is iemand dood voor hij er erg in heeft. De Yoga Soetra zegt in boek II:

16. Heyam doehkham anaagatam.

Het lijden dat nog moet komen kan worden vermeden.

17. Drashtri drishyayoh samyogo heya hetoeh.

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

Als je je vereenzelvigt met je lichaam en je geest en met allerlei relaties overkomt je wat je lichaam, je geest en die relaties overkomt. Doorbreek dus de vereenzelviging. Dit wordt bereikt in de Zelfverwerkelijking of de staat van verlichting. Het belang van deze soetras (aforismen) van Patanjali kan niet worden overschat. Dit is de tweede meditatie.

Aan de basis van alles wat verandert en vergaat is er een onvergankelijke Werkelijkheid. Ze wordt verheerlijkt in tal van Schriften. Ze wordt aanbeden in tal van religies. Ze ligt buiten het bereik van de geest en de spraak (Shankara:

avaangmanasaagocharam: niet te meten met de spraak en de geest), maar ze is benaderbaar door meditatie (*dhyaanagamyam*) en Zelfbewustzijn (*gnyaanagamyam*). Ze is het oog van je oog, het oor van je oor. Ze is de kracht die het vuur doet branden en die de wind doet waaien. Ze is de kracht die de adem in en uit doet stromen, die de zintuigen naar de zintuiglijke voorwerpen doet gaan. Ze is dichterbij dan je eigen kransslagader. Ze is dichterbij jou dan jijzelf. Ze is in alles aanwezig, zoals olie in zaad, zoals boter in

melk, zoals vuur in hout. Je kunt er geen relatie mee hebben, want hoe kun je een relatie hebben met dat wat je bent? Dit is de derde meditatie.

Talrijke wijzen zijn ons voorgegaan. Ze hebben geworsteld met dezelfde problemen. De Schriften zijn de belichaming van hun wijsheid. Als je je in hun onderrichtingen verdiept, zullen ze je inspireren en verheffen. Denk niet: "Dit is niet voor mij. Ik kan dit niet." Niemand is te min. Niemand is hopeloos. Je gebondenheid is er geen van muren en tralies. Je gebondenheid zit gewoon tussen je oren. Meditatie over het leven en het werk van de wijzen is de vierde meditatie.

Drie dingen om te doen

Onwetendheid troef

Het pizza-effect

De doelgroep

Over oorzaken

Een nauwe band
Yogis weten ook dat er een even nauwe band is tussen het lichaam, de geest en de adem als tussen de zee en de wind.

Maar dit alles is een symptomatische aanpak. En dat is vaak nodig om het leven een beetje leefbaar te maken of te houden. En ik kan het iedereen warm aanbevelen.

De echte stress
De echte stress komt evenwel van een fundamentele vergissing. Die vergissing wordt in de Bijbel de erfzonde genoemd. Dit is een geschikt woord, omdat we ermee worden geboren. Wij hebben ze als het ware ge'rfd. De oude wijzen noemden het Zelfvervreemding.

Wat de Yogaschrift zegt
In hoofdstuk VII, *De Yoga van Kennis en Verwerkelijking*, van de *Bhagavad Gietaa (Het Lied van de Heer*), zegt Krishna, die spreekt met de stem van de oeroude wijsheid van India, in vers 12:

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

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

In hoofdstuk IX, De Yoga van het koninklijke Geheim en de koninklijke Wetenschap, zegt Hij in de verzen 4 en 5:

Mayaa tatamidam sarvam jagadavyaktamoertinaa,
Matsthaani sarvabhoetaani na chaaham teshvavasthitah.

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

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

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

Wat Hij bedoelt is eenvoudig genoeg. In hun Zelfvervreemding zijn zij niet in Hem. Als ze de Zelfvervreemding doorbreken zijn zij in Hem en is Hij in hen.

DE BOODSCHAP VAN DE OEPANISHADS

Swami Sivananda

Bhoema alleen is werkelijk
Echt geluk wordt alleen gevonden in Bhoema, het Oneindige. Er is geen plezier in het eindige. Het Oneindige is onsterfelijk, eeuwig. Het eindige is vergankelijk, voorbijgaand.

Ik ben onbevreesd
Iemand die zijn Aatman (Zelf) ziet in alle wezens en alle wezens in zijn eigen Aatman wordt onbevreesd. Hij wordt niet misleid door de zintuiglijke voorwerpen. Zorgen smelten weg voor de zonnige blik van de zaligheid. Hij is van niets bang. Zaligheid vult zijn hele wezen. En deze zaligheid is aanstekelijk: iedereen die met hem in contact komt wordt met deze zaligheid ingespoten. Niet alleen heeft hij geen vijanden in het heelal, maar gezworen vijanden geven hun vijandigheid op in zijn aanwezigheid. Hij is niet bijzonder gehecht aan enig wezen of ding. Zijn hart gaat naar iedereen uit, bezield of onbezield. Hij ziet de eenheid in de verscheidenheid.

TOESPRAKEN IN DE VROEGE MORGEN DOOR SWAMI CHIDANANDA IN DE SAMADHI HALL VAN SWAMI SIVANANDA'S AASHRAM AAN DE GANGES

VAN HET UNIVERSELE TOT HET UNIVERSELE

GOEROEDEV SIVANANDA DE ZIEL VAN AANANDA KOETIR

Swami Krishnananda

Aan de voet van de met sneeuw bedekte Himaalayas, gericht naar de in het oosten opgaande zon, ligt Rishikesh, de heilige verblijfplaats van *sannyaasins*, in diepe contemplatie over het hemelse natuurschoon. Hier kabbelt de heilige rivier de Ganges voort met haar nectarachtige stroom van kristalhelder water op de zoete tonen van een verre koekoek of de toevallige schreeuw van de junglepauw en herinnert de aanblik van het oranje gewaad van een halfnaakte kluizenaar, die met gekruiste benen op een eenzame steen op de oever in stille meditatie zit, ons aan de wijzen van weleer, die voor de eerste keer aan de wereld zijn geautoriseerde Schriften gaven. De verzuchtingen en de spirituele hoop van duizenden hebben sedert de schepping van de wereld diepe indrukken achtergelaten op zijn grondgebied, al klopt zijn hart nog altijd met de koude bries en de opwellende hoop van talloze anderen.

Sivananda de grote organisator
Sivananda is de grote organisator. Hij organiseerde The Divine Life Society in 1936. Hij stichtte The All-World Religions Federation in 1945. Hij stichtte The All-World Sadhus Federation in 1946. Hij suggereerde verscheidene methodes voor de organisatie van *saadhoes* (heilige mannen), *sannyaasins* (monniken) enz. Zijn organisatorisch talent is waarlijk uniek. Zijn organisatorische kracht is *vilakshana* (buitengewoon, fabelachtig). Hij organiseert niet louter door constitutionele, door de mens gemaakte, plaatselijke verordeningen. Zijn handelswijze is zonder weerga. Hij bindt alle mensen met liefde, affectie en goede wil. Eerst richt hij een Goddelijk Leven Centrum op in het hart van de mens. Dit ontspringt, bloeit en vindt zijn uitdrukking in een Goddelijk Leven Centrum in een stad of dorp. Andere organisaties mogen

uiteenvallen, verdwijnen of falen, maar Sivananda's organisatie schiet nooit tekort, aangezien ze ontstaat uit goddelijke *Satkaama* en *Satsankalpa* (goddelijke begeerte en waar voornemen).

Sivananda de Sthitapragnyaa

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

Vroeger placht ik te staren naar alles wat voor en achter me lag; toen zag ik niets meer, een waas bedekte mijn ogen. Ze waren in steeds diepere duisternis gehuld; ik beefde, O God, waar was de vrucht van mijn leven? O, geef dat ik weer zie. O Paandoeranga, mijn vader en moeder! Ik zocht bij u bescherming, proberend mijn zonde af te wentelen. Zalf mijn ogen en effen mijn pad. Ik zal het pad van de wijzen volgen, het pad dat niet langer tot dit leven leidt. Mijn geest is aangetast, ik kan me geen goede gedachte herinneren. Ik betrouwde op de mensen, maar ik verloor die steun; ik kan me niet wenden tot deze of tot die plaats, volslagen duisternis daalde over mij neer. Mijn gezellen hebben zich allen van mij afgekeerd; niemand steunt me nog. Zolang de mens actief is, noemen anderen hem hun vriend; groot en klein eren hem om hun comfort veilig te stellen. Maar wanneer de zinnen uitvielen, zeggen ze: "Dit werd een oude dwarskop. Hoezeer is hij veranderd, al is zijn persoon dezelfde gebleven." Ik zit verstrikt in dit wereldse leven; hoe blind ben ik geworden! Altijd verwijlend op 'ik' en 'mijn' en de banden van denkbeeldige begeerten versterkend zie ik mijn echte belang niet; ik heb mezelf gedood. De dood achtervolgt me, mijn goede en slechte eigenschappen drijven me voort. Toekaa zegt: Nu heb ik dat pad verlaten; ik werd een ander mens; ik kijk naar uw verblijfplaats met overvloedig veel hoop, O grote genezer, die verblijft in Paandhari.

wordt voortgezet

Valse Nederigheid
Swami Sivananda

Valse nederigheid is gevaarlijk.

Het is getrainde ijdelheid of trots.

Het is ontwikkelde oneerlijkheid en listigheid.

Het is systematisch of goed georganiseerd bedrog.

Het is geconcentreerde diplomatie.

Het is in wezen hoogmoed.

Iemand die vals nederig is

wordt door intelligente mensen spoedig ontmaskerd.

Hij beweert iemand te zijn die hij niet is.

Zoals een ervaren toneelspeler

maakt hij ingestudeerde gebaren en bewegingen.

Op bepaalde ogenblikken glimlacht hij, buigt hij zijn nek

en zit hij op de grond.

Op andere ogenblikken toont hij zijn ware aard.

Hij is een wolf in schaapsvacht.

Echte nederigheid is ongekunsteld en eenvormig.

Ze is onschuldig, verheffend en inspirerend.

Ze is een magnetische kracht, een goddelijke eigenschap.

Wees echt nederig en word goddelijk.

uit: WISDOM IN HUMOUR

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

ONDERDEEL 05 / 12

Luister naar wat Goeroedev zei

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Luister naar wat Goeroedev zei

Goeroedev zei dat er vier dingen zijn om dagelijks over te mediteren en drie dingen om te doen.

Vier dingen om over te mediteren

16. Heyam doehkham anaagatam.

Het lijden dat nog moet komen kan worden vermeden.

17. Drashtri drishyayoh samyogo heya hetoeh.

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

Drie dingen om te doen

Het overwinnen van ondeugden is het eerste. De onzuiverheid van de geest is een hindernis. Om je geest en je hart te zuiveren schreven ze Karma Yoga voor. Karma Yoga is de Yoga van de Bhagavad Gietaa. Dit is Krishna's onderricht aan zijn discipel Arjoena. Arjoena is een krijger. In het begin van de Gietaa laat hij zijn boog vallen en zegt hij: "Ik zal niet vechten." Hij is een besluiteloos wrak. In het laatste vers van het achttiende of laatste hoofdstuk wordt hij *Dhanoerdhara*, *Houder van de boog*, genoemd. Hij weet wat hem te doen staat en hij doet het ook, maar zonder doenerschap.

In boek IV van de

Yoga Soetra zegt Patanjali:

7. Karmaashoeklaakrishnam yoginas trividham itare-shaam.

Het karma van de Yogi is wit noch zwart, dat van anderen is drieërlei.

Karma betekent: handeling en vrucht van handeling. De mens is totaal onvrij op het gebied van de vruchten van zijn handeling. Je kunt bijvoorbeeld een fles jenever uitdrinken, maar je kunt niet beletten dat je dronken wordt. Het karma van de doorsnee mens is goed of slecht of gemengd: wat hij doet is lovenswaardig of verwerpelijk of het is een mengeling van beide. Dat het karma van de Yogi kleurloos is, betekent dat hij handelt zonder er de vrucht van te verwachten en dat zijn daden hem niet binden.

Een tweede hindernis is de rusteloosheid van de geest. Die kan worden overwonnen door systematische concentratie-meditatie op dat wat zonder naam en vorm is, maar als bekleed met naam en vorm. Een moeder wier zoon als soldaat in Afghanistan dient, weet dat haar kind altijd in gevaar is. Zijn foto staat op de kast. Ze brandt er een kaars voor. Ze kan haar kind niet horen of zien, want hij is ver weg. Ze moet het stellen met zijn foto. Ze weet: "Het is maar papier", en niet het papier is dierbaar. Zodra hij thuiskomt, kan ze de foto opbergen. Ze heeft dan het echte ding. Zo is het ook in meditatie.

De laatste hindernis is de Zelfvervreemding. Ze kan worden overwonnen door Gnyaana Yoga, de Yoga van de Zelfkennis, die vertrekt van de vraag: "Wie ben ik?" Dit is een vraag die tot op de bodem moet worden uitgespit.

Het tweede ding om te doen is het ontwikkelen van deugden. We kregen allerlei talenten mee. Ze moeten worden ontwikkeld. Of zoals Jezus zei: "Plaats je licht niet onder de korenmaat." Hij illustreerde het ook met zijn parabel over de talenten.

