KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2012

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 2012 3

Februari 2012 9

Maart 2012 14

April 2012 18

Omkaara shloka 22

Mei 2012 23

Juni 2012 28

September 2012 33

De vier kriyaas 37

Oktober 2012 42

November 2012 48

December 2012 53

ONDERDEEL 01 / 12

Januari 2012

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/

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 29 februari, 20u

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda

januari 2012, vol. 533

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

In dit nummer

Voorjaars Yoga Retraite 2012
16 tot 18 maart

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 2012:
16 (10u) tot 18 november (zie blz. 16)

Voorjaars Yoga Retraite in 2013:
vrijdag 22 tot zondag 24 maart

VV Aalst
50
Wil je deelnemen?

zaterdag 18 februari
MAHAA SHIVARAATRI

Januari 2012

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2012, Vol. 533

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

INTEGRALE YOGA (1)

Integraal
Integraal betekent: volledig. Het Sanskrit woord is: *poerna*. Integrale Yoga is in het Sanskrit *Poerna Yoga*. Goeroedev Swami Sivananda noemde het *Divine Life* of Goddelijk Leven.

Yoga
Het woord Yoga is afgeleid van de Sanskrit werkwoordswortel *yoej*, *verenigen* en betekent: vereniging.

Dit is niet zomaar een naam. Hij draagt het grote geheim van de Yogafilosofie en de Yogabeoefening in zich. De Bhagavad Gietaa (hoofdstuk XI) noemt het het koninklijk geheim (*raajagoehya*). Je moet je verenigen met jezelf.

Onwetendheid

Maayaa

Het pad

Drie hindernissen
Er moeten hoofdzakelijk drie hindernissen worden genomen. Het zijn de onzuiverheid van de geest, de rusteloosheid van de geest en de sluier van onwetendheid of de Zelfvervreemding (Sanskrit: *mala*, *vikshepa* en *aavarana)*.

Het eerste middel

Het tweede middel

Het derde middel

EMOTIES

Een antwoord op volgende mail
In de Yoga Academie heb ik geen enkele leraar horen praten over gevoelens, emoties als een onderwerp waar aandacht werd aan besteed in de les. Behoren emoties en gevoelens tot de geest of zijn dit zaken van het hart? En de ziel waar hoort die ergens thuis. Je persoonlijkheid dat is toch je karakter, je kwaliteiten?

Hoe kijkt Yoga naar deze zaken?

Je bent een grote voorstander van Japa Yoga om de golven van de geest stil te leggen. Maar eerst zijn er de emoties en dan komen de gedachten. Hoe ga je om met deze soms heftige ervaringen, zoals angst, blijheid, verdriet, boosheid?

ANTWOORD
Kennis uit de eerste hand
In de Westerse psychologie zijn de woorden psychologie en emoties bijna synoniemen. Ook bestuderen Westerse psychologen andermans geest en dat zijn dan nog vaak zieke of getormenteerde geesten.

De Yogapsychologie heeft evenwel een totaal andere kijk op emoties. Yogis bestuderen hun eigen geest en zij mediteren bovendien. Hun kennis is verworven op een ervaringsgerichte wijze. Het is met andere woorden kennis uit de eerste hand.

Wat zijn emoties?

Waar werkt de geest?

Zes chakras of energiecentra

Deze chakras zijn de moelaadhaara chakra, ter hoogste van de anus, de svaadhishthaana chakra, twee vingerbreedten hoger, de manipoera chakra, ter hoogte van de navel, de anaahata chakra ter hoogte van het hart, de vishoeddha chakra, waar schedel en wervelkolom samenkomen, en de aagnyaa chakra onder de top van de schedel, ter hoogte van de plaats tussen de wenkbrauwen.

De top van de schedel of sahasraara is geen chakra. Sahasraara betekent duizend. Dit centrum is de oorsprong waarin de positieve en de negatieve polen zich aanvankelijk nog niet hadden gemanifesteerd.

Vertaling van de namen van de chakras

Schepping
In het begin van de schepping was er alleen de sahasraara. Dit is nu op de top van de schedel. Er was nog geen polariteit. Toen de schepping begon, manifesteerden zich in de sahasraara twee polen, een positieve en een negatieve pool. Positief of mannelijk betekent: die niets doet, maar die alles mogelijk maakt door zijn aanwezigheid. Negatief of vrouwelijk betekent: die actief is. De negatieve pool verwijderde zich van sahasraara.

De koendalinie shakti

Mantra Japa
Ik ben inderdaad een groot voorstander van Japa Yoga. In 1963 stuurde Goeroedev Swami Sivananda ons zijn boek *Japa Yoga*. Ik bestudeerde het zorgvuldig met een woordenboek bij de hand en met jeugdig enthousiasme begon ik ook te beoefenen wat hij voorschreef. Op mijn gevoel af koos ik een Mantra uit de lijst in het boek. We maakten zelf maalaas met glazen kraaltjes.

Bewust, onderbewust en onbewust

Ter wille van de meditatie
De Ultieme Werkelijkheid of God is vormloos en naamloos. Maar ter wille van de meditatie bekleedt men Hem met een naam en een vorm. Men noemt dit in het Sanskrit Deva. Deva betekent: wat schitterend is. De uitverkoren manier waarop men over God mediteert wordt de Ishtadevataa genoemd, de uitverkoren Godheid. De naam van die Devataa is de Mantra. In de traditie werden de Mantra en de Ishthadevataa gekozen door de goeroe of spirituele leraar, die daarbij rekening hield met de smaak, de aanleg, de voorkeur en de spirituele rijpheid van de discipel.

De klassieke definitie van een Mantra
Mananaat trayate iti Mantrah, dat wat beschermt door er voortdurend aan te denken is een Mantra. Zodra men een Mantra heeft geselecteerd of wanneer men in een Mantra werd ingewijd, moet men er zich ten allen prijze aan houden. Men moet een onwankelbaar geloof hebben in de woorden van de goeroe en in de Mantra. Twijfel is een grote hindernis. Een twijfelaar bereikt nooit zijn doel. Mantra Japa moet worden gedaan met geloof, oprechtheid en met een zuiver hart.

Met of zonder meditatie

Het voordeel van een goede zithouding

De Mantra kan in alle omstandigheden worden herhaald, lopend, liggend, werkend enz. Hij kan op ieder ogenblik aanwezig zijn op de achtergrond in je geest.

Het belang en de noodzaak van oefening

Likhit Japa of het schrijven van de Mantra
Het is ook een goede oefening voor de geest als je de Mantra schrijft. Schaf je een schrift aan alleen met dat doel. Zit volmaakt stil. Schrijf de Mantra met groot vertrouwen en geloof in zijn kracht. Breek de Mantra niet af, maar ga naar een andere regel. Herhaal de Mantra terwijl je hem schrijft of herhaal de Mantra voor elke lettergreep die je schrijft. Je kunt de Mantra ook schrijven in de vorm van mandalas, als je daarmee vertrouwd bent. Mandalas zijn spirituele meetkundige figuren.

De ziel

Narayana

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

KIJKEN NAAR EEN PROBLEEM VAN UIT EEN ANDERE GEZICHTSHOEK

ZEVEN VERZEN UIT HOOFDSTUK VI VAN DE BHAGAVAD GIETAA MET COMMENTAAR VAN GNYAANADEV

Sant Gnyaanadev (1275-1296), een grote wijze uit de Maharaashtra, schreef op zijn veertiende zijn beroemde commentaar op de Gietaa

Shrie Bhagavaan zei:

1. Hij die de plicht vervult waartoe hij gehouden is, onafhankelijk van de vruchten van handeling, is een verzaker (sannyaasie) en een Yogi, niet hij die zonder vuur en zonder handeling is.

2. Weet dat wat aldus verzaking (sannyaasa) wordt genoemd Yoga is, O Paandava; niemand die aan gedachten (sankalpa) niet heeft verzaakt, wordt waarlijk een Yogi.

3. Voor de wijze die tot (de staat van) Yoga wil opklimmen, wordt handeling (karma) het middel (kaaranam) genoemd. Voor degene die in de staat van Yoga verblijft (Yogaroedha: degene die rijdt op Yoga) wordt inactie (shama) het middel genoemd.

4. Als de verzaker van alle gedachten (sarva sankalpa sannyaasie) waarlijk niet gehecht is aan zintuiglijke voorwerpen en handelingen, wordt hij een Yogaroedha genoemd.

5. Laat hem het zelf verheffen door het Zelf alleen en laat hem het zelf niet verlagen. Het Zelf alleen is waarlijk de vriend van het zelf, het Zelf alleen is de vijand van het zelf.

6. Het Zelf is de vriend van het zelf voor hem die het zelf overwonnen heeft, maar voor het onoverwonnen zelf staat het Zelf in de positie van een vijand.

7. Het opperste Zelf (paramaatmaa) van de zelfbeheerste en vredevolle is gelijk in koude en hitte, in vreugde en pijn en in eer en oneer.

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

Het verhaal van twee vrekken

Een vrek, Raama, was brood aan het eten.
Hij raakte er voorzichtig de boter mee aan.
De andere vrek, Krishna, hing de boterpot aan een spijker.
Hij keek ernaar terwijl hij zijn brood opat.
Raama dacht dat Krishna slimmer was dan hij,
omdat diens boter niet verminderde.
Hij volgde het voorbeeld van Krishna.
Er kwamen nu twee apen.
Ze gristen de boter van Raama en Krishna weg.
Ze lieten ze zich goed smaken.
Dit is het lot van alle vrekken.
Hun zonen jagen het geld er snel door.
Gierigheid is een grote vloek.
Het lot van vrekken is waarlijk miserabel.
Ze genieten hier noch hierboven.
O vrekken, geef jullie geld uit aan liefdadigheid
en verwerf goede verdiensten.
Vrijgevigheid zuivert het hart
en doet het uitzetten
en leidt tot Godverwerkelijking.
Eet geen belegen voedsel
en draag geen lompen.
Eet goed. Kleed je goed.

Verpletter dit ego

Een zekere leraar kwam bij mij.
Hij zei: "Meneer Prasad, districtrechter in Benares,
is de neef van de oom van mijn schoonvader.
Sri Biharilal, hoofdcommisaris in Meerut,
is de neef van de schoonzoon van mijn grootvader.
Krishnalal, minister van onderwijs,
is de zoon van de oudere broer van de neef van mijn vader."
"Achanakoe piechan mathanike oepaprantham."
Zo luidt een Tamil spreekwoord.
Op deze wereld doet de mens
zich graag voor als een groot man.
Hij brengt zichzelf in verband met grote functionarissen,
al zijn ze geen familie van hem.
Hij verlangt dat mensen hem belangrijk vinden
en hem gepast respect betonen.
Dit is de functie van het ego.
O mens, zulke belangrijke relaties zijn
zelfs geen centiem waard.
Op welke manier kunnen ze je helpen

de hoogste vrede en de Eeuwige te bereiken?
Sta op je eigen benen, laat je ingeboren deugden schitteren.
Leid het Goddelijk Leven.
De hele wereld zal je verheerlijken.