Het derde ding om te doen is een offer maken van de vruchten van ons leven. Het verschil tussen mens en dier is het intellect. Een dier is ervan verstoken. De mens onderscheidt zich door zijn intellect. Maar dat doet hij niet altijd op een constructieve manier. Als hij zijn ik of ego achter zijn intellect zet, wordt het een demonisch iets. De oude wijzen zeiden dat de mens zijn intellect moet gebruiken ten dienste van anderen. Ze noemden dit *paropakaar*.

ONDERDEEL 06 / 12

Mei 2011

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Mei 2011

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2011, Vol. 527

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Ik ben opgegroeid in Wieze. Mijn grootvader aan moeders zijde was er nachtwaker in een van de twee brouwerijen. Hij was ook suisse in de kerk. In die glorietijd van de kerk waren er in ieder dorp een pastoor, één of meerdere onderpastoors, in de meeste gevallen hadden ze allen een eigen woning, die werd betaald door de gemeente, en een huishoudster, een koster, die meestal een winkel had waar hij kaarsen, bidprentjes en dergelijke verkocht, en een suisse. De suisse of kerkbewaarder droeg een zwarte frak tot

onder zijn knie'n, een brede band over zijn rechterschouder en over zijn borst waarop in gouden letters "eerbied in Gods huis" stond. Hij droeg een Napoleonhoed en had een manshoge lans in zijn hand, die hij alleen tegen de muur zette om tijdens de consecratie op militaire wijze stokstijf te salueren.

's Avonds stak hij zijn revolver op zak en vertrok naar de brouwerij. Hij heeft zijn revolver nooit anders moeten gebruiken dan voor de lol. De enigen die hij zag waren de gendarmen. Die reden in die tijd nog per fiets rond. Ze gingen zoals de nonnen altijd met zijn tweeën op stap. Ze kwamen elke nacht een praatje maken en zich warmen aan grootvaders kolenkacheltje. Ze kregen ook een borrel.

Grootvader had overdag tijd. Zo werd hij suisse. Het was een bijverdienste als een andere. En hij had er ook het postuur voor: groot, pezig, kaarsrecht en breed in de schouders. Hij was aanwezig in alle missen, verspers en lof. Hij leidde huwelijken en begrafenissen in goede banen. En hij deed dat laatste met meer verve en goede smaak dan de hedendaagse begrafenisondernemers. Hij hield ook geiten en varkens en bewerkte verscheidene hectaren land. 's Zondags mocht er niet worden gewerkt, maar dan ging hij

MODERNE TIJDEN

Verward

De hoofdzaak

De grote verdwijntruc

Luister naar wat Goeroedev zei

Vier dingen om over te mediteren

16. Heyam doehkham anaagatam.

Het lijden dat nog moet komen kan worden vermeden.

17. Drashtri drishyayoh samyogo heya hetoeh.

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

Drie dingen om te doen

In boek IV van de

Yoga Soetra zegt Patanjali:

7. Karmaashoeklaakrishnam yoginas trividham itare-shaam.

Het karma van de Yogi is wit noch zwart, dat van anderen is drieërlei.

Onwetendheid troef

Het pizza-effect

De doelgroep

Over oorzaken

Een nauwe band

Yogis weten ook dat er een even nauwe band is tussen het lichaam, de geest en de adem als tussen de zee en de wind. Als de zee woest is, staat er een stormwind. Als de zee kalm is, is het windstil of waait er een bries. Je kunt je niet voorstellen dat er een orkaan woedt en dat er een kalme bries waait. Zo brengt

ook iedere gemoedsstemming, iedere staat van het denken, elke gedachte en elk gevoel, elke ziekte en elk ongemak een welbepaalde ademhaling met zich mee. Maar je kunt dit proces ook omkeren. Als je de ademhaling rustig maakt, wordt de geest rustig.

De Yogahoudingen brengen de bloedsomloop op gang. Ze zorgen ervoor dat de aders zich vlot kunnen ontdoen van hun aderlijk bloed. Ze stimuleren de peristaltiek, de knijpende beweging van het spijsverteringkanaal. Ze houden het hart en de longen in goede conditie. Ze zetten het middenrif aan het werk. Ze zetten de endocriene klieren of hormoonklieren onder druk en regelen er de werking van.

Maar dit alles is een symptomatische aanpak. En dat is vaak nodig om het leven een beetje leefbaar te maken of te houden. En ik kan het iedereen warm aanbevelen.

Wat de Yogaschrift zegt

Narayana

DE BOODSCHAP VAN DE OEPANISHADS

Swami Sivananda

Bhoema alleen is werkelijk

Ik ben onbevreesd

**TOESPRAKEN IN DE VROEGE MORGEN DOOR
SWAMI CHIDANANDA IN DE SAMADHI HALL VAN
SWAMI SIVANANDA'S AASHRAM AAN DE GANGES**

VAN HET UNIVERSELE TOT HET UNIVERSELE

GOEROEDEV SIVANANDA
DE ZIEL VAN AANANDA KOETIR

Swami Krishnananda

Sivananda de grote organisator

Sivananda de Sthitapragnyaa

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

wordt voortgezet

Valse Nederigheid
Swami Sivananda

uit: WISDOM IN HUMOUR

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

ONDERDEEL 07 / 12

Juni 2011

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Juni 2011

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2011, Vol. 528

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

First deserve, then desire

Dit is het wat Goeroedev Swami Sivananda placht te zeggen: begeer niet iets dat je niet hebt verdiend. Alles kost zijn prijs. Zelfs de lucht is niet meer gratis. Het kost fortuinen om hem nog enigszins inadembaar

te houden. Slechts één ding is gratis: de kaas in de muizenval, maar de muis kan het niet navertellen. In de Satsang reciteren wij:

Omkaaram(letter OM) *bindoesamyoektam* (die verbonden is met het punt)*nityam* (die eeuwig is), *dhyaayanti Yoginah*(waarover de Yogis mediteren) *kaamadam mok-shadamchaiva* (en die waarlijk geeft wat men begeert en ook de verlossing) *Omkaaraaya Namo Namah* (voor die letter OM zij telkens weer gebogen).

In het Sanskrit duidt men de letters aan met *kaaram*: *Omkaaram*, letter OM. Het woord staat in de accusatief of het lijdend voorwerp.*Yoginah*, de Yogis, is het onderwerp van de zin. *Dhyaayanti,*ze mediteren, is het werkwoord. Met andere woorden, Yogis mediteren over de letter OM.

Alle woorden in dezelfde uitgang als die van *Omkaaram*(*bindoesamyoektam, nityam, kaamadam, mokshadam*) hebben betrekking op de letter OM.

\

OM wordt voorgesteld als een drie met een staartje rechts, waarboven een half maantje is getekend. Boven dat halve maantje staat een punt. Dit is*bindoe*. Dit punt betekent dat de OM-klank genasaleerd wordt (uitgesproken door de neus). Het halve maantje (*ardha chandra*) betekent dat de klank half nasaal is. *Bindoe* staat dus voor de energie of *shakti* die van alles de basis is.

Shakti
Een van de vragen die Einstein en andere wetenschappers zich stelden had betrekking op de krachten waarmee we worden geconfronteerd, zoals de zwaartekracht, de elektromagnetische kracht enz. Ze probeerden aan te tonen dat al deze krachten manifestaties zijn van dezelfde kracht. De oude wijzen van India zijn daar altijd van overtuigd geweest. De Sanskrit naam voor energie is *shakti*. Alle *shaktis* zijn manifestaties van dezelfde energie. OM is de bron van alle energie (*sarvashaktimaan*).

In de*kiertan* zingen we soms:

OM Shakti OM Shakti OM Shakti OM
Brahmaa Shakti Vishnoe Shakti Shiva Shakti OM

OM Aadi Shakti Mahaa Shakti Paraa Shakti OM
Ichchhaa Shakti Kriyaa Shakti Gnyaana Shakti OM

*Brahmaa*is de scheppingskracht. *Vishnoe* is de in stand houdende kracht. *Shiva* is de vernietigende kracht. *Aadi Shakti*: allereerste kracht. *Mahaa Shakti*: grote kracht. *Paraa Shakti*: grootste kracht, alles overstijgende kracht. *Ichcchaa Shakti*: kracht van de wil, *Kriyaa Shakti*: kracht van handeling, van activiteit. *Gnyaana Shakti*, kracht van kennis.

Namo Namah: telkens weer zij gebogen (voor de letter OM). *Namah*is afgeleid van de werkwoordswortel *nam, buigen*. Het woord wordt herhaald om aan te geven dat het buigen telkens weer gebeurt.*Namo* is niets anders dan *Namah*, maar de uitgang verandert onder invloed van de regels van *sandhi* of de regels van de welluidendheid.

Kaamadam

Saadhanaa
Yogis hebben een woord voor de oefening en voor de noodzakelijke voorbereiding. Dat woord is *saadhanaa*. *Saadhanaa* is afgeleid van de Sanskrit werkwoordswortel *saadh*, *slagen*. Het is verwant met *saadhoe*, heilig man, *siddhis*, bijzondere krachten. De wereld wordt *Saadhanaa bhoemi* genoemd. Dit

betekent: de plaats waar *saa-dhanaa* kan worden gedaan of waar men met andere woorden de verlichting kan bereiken. De wereld wordt ook *Karma bhoemi* genoemd, plaats waar men *karma*uitwerkt en waar men *karma* vormt. *Karma* betekent: handeling en vrucht van handeling. De mens is totaal onvrij op het gebied van de vruchten van zijn handeling.

Milarepa

NIEUWE CURSUS YOGA ACADEMIE YA2011

Tot einde juni 2011 lopen er twee cursussen Yoga Academie:
YA2007 en YA2009.
Uit deze namen kun je afleiden dat ze respectievelijk werden gestart in 2007 en 2009, telkens in september.

YA2009 begint in september 2011 aan zijn derde jaar.
YA2007 wordt besloten in juni 2011. De diploma's worden uitgereikt in de laatste Satsang van de Yoga Retraite in het najaar van 2011.
De cursus die in september 2011 van wal steekt zal YA2011 worden genoemd.

Al meer dan veertig jaar
De Yoga Academie kwam in gedachten en op papier tot stand in het najaar van 1969. De eigenlijke lessen begonnen in 1970. Dit betekent dat we kunnen bogen op heel wat ervaring. We waren ook op dit gebied pioniers in Vlaanderen.

Drie luiken
De cursus bestaat uit drie grote luiken: de Yogafilosofie, de Yogapsychologie en de Yogabeoefening.

De Yogafilosofie behandelt het waarom en het doel van Yoga.

De mens werd niet geschapen zoals hij nu is. Hij is ontstaan in een lange evolutie. De plant sluimert in wat men ten onrechte de dode materie noemt. Het dier sluimert in de plant. De mens sluimert in het dier. De wijze sluimert in de mens. Van dat laatste zijn we ons niet bewust. Hoe dat komt is het onderwerp van de Yogapsychologie, wat logisch is, want het is de geest die de werkelijkheid vertekent en die ons in verband met onszelf iets anders doet geloven.

Als de diagnose werd gesteld en als men de moeilijkheden kent, moet de uitweg aan bod komen. Dit is de theorie en de praktijk van de Yogabeoefening.

De Yogabeoefening
Veronderstel dat je een boek over de wijzen van India hebt gelezen en dat het je zo heeft geïnspireerd dat je, zoals zij, wil gaan mediteren. Vaak blijft het bij een vrome gedachte. Ik denk dan aan Toon Hermans. Hij zei: "Als ik wakker word, denk ik aan een koude douche en aan gymnastiek. Dan wacht ik enkele minuten tot die gedachte overgaat en dan neem ik mijn pillen." Maar veronderstel dat je toch doorzet, dat je een rustig plaatsje zoekt en gaat zitten op de voorgeschreven manier. Je zult in de kortste keren ontdekken dat er heel wat moeilijkheden op het pad liggen. Je familieleden komen bijvoorbeeld roepen of dat daar nog lang duurt. Of je wordt aan de telefoon geroepen.

Je denkt dan misschien dat het 's morgens, als iedereen nog in bed ligt, wél zal lukken. Je laat de wekker dan ook vroeger aflopen, maar als het zo ver is -en hij doet steevast zijn plicht- leg je hem stil en blijf je nog

wat liggen slapen. Als je het toch opbrengt om op te staan, heeft je partner misschien andere plannen met jou. Dit is allemaal uit het leven gegrepen. Dit zijn dingen die ik van leerlingen hoor.

Zelfs als dit alles niet het geval is en als je daadwerkelijk kunt gaan zitten met de benen gekruist, dan begint na een tijd je hele lichaam pijn te doen. Je knieën spelen op, je rug protesteert, je schouders verkrampen enz. Je adem stokt. Het lawaai hindert je. Je geest slaat op hol. De geur van het eten dat wordt bereid of van de koffie die wordt gezet, dringt door reten en kieren in je neus. Je geeft er dan ook meestal al direct de brui aan. Ik herinner me dat levendig uit mijn eigen prille begin, al had ik het heel wat gemakkelijker: wij hadden geen tv, geen radio en geen telefoon, de pc bestond nog niet, mijn vrouw moest niet gaan werken en alles wat ik deed, vond ze best, als het maar goed voor me was. Het is in deze tijd wel even anders. Wij hadden twee slaapkamers: een voor onszelf en een voor onze twee dochters. In het allereerste begin oefende ik 's avonds voor het avondmaal, na een paar jaar begon ik 's morgens te oefenen achter ons bed. Mijn vrouw protesteerde niet, maar ik vond het toch erg dat ik haar wakker maakte. Met oude lakens bakende ik een ruimte af op zolder, hing er enkele inspirerende foto's op enz. Begon het nu niet kort nadien toch wel te vriezen dat het kraakte. Ik kwam stijf van de kou naar beneden. Mijn vrouw zei: "Ge zijt zot." Maar ik sloeg geen enkele morgen over. En ik voelde me prima. Toen ik dit vertelde in een Yoga-Academieles zei een van de leerlingen achteraf: "Ik zou ook liever oefenen 's morgens vroeg, maar mijn man heeft iets anders in gedachten."

Moeilijkheden zijn er om opgelost te worden
Voor al deze moeilijkheden en voor nog veel meer hinderpalen bestaan er specifieke Yogaoefeningen. Deze oefeningen leiden je van buiten naar binnen; ze gaan van grof naar subtiel. Ze vormen de verscheidene Yogatreden van het Yogapad, die in de Yoga Academie alle grondig worden bestudeerd en beoefend.

Geen enkel facet mag worden verwaarloosd
Het lichaam gehoorzaamt aan bepaalde wetmatigheden. Enige kennis ervan is dan ook belangrijk. Dus staan ook anatomie en fysiologie op het programma. In dat verband komt ook *Aayoerveda* aan bod. Dit is een oeroude gezondheidsleer. *Aayoes* betekent: leven; *veda* betekent: kennis. *Aayoerveda* is een typologie. Dit wil zeggen dat mensen, hun ziekten en hun voedsel worden opgedeeld in types. Het is niet de bedoeling artsen te vormen. Het is de bedoeling dat je leert hoe je best met je lichaam omgaat. Het is een interessante studie, die al veel mensen heeft geholpen.

Uiterst belangrijk is natuurlijk de praktijkles. De theorie is belangrijk, maar zonder oefening wordt er niets bereikt.

What 's in a name?
Het Sanskrit woord Yoga betekent: vereniging. Het is afgeleid van de werkwoordswortel *yoej, verenigen*. Alles wat onder die noemer kan worden gebracht is Yoga. Het woord vereniging duidt het einddoel aan, maar het bepaalt ook de methode. Het einddoel is ook de begingedachte. Om een oefening te begrijpen, moet je weten wat het doel ervan is. De Yogabeoefening heeft tot doel om de gedachte aan verlichting tot verwerkelijking te maken.

Bronnen van Yoga
We putten uit de verscheidene bronnen van Yoga. Dit zijn in de eerste plaats de epische literatuur van India. Uit die bron komt de *Bhagavad Gietaa*, kortweg ook gewoon *Gietaa*genoemd. Deze titel wordt veelal vertaald als het lied van de Heer. Het is het Yogaboek bij uitstek. In de titel van elk van de achttien hoofdstukken komt het woord Yoga voor. De *Gietaa* brengt de oeroude wijsheid op een voor iedereen bevattelijke manier. Die oeroude wijsheid wordt *Vedische* wijsheid of *Vedanta*genoemd, omdat de boeken

waarin ze werd opgetekend *Vedas*worden genoemd. De filosofische sluitstukken van deze *Vedas*worden *Oepanishads* genoemd. De *Oepanishads* zijn niet gemakkelijk te lezen en te begrijpen. Alvorens de studie van de*Gietaa* aan te vangen reciteert men een aantal verzen die*Meditatie over de Gietaa* worden genoemd. Vers 4 zegt:

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

Dit betekent dat de *Gietaa* de essentie van de *Oepanishads*is. De *Gietaa* is een gesprek tussen Krishna en Arjoena. Krishna spreekt met de mond van de oeroude *Vedische* wijsheid. Arjoena is een mens in geestelijke nood, die in zijn neerslachtigheid en besluiteloosheid een toevlucht in Krishna zoekt. Zoals het kalf de melkproductie in de uier van de koe op gang brengt, zo brengt de devotie van Arjoena de woordenstroom van Krishna op gang. Krishna is de melker van de koe. Hij is ook de vreugde van de koeherders, de behoeders van de Schriften, want dat Hij kan melken is te danken aan het feit dat zij erover hebben gewaakt dat de koeien niet werden verslonden door roofdieren of niet werden gestolen door veedieven. Mensen die wijsheid zoeken zijn de drinkers van de melk van de Gietaa.

Een andere bron van Yoga is de klassieke Yogafilosofie of *Yogadarshana*van de wijze Patanjali. Nog een andere bron zijn de Hatha-Yogaschriften. Een laatste bron is de ongeschreven traditie, die mondeling wordt overgeleverd.

De leerlingen leren ook hoe een Yogales wordt opgebouwd en hoe ze moet worden gegeven.

Routine
De lessen vinden om de veertien dagen plaats. De ene keer begint ze om 13u, de andere keer om 10u. Ze eindigen met de wekelijkse Satsang die duurt tot 18u15. Die tweewekelijkse routine wordt soms doorbroken door de Yoga Retraites en de Yogaweekends van de Yogafederatie of al eens een feestdag. Data en uren staan op blz. 3 van het maandblad.

Uit de oude doos
Volgende tekst vond ik toevallig in een uithoek van mijn pc, onder lang vergeten bestanden. Ik moet hem in de hippietijd, lang geleden dus, uit een of ander Amerikaans tijdschrift hebben vertaald.

Narayana

EEN MILJONAIR BEZOEKT HET YOGAKAMP

KABIER

Hoe de dingen tot mij komen

Een licht in de duisternis

Een terechte vraag

Swami Ramananda

Hoe Swami Ramananda Kabier inwijdde

De shabdha

Spreek ik de waarheid, niemand maalt erom, lieg, de wereld gelooft het.
Dat bewijst dit laken: vijf takas waard; elf ontvangen.

Hoe Kabier ging sterven in een vervloekte stad

OVER DE ISHTADEVA
OF DE ALLERHOOGSTE
Kabier

Waakzaam zit Hij in ieder mens
en richt diens daden.
Waar hij ook wenst te gaan,
Hij laat hem in zijn wijsheid.

God is de bron van het heelal.
Hij is de wortel van de schepping,
zoals het zaad van de boom het blad bevat
en ook de tak en de vrucht.

Zoals geur in het hart van de bloem
zo verblijft de Heer in jou.
Muskus zit in de navel van het muskushert.
Zoals het hert zoek jij Hem elders.

Verlos me van mijn onvolkomenheden,
O mijn goede Vader.
Als ik, uw zoon, verdorven ben
is schaamte dan niet uw deel?

De Heer verblijft in het hart van mensen
zoals de pupil in het oog.
Dwazen verwerven die wijsheid nooit,
ze zoeken Hem ver en nabij.

Zoals geur in het hart van de bloem,
zoals de weerspiegeling in een spiegel,
zo verblijft de Heer altijd
in het prieel van mijn geest.

Zegt Kabier, stil is de *vienaa* nu.
Haar snaren zijn gebroken en vergaan.
Wat kan de *vienaa* dan doen en hoe?
Die haar bespeelt, is niet langer onder de zon.

Wie hunkert naar de Heer in zijn hart
kan Hem daar zien.
Zoals in de spiegel kan Hij worden gezien,
maar niemand kan Hem grijpen.

De Heer heeft hoofd noch gezicht,
zelfs geen lichaam heeft Hij.

Subtieler dan bloemengeur
is zijn wezen dat is.

Het hele heelal is in Hem.
Toch is Hij onderscheiden en apart.
Zegt Kabier, hij vereert niemand dan Hem,
de hogere Kracht die is.

Door niemand gezien of gekend
is de rode kleurstof in*mehadiebladeren*.
Zo verblijft de Heer in ieder wezen,
maar uit ieders blik.

Kun je spelend en lachend de Heer verwerven
waarom zou je dan pijn hoeven te lijden?
Neen, hoop niet de Heer te winnen,
zo niet van begeerte, toorn en lust bevrijd.

God almachtig kan alles doen
wat geen mens ooit vermag.
Van bergen maakt Hij molshopen
en van molshopen bergen.

Met de wateren van de zeven zeeën als inkt,
met alle woudbomen als pen,
met het gehele aardeoppervlak als papier
kan Gods glorie niet worden beschreven.

De Heer verblijft in ieder wezen.
Niemand is van Hem beroofd.
Geloofd zij hij in wie
Hij zijn licht laat schijnen.

**TOESPRAKEN IN DE VROEGE MORGEN DOOR
SWAMI CHIDANANDA IN DE SAMADHI HALL VAN SWAMI SIVANANDA'S AASHRAM AAN DE GANGES**

VOLHARDING EN VERLANGEN LEIDEN TOT SUCCES

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

ONDERDEEL 08 / 12

September 2011

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



September 2011

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2011, Vol. 529

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN ANDERE KOERS VAREN

Beginners
Het is al zoveel jaren dat we in september Yogalessen voor beginners organiseren dat het stilaan een traditie werd. De zomer is voorbij en de wintermaanden komen eraan. Het is dan ook wijs zich daarop zo goed mogelijk voor te bereiden. Ik ken geen betere manier dan met Yoga.

Belangrijkste wetenschap
Yoga is duizenden jaren oud. Het is een ervaringsgerichte wetenschap, die ons werd gegeven door grote wijzen uit een ver verleden. Zij zeiden dat het de belangrijkste van alle wetenschappen is. Ze boekstaafden hun idee'n in het Sanskrit. Dit is geen dode taal zoals het Latijn en het Grieks, het is een schriftuurtaal. Het Sanskrit woord voor wetenschap is *vidyaa*, afgeleid van de werkwoordswortel *vid*, *weten*. Yoga noemden ze *paraavidyaa*. of de grootste wetenschap.

Ze hadden daar een goede reden voor. Alle wetenschappen gaan immers over een welbepaald iets, over de kosmos, over de sterren, over dieren, over planten, over grondstoffen, over energie enz. Ze zijn schier ontelbaar. Yoga is de belangrijkste wetenschap, omdat ze niet gaat over "iets", maar over jezelf of over de Kenner.

Je zou kunnen zeggen dat ook de psychologie en de geneeskunde over jezelf gaan, maar op de keper beschouwd is het dat niet wat ze bedoelden. De psychologie, de anatomie en de fysiologie gaan over het lichaam en de geest en dat zijn op de keper beschouwd dingen die je hebt, maar die je niet bent.

Wat ben je?

Wat de oude wijzen

Louter psychologisch
De Zelfvervreemding is louter een psychologisch gegeven. De beoefening van Yoga is dan ook vooral een geestelijk gebeuren. De oude wijzen zeiden: "*Mana eva manoeshyaanaam kaaranam bandhamokshayoh. De geest voorwaar is de oorzaak van de gebondenheid en de verlossing van de mensen*."

Iemand had een puberende tiener, die ze wat teveel had verwend. Ze werd er zich bewust van dat ze niet veel meer te zeggen had. Ze vroeg: "Haal eens een fles melk in de berging", of: "Zet de gele zak eens buiten", of wat ook en uiteindelijk moest ze het zelf doen. Het is niet anders met je geest. Je hebt er geen controle over. Hij dicteert je zijn wetten. Hoe kun je dit probleem oplossen? Het antwoord ligt in de Yogabeoefening.

Lichaam en geest

Niet-intelligent

Vereenzelviging

Van theorie naar praktijk

Geleidelijk
Het is de bedoeling geleidelijk een oefenschema op te bouwen dat met gemak thuis kan worden beoefend. De meeste mensen hebben nooit veel oefening aan hun lichaam gegeven of ze zijn al niet meer zo jong. Het is dan ook de boodschap geleidelijk de spieren wat in de lengte te trainen, de gewrichten soepel te maken, wat spierkracht op te bouwen en de wervelkolom te trainen, zodat het ruggenmerg goed wordt doorbloed. Vooral dit laatste is belangrijk, omdat in het ruggenmerg belangrijke zenuwen zijn ingeplant, die tussen de wervels door vertrekken naar het gehele lichaam. Als het ruggenmerg goed wordt doorbloed,

worden de zenuwen beter gevoed en gaan ze ook beter functioneren. Ze worden daardoor ook sterk en rustig.

De hypofyse in de hersenen is de dirigent van de andere hormoonklieren. Dit zijn de epifyse en de hypothalamus in de hersenen, de schildklier in de keel, de zwezerik achter het borstbeen, die slechts actief is de kindertijd, de alvleesklier, de bijnieren, de eierstokken en de zaadballen. De hypofyse staat onder rechtstreeks bevel van het zenuwstelsel. Dat Yoga de zenuwen sterk en rustig maakt, verklaart het grote effect van Yoga op de hormoonklieren of de endocriene klieren.

Berghouding
De Berghouding is even gemakkelijk als doeltreffend. Je staat in een spreidstand die kleiner is dan heupbreedte. Het hoofd staat rechtop. De armen hangen. De ogen zijn bij voorkeur gesloten. Als dit zorgt voor ongemak, houd je ze open, maar je ziet dan alles tegelijk en niets in het bijzonder.

Kriyaas

Aasanas of Yogahoudingen

Chakras

Het geheim van het succes

Meditatie
Mettertijd is het ook de bedoeling dat je wat meditatie leert beoefenen. Meditatie betekent niet dat je niet mag denken. Het betekent dat als je geest denkt, dat je je daarvan bewust bent. Door systematische oefening kun je je geest concentratie leren. Je zult worden bevrijd van rusteloosheid en inertie.