- 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 2012

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


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

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

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 29 februari, 20u

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda februari 2012, vol. 534

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

In dit nummer

Voorjaars Yoga Retraite 2012
16 tot 18 maart

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 2012:
16 (10u) tot 18 november (zie blz. 16)

Yoga Retraites in 2013:
vrijdag 22 tot zondag 24 maart
vrijdag 18 tot zondag 20 oktober

YV Aalst
50
Stil je dodenmis!

zaterdag 18 februari
MAHAA SHIVARAATRI

Februari 2012

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2012, Vol. 534

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

INTEGRALE YOGA (2)

De duivel komt als een engel; vergif komt als verrukkelijke zoetheid.
Swami Chidananda

De kern van wat voorafging
Mensen zeggen "ik" tegen iets wat ze niet zijn, namelijk tegen hun lichaam en hun geest. Ze zijn met andere woorden vreemdelingen voor zichzelf. De zin van het leven hier op aarde is met andere woorden de Zelfverwerkelijking of het bereiken van de verlichting.

De oude wijzen zeiden dat je in wezen iets wonderbaars bent, zo wonderbaar dat er geen woorden voor zijn. Je bent je hiervan niet bewust. Het is je eigen geest die hier verantwoordelijk voor is. Hij doet je iets anders geloven. Yoga is dan ook de wetenschap die leert hoe je de geest op andere gedachten kunt brengen.

Er zijn op dat pad drie hindernissen die moeten worden genomen: de onzuiverheid van de geest, de rusteloosheid van de geest en de sluier van onwetendheid of de Zelfvervreemding. Om deze hindernissen te overwinnen schreven de wijzen respectievelijk voor: *Karma Yoga*, *Oepaasana* of devote meditatie en *Gnyaana Yoga*, die vertrekt van de vraag: "Wie ben Ik?"

Integraal, wat houdt dat in?

Het belang van voedsel

Drie beperkingen

Van buiten naar binnen, van binnen naar boven ?

De eerste moeilijkheid

De tweede moeilijkheid

De grote illusie

Een belangrijke vuistregel
Als men wil weten hoe de verscheidene soorten Yogaoefeningen moeten worden gedaan, moet men weten wat hun doel is. De *kriyaas*, en dat zijn eigenlijk rekoefeningen, hebben de bedoeling de energie vrij te doen stromen. Ze worden dan ook gedaan op een ontspannen manier. Het lichaam beweegt zo langzaam mogelijk op het ritme van de zo langzaam mogelijke en volstrekt geluidloze ademhaling Tijdens het inhouden van de adem wordt het lichaam uitgerekt.

Wat is de bedoeling van Yogahoudingen? En let op de naam Yogahoudingen of *Yogaasanas* of gewoon *aasanas*. In II 48 van de *Yoga Soetra* zegt Patanjali:

Tato dvandvaanabhighaatah.

Daarna wordt men niet meer gehinderd door de tegenstellingen.

Daarna betekent hier: nadat men succes in de Yogahouding heeft bereikt. Het lichaam is er dan als het ware niet langer. Men moet er aan voelen om te weten of het er nog is. Het werkt perfect en is op geen enkele manier nog een hindernis. Men is er met andere woorden niet langer mee vereenzelvigd. Het kan dan ook ongehinderd zijn eigen ding doen. Er is niet langer dat kleine ikje om onophoudelijk stokken in de wielen te steken.

Nog meer naar binnen

Het offer van Japa
De simpelste, meest doeltreffende en gemakkelijkste methode is *Japa Yoga* of *Mantra Japa*, herhaling van een *mantra*. Een *mantra* heeft een *rishi* (ziener) die hem gaf, een metrum dat de stembuiging bepaalt, een

devataa of godheid, die de bezielende kracht ervan is, en een *bieja* of zaadklank, die hem een speciale kracht geeft. Hij heeft ook een *kielakam* of pin, die de *mantra* stevig doet wortel schieten in de geest. Dit is zijn betekenis. Het is de betekenis die de *mantra* vastpint in de geest.

Een *mantra* wordt herhaald met behulp van een *maalaa* of snoer met 108 kralen, die dient om de tijd te meten. Herhaling van de *mantra* geeft training aan de geest, leert hem concentratie en doet mettertijd de notie van binnen en buiten verdwijnen waardoor er zich een grote zaligheid manifesteert, doordat de sluier van de Zelfvervreemding verdwijnt. Wie geïnteresseerd is, kan terecht in mijn meditatieles op vrijdagavond om 20u, na de uitstekende Yogales van Geert, die begint om 18u30.

Shrie Krishna zegt in X 25 van de Bhagavad Gietaa: *Yagnyaanaam japayagnyosmi. Onder offers ben Ik het offer van Japa*.

Meditatie voor beginners
Als ik Yogales geef, laat ik de leerlingen op het einde altijd wat mediteren, maar ik noem het niet zo. Het een naam geven, bederft het meestal. De vooroordelen, de angsten en de weerstanden borrelen dan op en brengen precies het tegenovergestelde te weeg van wat men wilde teweegbrengen. Achteraf kan men eventueel zeggen dat dit nu meditatie was.

Luister tot slot naar wat Swami Chidananda zei
De hele wereld wil suiker, omdat ze alles waarin ze gaat zoet maakt. De hele wereld wil zout, omdat het alles waarin het gaat smakelijk maakt.

Laten wij zout en suiker worden en laten we voor eeuwig van onszelf iets moois en een vreugde maken. Maak hiervan je doel. Je zult dan niet tevergeefs hebben geleefd.

Narayana

Nog reacties op de Najaars Yoga Retraite

Beste Narayana, Iemand vertelde mij dat jij op mijn schouder geklopt had. Dat heeft mij ertoe aangezet om dit berichtje te schrijven.
Vorig jaar was ik voor het eerst mee op de Yogadag en was zo onder de indruk van de sfeer dat ik nog niet echt kon meedoen.
Dit jaar was ik voor het eerst mee op Yogaweekend en ik voelde mij thuis komen. Ik heb veel bijgeleerd. Het was inspannend, maar ook ontspannend en ik ben als een wijzer mens naar huis gegaan.
Ik had het gevoel dat ik mij naar de Satsang moest slepen, omdat ik tegen mijn grens aanzat, maar de wil om te gaan was zo sterk. Ik was te moe om mee te zingen, maar ik besloot om bij elk nummer mijn ogen toe te doen en aandachtig te luisteren om zeker geen woord te missen. Het deed deugd om op zo'n manier aanwezig te zijn en mij één te voelen met de mensen om mij heen. Het heeft ervoor gezorgd dat ik de laatste nummers wel kon meezingen. De avond gaf mij vernieuwde energie. Het was inderdaad een avond om nooit te vergeten.
Het wondermooie *Hanoemaan Chaaliesa* heeft mij diep ontroerd door de manier waarop het werd gezongen. Slechtziend zijn heeft soms zijn voordelen. Ik ga meer af op mijn gehoor en daardoor ben ik niet afgeleid door wat ik zie.
Ik heb veel herinneringen om te koesteren en om toe te passen in mijn leven. Zo kan ik leven zoals ik graag leef: bewust en alles eruit halen wat erin zit.
OM Shaantih, Els

Beste Narayana, Wat was het weer een intens mooie Yoga Retraite, met buiten een warme herfstzon en binnen -ja, binnen- een gebeuren wat niet goed onder woorden te brengen is. Te beginnen met de

'installatie', waarbij vrijwel meteen de vonk oversprong met na afloop spontaan een stilte, die nog steeds blijft verbazen... Een weekend vol-ledig gevuld met wat raakt aan het ware, de essentie (tot en met de kunst van het opruimen van 'mijnen' uit de eerste wereldoorlog aan toe).
Na alle voorafgaande jaren een feest van herkennen en steeds weer 'aangeraakt' worden. Verder is het bijzonder hoe al onderweg alle dagelijkse beslommeringen zich oplossen en deze keer ook nog eens de horizon richting Drongen -veelbelovend- in velerlei lichttinten deed oplichten. Licht van zichzelf uit, ruimte, vrijheid, geluk... Het 'buiten God is hier niemand aanwezig'.
Ondergedompeld en schoongewassen keerde ik huiswaarts, waar de fuiken en valkuilen nooit ver weg zijn. Dankbaar voor alles, en allen dankbaar, die puttend vanuit de Bron het onzichtbare weer zichtbaar mochten maken, ieder op zijn of haar eigen manier, keerde ik huiswaarts.
Last but not least, gelukwensen aan allen die officieel afstudeerden. Dat het ook jullie gegeven mag zijn, vanuit inspiratie velen op jullie weg te inspireren!
Harih OM. Corrie

Dag Narayana, Het was een hartverwarmende Yoga Retraite! Dank aan ieder die hun steentje hebben bijgedragen. In het begin van dat weekend zie ik u wat vermoeid of zorgelijk kijken, maar dat kan ik ook mis hebben. Maar naar mate de tijd verstrijkt, zie ik uw gezicht opklaren en stralen. Vanaf uw plek op het podium zal dat wederzijds zijn.
Trudie

Beste Narayana, Ik heb genoten van de Yoga Retraite ook al was ik niet in de stemming toen ik vertrok. Ik heb ook erg goed geslapen. Anders slaap ik de eerste nacht bijna niet en nu viel dat zeer goed mee. De Yoga Retraite was helemaal in orde. Het doet me ook heel veel plezier te merken hoe de Yoga Academie is ge'volueerd. Helemaal anders dan in 'onze tijd'. Het is zo mooi om de eenheid van de groepen te zien. Ik vind ook dat het onderricht er erg is op vooruitgegaan. Elke leerkracht zit exact op de juiste plaats. Fantastisch. Zo zie je maar hoe iets wat op het eerste gezicht slecht leek uiteindelijk alles ten goede laat komen. Ik heb daar ook altijd in geloofd. Goeroedev heeft eens goed aan de boom geschud en de juiste vruchten zijn blijven hangen om nieuwe generaties Yogis te onderrichten. Lieve groet, K.