Maar meditatie is vooral ook de vrucht van een andere levensfilosofie, van een andere kijk op de dingen en op jezelf. Dit unieke maandblad zal je daarbij helpen. Voor meditatie kun je bij ons terecht op vrijdagavond om 20u.

Die morgen komt nooit

Belangrijk
Belangrijk is ook dat je oefent op een lege maag. Oefenen op een volle maag is vragen om moeilijkheden. De maag wordt door de Yogahoudingen onder druk gezet. Als ze gevuld is, zul je zure oprispingen krijgen. Ook kan het voedsel in het darmkanaal worden gestuwd zonder dat het voldoende bewerkt is. Het zal dan vergisten en zorgen voor moeilijkheden.

Uit de Bhagavad Gietaa, des Heren Lied
Hoofdstuk II

16. Niet-zijn (asat) heeft geen bestaan; er is geen niet-bestaan voor het Zijn (sat). De waarheid over beide werd gezien door de zieners van de essentie (tattva).

17. Weet dat Dat voorwaar onverwoestbaar is, door wie dit alles wordt doordrongen. Niemand kan de vernietiging veroorzaken van Dat, het onverwoestbare.

20. Het wordt niet geboren en sterft nooit. Na bestaan te hebben, houdt Het niet op te bestaan. Ongeboren, eeuwig, onveranderlijk en oud, wordt Het niet gedood wanneer het lichaam wordt gedood.

22. Zoals een man versleten kleren aflegt en nieuwe aantrekt, zo werpt ook het belichaamde Zelf versleten lichamen af en treedt andere binnen, die nieuw zijn.

23. Wapens treffen Het niet, vuur verbrandt Het niet, water maakt Het niet nat, de wind droogt Het niet op.

24. Het Zelf kan niet worden geraakt, verbrand, bevochtigd of opgedroogd. Het is eeuwig, aldoordringend, stabiel, oud en onbeweeglijk.

DE NAJAARS YOGA RETRAITE

EEN VERSLAG

De beloning

We waren met 82 onder wie 37 noorderburen. Voor velen was het de eerste keer en ik weet uit ervaring dat alle begin moeilijk is. Ze zijn na verloop van tijd wat murw van het lange zitten en de vele nieuwe indrukken, maar in de loop van de zaterdag of de zondag vinden ze hun tweede adem en worden ze beloond voor hun vasthoudendheid en op het einde krijg ik, die vooraan zit om het programma in goede banen te leiden, mijn beloning in de vorm van allemaal blije en glunderende gezichten. Het is dan ook niet verwonderlijk dat niet weinigen vaste klanten van de Yoga Retraite worden.

Installatie

Oriëntatie

Een ons praktijk is beter dan tonnen theorie

Wat deelnemers schrijven

Hoi Narayana, zo, weer thuis na een, op zijn zachtst gezegd, enerverend weekend. Heel bijzonder, dat zeker! En ik wil me ook bij deze graag aanmelden voor de Yoga Retraite in het najaar. Ik vraag me wel een beetje af waarom ik dat in vredesnaam graag wil, want momenteel voel ik me nogal gemangeld. Had het vanmorgen ook even helemaal gehad met Yoga in zijn geheel... Bizar hoe sterk dat opeens was. Maar dan kom je terug in de zaal en zit Frans net *Devi maataa* te spelen. Dan kan ik echt niet anders concluderen dan dat alles precies gaat zoals het moet. En later sprak Geert me de nodige moed in om er gewoon doorheen te blijven gaan en vertrouwen te hebben. Ja, bizar, dat blijft Yoga toch steeds weer. Ik heb je vanmiddag niet eens meer gedag gezegd of bedankt, dat doe ik dan bij deze. Ik heb zo het gevoel dat ik dit heel hard nodig had, zowel de fijne ervaringen als de nare. En met mij iedereen die er aanwezig was. Nogmaals heel erg bedankt voor je aanwezigheid en voor de inzet van jezelf. Ook voor Yoga Vedanta Aalst en daarmee voor alle mensen die erbij betrokken zijn en zijn geweest. Ik realiseer me dat ik je niets hoef toe te wensen, omdat je alles al bent. Rest mij je met vreugde te groeten, Namaste, Janneke, Arnhem.

Beste Narayana, Voor mij was het de eerste Yoga Retraite. Ik was toch onder de indruk. Ik was vertrokken vrijdagavond met geen enkele verwachting. Zaterdagavond begon ik een goed gevoel te krijgen en dan weet je dat je vertrokken bent voor de rest van het weekend. Wetende dat vele dingen nog nieuw zijn, zoals de meditatie en de Bhagavad Gietaa. Ik ervaar het als een groot genoegen om dit mee te mogen maken. OM Shaanti, Bert Vervaet, Berlare

Gisteren in Drongen had ik de moed niet om over mijn ervaring voor de ganse groep te vertellen. Zoveel mensen, dat kon ik echt niet aan. Tijdens mijn Yogaproefles bij Jan, had ik al de bibber in de keel. Na een paar zware weken werken stond ik klaar om naar Drongen te gaan. Ik dacht ik ga mij eens ontspannen, maar het ontspannen leek een inspanning te zijn. In de eerste plaats voelde ik me niet goed. Ik was moe en ik wilde de eerste dag al naar huis. De tranen stonden in mijn ogen en ik kon maar aan één ding denken: "Ik wil hier weg..." 's Avonds had ik al plannen gemaakt om niet naar de ochtendmeditatie te gaan en in bed te blijven liggen. Je zou denken: "Zo gezegd, zo gedaan..." Maar de volgende ochtend was er

iets in mij dat me dwong om op mijn mat te gaan zitten zonder morren of zeuren. Geert begeleide de meditatie en tijdens het reciteren van de *mantra* gebeurde het: ik zag plots een helder licht, dat tevoorschijn kwam achter de takken van een boom. Ik dacht eerst bij mezelf: "Schijnt de zon nu al?" Maar het was donker dus kon het de zon niet zijn geweest. Pas nadien realiseerde ik me wat er was gebeurd. Ik heb een glimp kunnen opvangen van het Licht. Deze ervaring heeft me sterker gemaakt en ik ben blij dat ik ben gebleven tot op het einde. Christel, Hofstade

Beste Narayana, Harih Om. Ik mailde een vriendin dat ik weer op Yoga Retraite was geweest in Drongen. Zij vroeg mij waar ik het meest aan had gehad. Dit is wat ik antwoordde. Om je vraag te beantwoorden, ik vind het fijn om op deze manier weer een steuntje in de rug te krijgen om op de ingeslagen weg, de spirituele weg, verder te gaan. Een stukje bevestiging ook om gemotiveerd te blijven. Thuis zit je maar alleen te 'ploeteren' op je matje. Verder om iedereen weer terug te zien en omringd te zijn met al die lieve mensen (gelijkgestemden). Het geeft me energie. Ook de *kiertan* doet mij steeds meer. Kortom, ik ben iedere keer en nu ook weer blij en vooral dankbaar dat ik dit mag meemaken. Hartelijk dank, Narayana, en iedereen die aan deze Yoga Retraite heeft meegewerkt. De wonderen zijn nog echt de wereld niet uit! Je moet ze wel zien. Kijk maar naar Geert! Met hartelijke groet, Lenie, Overloon

Beste Narayana, Eerst en vooral wilde ik bedanken voor het inspirerende en betekenisvolle weekend. Net als vorige keer heeft het me weer een aantal waardevolle lessen meegegeven. Annekatrien, Gent

Goede middag Narayana, Vol energie weer thuis gearriveerd. Volgens mij valt er wat van u af als het weer volbracht is, mijn complimenten. Ik heb genoten!!!!!!!!!!!!!! Dank aan ieder die zijn medewerking verleend heeft. Ingrid Noy, Overloon

Lieve, geachte Narayana, Het was weer een fantastisch weekend! Dank voor uw kennis en humor, voor uw hartverwarmende aanwezigheid. Ik voel nu weer: liefde, dat is wat we in ons diepste wezen zijn en waar we in verenigd zijn. Een zee van liefde. We gooien in zo'n weekend onze kleren uit en nemen een diepe duik. En ja, het klopt, dat laat zijn sporen na, zo'n ervaring. Als de sari van de Indiase vrouwen die steeds een beetje roder kleurt. Ik hoop dat we met zijn allen nog veel van deze duiken mogen nemen! Het was voor mij ook heel fijn om dit samen met Erik te ervaren. Het heeft ons beiden heel goed gedaan. Nogmaals dank en hopelijk tot binnenkort! Met al mijn liefde en genegenheid, Marijke, Arnhem

Beste Narayana, Harih OM. Ik ondervond dat de tijd die nodig was om me af te stemmen op de Allerhoogste, een stuk korter was dan de vorige twee deelnames aan de Yoga Retraite. Ook merkte ik dat heel wat weerstanden verdwenen zijn, zodat ik met een groter vertrouwen en meer ontvankelijkheid aan de Yoga Retraite kon deelnemen. Eerst een warm onthaal door u en Geert. Enkele korte ontmoetingen met gelijkgestemden uit Yoga Academie 2005 en de begroeting van de Yogaleraren stelden me onmiddellijk op mijn gemak. Het is altijd een genoegen en een eer om in uw aanwezigheid en die van de andere Yogaleraren te zijn. Ik installeer me op de kamer en ga even op het bed liggen, de blik op de witte, kale muur gericht. Van de drukte en het lawaai van het gezin, naar de rust en stilte van deze kamer. Ik nam de tijd om de overgang te maken. Ik maakte de bedenking dat dit evengoed een rusthuiskamer kon zijn. In een flits zag ik het einde van mijn leven voor me: de kinderen het huis uit en ik oud en versleten. De vergankelijkheid drong eventjes heel diep tot me door. Onmiddellijk kwam de gedachte op: "Ik verlang al dat het zondagavond is." Een beetje zoals Arjoena die zijn boog laat vallen. Tegelijk besefte ik ook hoe belangrijk het juist is om die vergankelijkheid onder ogen te zien en me te oefenen in het verblijven in het Onvergankelijke. Het leek wel de confrontatie tussen het Absolute en het relatieve en de keuze die je steeds kunt maken tussen het spel spelen als deelnemer of het spel spelen als getuige. De dualiteit: afgescheidenheid-eenheid. Ik bracht mijn aandacht uit de gedachtestroom terug en realiseerde me: dat beoefenen is de reden dat ik hier ben. Dan het zingen van OM. Al bij de eerste herhaling gaat mijn hart

open en het voelt als een thuiskomen. Ja, hiervoor ben ik gekomen. En het voelt zo goed. Ik ben blij en dankbaar dat ik aan deze Yoga Retraite kon deelnemen. Het is de eerste keer dat ik niets heb genoteerd. Omdat de wijze woorden niet eerst de pen, het papier en het hoofd hoefden te passeren, bereikten ze rechtstreeks het hart. Het leek wel Hanoemaan die zijn borst openscheurt. Veeleer een open ontvangen, dan een vullen. Nu blijkt dat zelfs zonder te noteren heel veel woorden in mijn geheugen zijn opgeslagen en dat de trillingen in mijn hart heel sterk naklinken. De kleur heeft zich weer een stukje hechter in het weefsel van de sari vastgezet en het verlangen naar de Allerhoogste, *moemoekshoetva,* verder aangewakkerd. De ochtendmeditatie en de Hathales op zondag begeleid door Geert heb ik als heel krachtig en doordringend ervaren. Tijdens de *kiertan* voelde ik voor de eerste keer een hele diepe verbondenheid met alle aanwezigen. En hoewel mijn echtgenoot deze keer niet aanwezig was, was hij toch een beetje aanwezig tijdens de anekdote over de witte en zwarte wolven (en in mijn hart natuurlijk). Op de terugweg inderdaad met mijn hoofd wat in de wolken, want ik ben op twee punten verkeerd gereden. Thuisgekomen begroet ik mijn echtgenoot, kinderen en mijn schoonouders. Ik geniet van de schittering in hun ogen. En na zo'n retraite weet je met zekerheid: hun ogen schitteren met hun innerlijke, goddelijke glans. Mijn grote dankbaarheid aan allen. Ik kijk al uit naar de volgende Yoga Retraite. Alexandra, Wevelgem

Narayana, Ik heb al een aantal Yoga Retraites meegemaakt. Elke keer steek ik er iets van op. Sommige zaken lijken evident tot wanneer je ze moet toepassen in het dagelijks leven. Dan merk je dat het niet zo eenvoudig is om los te laten. Andere zaken zijn een ontdekking en kun je direct toepassen. Bijvoorbeeld de staande diepe ontspanning is bijzonder verkwikkend en verfrissend en je hebt er ook niet veel plaats voor nodig (het kan zelfs in een toilet). Het was een boeiende Yoga Retraite. Dirk, Erembodegem

Dag Narayana, Bij deze wil ik mij graag aanmelden voor de volgende Yoga Retraite. De Yoga Retraite heeft mij goed gedaan. Ik was zeer verrast en ontroerd door het ochtendprogramma dat door Geert verzorgd werd en ook door zijn Satsang. Kan het moeilijk onder woorden brengen, maar de rolluiken voor mijn hart zijn weer opgetrokken. De zon schijnt! Het straalt en ik voel weer de inspiratie om les te geven. De laatste tijd was ik dat een beetje kwijt. Ieder heel hartelijk dank daarvoor. Een harte-groet, Trudie, Huissen

Narayana, Harih OM. Graag schrijf ik mij in voor de Yoga Retraite in het najaar, ik wil het niet meer missen. Als een pelgrim wandel je door de gangen van de abdij en jezelf. In de vroege ochtend en met zachte spoed naar de meditatie, omdat iets diep in jezelf ernaar verlangt. De abdij is nog in duisternis gehuld, de kaarsvlam, de samenhorigheid in het herhalen van de *mantra* die resoneert in de lucht. Prachtig! Met veel liefde denk ik aan Geert en Hilda, hoe zij ons begeleidden met zo een zachtheid en kennis. Mededogen ook. Het gerinkel van een gsm haalt Hilda niet uit haar sereniteit. Door de Yoga Retraite besef ik wat voor een schatten van mensen jullie zijn. Ik kan wel huilen. Dankbaar ben ik en meer dan dat. Jullie hebben mij terug gegeven aan mezelf. Sinds ik terug ben slaap ik 's nachts als een roos. Ik doe nu wat ik moet doen. Met zachte discipline, meditatie, *japa*, Yogaoefeningen en studie. Ik heb intens genoten van de *kiertan*. Frans zingt met hart en ziel. Samen zingen is vreugde en blijheid, het is prachtig en ook meer dan dat. Soms is er iets dat opstijgt, is dat devotie? Soms ben ik nog gevangen in mijn oude zelf en toch ben ik niet langer de "oude". Ik ben op weg, op weg, op weg. Ik voel verdriet wanneer je vermoeid bent, Narayana. Je schapen maken soms rare sprongen en springen soms eens uit de band. Dan heb ik angst dat we je zouden verliezen. Ik hoop nog lang aan je voeten te mogen zitten en van elke minuut zal ik genieten alsof het de laatste is. Met veel dankbaarheid en liefde, Roos, Gistel

Beste Narayana, Harih OM. Rob en ik hebben, zoals altijd, weer genoten van de Yoga Retraite! We vinden het fijn om u -en de andere docenten- weer te ontmoeten. U weet ook altijd over de wijsheid van Swami

Sivananda op een praktische en humoristische wijze te vertellen. In oktober valt de Yoga Retraite tegelijk met een familieweekend, maar Rob en ik willen ons hierbij alvast opgeven voor de Voorjaars Yoga Retraite van 2012! Lieve groet van ons beiden, Mechie, Arnhem

Beste Narayana, Een impressie van het voorbije weekend te Drongen. Ongeveer vijftien jaar geleden werden we getroffen door een oranje affiche met zwarte letters en tegelijkertijd een strookje in de bus. Het was het begin van onze kennismaking met Yoga bij Mira. Enthousiasme zette mij ertoe aan verder kennis te maken met de bron en deel te nemen aan het lenteweekend in Drongen, waar ik geraakt werd door de klank van melodie'n en de toelichtingen die deze uitdiepten. Zang, stilte (die stilte zou voor mij persoonlijk op bepaalde momenten nog ingetogener mogen), meditatie en onderricht brachten me volledig in Oosterse sferen. Indien het mogelijk is, zouden wij ons graag inschrijven voor het volgende weekend in oktober (bij leven en welzijn). In dankbaarheid. Louis en Gerlinde, Antwerpen

Lieve Narayana, Harih OM. De Yoga Retraite in Drongen was een geweldige belevenis. De vroege ochtendsessie met *japa* en Yoga was een intens begin van de dag. De nog schemerdonkere zaal met de brandende kaarsen op het altaar voor Sivananda gaven een speciale sfeer. Het was een unieke ervaring zo gezamenlijk *japa* te beoefenen. De *mantras* blijven nog steeds doorklinken in het dagelijkse leven waardoor de uitwerking steeds voelbaar is. Het was in zijn geheel een heel bijzondere Yoga Retraite. Daarvoor mijn intense dank. Voor de Najaars Yoga Retraite van dit jaar wil ik me graag inschrijven. In verbondenheid, lieve groet, Henny, Venlo

Ik zag er zo naar uit, het was een jaar geleden. Had er opnieuw nood aan en was aan opfrissing toe. Dat voel je gewoon, dus doen. Aangekomen, een weekend voor jezelf met een open en vrij gevoel dat je overkomt. Je laat als het ware een fijne uitgebreide maaltijd toe voor een ietwat lege maag. Ik meld me aan. Potje warme koffie met een koekje, een blik, een kijkje, welke bekende gezichten zie ik hier terug! En ja, er waren er verschillende van Yoga Academie 2005, die ik toen samen met hen volgde. Het doet telkens oprecht deugd die mensen terug te zien. Ieder contact is apart en uniek, en zo is het goed. Vandaag, maandag, de voorbije Yoga Retraite kleeft als het ware nog enkele dagen aan je, de sfeer, de gastvrijheid, het samenzijn, de eenheidsbeleving. Ik ben héél dankbaar dat ik deze kans nogmaals gegrepen heb. In het bijzonder dank ik de lesgevers, alsook alle hartverwarmende mensen, die elk hun steentje bijdroegen om dit jaarlijks tweemaal te kunnen realiseren, en zich daarbij dan ook 100 procent in te zetten. Daar doe ik mijn hoed voor af, zeker weten. Een lezing geven, een meditatie begeleiden, harmonium spelen en zingen, een thema vooropstellen, *aasanas* beoefenen, diepe ontspanning en hetgeen je niet kunt benoemen. Neen, geen sauna of massage. De Yoga Retraite bouwt iets op in jou, het sterkt je karakter, het maakt van je een waardevol, mooi mens. Ja, het vraagt en leert wat discipline is en doorzettingsvermogen. Ik ben weer opgeladen met energie. Tot volgend jaar. Sabine, Avelgem

Dag Narayana, Ik vond de retraite een heel intense beleving. Als je dan vraagt aan mensen om naar voor te komen, wil ik dat op dat moment niet doen, omdat ik die belevenis dan nog voor mezelf wil houden. Sorry hiervoor. Het is niet dat ik podiumangst heb. Voor mij is het geheel heel erg geslaagd. Samen zijn met zoveel gelijkgestemde mensen; ik had een heel fijne kamergenote. Ik genoot er ook van om me even terug te trekken en wat te lezen. De Satsang met Krishna en Frans en Geert vond ik heel goed. Ik ben tweemaal naar het ochtendprogramma van Geert geweest, omdat ik nog nooit van Geert les had gekregen. De rustige en warme stem maakt van hem een heel goede docent. Ook zijn lezing zondagmiddag heeft me geraakt. Toen we (Josiane en ik) naar huis reden hebben we nog nagepraat over het hele Yogagebeuren en nadien toen ik alleen verder reed zat ik nog constant na te zingen in de auto. Ook nu nog komen flarden van de gezangen in mijn hoofd opÉNancy Calcoen, Oostende

Narayana, Harih OM. Het weekend was voor mij vooral dat ik niet veel zin had en de reden daarvoor is dat ik telkens kamp met heimwee. Ik ben toch zo gehecht aan mijn huis, mijn moestuin die ik aangelegd heb, mijn menage om het maar op zijn West-Vlaams te zeggen. Nancy wachtte Roos en mij op. Groeten, omhelzen, valiezen in de koffer en toen startte voor ons al de Yoga Retraite. Het aanmelden bij u en Geert en zien wie er ingeschreven was, is ook altijd spannend. Mensen opnieuw zien en groeten en omhelzen is een mooi moment. De Yoga Retraite was voor mij een aanmoediging en dat is het voor mij telkens weer. De aanmoediging van u is altijd duidelijk aanwezig. Ik heb dat nodig, want ik krijg op tijd en stond een Yogadip. De *kiertan* van Frans, Krishna en Geert was supergoed. Veel vuur en dat heb ik graag. Vuur is leven, vibratie. Ik denk dat het goed is voor mij dat ik bij de liedjes uitleg krijg, dat ik weet wat de vertaling ongeveer is en dat ik weet welk verhaal eraan vast hangt. Dat maakt het voor mij interessant. En daar zorgt u voor. Het Yogaweekend was in gezelschap van mijn zus. Dat maakte het zeer aangenaam, we hebben veel gepraat en gelachen en zoals ik al verteld heb, daar houd ik van. Dat zorgt ervoor dat er verbinding is. De ochtendmeditatie is voor mij het meest intense en het mooiste moment. De deelname aan de *Karma Yoga* is voor mij een goede les. Ik leer er een beetje uit mijn kot komen. Maar dat er mensen niet willen deelnemen dat kan mij kwaad maken. Dan ontwaakt mijn heksenkant en is het oppassen geblazen. Van harte, Josiane, Gistel

Hallo Narayana, Hier even een berichtje. Ik was en ben ontzettend blij dat ik naar de Yoga Retraite kon komen. Door mijn verzorgend werk word ik meer naar buiten getrokken dan ik zelf voor mogelijk hield. Ik werd weer terug gewoon en zag weer waar ik was. Op dat moment verdwijnen de meeste problemen. Heel veel dank, ik hoop dat je dit nog lang blijft doen. Compliment voor Geert. Het verschilt natuurlijk of jij de meditatie doet maar dat kan allicht niet anders. Noucka, Terneuzen

Dag Narayana, Ik wil je bij deze nogmaals bedanken voor de organisatie van de Yoga Retraite. Dit was mijn tweede Yoga Retraite en opnieuw ben ik met een hoofd vol gezang en een gelukkig hart naar huis gereden. Toen ik Josiane thuis had afgezet in Jabbeke ben ik verder naar huis naar Oostende gereden al zingend. Vooral het lied dat Geert zondagmiddag nog eens herhaalde vond ik bijzonder fijn. Satsang met Krishna, Frans en Geert was "top of the bill"! Ik zou soms een vlieg willen zijn en op dat moment op straat willen gaan zien daar in Drongen, want dit moet toch tot buiten de muren van de abdij hoorbaar zijn. Het blijft een heel bijzondere ervaring om met een groot aantal gelijk gestemde mensen te kunnen vertoeven op zo'n prachtige locatie. Sommige medestudenten van de Yoga Academie leer je nog beter kennen, andere nieuwe ontmoetingen zijn ook leuke interessante ervaringen. Het gehele pakket van meditatie, lezingen, oefeningen, Satsang, het mooie decor (heel mooie tuin) maken er een volledig geheel van. Mijn kamergenote zit in haar vierde jaar academie wat ons een heel goed gespreksonderwerp opleverde. Ik had mijn anatomiecursus meegenomen om te studeren maar het is er niet van gekomen. Geen enkele minuut bleef onbenut. Niettemin heb ik me regelmatig in de zaal teruggetrokken om wat te lezen in mijn Yogamagazines. En dit onder de continue begeleiding van Frans op het harmonium. Bedankt Frans hiervoor! Ik hoop dat de foto's die ik heb genomen alsnog een beetje goede momentopnames zullen geven van alle energie die zich in het bezinningscentrum had verspreid. Een foto kan nooit het gevoel dat je beleeft vastleggen hé maar toch we zullen zien. Nancy, Oostende

Bedankt Narayana, bedankt Geert, bedankt Jan, bedankt Hilda, bedankt Mira, bedankt Frans, bedankt Krishna, bedankt Lakshmi, het was fijn! OM Shaantih

Beste Narayana, Hartelijk dank voor de uitnodiging, in het najaar zullen we echter niet kunnen deelnemen. Hoogst waarschijnlijk wel volgend jaar, maar dat zullen we op tijd laten weten. Het was voor ons beiden een bijzondere ervaring. Dit was mijn tweede Yoga Retraite. Ik beoefen nu zo'n acht jaar Yoga en ben ook erg ge•nteresseerd in de filosofie. En vooral in zo'n weekend doe ik veel kennis op, en krijg ik er ook

verbinding mee. Het thema plicht is me nog het meeste bijgebleven. Ik wil altijd een verklaring waarom ik bepaalde beslissingen neem, en soms zijn daar gewoon geen verklaringen voor. "Doe je plicht om je plicht, zonder verwachtingen" is een zin die voor mij steeds meer betekenis begint te krijgen. Dit is het belangrijkste thema wat ik uit het weekend meeneem naar mijn dagelijks leven. Het was voor mij ook erg spannend hoe Ruud deze retraite zou ervaren. Ik wilde graag dat hij kennis maakte met Yoga en kon ervaren wat mij bezielt. Het is fijn om dit samen te delen. Ook na de retraite heb ik het ochtend ritueel voortgezet. Ik begin 's morgens om 6 uur met meditatie, groet aan de zon en ademhalingsoefeningen en merk nu na enkele dagen dat het mijn dagelijks leven positief be•nvloedt. Ben positiever, rustiger, heb meer energie, lach meer naar de mensen en merk dat ik op onverwachte zaken makkelijk kan inspelen zonder daar last van te hebben, het loopt gewoon. Het heeft me dus zowel tot bezinning gebracht als verbeterende stappen. Mijn dank voor het bijzondere weekend, en alle inspiratie die ik heb opgedaan. Vriendelijke groet, Edith, Overloon