Bij mijn thuiskomst, na de Yoga Retraite, was ik nog even alleen in onze woning en zinderden de trillingen van de Sankiertan nog door mij heen. Je tussenkomsten bij het verduidelijken van die verbale expressies, niet in de betekenis van de woorden, maar de geuite trillingen die de betekenis onderstreepten, waren bezielend. Trillingen gaan door je heen. Ze waren er voor de schepping en werden in het scheppingsproces betrokken.
Diezelfde avond zag ik een korte reportage over rugby, waarbij de nationale ploeg van Nieuw-Zeeland hun tegenstanders intimideerden, niet alleen met een visueel optreden, maar vooral in het daarbij produceren van de passende klanken. Deze trillingen gingen dwars door me heen, een enorme energie, die een tegenstander door merg en been moet gaan, de bevestiging van je toelichtingen omtrent trillingen.
Voorwaar de meest bezielende Yoga Retraite ooit door mij bijgewoond.
André

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

DE WERELD IS ONZE VIJAND NIET!

MATSYENDRAASANA

Narayana

De wervelkolom

Vertaling van de naam

De diepere betekenis van de naam

Hoe te beoefenen?

Gemakkelijke variatie

Shaambhaviemoedraa

Effect

Plaats in het oefenschema

Doende niet-doen
Ik bedoel niet dat je heel dit schema moet afwerken. Kies eruit wat je ligt, naargelang van je tijd en je leeftijd. Ik zie dat er vaak "doe" en "doen" in de tekst staat. Maar dit is de beperking van de taal, want dat is precies wat je niet moet doen: leg je doenerschap af. "Verkoop je intellect, koop intuïtie", zei Swami Sivananda.

Een Amerikaans soldaat zat gevangen in een Japans dorp. Een samoerai daagde hem elke dag uit tot een stokgevecht. Hij zou de Amerikaan met plezier hebben doodgeslagen, maar dat was hem verboden. Elke dag liet de samoerai hem half bewusteloos achter. De Amerikaan had kunnen weigeren, maar hij was een doorzetter. Een jongen kreeg medelijden. Hij fluisterde hem toe in het beetje gebrekkig Engels dat hij kende: "No minding." Hij bedoelde: niet denken. De woorden bleven hangen in de geest van de Amerikaan en op zekere dag dacht hij: "Laat ik het eens proberen." Die dag eindigde het gevecht onbeslist.

Na een tijd zul je jezelf feliciteren om al die moeite dag na dag te hebben gedaan. En als de ouderdom komt, zal iedereen je je jeugdigheid benijden. Swami Satchidananda: "Yoga geeft je de energie van de jeugd en de wijsheid van de ouderdom. Yoga is geen religie, maar het aanvaardt alle religies. Yoga is niet zozeer op je hoofd leren staan, maar veeleer op je voeten leren staan. Yoga zal je voorstellen aan iemand die je wellicht niet kent: jezelf."

Narayana

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

wordt voortgezet

Voorspoedig Amerika

Verhaal van een varken

- 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 2012

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


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

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 29 februari, 20u

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda
maart 2012, vol. 535
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie

In dit nummer

Najaars Yoga Retraite 2012
16 (10u) tot 18 november
IN HET TEKEN VAN 50 JAAR
YOGA VEDANTA AALST
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.
Uitzonderlijk is het ook mogelijk alleen op zondag deel te nemen.
Zie ook blz. 2.
Yoga Retraites in 2013:
vrijdag 22 tot zondag 24 maart
vrijdag 18 tot zondag 20 oktober

2012
YV Aalst
50
Wil je deelnemen?
Zie blz. 2

Maart 2012

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2012, Vol. 535

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

VOOR BEGINNERS

Tweemaal per jaar
De tweede woensdag na Carnaval en ergens op een woensdag in begin september hebben wij een **Uiteenzetting voor Beginners**. De dag nadien al beginnen de lessen voor beginners. Degenen die op de uiteenzetting afkomen, zijn na afloop vaak zo geboeid of na hun eerste les zo enthousiast dat ze het voortvertellen aan buren, familieleden of vrienden en hen ook warm maken. Die komen dan later in de les. De leraren houden daar rekening mee.

De vraag is
Wat komen al die mensen zoeken in de Yogales? Is het voor de gezondheid? Voor de lijn? Voor buik en billen? Daar is het allemaal goed voor. Zeker weten. Lichaamsoefening is altijd goed op voorwaarde dat ze niet te competitief is, want competitie bewerkstelligt nogal eens het tegendeel. Waarom zouden de ziekenfondsen anders een gedeelte van het lidmaatschap of de beurtenkaart bij een sportclub, fitnesscenter of Yogavereniging terugbetalen op voorwaarde dat ze onbezoldigd zijn?

Maar Yoga onderscheidt zich toch op één heel belangrijk punt
Yoga betrekt de gehele mens bij de oefening. Yoga is met andere woorden integraal en gaat uit van het feit dat ziekten en ongemakken bestaan in de geest voor ze zich manifesteren in het lichaam en dat het dus vooral de geest is die moet worden aangepakt.

Yoga komt van grote wijzen

Swami Sivananda

Luister naar wat die wijzen zeiden

Illusie

De natuurlijke staat

Hun grote vergissing

Ingeboren

De vraag is

Niets te bewijzen

Wat is loslaten?

De juiste medicijn

Take it easy, don’t be lazy

Waarin wil jij je Latijn steken?

NOG VOOR BEGINNERS

Hoe het begon

2012 is het jaar waarin wij het vijftigjarig bestaan van Yoga Vedanta Aalst vieren.

Het begon eigenlijk in oktober 1959 met een cursus uitgegeven door de uitgeverij De Vlam, die met heel onregelmatige tussenposen in de bus viel en die na iets meer dan een jaar heel onverwacht ophield te verschijnen. Maar hij had ondertussen meer dan zijn werk gedaan: hij had ons basiskennis bijgebracht en

oefenstof gegeven. Hij was met andere woorden onze kakschool, zoals het kleuteronderwijs in die tijd nog werd genoemd. En hij had vooral onze interesse en ons enthousiasme gewekt. “We” dat waren mijn jongere broer -onze Louis- en ik -onze Jef.

Het was in de maanden die volgden behelpen met boeken. In een ervan (*Yoga* van de Nederlandse arts Rama Polderman) vonden wij in de uitgebreide bibliografie achteraan: *Swami Sivananda, India*.

Een man met een visie

Contact in vlees en bloed

Sivananda Aashram

Geschriften blijven

Naar India

In de Aashram

Stichting van The Divine Life Society
In 1936, nadat hij verlichting had bereikt, stak hij de Ganges over en in een vervallen koeienstal stichtte hij met enkele discipelen The Divine Life Society. In hem voltrok zich het wonder van de moderne tijd: hij predikte de oeroude Vedische wijsheid in het Engels, de taal van de verdrukker. Door zijn inzet veroverde Yoga de hele wereld. In 1957 schreef hij: “*Truman is slechts de koning van Amerika, Attlee is slechts de koning van Engeland, Stalin is slechts de koning van Rusland, Nehroe is slechts de koning van India, maar Swami Sivananda is de koning van de hele wereld, want zijn rijk kent geen grenzen*.”

Wat is een swami

De zin van dit leven op aarde

Swami Chidananda

Nog over vasthoudendheid

Met de twee voeten op de grond

Het is niet al goud dat blinkt

De wijsheid komt uit het Oosten

“**De duivel komt als een engel, vergif komt als verrukkelijke zoetheid.” Swami Chidananda**
Als het over drugs gaat, denk ik steevast aan Swami Satchidananda. Hij had veel discipelen onder de hippies en velen hielp hij van hun verslaving af. Een aantal van hen deed me zelf hun verhaal. Hij zette het leven van velen weer op de sporen. Hij was een gezworen vijand van LSD en van alle drugs. “Een wijs mens wijst er zelfs niet naar met zijn vinger”, zei hij. Hij kende Timothy Leary persoonlijk.

BHOEJANGAASANA COBRAHOUDING

De uitvoering

Plaats in het oefenschema

Bloedzuiverend

Goed voor de nieren

Rusteloze benen

Hernia

Andere
De Cobrahouding geeft ook kracht. Ze stimuleert de bijnieren. Als je van de Cobrahouding wat bibberig wordt, wijst dat erop dat je schildklier overactief is. Buig in dat geval het hoofd niet in de nek, maar houd het rechtop. Hoe meer je het hoofd in de nek buigt, hoe meer de schildklier wordt gestimuleerd.

Zeg nu niet
Zeg nu niet: “Een interessant artikel”, om het daarna te vergeten. Zeg ook niet: “Ik zal het morgen doen”, want die morgen komt nooit. Doe er NU iets mee, het is voor jou een weldaad en voor mij de beste beloning. “D.H.N.”, zei Goeroedev. Hij bedoelde: doe het nu en niet: doe het nooit.

Narayana

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

WEES ALTIJD POSITIEF

Feedback

Dag Narayana, Harih OM. Een hele tijd geleden had ik *Yoga Magazine Licht, van Sivananda op cd van 1968-2007* gekocht en nog niet open gekregen op de pc. Maar na aanschaf van een iets moderner toestel, en nu uiteindelijk... het moment... Na het lezen van een eruit gekozen jaargang bloeide mijn hart als het ware zo snel open dat je echt aanwezig was en bent en zelfs ook Swami Sivananda, dit kon ik niet nalaten je te zeggen en mijn vreugde te delen, vooraleer ik met het lezen moet ophouden om een Yogales te geven. Eigenlijk hoop ik nu om zoveel mogelijk verder te kunnen lezen, want wat jullie allemaal geschreven hebben is ongelooflijk, zelfs nu schrijf je nog steeds ijverig verder! Diep in mijn hart geraakt, opnieuw ja hoor, heel hartelijk dank, dank voor wat je doet en ons geeft! Ik hoop het allerbeste voor je! Groetjes en genegen diepneerbuigend, Ann

- 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 2012

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



April 2012

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2012, Vol. 536

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Een woord vooraf
Wie kennis neemt van wat na deze inleiding volgt, is als Westerse mens zo geprogrammeerd dat hij geneigd is te denken dat het je reinste onzin is wat hij leest, ontsproten aan het brein van dagdromers en luchtkastelenbouwers of, zoals het geëigende woord luidt, aan navelstaarders. Maar er is meer: het behandelde onderwerp wordt in verband gebracht met religie -niet helemaal terecht- en door de

ontwikkeling van de laatste jaren hebben niet weinig mensen een afkeer gekregen van alles wat daarmee te maken heeft.