Beste Narayana, Volgende zaterdag zal ik de Yogadag vroegtijdig verlaten. Ik zou immers een laatste groet willen brengen aan mijn geliefde oom. Vorige zaterdag, tijdens de Yoga Retraite, werd ik op de hoogte gebracht van het feit dat hij stervende was. Het kwam voor iedereen in de familie onverwacht. De Yoga Retraite was even wennen. Ik ben gewoon aan stilteretraites. Zaterdag was een moeilijke dag. De nacht voordien had ik slechts een tweetal uur geslapen. Bovendien kwam er het bericht over mijn oom. Ook voelde ik nogal wat weerstand tegen de retraite. Zondag ging het allemaal wat beter. Ik vond de retraite nogal druk en luidruchtig. Ik mijd gewoonlijk plaatsen met veel lawaai. De decibels van de begeleiding tijdens de *kiertans* pieken voor mij iets te hoog, met hoofdpijn als gevolg. Heel serene momenten vond ik de *mantra japa* en de daaropvolgende oefensessie 's morgens. Op zondag, na een goede nachtrust, was de ervaring des te intenser. Ik wil je nog danken voor het feit dat je een eenpersoonskamer voor mij voorzien hebt. OM Shaantih, Nicole, Merchtem

Beste Narayana, Ik ben heel blij dat ik de Yoga Retraite heb kunnen meemaken. Toen ik daar was merkte ik dat ik eigenlijk een beetje een geval apart was. Alle andere deelnemers studeerden aan de Yoga Academie of waren afgestudeerd of gaven zelf al les. Mijn enige link met de Yoga Academie is dat ik Yoga volg bij John die de Yoga Academie heeft gevolgd én dat ik een abonnement heb op het tijdschrift. Maar iedereen tijdens de Yoga Retraite was zeer vriendelijk en antwoordde heel gewillig op mijn domme vragen. Er is een venster opengegaan voor mij en ik heb een glimp kunnen opvangen van een voor mij nieuwe wereld. Daarnaast voelde het als een grote schoonmaak, lichamelijk en geestelijk. Heel erg bedankt om zoiets voor zoveel mensen mogelijk te maken. Ik heb me voorgenomen om nog terug te komen. Vriendelijke groet, Mija, Schaarbeek

Hallo Narayana, Vorig weekend was echt fijn en is voor herhaling vatbaar. ?
Ben deze week nog terug geweest naar de abdij met mijn dochter. Het is er prachtig. Wat jullie brengen heeft echt zijn nawerking. Maria, Moorsel

Narayana, Harih OM. Het was een goede Yoga Retraite. Dank voor het organiseren ervan. Pas nu begrijp ik waarom academiestudenten tenminste tweemaal een Yoga Retraite dienen te volgen. Het is een beleven van een integrale, ge•ntegreerde Yoga. En het ge•ntegreerde was voor mij het moeilijkst. We zijn wel in een Yogamidden, maar we zijn nog allen "op weg". Die confrontatie met anderen en met jezelf, gecombineerd met de Yoga, geeft veel inzichten. Ook ik heb gefaald. En al mag je misschien niet in begrippen van winst en verlies denken, toch dient er een balans te worden opgemaakt van waar je staat en hoe je verder moet. Daar heb ik deze week mijn tijd voor genomen. Mijn weg is duidelijk nog lang. Maar het stort me niet meer in die afgrond zoals vorige keer. Ik ben een mens, dus mens ik. Net als de anderen. En dat aanvaarden is nu wel wat sneller verlopen. Mira had het al voorspeld: er zullen nog zulke periodes

komen, maar ze zullen minder heftig en korter zijn. Oef, het is waar. Maar ik was er eerlijk gezegd wel bang voor. Maar je hebt geen andere keuze als je de beslissing neemt spiritueel vooruit te gaan. En dat biedt integrale ge•ntegreerde Yoga. Soms is het geduldig afwachten, soms is er nog moedeloosheid, soms interpreteer je het verkeerd en dan .... klik, is het duidelijk en lijkt het makkelijk en vraag je je af hoe het komt dat je het niet hebt ingezien, want op dat ogenblik wordt het een evidentie. Eigenaardig, die menselijke geest. Het begint te dagen wat u bedoelt met grollen en grillen. Maar datzelfde dan weer toepassen binnen de maatschappij, je niet laten meeslepen door anderen, op elk moment je ego opzijzetten, ook als je fysisch en geestelijk vermoeid bent, met andere woorden in alle omstandigheden, ja, dat heb ik duidelijk ervaren als moeilijk. Maar het is gelukt, voor een gedeelte. Maar ik heb ook gefaald. Met veel genegenheid en dankbaarheid, Greta, Gent

Beste Narayana, Harih OM. Hartelijk bedankt voor de mooie Yoga Retraite en ook voor het feit dat ik alles gekregen heb waar u in principe geen voorstander van bentÉ Ik wou zeggen dat ik niet wist hoe u en iedereen te bedanken, maar natuurlijk weet ik dat wel, want anders heb ik niet goed geluisterd. Ik doe mijn best. Warme groeten. Ariane, Deftinge

De Voorjaars Yoga Retraite was heerlijk. Er waren veel medestudenten van onze academie 2009 en we groeien steeds meer naar mekaar toe. De vrije tijd is haast te kort om onze ervaringen op ons Yogapad uit te wisselen. Het programma bestond uit de gebruikelijke satsangs met Narayana, waarbij traditiegetrouw eeuwenoude Advaita Vedanta wijsheden aan bod kwamen, geïllustreerd met mythologische en historische verhalen en bekrachtigd aan de hand van spirituele liederen. Om het lange zitten prettig te houden zorgde Narayana voor afwisseling met Berghouding en Yoganidraa.
Het was tof om vast te stellen hoe Geert geleidelijk aan meer aan bod komt en groeit in zelfvertrouwen. Mira gaf een sublieme samenvatting van de Bhagavad Gietaa. Hilda gaf zich totaal in de ochtendpraktijk. Jan gaf een prachtige uiteenzetting over dualiteit en non-dualiteit. Hij slaagt er telkens in om aan te tonen dat diverse spirituele paden en filosofische strekkingen, evenals de transpersoonlijke psychologie, die voor het eerst door Jung werd gepropageerd, verwijzen naar dezelfde fundamentele waarheid, namelijk de Eenheidsbeleving of het Zijn dat de dualiteit of paren van tegenstellingen overstijgt. Tenslotte gaat het in Yoga altijd om EEN-ZIJN. Versmelten met de muziek tijdens de *kiertan*. EŽn zijn met de persoon die je zijn of haar verhaal vertelt. Een en al aandacht zijn als een leraar universele waarheden met ons deelt. Eén zijn met de bloesems van de fruitbomen, de Leie, de eenden, de blauwe lucht. Eén zijn met de aarde bij het beleven van Berghouding. Eigenlijk is Yoga simpel. Yoga verschijnt waar het "ik" verdwijntÉ Luc, Aalst

Beste Narayana, Dank voor het mooie weekend. Ik kom graag nog eens bij jullie terug, ofwel in Aalst ofwel in Drongen tijdens een Yoga Retraite. Dit najaar gaat dat niet lukken, helaas. Het dagelijks leven met al zijn drukte en vaart heeft me weer aardig in zijn greep. Maar sinds het weekend ben ik (bijna) iedere dag een half uur eerder opgestaan om Yogaoefeningen te doen -moeiteloos. Dat is me na ruim tien jaar Yogalessen niet eerder zo gemakkelijk vergaan. Bijzonder. Dank daarvoor. Hartelijke groeten, Ellen, Arnhem

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

Toekaaraama

Toekaaraama werd geboren in 1608 in Dehu, een dorpje in de Maharaashtra op de oevers van de Indriyani. Hij behoorde tot de laagste kaste. Dit betekent niet dat zijn familie arm was. Het waren landeigenaren, die leefden van de opbrengst van hun landerijen. Zijn vader verwierf zelfs de titel van *mahajan*. Een *mahajan* is iemand die belast is met het innen van de belastingen van handelaren. Toekaaraama erfde deze titel van zijn vader. Zijn ouders stierven jong, zodat de gezinslast al heel vroeg op zijn schouders kwam te liggen. Voor hij eenentwintig werd, had hij al zes kinderen. In 1629 brak er een verschrikkelijke hongersnood uit. Zijn vrouw stierf en ook enkele van zijn kinderen. Hij kon zijn tweede vrouw en zijn kinderen niet langer onderhouden. Hij verloor zijn zaak en zijn titel van *mahajan*.

wordt voortgezet

TOESPRAKEN IN DE VROEGE MORGEN DOOR SWAMI CHIDANANDA IN DE SAMADHI HALL VAN SWAMI SIVANANDA'S AASHRAM AAN DE GANGES

WAT IS ECHT SUCCES?

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

ONDERDEEL 09 / 12

Oktober 2011

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Oktober 2011

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2011, Vol. 530

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Karpersprongen

First things first
Mijn kleinzoon van zes wilde zijn eerste communie doen, zoals zijn vriendjes, maar hij was niet gedoopt. Zijn ouders zeiden: "Dan zullen wij u laten dopen, he jongen." Op 24 april, paaszondag, werd hij gedoopt.

De pastoor vroeg: "En wat gebeurt er vandaag, jonge man?" Hij moest natuurlijk antwoorden dat Jezus verrezen was, maar hij zei: "De paasklokken zijn gekomen." Dat was belangrijker voor hem.

Zo is het met iedereen: wat is belangrijk? En daarover twisten heeft geen zin. Ik zeg het vaak genoeg tegen de leerlingen in de Yoga Academie: "Geef geen antwoorden waar geen vragen zijn." Als mensen vragen hebben, krijgen ze een antwoord. Als er geen vragen zijn, houd ik mijn lippen op elkaar, want antwoorden geven waar niet wordt om gevraagd, wekt alleen maar wrevel op. Laat je gedrag spreken, veeleer dan je woorden. Dat is het wat Mahatma Gandhi antwoordde toen hem werd gevraagd wat zijn boodschap was. "Mijn leven is mijn boodschap", zei hij.

Naar de bron

Maar

Navaraatri

Uit de oude doos

Schijn bedriegt

Concentratie

Bij de les blijven

Een wijze is er in alles wat hij doet altijd hier en nu bij. Hij doet altijd alles met zijn gehele wezen. Hij is helemaal aanwezig in zijn handelingen en in zijn woorden. Als hij eet, eet hij. Als hij werkt, werkt hij. Als hij wandelt, wandelt hij. Als hij studeert, studeert hij. Moderne studenten bijvoorbeeld doen daarentegen vele dingen tegelijk en niets goed. Terwijl ze studeren, kijken ze tv. Terwijl ze eten, lezen ze een boek. Enzovoort. Wat ze leren wordt dan ook opgeslagen in hun geheugen op een gefragmenteerde en onordelijke wijze. Als ze een beroep moeten doen op hun geheugen, tijdens een examen bijvoorbeeld, heeft hun geest de grootste moeite om de gevraagde gegevens in de chaos terug te vinden. Wie op de pc werkt, ervaart soms dat deze wat trager wordt. Er worden immers vele dingen op gedaan en dat wordt ook in zijn geheugen opgeslagen op een gefragmenteerde of onsamenhangende wijze. Er is dan ook een programma om hem te defragmenteren, zoals de geëigende term luidt. Alles wordt dan netjes gegroepeerd en geordend. Dit programma loopt enkele uren. Met de geest moet je geregeld hetzelfde doen door ontspanning en meditatie.

Wat de Yogaschrift zegt

De *Bhagavad Gietaa* brengt ook hier duidelijkheid. In II 48 zegt Krishna:

Samatvam Yoga oechyate.

Gelijkheid wordt Yoga genoemd.

In II 50 zegt Hij:

Yogah karmasoe kaushalam.

Yoga is bedrevenheid in de handeling.

Je lichaam is nooit gelijk. Het verandert voortdurend. Ook je geest is nooit gelijk. Ook hij verandert voortdurend en gaat door allerlei staten. Maar wat je in wezen bent, wat de oude wijzen het Zelf noemden, is altijd gelijk. Het is onveranderlijk. Daarin gevestigd zijn en niet in het lichaam en de geest is Yoga. Handelingen vanuit die staat van Zelfbewustzijn zijn volmaakte handelingen. Het zijn handelingen die je niet binden.

In VI 23 zegt Hij:

Tam vidyaad doehkhasamyogaviyogam yogasamgnyitam,

Laat dat worden gekend als Yoga, het verbreken van de vereniging met pijn.

Filosofie

Song of Chidananda
Lied van Chidaananda
Swami Sivananda

Chidaanand Chidaanand Chidaananda hoem
Ik ben Bewustzijn-Zaligheid.
Har haalme almast Satchidaananda hoem
In alle omstandigheden ben ik Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid.
Ajaraanand amaraanand achalaananda hoem
Ik ben ongeboren, onsterfelijke, onbeweeglijke Zaligheid.
Har haalme almast Satchidaananda hoem
In alle omstandigheden ben ik Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid.
Nirbhaya aur nishchinta chidghanaananda hoem
Zonder vrees en zonder angst, één massa van Zaligheid ben ik.
Kaivalya kevala koetastha aananda hoem
Ik ben een Zaligheid, die enig, alleen, basis van alles is.
Nitya shoedda siddha Satchidaananda hoem
Eeuwig, zuiver, volmaakt Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid ben ik.
Knowledge-Bliss, Knowledge-Bliss, Bliss Absolute,
Kennis-Zaligheid, Kennis-Zaligheid, Absolute Zaligheid,
In all conditions I am Knowledge-Bliss Absolute.
In alle omstandigheden ben ik Absolute Kennis-Zaligheid.
I am without old age, without death, without motion,
Ik ben zonder ouderdom, zonder dood, zonder beweging,
In all conditions I am Knowledge-Bliss Absolute.
In alle omstandigheden ben ik Absolute Kennis-Zaligheid.
I am without fear, without worry, Bliss Absolute.
Ik ben zonder vrees, zonder zorgen, Absolute Zaligheid,
Existence Absolute, Knowledge Absolute.
Absoluut Bestaan, Absolute Kennis.
Independent, unchanging. non-dual Aatmaa,
Onafhankelijk, onveranderlijk, nondualistisch Zelf,
Immortal Aatmaa, Advaita Aatmaa,
Onsterfelijk Zelf, Advaitisch Zelf (Advaita: niet-twee),
Eternal pure, perfect Knowledge-Bliss Absolute.
Eeuwig zuivere, volmaakte Absolute Kennis-Zaligheid.
Chidaanand Chidaanand Chidaananda hoem
Ik ben Bewustzijn-Zaligheid.
Har haalme almast Satchidaananda hoem
In alle omstandigheden ben ik Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid.
Shivoham Shivoham Shivoham Soham

Ik ben voorspoed. Ik ben Hem.
Satchidaananda Svaroepoham
Ik ben in wezen Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid.

We leerden dit lied van Swami Chidananda, die het bij vele gelegenheden zong. Hij deed dat met gloed. Toen hij binnenkwam in een programma veranderde onmiddellijk de atmosfeer. Er hing dan elektriciteit in de lucht. Hij was tenger en heel mager. Ik herinner me dat ze hem ergens een deelnemersbadge opspelden. Hij zei: "Voorzichtig. Pas op dat je niet in mijn hart steekt." Maar zijn stem was krachtig en helder en warm.

MAYOERAASANA PAUWENHOUDING

Techniek

Effect

DE VERSCHRIKKELIJKE KAALIE, DE GOEDGUNSTIGE MOEDER

Swami Chidananda

Vernietiging gaat vooraf aan opbouw

GANDHI, ZIJN MISSIE EN BOODSCHAP

Toespraak van Swami Chidananda op 2 oktober 1953 in Sivananda Aashram, Rishikesh, tijdens de viering van Gandhi's geboortedag

De wereld, een mysterieuze show

Verschillende aard

Ontevredenheid overal

Vergeld kwaad met goed

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

wordt voortgezet

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

ONDERDEEL 10 / 12

November 2011

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



November 2011

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2011, Vol. 531

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Het is niet de vrucht van actie noch van meditatie; het is niet wat mensen kennis noemen; noch een notie van de geest. Het is niet het verachtelijk gekwebbel van iemand die ons vermoeit met zijn gepraat; het is niet de werveling van voorwerpen die ons omringen, noch het naakte firmament boven ons. Toekaa zegt: Het is iets dat de ziel in zichzelf vindt.

HYPERVENTILATIE

Een van de vervelende stressproblemen van onze tijd

Onder de vele mensen die me telefoneren of mailen voor inlichtingen over de Yogalessen zijn er vaak die dat doen naar aanleiding van bepaalde aandoeningen waaraan zijzelf, een van hun kinderen of andere familieleden lijden. Een van de veelvoorkomende klachten is hyperventilatie en de meestal gestelde vraag is of ademhalingsoefeningen beterschap kunnen brengen. Mensen die hyperventileren zijn in een goede Yogales op de juiste plaats; hyperventilatie is niet zozeer een ademhalingsprobleem, maar een stressprobleem. Stress, van welke aard ook, brengt het zenuwstelsel en dus ook de ademhaling uit balans. Soms raakt de ademhaling helemaal ontregeld en gaat men veel te snel ademen. Hierdoor wordt er teveel zuurstof ingeademd en teveel koolzuurgas of CO2 uitgeademd. Dit doet het CO2-gehalte in het lichaam dalen. Het resultaat hiervan is vaatvernauwing. Door de verminderde bloedvoorziening die daarvan het gevolg is, krijgen de hersenen en de weefsels onvoldoende zuurstof. Men krijgt het benauwd, er treedt kortademig op, men krijgt een krop in de keel en een droge mond. De handen en de voeten beginnen te tintelen en men begint slap op zijn benen te staan. Krampen, duizeligheid, misselijkheid en hoofdpijn zijn andere nare symptomen. Men gaat wazig zien, begint te zweten en krijgt het gevoel flauw te zullen vallen. De hartslag versnelt. Men voelt een druk in de borststreek en in het bovenste gedeelte van de buik. Er ontstaan vaak paniek- en angstaanvallen. Met andere woorden, het is een vervelende en beangstigende aandoening.

Deze symptomen nemen af als men ademt in de handpalmen of beter nog in een plasticzak, zodat de uitgeademde CO2 weer wordt ingeademd. Het CO2-gehalte in het lichaam stijgt, de vaatvernauwing neemt af en men begint zich weer beter te voelen.

De uitgeademde CO2 weer inademen is de symptomatische aanpak. De symptomen aanpakken is natuurlijk nodig, maar om echt te genezen moet de oorzaak worden aangepakt of moet men met andere woorden de stress leren doorbreken.

Luister naar wat de wijzen zeiden

In hoofdstuk III van de *Bhagavad Gietaa* (Des Heren Lied), het Yogaboek bij uitstek, vind je volgende interessante verzen, die antwoord geven op de vraag waarom de mens dingen doet ondanks zichzelf.

Arjoena zei:
36. Door wat gedreven, O Vaarshneya, begaat een mens zonde ondanks zichzelf, met kracht gedwongen als het ware?

Shrie Bhagavaan zei:
37. Het is begeerte, het is afkeer (kaama esha krodha esha), geboren uit de eigenschap (goena) van rajas (opwinding, rusteloosheid), allesvernietigend en zondevol; ken dit als de vijand hier.

38. Zoals vuur bedekt is door rook, een spiegel door stof en een embryo door de moederschoot, zo wordt ook dit (jij in wezen, de Werkelijkheid) verhuld door dat (begeerte en afkeer).

39. O Kaunteya, Zelfkennis (gnyaana) wordt verhuld door de voortdurende vijand van de wijze (gnyaani) in de vorm van begeerte die onverzadigbaar is als vuur.

40. De zinnen, de geest en het intellect worden haar (begeerte) verblijfplaats genoemd; door hen misleidt ze de belichaamde (het Zelf) door zijn Zelfbewustzijn (gnyaana) te versluieren.

41. Daarom, O beste van de Bhaaratas, beheers eerst de zinnen en dood dat zondevolle ding, de vernietiger van kennis (gnyaana) en verwerkelijking.

42. Ze zeggen dat de zinnen groter zijn (dan het lichaam), groter dan de zinnen is de geest, groter dan de geest is het intellect, een die zelfs groter is dan het intellect is Hij (sah).

Commentaar ?

Hoe de afwijking de norm wordt

Wat is een onjuiste ademhaling?

Het middelrif

Een grote verworvenheid

Zoals Paul Vanden Boeynants zei: "Trop is teveel."

Heelheid

DENKFOUT

Een leerlinge aan de Yoga Academie schreef dat ze het moeilijk had met het theïsme. Ze is van katholieke komaf, maar wat ze daarvan had overgehouden, heeft ze uit haar leven gebannen, zei ze. Toen ze de Bhagavad Gietaa moest bestuderen, werd ze geconfronteerd met hetzelfde probleem. Ook hier is er sprake van een persoonlijke God, die moet worden gediend en vereerd.

Hier maakt ze een denkfout. Het gaat er niet om of er een persoonlijke God is of niet. We zijn allemaal gelovigen: de enen geloven dat God bestaat, de anderen geloven dat Hij niet bestaat. De wijzen zeiden dat ze God hebben gezien van aangezicht tot aangezicht. Ze zeggen je hoe je dat ook kunt doen. De kwestie is of je bereid bent er de noodzakelijke prijs voor te betalen en ik heb het nu niet over geld, maar over inzet en overgave.

Het gaat om het feit dat onze geest de dingen hopeloos vertekent. God moet niet worden gediend of vereerd. Hij is geen rijk man, die te lui is om zelf zijn kleren aan te trekken en die daarbij wil worden geholpen door dienaren. In *Tales of Two Cities* vertelt Charles Dickens dat de koets van de bisschop een kind omverreed. De paarden steigerden en de koetsier bracht de koets abrupt tot stilstand. De bisschop stak zijn hoofd naar buiten. Hij vroeg niet of het kind er erg aan toe was. Hij vroeg: "Zijn de paarden gewond?" Toen bleek dat dat niet het geval was, gaf hij het bevel door te rijden. Zo is God niet. Hij moet niet worden gediend en gehoorzaamd. Wijzelf zijn het die het dienen en het vereren nodig hebben. Onze geest heeft het nodig om te kunnen groeien.

In het hindoeïsme offert men voedsel aan de godheid op het altaar. Het wordt daardoor *prasaad* of geconsacreerd voedsel, dat door de gelovigen daarna zelf wordt genuttigd. Als God zelf het voedsel zou opeten, denk je dan dat men Hem nog veel voedsel zou offeren? Ik denk het niet. In dat voedsel liggen soms geneeskrachtige kruiden. Iemand legde die opzij. Een swami zei hem: "Je moet ze opeten, ze zijn gezond. God heeft ze niet nodig. Hij is altijd gezond. Ze zijn goed voor jou." En zo is dat. Als je de dingen juist begrijpt, verdwijnen al die stupide, onproductieve weerstanden.

EEN VERS UIT DE BHAAGAVATAM

De vier levensstadia
De vier levensstadia (*aashramas*) waren: de studententijd of *brahmacharya*, de huwelijkse staat of *grihastha*, kluizenaarschap of *vaanaprasta* en volledige wereldverzaking of *sannyaasa*. Hoofdstuk 18 van boek XI van de Bhaagavata beschrijft de plichten van *vaanaprasthas* en *sannyaasins*.

Vertaling van het opgestuurde vers
Een sannyaasin moet zijn voet plaatsen op de grond die met de ogen werd gereinigd. Hij moet water drinken dat werd gefilterd door een stuk stof. Hij moet woorden spreken waarvan hij zeker is dat wat ze uitdrukken waar is. Hij moet een gedragslijn volgen volgens de stem van zijn geweten.

Ik zocht ook de Sanskrit tekst op om hem met beide vertalingen te vergelijken. Beide vertalingen geven de inhoud goed weer. Dit is het vers in het Sanskrit:

Het metrum

Alles is voor iets goed

Doe er je voordeel mee

De Bhaagavatam
De *Shriemad Bhaagavatam* is een van de achttien *Poeraanas*, die werden geschreven door de wijze Vyaasa, die ook het *Mahaabhaarata* schreef. *Poeraanas* zijn Schriften die de wijsheid van de *Vedas* brengen op een voor iedereen bevattelijke manier, vooral met verhalen en uiteenzettingen van de talloze wijzen die ten tonele worden gevoerd.

De *Bhaagavatam* is een van de meest gezaghebbende hindoe Schriften. Bhagavaan Krishna is er de centrale figuur van. Boek XI bevat het onderricht dat hij geeft aan zijn discipel Oeddhava alvorens de wereld te verlaten. De *Bhaagavatam* is een autoriteit op het gebied van *bhakti* of devotie, maar ook op het gebied van *gnyaana* of kennis. "*De Bhaagavata is*", zei Ramakrishna, "*gebraden in de boter van gnyaana en gedoopt in de stroop van bhakti*."

ZEGT DE SHVETAASHVATAROPANISHAD

Een lezer schrijft: "*Song of Upanishads*, het lied van Swami Sivananda waar u in het oktobernummer naar verwees, heb ik op uw website gevonden. Ik heb dan ook de cd besteld waarop ik het kon beluisteren (cd 4). Het is inderdaad een prachtig lied. Vooral dat *Eko devah sarva-bhoeteshoe goedah, één God is verborgen in alle wezens,* spreekt me geweldig aan. Maar ik vind nergens een verwijzing naar de Oepanishad waaruit deze zin komt. Kunt u me helpen?"

Deze zin komt uit hoofdstuk VI vers 11 van de *Shvetaa-shvataropanishad*. De *Shvetaashvataropanishad* bestaat uit 113 verzen verdeeld over 6 hoofdstukken. Hij behoort tot de *Yajoerveda*. Hij is niet een van de tien meest gezaghebbende Oepanishads, toch wordt hij als heel belangrijk beschouwd.

Shvetaashvatara was de rishis die hem schreef. *Shveta* betekent: zuiver; *ashvatara* zijn de zinnen *Ashvatara* betekent letterlijk: betere paarden. De zintuigen zijn de paarden. De naam van de *rishi* betekent: iemand die zijn zinnen beheerst.

DATTATREYA
MEESTER BIJ UITSTEK

GELEGENHEIDSTOESPRAAK GEHOUDEN DOOR SWAMI KRISHNANANDA IN 1973 OP DATTAATREYA JAYANTI

Tiroepathi scheren

Ladder, leraar en augurk

Khoen kharab hogaya

Je vrouw werd een weduwe

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

TOESPRAKEN IN DE VROEGE MORGEN DOOR
SWAMI CHIDANANDA IN DE SAMADHI HALL VAN SWAMI SIVANANDA'S AASHRAM AAN DE GANGES

HET BELANG VAN VREUGDE

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

ONDERDEEL 11 / 12

zegt de Shvetaa-shvataropanishad

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

ZEGT DE SHVETAASHVATAROPANISHAD

De vergelijking van de zintuigen met paarden komt uit de *Kathopanishad,* hoofdstuk III:

3. Weet dat het Zelf (Aatman) de meester van de wagen (ratham) is die erin zit, en dat het lichaam (sharieram) de wagen is. Beschouw het intellect (boeddhi) als de wagenmenner (rathinam) en de geest (manah) als de teugels.