Iemand schreef in de krant in een lezersbrief, ten tijde van de zaak van de pedofiele geestelijken, dat God zijn personeel kieskeuriger zou moeten selecteren. Maar misschien heeft Hij wel hetzelfde probleem als bepaalde ondernemingen, die geen geschikt personeel vinden, omdat er geen gekwalificeerde kandidaten zijn. Misschien is er ook voor Hem geen aanbod en moet ook Hij roeien met de riemen die Hij heeft.

Laten wij eerlijk zijn, het gaat niet schitterend met onze wereld. Hij is zoals de geest van de moderne mens, verward en chaotisch. Ik weet het, het is op deze aarde altijd al iets geweest en zoals Louis Paul Boon zei “soms nog iets *ietser*”. Een professor noemde de mens zelfs de kanker van onze planeet, wat nogal kan tellen als beschuldiging.

In de achttiende eeuw voorspelden geleerden dat ze armoede en ziekte zouden uitbannen. Godsdiensten hebben altijd al het paradijs voorspeld… als we maar braaf waren, maar je moet er wel eerst voor sterven. De communisten voorspelden een paradijs op aarde waar het voor iedereen goed zou zijn om in te leven. Maar dat was ook toekomstmuziek: het zou voor onze nakomelingen zijn. Louis Paul Boon werkte in zijn jonge jaren in *De Rode Vaan*, het orgaan van de communistische partij, zoals het heette, maar toen hij zich in een artikel afvroeg wie de arbeider zou beschermen in de arbeidersstaat vloog hij aan de deur.

De aarde is nooit een paradijs geweest en zal dat ook nooit zijn. “Het is een concentratiekamp”, zei Swami Satchidananda, “omdat we vergaten dat hij bedoeld is als een meditatiekamp.” En dat is de nagel op de kop: moderne mensen mediteren niet, ze zijn vreemdelingen voor zichzelf. En dit verklaart het gros van hun problemen.

OM-zingen

Wat is OM?

Brahman

Meditatie

Nog over OM

Shakti of energie

Drie letters

Het zingen van OM

OHM

OM in de Oepanishads

AMRITABINDOEPANISHAD

MAANDOEKYOPANISHAD

De Bhagavad Gietaa en de Oepanishads

Omkaara shloka

Omkaaram bindoesamyoektam
nityam dhyaayanti Yoginah
kaamadam mokshadam chaiva
Omkaaraaya namo namah.

Omkaaram: letter OM; *bindoesamyoektam*: die verbonden is met het punt; *nityam*: die eeuwig is; *dhyaayanti*: zij mediteren; *Yoginah*: de Yogis; *kaamadam*: die geeft wat men begeert; *mokshadam*: die de verlossing geeft: *chaiva (cha eva)*: en waarlijk, *Omkaaraaya*; voor die letter OM; *namo namah*: zij telkens weer gebogen.

Bindoesamyoektam, samen met het punt

Song of OM
Swami Sivananda gebruikte alle middelen om zijn boodschap aan de man te brengen en om mensen te inspireren. Hij hield van zingen en muziek. Hij schreef vele filosofische liederen over alle facetten van Yoga. Hij schreef zijn liederen vaak op het ritme van mantras. Een zo'n lied is

Song of OM.

Within is OM, without is OM, everywhere is OM.
To the right is OM, to the left is OM, everywhere is OM.
In front is OM, behind is OM, everywhere is OM.
Above is OM, below is OM, everywhere is OM.
Meditate, meditate, meditate on OM.
Father, mother, friend, relative, Guru is OM.
Salutations to OM, prostrations to OM, adorations to OM. Hasanna to OM, glory to OM, victory to OM.

Vertaling: Binnen is OM, buiten is OM, overal is OM,
rechts is OM, links is OM,
vooraan is OM, achteraan is OM,
bovenaan is OM, onderaan is OM.
Mediteer over OM.
Vader, moeder, vriend, familie, Goeroe is OM.
Gegroet zij OM, gebogen zij voor OM, aanbeden zij OM.
Hosanna zij OM, glorie zij OM, de overwinning zij OM.

TRIKONAASANA - DRIEHOEKSHOUDING

De uitvoering

Het effect

Trikonaasana heeft een groot lenig makend effect en is ook een uitstekende oefening voor de knieën.

Narayana

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

GEEN AFSTAND TUSSEN ONS EN DE WERKELIJKHEID

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

ONDERDEEL 05 / 12

Omkaara shloka

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Omkaara shloka

Omkaara shloka
Meditatieve programma's openen we vaak met de volgende *shloka* (een Sanskrit vers):

Omkaaram bindoesamyoektam
nityam dhyaayanti Yoginah
kaamadam mokshadam chaiva
Omkaaraaya namo namah.

Het onderwerp is: de Yogis, het staat dus in de nominatief, de eerste van de acht naamvallen. Het werkwoord is: mediteren. De Yogis mediteren over de letter OM of *Omkaaram*. *Omkaaram* is het lijdend voorwerp of de accusatief. Alle woorden in dezelfde uitgang van de accusatief hebben betrekking op de letter OM: ze is verbonden met het punt, ze is eeuwig, ze geeft wat men begeert en ook de verlossing. *Omkaaraaya*: voor de letter OM; dit is de datief van *Omkaara*. *Namah* is afgeleid van de werkwoordswortel *nam*, *buigen*. De uitgang *ah* van *namah* is stemloos. De *na* van *namah* is stemhebbend en maakt van de stemloze *ah* een stemhebbende *o* volgens de regels van de welluidendheid. Het woord wordt herhaald om aan te geven dat er telkens weer wordt gebogen.

Kaamadam: ze geeft wat men begeert. Dit mag niet verkeerd worden begrepen. Als je een tuin hebt, kun je niet zomaar verwachten dat er op zekere dag radijsjes, sla, aardappelen enz. groeien tenzij je hebt gespit, geplant en gezaaid, bemest en gewied. Als het weer meezit; kun je als de tijd rijp is oogsten. Zo is het ook in Yoga: er moet worden gewerkt en geoefend. Als de tijd rijp is, komen de vruchten van je inzet en geen ogenblik eerder.

Moksha betekent: verlossing. Je kent het gezegde dat de Waarheid je zal vrijmaken. De Waarheid is dat wat nooit verandert. Wat nooit verandert, is dat je in wezen iets hoogst wonderbaars bent. Zo wonderbaar dat er geen woorden voor zijn. Ik weet niet of het er nog staat boven de deur van de Indiase ambassade in Brussel, maar het stond er alleszins vroeger: "*Satyam eva jayate*. De Waarheid overwint voorwaar."

Bindoesamyoektam, samen met het punt
Boven de Sanskrit vorm van de letter OM staat een punt. Het verzinnebeeldt de *pranava* of het zoemend geluid dat de energie verzinnebeeldt. Het punt betekent dat de klank nasaal is, dat wil zeggen dat hij door de neus gaat. Het halve maantje onder het punt wordt *ardha chandra* of halve maan genoemd. Het geeft aan dat de klank half nasaal is.

Song of OM.

ONDERDEEL 06 / 12

Mei 2012

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Mei 2012

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2012, Vol. 537

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Over Yoga

Bis: hetzelfde liedje immer weer
Iets wat Goeroedev Swami Sivananda in toepassing bracht en vaak genoeg schreef, zong en zei, was:

“D.I.N.!” Hij bedoelde: “Do It Now! Doe Het Nu!” En niet: “Doe het nooit.” Toch hebben velen dát ervan gemaakt.

Ik hoor overal telkens weer hetzelfde verhaal. In december 2011 gingen Geert, onze secretaris, en ik in Leest naar de begrafenis van de moeder van Hilda Verbeeck, een van onze medewerksters en Yogalerares in Kapelle op den Bos. En het toeval wil dat het in december voorviel en dat ik in het decembernummer over hetzelfde probleem had geschreven. Ik weet het dat ik nog al eens in herhaling val. Dat zal mijn kinderzieltje zijn dat nog af en toe de kop opsteekt, want dat is het wat kleine kinderen willen: altijd hetzelfde herhalen tot je er onnozel van wordt. Bovendien is het hele leven herhaling. Eten, drinken, slapen, seks het is altijd hetzelfde. Het verschil is dat we dat nooit moe worden.

Een groot geheim

Deugden vallen niet uit de lucht

Japa is herhaling van de naam van de Ultieme Werkelijkheid of God. Deze vorm van Yoga wordt *Japa Yoga* genoemd. Mijn dag begint daar al vele jaren mee: mijn eerste bezigheid is een uur *Mantra Japa,* herhaling van een Mantra of mystieke meditatieformule.

Kiertan is het bezingen van de *kierti* of de faam van de Ultieme Werkelijkheid of God of van je eigen ware wezen. Wat de voorzanger zingt, wordt door de groep herhaald op dezelfde toonhoogte en tegen dezelfde snelheid. Dan kan de extase zich manifesteren. Dit werkt heel bevrijdend en opent en zuivert het hart. Swami Sivananda was er een groot voorstander van. Men noemde hem de *Kiertansamraat*, de keizer van kiertan. Wij leerden het in het begin van de zestiger jaren met een lp van ene Swami Vishnoedevanda. We leerden het terdege van Swami Satchidananda in mei 1966. Soms was hij tot één uur ’s nachts met ons bezig. En we leerden het meest van al van Swami Chidananda.

In zijn *Song of Abhyasa*, het *Lied van de Oefening,* zegt Goeroedev Swami Sivananda: “*Zoals yoghurt, paapad (krokante pikant gekruide pannenkoeken), aachaar (Indiase pickles), chutney (Indiase smaakmaker) de tong ertoe aanzetten meer kitchari (basisvoedsel: rijst gekookt met stukjes peulvrucht) te eten, zo ontwikkelen japa, kiertan, satsang en svaadhyaaya bhakti op een miraculeuze wijze*.” Ik weet uit ervaring dat dit de waarheid is, wat de geleerde kwibussen van Skep, die me een paar keer probeerden van het tegendeel te overtuigen, ook mogen beweren. Ik zeg altijd: “De honden blaffen en de karavaan gaat voorbij.”

De geest verzinnebeeld

Tussen de oren

Een wijze zat met zijn ogen dicht. Hij zei: “*God is in mij, waarom zou ik mijn ogen openen*.” Op een ander ogenblik waren zijn ogen open. Hij zei: “*God is overal, waarom zou ik mijn ogen sluiten*?”

Shankara

In mei wordt de geboorte van de grote wijze en filosoof Shankara (*Shankara Jayanti*) gevierd. Ik vertaalde daarover dan ook twee artikels, het ene van Swami Sivananda, het andere van Swami Chidananda.

Shankara is de stichter van de orde van swamis waartoe ook Swami Sivananda behoorde. Laat ik het eerste vers van Shankara’s *Vivekachoedaamni* vertalen en opdragen aan Sadgoeroedev Swami Sivananda:

Sarva vedaanta siddhaantagocharam tamagocharam
Govindam paramaanandam sadgoeroem pranatosmyaham.

Ik onderwerp me aan mijn Sadgoeroe Govinda (naam van zijn Goeroe en ook een van de Sanskrit namen van God, die herder betekent), belichaming van de hoogste zaligheid, die buiten het bereik van de geest en de spraak ligt en die het doel is van de Vedaantische waarheden.

Uit de hymnen van Shankara vertaalde ik er een die hij schreef om zijn discipelen aan te moedigen en een die gewijd is aan de legendarische wijze, Dakshinaamoerti (oe: lange oe).

Narayana

SHANKARA JAYANTI
Swami Sivananda

SHANKARA JAYANTI
Swami Chidananda

TWAALF VERZEN ALS MIDDEL TEGEN DE ILLUSIE
Shankara

Verzaak, O dwaas, je mateloze dorst
naar het vergaren van goud en edelstenen;
wees tevreden met wat komt
door daden gesteld in vorige levens.
Geef je geest aan rechtvaardigheid
en kies onthechting als je wet.

Onthoud, rijkdom brengt maar smart;
waarlijk, er is geen vreugde in.
Een rijk man vreest zelfs zijn zoon;
dat is overal zijn deel.

Wie is je vrouw. En wie is je kind?
Vreemd waarlijk is deze sterfelijke wereld!
Wie ben jij? En wie is van jou?
Waar is de streek vanwaar je komt?
Broeder, overweeg dit alles.

Schep niet op over jeugd of vrienden of welstand;
sneller dan ogen kunnen knipperen, worden ze
je alle door de tijd ontstolen.
Verwerp de illusie van de wereld
en voeg je bij de tijdloze Waarheid.

Verzaak de vloek van lust en toorn;
verzaak begoocheling, verzaak hebzucht;
Onthoud wie je echt bent.
Dwaas zijn zij die blind zijn voor het Zelf;
ze lijden de kwellingen van de hel.

Maak van een tempel of een boom je thuis;
kleed je in het vel van een hert
en gebruik de naakte aarde als je bed.

Vermijd giften en zingenot.
Zou iemand falen in tevredenheid,
als hij is gezegend met een verzaking als deze?

Wees niet gehecht aan vriend of vijand,
aan zoon of familielid, aan vrede of oorlog;
als je streeft naar Vishnoe's rijk,
zie dan alle dingen met gelijke blik.

Vishnoe alleen is het die verblijft
in jou, in mij, in alles.
Leeg van betekenis zijn je toorn
en het ongeduld die je vertoont.
Zie jezelf in alles,
reken af met verscheidenheid.

Beheers jezelf, beheers de adem,
onderscheid het tijdelijke van het Ware,
herhaal de heilige naam van God
en stil de rusteloze geest vanbinnen.
Leg je toe op deze universele regel met hart en ziel.

Onzeker is het leven van de mens
als regendruppels op een lotusblad;
de gehele mensheid valt ten prooi
aan smart en hebzucht en ziekte;
onthoud dit zonder mankeren.

Waarom bedroeven alle dingen je geest?
Heeft de rede je dan helemaal verlaten?
Heb je geen gids die je overeind houdt,
die je onderricht over leven en dood?

Koester de lotusvoeten van je goeroe
en zonder dralen bevrijd jezelf
uit de slavernij van de wereld;
beteugel je zinnen en je geest
en zie de Heer in je hart.

Dit dozijn verzen heb ik neergepend
om mijn leerlingen aan te sporen op hun pad;
tenzij een mens naar het Ware streeft
overtreffen zijn kwellingen de kwellingen van de hel.

HYMNE AAN DAKSHINAAMOERTI
Shankara

SHALABHAASANA SPRINKHAANHOUDING

De uitvoering

Het effect

Variaties

Belangrijk: take it easy, don’t be lazy

- 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 2012

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Juni 2012

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2012, Vol. 538

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

UIT HET ARSENAAL VAN DE OUDE WIJZEN

De geest vergeleken
Zoals ik ook al schreef in het meinummer wordt de geest in de hindoe schriften vergeleken met vele

dingen: met een aap, met melk, met een peilstok, met buskruit, met steenkool, met het hout van de bananenboom, met een buffel enz.

Hij wordt vergeleken met een aap wegens zijn rusteloze aard. Zoals een aap springt hij van de hak op de tak en zorgt hij soms voor heel wat overlast.

Hij wordt vergeleken met melk wegens zijn onvermogen om te mediteren. Om boter te hebben, moet de melk worden gekarnd. Zo moet ook de geest worden gekarnd door systematische oefening, zodat zijn essentie boven komt drijven.

Hij wordt vergeleken met een peilstok, omdat hij niet in staat is de Waarheid te meten. Hij denkt in begrippen van tijd, ruimte en oorzakelijkheid en aangezien de werkelijkheid die grenzen ver overtreft, kan hij ze niet bevatten. Alleen in meditatie kan dat, dat wil zeggen als de geest verdwijnt.

Er zijn drie soorten discipelen. De geest van de eerste soort wordt vergeleken met buskruit, van de tweede met steenkool en van de derde met het hout van de bananenboom. Ze horen allen van de goeroe of spirituele leraar hetzelfde, maar de geest van de eerste soort vat onmiddellijk waar het echt om gaat. Zijn onwetendheid heeft met andere woorden maar een heel kort lontje. De geest van de tweede soort is zoals steenkool: je krijg ze in brand als je er eerst wat papier en hout onder stookt. Maar eens steenkool brandt, brandt ze goed en geeft ze veel warmte. De geest van de derde soort snapt het nooit. Hoe hard je ook stookt onder het hout van de bananenboom, je krijgt er de vlam niet in. Het hout onder de bast is als een natte spons, zoals ik met mijn eigen ogen heb kunnen zien.

De geest wordt ook vergeleken met een buffel. Als een buffel wil drinken, gaat hij met log geweld de waterplas in en maakt het water modderig en voor anderen ondrinkbaar.

Vergeleken met een demon
Een interessante en humoristische vergelijking is die met een demon. Een demon beschikt in sprookjes en in de mythologie over vele bijzondere krachten. Denk maar aan *Aladin en de wonderlamp* uit *Duizend en één nacht*. De krachten van de demon lijken op het eerste gezicht aantrekkelijk, maar al heel spoedig komt aan het licht dat ze een hinderlijke last zijn, zoals blijkt uit het volgende verhaal uit India.

Een man had een demon aangeroepen. De demon vroeg: “Meester, wat kan ik voor u doen?” “Wat kunt u doen?” vroeg de man. De demon antwoordde: “Ik kan vele dingen voor u doen, maar u moet goed beseffen dat ik altijd wil worden beziggehouden. Als dat niet gebeurt, zal ik u verslinden.” De man vond dit geen enkel probleem. Hij gaf de demon onmiddellijk allerlei opdrachten, zoals het bouwen van een groot huis, het aanleggen van een prachtige tuin er rond, het maken van kunstwerken, kleren, sieraden, lekker eten enz. Het werd allemaal met bekwame spoed uitgevoerd. In de kortste keren wist de man niet meer wat te bedenken. Hij dacht aan de bedreiging van de demon en hij deed wat hindoes doen als ze in angst zitten, hij rende naar de wijze man van het dorp, de dorpsheilige, een bejaarde Yogi. Hij legde hem zijn probleem voor en kreeg de volgende raad: neem een bamboestok, plant die stevig in de grond, smeer hem in met olie en vraag de demon erop en af te klimmen. In geen tijd sloeg de demon op de vlucht.

Wat de wijzen zeiden

De vergelijking verklaard

Luister naar wat de Schriften zeggen

Het juiste woord

Een ontdekking van John Lennon: “Hoe dichter je bij jezelf komt, hoe gekker de wereld wordt.”
Vooral in Nederland is er een wildgroei van Engelse woorden. Yogaleraren gebruiken bijvoorbeeld vaak het Engelse woord *mind* als ze het over de geest hebben. Ik heb jarenlang beroepshalve schrijf- en vertaalwerk gedaan en mijn gemoed komt in opstand tegen het klakkeloos overnemen van vreemde woorden, vooral als er goede Nederlandse woorden voor zijn. Het is gewoon een vorm van geestelijke luiheid en snobisme. En laat me nu ook eens geleerd doen: heel wat zoekers op het pad willen niet verdwijnen, daarvoor zijn ze veel te narcistisch, ze willen niet in een hogere staat gaan, ze zouden zich veel liever laten klonen.

Shrie Krishna zegt niet voor niets in de Gietaa (VII 14): “*Mama maayaa doeratyayaa. Mijn Illusie is moeilijk te doorgronden*.” Hij voegt er evenwel iets belangrijks aan toe: “*Maameva ye prapadyante maayaam etaam taranti te. Zij die tot Mij komen zullen de Illusie waarlijk oversteken*.”

Het woord *mind*

Functionele aspecten van de geest

Chitta, de denkstof
Het Sanskrit woord *chitta* heeft geen correcte tegenhanger in de Westerse talen. Het is in de Vedantafilosofie het geheugen, het is in de Yogafilosofie de gehele psyche.

Het verschil

Hoger lager
In het Sanskrit wordt wetenschap *vidyaa* genoemd. Ze maken een onderscheid tussen *vidyaa* en *paraavidyaa*, wetenschap en de hoogste wetenschap of lagere wetenschap en hogere wetenschap. Daar hebben ze een goede reden voor. Alle menselijk wetenschappen gaan over iets. Metallurgie gaat over metalen, anatomie gaat over het lichaam, psychologie gaat over de geest, scheikunde gaat over elementen enzovoort. De reeks is eindeloos. Alle wetenschappers zijn met hetzelfde bezig, namelijk met de natuur. Er zijn vele wetenschappen, omdat de natuur oneindig veel facetten heeft.

Kahlil Gibran

Narayana

OVER KINDEREN

Kahlil Gibran

Laat het je tot blijheid zijn dat de hand van de boogschutter je spant;
want zoals Hij houdt van de vliegende pijl, zo houdt Hij ook van de standvastige boog.

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

WIE IS HET DIE KENT?

Zoals Goeroedev placht te zeggen: “Doe het nu en wees voor altijd gezegend.” God zegene jullie allen!