4. De zintuigen (indriyaani), zeggen ze, zijn de paarden (hayaan) en hun wegen (gocharaan) zijn de zintuiglijke voorwerpen (vishayaan). De wijzen noemen Hem de genieter (bhoktaa) verenigd met het lichaam, de zintuigen en de geest.

5. Van iemand wiens geest altijd onbedwongen is (ayoektena) en die verstoken is van juist begrip (agnyaanavaan) worden de zintuigen onbeheersbaar, zoals de slechte paarden (doeshtaashvaah) van een wagenmenner.

6. Maar van degene die altijd een beheerste geest (yoektena manasaa) en een juist begrip heeft, zijn de zintuigen volgzaam, zoals de goede paarden (sadashvaah) van een wagenmenner.

ONDERDEEL 12 / 12

December 2011

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



December 2011

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2011, Vol. 532

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Stilstaan

De jaarwisseling die er aankomt, het uitspreken van beste wensen, het smeden van plannen en het maken van goede voornemens die daarbij horen, zijn van aard dat ze ertoe aanzetten, vaak ongewild, stil te staan bij het leven op deze aarde: wat heb ik van mijn plannen en goede voornemens terechtgebracht, wat wil ik

in de toekomst nog gaan ondernemen, wat kan ik beter doen, wat zou ik best achterwege laten, enzovoort. Dat is zeker zo als je, hoe dan ook en in welke mate en op welke wijze ook, op het Yogapad bent. Dat je op het Yogapad bent, is geen klein voorrecht. Het betekent alleszins dat je werd geboren met goed *karma*.

Het overkomt me vaak dat ik mensen tegenkom die me zeggen dat ze bij mij nog Yogales hebben gevolgd. Ik antwoord dan steevast dat het jammer is dat ze het in de verledentijd moeten zeggen. En dat vinden ze meestal zelf ook.

Hetzelfde oude liedje

De moeder van alle moeilijkheden

Mij niet

Hoe de dingen veranderen, maar toch altijd hetzelfde blijven

Wat willen ze uiteindelijk
Wat willen Yogis uiteindelijk met de geest. Ze willen hem doen verdwijnen. De Sanskrit term is *manonaasha*, letterlijk: vernietiging van de geest. Als de geest verdwijnt, ga je in de bijzondere staat van *samaadhi*. Wat is *samaadhi*?

Laat ik het toch enigszins aanschouwelijk voorstellen

De kracht van concentratie

<WROK

De geest een camera

Wat kinderen ons leren

Opvoeding

PADAHASTAASANA
HANDEN-AAN-DE-VOETENHOUDING

Geschiedenis

Belangrijk is dat je de prestatie vergeet. Die is in geen enkel opzicht belangrijk. Doe wat je kunt.

Twee belangrijke feiten

Het weten waard
Houd de houding niet langer vol dan 180 tellen of drie minuten, want dan kan ze de darminhoud doen opdrogen en verstopping veroorzaken.

DE BHAGAVAD GIETAA

Op 6 december wordt *Gietaajayanti* gevierd. Iemands *jayanti* is zijn verjaardag. In dit geval betekent het de dag waarop Shrie Krishna zijn onderricht aan Arjoena gaf op het slagveld van Koeroekshetra, in 3138 VC, volgens de hindoe traditie.

Bhagavat, zo staat het woord in het Sanskrit woordenboek, betekent: bezitter van alle *bhagas* of heerlijkheden: *gnyaana* of wijsheid, *vairaagya* of onthechting, *kierti* of faam, *aishvarya* of weelde en luister, *shrie* of voorspoed en schoonheid en *bala* of kracht.

Narayana

DE BOODSCHAP VAN DE GIETAA

Swami Sivananda

Gezegende onsterfelijke zielen, goede vrienden, vele Gietaajayantis kwamen en gingen en toch is de duisternis in jullie hart niet verdwenen. Word praktische mensen. Leef dagelijks in de geest van de leringen van de Gietaa. Wees vurig in jullie streven. Leid een zuiver leven. Observeer zorgvuldig de slechte *vrittis* (golven) in de geest en smoor ze in de kiem. Kijk naar binnen en verwijder jullie tekortkomingen. Cultiveer goede en sublieme gedachten. Stel dagelijks de juiste daden. Dien de maatschappij met een onbaatzuchtige geest. Herinner jullie voortdurend de *-shlokas* (verzen) van de Gietaa die jullie helpen een spiritueel leven te leiden. Herhaal ze dagelijks.

Houd jullie aan jullie *dharma* (plicht) en aan de waarheid. Dien onzelfzuchtig. Geef jullie over aan de Heer. Heb een gelijkmatige visie en een evenwichtige geest in succes en mislukking, eer en schande, hitte en koude, plezier en pijn, geluk en zorgen. Geef de geest aan de Heer en jullie handen aan jullie werk. Geef zelfzucht, bekrompenheid, gehechtheid en ego•sme op. Jullie zullen worden bevrijd van het wiel van geboorte en dood en van de banden van *karma* en de hoogste vrede, eeuwige zaligheid en onsterfelijkheid bereiken. Dit is de boodschap van de Gietaa.

Jullie mogen de hele Gietaa uit het hoofd kennen, jullie mogen uren aan een stuk lezingen over de Gietaa kunnen geven en toch geen schijn van de wijsheid van de Gietaa bezitten. Het is immers noodzakelijk dat jullie in de voetsporen van de Gietaa lopen met geestelijke onthechting.

De Gietaa geeft twee mantras voor voortdurende herhaling. Het zijn *OM* in het achtste hoofdstuk en *OM TAT SAT* in het zeventiende hoofdstuk. Leef in *OM* of *OM TAT SAT*, het symbool van het *Parabrahman*, het hoogste Absolute.

Beoefen de drie geloften die worden gegeven in het zestiende hoofdstuk. Ontwikkel de in het dertiende en het zestiende hoofdstuk opgesomde deugden, die hulpmiddelen zijn in het bereiken van de kennis van het Zelf. Misschien falen jullie verscheidene keren en komen jullie ten val, maar sta weer op als helden en ga onbevreesd voorwaarts op het spirituele pad en bereik het doel. ?
De Shriemad Bhagavad Gietaa is de room van de *Vedas*. Ze is de essentie van de *Oepanishads*. Het is een uniek boek voor alle tijden. De leringen van de Gietaa zijn universeel en subliem. Duik diep in de oceaan van de Gietaa, breng de allerkostbaarste parels van Kennis naar boven.

**TOESPRAKEN IN DE VROEGE MORGEN DOOR
SWAMI CHIDANANDA IN DE SAMADHI HALL VAN SWAMI SIVANANDA'S AASHRAM AAN DE GANGES**

DE MOED MOET ER WORDEN INGEHOUDEN

DE GIETAA VEROVERDE HET HART VAN VELEN

Wanneer ik de Bhagavad Gietaa lees en erover nadenk hoe God dit heelal schiep, schijnt al het andere zo overbodig.

Albert Einstein, 1879-1955, Duits theoretisch natuurkundige

Wanneer ik word gekweld door twijfel, wanneer ontgoochelingen me in het gezicht staren en ik aan de einder geen enkele straal van hoop zie, zoek ik een toevlucht in de Bhagavad Gietaa en vind ik een vers dat me troost; en onmiddellijk begin ik te glimlachten te midden van overweldigende zorgen. Wie mediteert over de Gietaa vindt er elke dag nieuwe vreugde en nieuwe betekenissen in.

Mahatma Gandhi, 1869-1948, Indiaas politicus, vader van de natie

's Morgens baad ik mijn intellect in de ontzagwekkende en de kosmische filosofie van de Bhagavad Gietaa, in vergelijking waarmee onze moderne wereld en zijn literatuur nietig en onbetekenend zijn.

Henry David Thoreau, 1817-1862, Amerikaans schrijver

De Bhagavad Gietaa heeft een diepe invloed op het bewustzijn van de mensheid door devotie tot God die zich manifesteert in activiteit.

Dr. Albert Schweitzer, 1875-1965, Duitse lutherse theoloog

De Bhagavad Gietaa is, veeleer dan een boek, een waarachtige Schrift van het menselijke ras met een nieuwe boodschap voor elke tijd en een nieuwe betekenis voor elke beschaving.

Shrie Aurobindo,1872-1950, Indiaas nationalist en filosoof

De idee dat de mens als een omgekeerde boom is, schijnt in voorbije eeuwen bekend te zijn geweest. Het verband met de Vedische opvattingen wordt aangetoond door Plato in zijn *Timaeus* waarin wordt gezegd: "We zijn geen wereldse maar een hemelse plant." Dit verband kan worden gelegd door wat Krishna zegt in hoofdstuk XV van de Bhagavad Gietaa.

Carl Jung, 1875-1961, Zwitsers psychiater

De Bhagavad Gietaa heeft het vooral over de spirituele basis van het menselijk bestaan. Het is een oproep tot actie in verband met de verplichtingen en plichten van het leven, zonder de spirituele aard en het grotere doel van het heelal uit het oog te verliezen.

Pandit Nehroe, 1889-1964, India's premier van 1947 tot 1964

Het wonder van de Bhagavad Gietaa is haar prachtige openbaring van de levenswijsheid die filosofie doet open bloeien tot religie.

Herman Hesse, 1877-1962, Duits-Zwitsers schrijver

Ik dank een prachtige dag aan de Bhagavad Gietaa. Het was het eerste van de boeken, het was alsof een oppergezag tot ons sprak, niets kleins of onwaardigs, maar groots, sereen en samenhangend, de stem van een intelligentie uit een andere tijd en een ander klimaat, die de vragen die ons bezighielden overbodig maakte.

Ralph Waldo Emerson, 1803-1882, Amerikaans schrijver

Om met een volledig begrip een schepping te benaderen die zo subliem is als de Bhagavad Gietaa is het noodzakelijk dat wij onze ziel erop afstemmen.

Rudolph Steiner, 1861-1926, Oostenrijks filosoof

Een heldere kennis van de Bhagavad Gietaa vervult alle doelstellingen van het menselijk bestaan. De Bhagavad Gietaa is de geopenbaarde essentie van alle leringen uit de Vedas.

Shankara, 788-820 (?), hindoe wijze en weergaloos filosoof (zie blz. 13)

De Bhagavad Gietaa is de meest systematische verklaring van de spirituele evolutie die waarde geeft aan de mensheid. Het is de duidelijkste, allesomvattende samenvatting van de eeuwige filosofie die ooit werd geopenbaard; haar blijvende waarde is dan ook niet alleen van belang voor India, maar voor de gehele mensheid.

Aldous Huxley, 1894-1963, Engels-Amerikaans schrijver

De Bhagavad Gietaa werd uitgesproken door Heer Krishna om de wetenschap van de devotie tot God te openbaren, wat de essentie is van alle spirituele kennis. Het belangrijkste doel van de Allerhoogste Heer Krishna waarvoor Hij neerdaalde en zich incarneerde, is de wereld te verlossen van demonische, negatieve en ongewenste invloeden die tegengesteld zijn aan de spirituele ontwikkeling van de mens, toch is het ook zijn weergaloze intentie om voortdurend in het bereik van de hele mensheid te zijn.

Raamaanoejaachaarya, 1017-1137, Indiaas filosoof

De Bhagavad Gietaa is niet verschillend van de Vaishnava filosofie en de Shriemad Bhaagavatam openbaart het ware belang van deze doctrine die de zielsverhuizing is. Bij lezing van het eerste hoofdstuk is men geneigd te denken dat ze de raad krijgen deel te nemen aan de oorlog. Wanneer het tweede hoofdstuk werd gelezen kan duidelijk worden ingezien dat kennis en de ziel het uiteindelijk te bereiken doel zijn. De studie van het derde hoofdstuk maakt duidelijk dat ook rechtvaardige daden een grote voorrang hebben. Als we de gehele Bhagavad Gietaa geduldig blijven bestuderen en proberen de waarheid van het laatste hoofdstuk te achterhalen, kunnen we inzien dat de uiteindelijke conclusie het opgeven van onze theoretische religieuze idee'n is en volledige rechtstreekse overgave aan de Allerhoogste.

Bhaktisiddhaanta Sarasvati,1874-1937, Indiaas filosoof

Het Mahaabhaarata bezit alle noodzakelijke bestanddelen die de mensheid nodig heeft voor haar evolutie en bescherming en de Bhagavad Gietaa, de kern erin, is zijn essentie, zoals boter de essentie van melk en het stuifmeel de essentie van bloemen is.

Maadhavaachaarya, 1238-1317, Indiaas filosoof

Deze teksten werden me in het Engels gestuurd door Suman, voorzitter van de Yogafederatie; waarvoor dank.

VERZEN UIT HOOFDSTUK II VAN DE GIETAA DE STHITAPRAGNYA

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

GEDICHTEN VAN SWAMI SIVANANDA

Predik eerst tot jezelf

De grootste gierigaard

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