Feedback

Beste Narayana, Toen ik gisteren thuis kwam van de inspirerende cursusdag in de Yoga Academie lag het er: het nieuwe Yoga Magazine met daarin een van mijn favoriete houdingen: de Cobra. Het is toch telkens

weer een wondertje om te zien dat er zoveel interessante artikelen in staan. Complimenten hiervoor. Ik lees eigenlijk altijd alles. Groetjes, Marc YA2011

PAVANAMOEKTAASANA
HOUDING VAN DE BEVRIJDE WIND

De naam

Uitvoering

Voordelen

DE VOORJAARS YOGA RETRAITE

Wat ze teweegbracht: mails die deelnemers me stuurden en die ik hier publiceer om leden en lezers warm te maken voor de Voorjaars Yoga Retraite in 2013 (inschrijving open, maar eerst aanmelden), want de Najaars Yoga Retraite 2012 zit vol. Wie er nog bij wil, kan zich nog aanmelden, maar komt dan op een wachtlijst

Boot-legging
Drank- en drugsmokkel is een variëteit van smokkelen.
De smokkelaar verbergt opium enz. in een speciale laars (boot).
Hij loopt waardig als een heer,
maar ervaren douanebeambten doorzien hem hoe dan ook
en houden hem aan.
Een Europese dame verborg diamanten
in het speelgoed van haar baby en ontsnapte.
Dit is één vorm van smokkelen.
Sommigen maken een gat in een boek
en verbergen er opium enz. in
door enkele bladzijden aan elkaar te plakken.
Ook zij lopen als heren met een boek in de hand.
Ook deze mensen lopen tegen de lamp en worden aangehouden.
Mijnwerkers slikken goud en diamanten in.
Ze worden doorgelicht met x-stralen en krijgen een purgeermiddel.
O mens, waarom verlaag je je op die manier?
Je bent de Heer van de gehele rijkdom van de drie werelden.
Geef al deze verwerpelijke gewoonten op.
Mediteer en verwerkelijk de Heer en bezit al zijn rijkdom.
Uit: Wisdom in Humour **LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA**

Ge zult nu doen wat u juist denkt te zijn; als ge wilt red mij, of dood me als ge wilt; houd me dichtbij u of ver van u; breng me terug in de wereld of niet. Ik heb u gezocht, geheel en al onwetend. Ik weet niets over geloof of devotie. Ik ben verstoken van alle begrip, behoeftig en erger dan behoeftig. Ik kan mijn geest niet tot rust brengen, ik kan mijn eigenzinnige zinnen niet beheersen; ik heb alles geprobeerd; vrede en de rest zijn ver van mij. Ik offerde u volmaakt geloof, ik heb mijn leven aan uw voeten gelegd; O God, ik betrouw op u, ik grijp stevig uw mantel vast. Toekaa zegt: het is aan u om af te rekenen met mijn inspanningen.

Ik zal nu volmaakt geluk bereiken. Ik laat elke vreemde streek links liggen, ik zie niets dan mijn moeders huis. Vitthala en Rakhoemai zijn me nabij, ze zijn mijn zuster, broer, vader en moeder; hij is het hoofd van

mijn gehele familie. Niemand is een vreemdeling. Ik heb mijn autoriteit over de hele wereld verspreid. Ik heb onderwerping aan anderen afgeworpen; alles is nu van mij; ik heb schaamte en angstige zorgen weggestuurd. Ik geef toe aan mijn wensen om in mijn moeders huis te blijven waar ik het naar mijn zin heb; ik doe wat hij me vraagt; ik ben niet bang vergissingen te begaan. Ik verdroeg het lang bij mijn schoonmoeder in te wonen; ik werd gekweld door vele begeerten; nu vergeet ik wereldse belangen. Mijn vader en moeder strelen mij met diepe affectie; ze antwoorden me vriendelijk en vragen mij hen mijn kinderlijke begeerten toe te vertrouwen. Toekaa zal voortaan vrijuit spreken op zijn stamelende manier.
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 08 / 12

September 2012

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



September 2012

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2012, Vol. 539

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

BEGINNEN MET YOGA

Woord met een inhoud
Het woord Yoga is Sanskrit. Dit is geen dode taal zoals het Latijn, het is een schriftuurtaal, die in de negentiende eeuw, samen met wat ze te vertellen had, onder het Engelse kolonialisme grotendeels in de

vergeethoek raakte. De kentering kwam in het begin van de twintigste eeuw toen grote wijzen de oeroude cultuur van India begonnen te prediken met het gesproken en het geschreven woord in het Engels, de taal van de verdrukker. Vooral na de onafhankelijkheid van India op 15 augustus 1947 verspreidde de oude wijsheid zich over de hele wereld.

Hoe het begon

Woord met een inhoud, vervolg

Wat de slaap ons leert

Het belangrijkste is niet met geld te koop

Wat de droomloze slaap ons leert

Anders leren kijken naar jezelf

Thuiskomen

Anders leren kijken naar je lichaam en je geest

Drie facetten
Lichaam en geest hebben, zoals alles, drie facetten. Ze zijn grof, subtiel en causaal of oorzakelijk. Wat je kunt zien, ruiken, proeven, voelen en horen is het grofstoffelijke lichaam. De energie waardoor ze functioneren, groeien en veranderen en waardoor je kunt waarnemen, is het subtiele lichaam. Dat waardoor het lichaam al in de moederschoot weet dat het een menselijk lichaam, een jongen of een meisje moet worden met blond of zwart haar, met een bleke of donkere huid, met een ziek of gezond gestel enz. is het causale of oorzakelijke lichaam. Dat waardoor het schittert met licht en leven is het Bewustzijn of het Zelf.

Drie goenas
Er zijn in de Yogafilosofie ook drie *goenas* of eigenschappen, namelijk *sattva*, *rajas* en *tamas* of harmonie, rusteloosheid en inertie of traagheid. Ze veroorzaken allerlei toestanden en stemmingen. *Sattva* neemt je opwaarts, *rajas* houdt je in het midden en *tamas* haalt je neer. De Yogaoefeningen hebben de bedoeling het lichaam *saattvisch* of harmonisch te maken. En Yoga leert je uiteindelijk voorbij de goenas te gaan.

Anders naar de schepping leren kijken

De Yogabeoefening

Het afpellen van een ui

Vanalle tijden

Hoe houd ik hen tot vriend?

Het is meer dan theorie

Uit de Garoeda Poeraana (I.109. 22 en 23):

Vergaar die rijkdom waarvoor je niet bang moet zijn van koningen en dieven en die je nooit verlaat, ook niet na je dood.
De rijkdom die een man verwerft met grote inspanningen en levensgevaar wordt onder zijn erfgenamen verdeeld. Alleen de zonde die hij deed in zijn ijver om hem te vergaren, blijft zijn exclusieve eigendom.

Doe zoals thuis, eerbiedig dit huis

Hatha Yoga

Dik hoofd, verkrampt bekken

Hatha Yoga (vervolg)

Andere lagen van de ui

Tenslotte kom je bij de leegte of noem het de volheid, de staat van Zijn.

De hindoe tempel

Wat heb je nodig?

Uiterst belangrijk

Over tevredenheid

De tweede van de *niyamas* is *santosha*, tevredenheid. Onthoud wat de bedoeling van de *niyamas* is. Het is de bedoeling van je lichaam en je geest vrienden te maken, die je in dit leven behulpzaam zijn. Het is de bedoeling een einde te maken aan de situatie waarin je geen baas bent in eigen huis. Je lichaam en je geest zijn de baas. En dat is allesbehalve oké. De parabel van de Japanse steenhouwer kwam me in gedachten. Het verhaal komt voor in Multatuli's *Max Havelaar(*1860*)*.

Multatuli (Eduard Douwes Dekker, 1820-1887) was in mijn jonge jaren mijn lievelingsschrijver. Ik las zijn *Max Havelaar*, die hij in Brussel schreef, meerdere keren en ook al zijn talrijke ideeënbundels. Hij was een bijzonder mens, die veel onrecht werd aangedaan en die ver vooruit was op zijn tijd. De jeugd kent hem niet meer, want het establishment heeft het weinig fraaie koloniale verleden zoveel mogelijk uit het geheugen gewist en de vaderlandse geschiedenis grondig opgekuist.

Narayana

DE JAPANSE STEENHOUWER

Uit Max Havelaars *Multatuli*

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

Voorbij de geest

BERGHOUDING - PARVATAASANA

De houding

Bewustwording

Neem rustig de tijd

Patanjali zegt in soetra I 34:

Prachchhardana vidhaaranaabhyaam vaa praanasya.

Of door uit te ademen en de longen leeg te houden.

Gelaagdheid

FEEDBACK

Dit berichtje om mijn appreciatie uit te drukken voor *Licht van Sivananda*. Sinds ik geabonneerd ben (2007), lees ik het van a tot z. Het artikel over OM deze maand (april) is prachtig. Ik heb er veel aan gehad, veel van geleerd en erg van genoten. Dankjewel. Beste groeten, Walter Ruts.

Twee weken geleden vroeg U ons op het einde van de retraite om een mailtje te sturen. De reden dat het bij mij zolang duurde vooraleer dit lukte is eigenlijk dat ik het gevoel dat ik eraan overgehouden heb, zolang mogelijk wil vasthouden. Ik ben bang dat als ik het vertel of neerschrijf, dat ik het ga verliezen (bang om los te laten). Ik wou ook niet alleen maar onmiddellijk laten weten hoe erg ik onder de indruk was van het vlotte verloop van de retraite, de organisatie, het lekkere eten, de rust van de aanwezigen, de altijd weer inspirerende lessen van Geert, Mira, Jan en uiteraard van uzelf, Ik wou afwachten en voelen wat dit alles nu echt met me gedaan had. Ik heb altijd wat tijd nodig om alles te kunnen plaatsen. “Ruimte” dat is het wat ik voel in mezelf, dat heb ik meegebracht van Drongen, en dat geeft me nog steeds een héél fijn gevoel! Ter plaatse voelde ik me supergoed, en dat is niet zo evident voor mij. Ik kwam echt een beetje dichter bij mezelf. Ik heb het zelfs aangedurfd om de laatste maaltijd plaats te nemen tegenover U. Het was me zeer aangenaam om in het gezelschap van uw echtgenote en uzelf te vertoeven. Hartelijk dank hiervoor. Het heeft me echt deugd gedaan! Ik hoop van harte dat ik nog vaak aan jullie retraites en Yogadagen kan deelnemen, het voelt voor mij alsof ik daar op mijn plaats ben. Met lieve groetjes, Martine

De laatste weken waren nogal zorgelijk. Het lot van de vzw waarvoor ik mij al jaren professioneel inzet komt aan een zeer dun draadje te hangen. Nooit vereenzelvigen met organisaties of met functies natuurlijk, maar het zal niet gemakkelijk zijn om iets te laten dat men de moeite vindt om zich voor te engageren (in dit geval opkomen voor de kleine consument). “Misschien kan je dan meer tijd vrijmaken om je te verdiepen in Yoga”, zegt mijn (enige) collega, Lynn. Gelijk heeft ze: nieuwe omstandigheden bieden nieuwe mogelijkheden waarvan men gebruik moet maken. Lynn heeft altijd interesse gehad voor wat ik op dat vlak doe, hoewel ze zelf geen Yoga beoefent (maar wel interesse heeft voor het spirituele). Zo moet ik altijd de notities van Jans lessen meenemen, zodat ze die kan kopiëren. Zijn laatste les over emoties (die ook in de retraite aan bod kwam) is ons beide trouwens van pas gekomen. We hebben ons niet laten overmannen door boosheid, hoewel daartoe wel veel aanleiding is geweest (“ze” hebben ons nogal gedwarsboomd). Allemaal kleine overwinningen. Misschien is de Yoga Retraite wel op een scharniermoment gekomen. Na bijna twee weken denk ik er nog regelmatig aan terug. Er is heel wat blijven hangen: ochtendlijke meditatie (9 mala’s blijken best te doen en heilzaam), de satsangs, de bijzondere samenhorigheid. En de tekst van Mira spreekt sterk aan: die neem ik voor altijd mee. Bedankt Narayana, voor dit prachtige initiatief en om die bijzondere ervaring te mogen meemaken. Dat doe ik zeker nog. Gert Mampaey

Retraite en de accommodatie waren schitterend. De uitspraak van Mira “Heb de moed om de berg te beklimmen” raakte me diep. Ik ben onderweg... Geert, ga zo door met het geven van lessen. Ik heb enorm van je genoten bij Yoga en Hanuman. Zonnige groet uit Vlissingen, Sandra (YA2011)

- 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

De vier kriyaas

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Het woord *kriyaa* is afgeleid van de werkwoordswortel *kri*, *doen*. Ook *karma* is van die werkwoordswortel afgeleid. Yogahoudingen of *aasanas* worden gekenmerkt door onbeweeglijkheid, *kriyaas* door langzame bewegingen op het ritme van de zo langzaam mogelijke ademhaling en door het uitrekken van het lichaam terwijl de adem wordt ingehouden. Ze doen de energie vrij stromen doordat energieblokkeringen worden weggenomen. Waar het lichaam op een ontspannen wijze is uitgerekt, daar kan de energie vrij gaan doorstromen. Dit is de grondregel van *kriyaa*.

Deze oefeningen zijn even doeltreffend als ze gemakkelijk zijn. Veertig jaar geleden hadden we onder onze leerlingen een jongen die ballet studeerde onder Maurice Béjart. De opleiding was keihard. Elke dag werden ze letterlijk afgebeuld. De jongen zei me op zekere dag: “De kriyaas zijn de beste manier om mijn uitgeput lichaam weer in orde te maken. Ze doen wonderen.”

Hoe te beoefenen
Beoefen de Berghouding zoals beschreven op de website. Houd je altijd aan dezelfde volgorde, dan werkt het beter en komt er meer diepgang.
Dit is de volgorde:
1. bewustwording van het feit dat je in wezen alomtegenwoordig, aldoordringend en volmaakt met alles één bent;
2. het lichaam spannen van onder naar boven en ontspannen van boven naar onder (driemaal);
3. diep uitademen en de longen een tijd leeg houden (driemaal);
4. de polsen boven het hoofd grijpen en ononderbroken trekken;
5. hetzelfde met de handen vóór de borst;
6. de handpalmen vóór de borst tegen elkaar plaatsen en ononderbroken de handpalmen tegen elkaar

drukken;
7. handpalmen op het achterhoofd met de vingers in elkaar gestrengeld: duw met de handen tegen het hoofd en met het hoofd tegen de handen;
8. rondjes draaien met de handen rond het achterhoofd in wijzerzin en tegenwijzerzin;
9. rollen met de schoudertoppen;
10. schouders heffen, maar buik ontspannen;
11. Stoelhouding;
12. word je achtereenvolgens bewust van het hoofd als een ervaring, de nek als een ervaring, de borst als een ervaring en de buik als een ervaring.
Het lichaam en de geest zijn nu goed ontspannen en klaar voor de kriyaas.

Zet de onderkant van de tong tegen het verhemelte. Dit opent de keel. Houd ze zo tijdens de vier kriyaas.

Belangrijk: adem de hele tijd alleen door de neus; zuig de adem niet naar binnen door de neus, want je zuigt dan de neusvleugels dicht; er komt dan minder lucht in de longen. De neus moet de hele tijd ontspannen zijn. De neusvleugels mogen niet bewegen. De lucht moet worden aangezogen vanuit de buik.

Kriyaa 1
Houd het hoofd rechtop, de armen hangen. Adem geluidloos en zo langzaam mogelijk uit door de neus. De longen zijn dan een ogenblik leeg. Komt de inademimpuls hef dan de armen zijwaarts op het ritme van de zo geluidloze en zo langzaam mogelijk inademing. De hele borst wordt uitgerekt. Terwijl je de adem vasthoudt gaat dat rekken door. Komt de uitademimpuls, laat dan de armen zakken op het ritme van de zo langzaam mogelijke uitademing. De longen zijn een ogenblik leeg. Herhaal dit enkele keren.



Belangrijk: blijf de hele tijd bij de voetzalen; wees je bewust van het vloeien van de adem, de langzame beweging, het rekken en het inhouden van de adem. Sta niet te trappelen en vermijd nutteloze en overbodige bewegingen.

Kriyaa 2

Adem uit door de neus. De longen zijn een ogenblik leeg. Komt dan de inademing, dan gaat de linkerhand loodrecht richting zoldering. Buig wat naar rechts. De linkervoorarm hangt boven het hoofd. Van de linkervoet tot de linkerelleboog is de hele linkerzijde uitgerekt. Komt dan de inademing, dan komt de romp overeind en zakt de hand. Doe hetzelfde rechts. Herhaal ook deze kriyaa enkele keren. De details zijn zoals in de voorgaande kriyaa.



Kriyaa 3

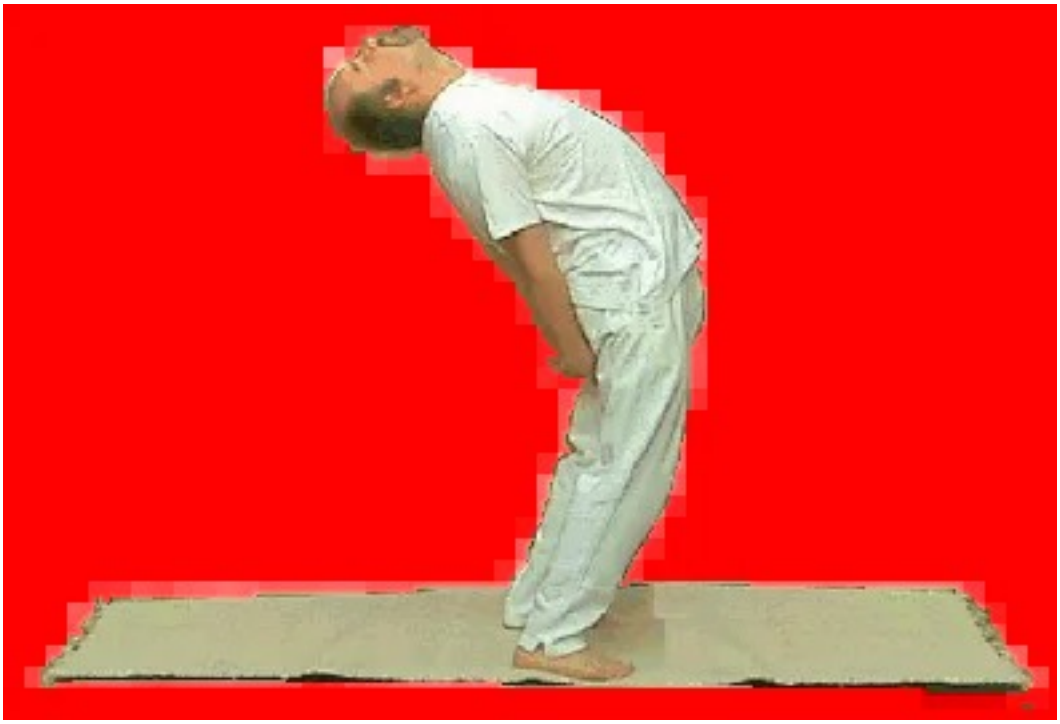
De adem stroomt naar buiten door de neus. De longen zijn een ogenblik leeg. Komt de inademing, dan gaat de linkerhand loodrecht richting zoldering. De romp draait naar rechts en de rechterhand reikt naar de achterkant van de linkerdij. Het gezicht is geheven naar de opstaande hand. De hele linkerzijde is uitgerekt. Komt de uitademing, dan komt de romp overeind en zakt de linkerhand. Doe hetzelfde rechts en herhaal enkele keren. Beoefen vooral deze kriyaa goed in gedragenheid.



Kriyaa 4

Eerste variatie:

Strengel de vingers in elkaar achter de rug. Adem zo langzaam mogelijk uit door de neus. De longen zijn een ogenblik leeg. Komt de inademing, dan gaat het bekken wat naar voor en gaat de romp achterwaarts hangen. Houd de adem een tijdje in. Komt de uitademing, dan buigt de romp voorover met een zo recht mogelijke rug. Zijn de longen leeg, ontspan dan de hele romp. De armen blijven ontspannen op de rug liggen. Komt de inademing, dan gaat de romp overeind. Herhaal enkele keren.





Tweede variatie:
Na enkele keren de kriyaa te hebben herhaald, kun je terwijl je vooroverbuigt de armen gestrekt heffen. De vingers blijven evenwel in elkaar gestrengeld. Laat de armen op de rug zakken alvorens weer overeind te komen.

Effect
Neem de proef op de som. Beoefen de Berghouding en de kriyaas tot je er vertrouwd mee geworden bent. Doe op zekere dag de Groet aan de Zon en de Yogahoudingen. Doe de volgende dag eerst de Berghouding en de vier beschreven kriyaas en de Groet aan de Zon en de Yogahoudingen daarna en je zult merken dat dit nu heel wat beter gaat. De kriyaas warmen het lichaam op, ze ontspannen het hele organisme en doen de energie vrij stromen.

ONDERDEEL 10 / 12

Oktober 2012

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Oktober 2012

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2012, Vol. 540

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Kijk op Yoga

Ik doe Yoga
Ik hoor mensen soms zeggen: “Ik doe Yoga van dit uur tot dat uur.” De vraag die ik me dan stel is: wat doen ze de rest van de dag?

Ik weet het, voor de meerderheid van de Yogabeoefenaars is Yoga niet meer dan wat speciale lichaamsoefeningen, die goed zijn voor de lijn en de gezondheid en ik gun hen dat van harte en hoop altijd dat ze het jaar na jaar ook zullen blijven doen. Doen ze dat ook op een enigszins gedisciplineerde manier, dat wil zeggen met grote regelmaat, en daarmee bedoel ik eigenlijk dagelijks maar zonder enige overdrijving, dan zal hun geest vanzelf gaan werken op hogere niveaus en in aanraking komen met zuiverder energieën en dan zal ook hun kijk op de dingen veranderen en het zal hen heel andere interesses geven.

Wie echt op het Yogapad is, weet maar al te goed dat het hele leven in het teken van Yoga moet staan. Hij weet dat alles wat hij buiten Yoga plaatst vroeg of laat een bron van moeilijkheden wordt.

Bronnen van Yoga
Er zijn verscheidene bronnen van Yoga, maar een van de belangrijkste is de *Bhagavad Gietaa*. Deze titel van een heel oud boek is een woordsamenstelling met de betekenis van een genitief of bezitsvorm. *Gietaa*betekent: lied. *Bhagavad Gietaa* betekent dus: het lied van de Heer.

De drie definities van Yoga in de Gietaa
In de *Bhagavad Gietaa* geeft Shrie Krishna drie definities van Yoga, namelijk in *II 48 en 50 en VI 23.* De Romeinse cijfers verwijzen naar het hoofdstuk, het getal ernaast naar het vers in dat hoofdstuk.

Gelijkheid is Yoga
II 48. Yogasthah koeroe karmaani sangam tyaktvaa dhananjaya,
Siddhyasiddhyoh samo bhoetvaa samatvam yoga oechyate.

Handel, O Dhananjaya, onwrikbaar in Yoga, gehechtheid opgevend en gelijk (sama) in succes en mislukking. Gelijkheid (samatvam) wordt Yoga genoemd./P>

Yoga is bedrevenheid in de handeling
Dit is de tweede definitie:

II 50. Boeddhiyoekto jahaatieha oebhe soekrita doeshkrite,
Tasmaad yogaaya yoejyasva yogah karmasoe kaushalam./P>

In de Yoga van wijsheid (Boeddhi Yoga) verenigd, werpt men in dit leven zowel goede als slechte daden af. Leg je daarom toe op Yoga: Yoga is bedrevenheid in de handeling./P>

Evamoektvaa'rjoenah sankhye rathopastha oepaavishat,
Visrijya sasharam chaapam shokasamvignamaanasah. /P>

Dat gezegd hebbend, te midden van het slagveld, wierp Arjoena zijn boog en pijlen weg en zakte neer op de zitbank van zijn strijdwagen, de geest door moedeloosheid overmand./P>

Dat gezegd hebbend: Arjoena geeft allerlei argumenten die hem doen besluiten niet te vechten. Tussen dit vers waarin hij in moedeloosheid en besluiteloosheid zijn boog laat vallen en het laatste vers waarin hij *Dhanoer-dhara* (Houder van de boog) wordt genoemd, ligt het hele wijsheidonderricht van Shrie Krishna.

Yoga is het verbreken van de vereniging met pijn
Dit is de derde manier waarop Krishna Yoga definieert:

VI 23. Tam vidyaad doehkhasamyogaviyogam yogasamgnyitam,
Sa nishchayena yoktavyo yogo'nirvinna chetasaa./P>

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

Het belangrijkste in het leven
Veronderstel dat iemand mij een cheque geeft en dat er waar het bedrag moet worden vermeld alleen maar nullen staan, wat krijg ik als ik hem ga aanbieden in de bank? Ik krijg er helemaal niets voor tenzij de raad een psychiater op te zoeken. Vóór de nullen moet een cijfer staan. En als dat het geval is, krijgt elke nul een steeds grotere waarde. Zo zijn alle menselijke verworvenheden, zoals wetenschap, kunst, religie en noem maar op, grote nullen zonder enige waarde tenzij er een cijfer vóór staat. En wat is dat cijfer? Het is Zelfkennis.

Het karnen van de melkoceaan
Dit biedt me de gelegenheid om nog eens onder te duiken in de oeroude hindoe mythologie, die een mijn van wijsheid is. Maar men moet wel graven om bij de schat te komen.

In de hindoe mythologie zoeken de goden (*devas*) en de demonen (*asoeras*) de nectar (*amrita*). Ze moeten daarvoor de melkoceaan karnen (*samoedra manthana*). Ze breken de bergpiek *Mandara* af om die te gebruiken als karnstok. Ze vragen de slang *Vaasoekie* te helpen bij het karnen en beloven haar een stukje van de nectar. Ze draaien haar rond de bergpiek. De goden grijpen haar staart en de demonen grijpen haar kop. Zij hebben veel te lijden van de hete adem van de slang. Het karnen kan beginnen, maar de karnstok zinkt weg in de oceaan. Vishnoe manifesteert zich als een schildpad (de *Koerma avataara*) en biedt zijn rug als steun voor de karnstok. Er komen allerlei wonderbare dingen naar boven, onder andere het *Kaustoebha-juweel*.

Verklaring
De melkoceaan is de persoonlijkheid. Ze moet worden gekarnd om bij de nectar of de verlichting te komen. De karnstok is de wervelkolom, de slang is de adem of de levenskracht, die onsterfelijk is, omdat ze een deel van de nectar kreeg. Het karnen is het proces van Yoga.

Het Shrievatsa-merkteken
Samen met het *Kaustoebha-juweel* draagt Krishna op zijn borst ook het *Shrievatsa-merkteken*, dat de vorm heeft van een voetafdruk.

Bhrigoe was een van de *saptarshis*, (*sapta rishis*, zeven zieners), patriarchen van de Vedische religie, geboren uit de geest van *Brahmaa*, de Schepper. *Bhrigoe* staat ook bekend als de grondlegger van de astrologie. Hij schreef een boek over dat onderwerp, de *Bhrigoe Samhitaa*.

VRAGEN EN ANTWOORDEN

Vraag
Bij het lezen van de commentaar van Swami Satchidananda op de *Yoga Soetra* heb ik de volgende vraag: pagina 10: *selfless*, *selfish thoughts* (onzelfzuchtig, zelfzuchtige gedachten), pagina 11: “*This itself is Yoga practice watching our own toughts and analyzing them*. Dit zelf is Yoga, onze eigen gedachten observeren en analyseren.” Is niet alles wat wij doen *selfish* (zelfzuchtig)? Bijvoorbeeld wij helpen iemand zonder iets terug te verwachten, maar uiteindelijk doen we dat misschien om ons goed te voelen. Met andere woorden, ik kan moeilijk iets vinden dat *selfless* is bij mijzelf. Het is misschien een rare vraag?

Antwoord
Je wast je elke dag. Je poets geregeld je tanden. Je kleedt je netjes. Je gedraagt je zo goed mogelijk. Enzovoort. Je doet het wel allemaal voor jezelf, maar iedereen heeft er baat bij.

Veronderstel dat je je niet meer zou wassen of je tanden poetsen. Je lichaam zou na een tijd een walgelijke geur verspreiden en ook je adem zou allesbehalve fris ruiken. Als je in lompen rond zou lopen als een bedelaar zou iedereen je mijden. En als je geen bepaalde omgangsvormen in acht nam, zou je nog weinig of geen vrienden hebben. Je wassen, je goed verzorgen en je goed gedragen, kun je dus bezwaarlijk zelfzuchtig noemen.

Zo kun je het ook geen zelfzucht noemen als je je geest traint en zuivert door hem te oefening te geven, te observeren en je gedachten en gevoelens te analyseren of door dingen te doen voor anderen zonder iets terug te verwachten. Dat je je daar beter bij voelt, is al dan niet het motief, maar het is alleszins een indicatie van de aard van de dingen: we zijn als parels aan een snoer of als bloemen aan een guirlande. Door de parels en de bloemen loopt een draad, die ze alle verbindt en samenhoudt. Zo is er ook in allen hetzelfde Zelf, dezelfde Zelfheid. Yoga is leren je niet te vereenzelvigen met dat wat aan het snoer geregen is, maar met het snoer zelf en als je dat doet, ben je vanzelf begaan met alles dat aan het snoer geregen is. En zelfs als je iets doet voor iemand anders om je goed te voelen, dan zal dat je mettertijd op het juiste spoor zetten. Door je geest te zuiveren op de Yogawijze bewijs je jezelf en allen die met jou in contact komen een grote dienst.

Nog een vraag
Ik heb in de *Bhagavad Gietaa* gelezen dat we in alles God dienen te zien. Dit is zeer gemakkelijk bij het zien van een mooie bloem, een mooie zonsondergang, een onschuldig kind, maar dit vind ik niet meer mogelijk bij het zien van al het lelijke, een dier dat een ander dier opeet, om dan nog maar te zwijgen van de lelijke kant van de mensheid. Ik had graag uw inzicht hierover gekregen, al hoop ik dat ik u niet teveel last bezorg, uiteindelijk krijgen we al zoveel van jullie (zie onder andere de Yogaopleiding).

Antwoord<
De wereld een verbeteringsschool<

De wereld werd een concentratiekamp, omdat mensen vergaten dat hij bedoeld is als een meditatiekamp./P>

Swami Satchidananda

We leven op de wereld. En de wereld is een plaats waar je wordt gestuurd als je iets uit te werken of iets te leren hebt. Hij is het domein van de dood. Iedereen moet sterven. Soms is er iemand van wie je denkt dat ze hem of haar vergaten, maar op zekere dag staat hij of zij dan toch in de krant, bijvoorbeeld: “Oudste Belg overleden.” Mensen en dieren sterven op talloze manieren: door water, door vuur, door gas, door vergif, door virussen en bacteriën, door gewelddaden, door ongelukken enz. Ze sterven alleen of ze sterven in massa. Ze sterven in bed of ze sterven op straat. Ze sterven op alle leeftijden. Er zijn ontelbare mogelijkheden. Het leven is als een druppel op een bloemblad. Het hangt aan een zijden draad.

Het leven is bovendien eten en gegeten worden. Roofdieren voeden zich met planteneters. De leeuw doet zich te goed aan het bloed van de olifant. Zo is het nu eenmaal. God manifesteert zich niet alleen in zijn aantrekkelijke vorm, maar ook in zijn verschrikkelijke vorm.

Karma bhoemi en saadhanaa bhoemi
De wereld is in de hindoe filosofie *Karma bhoemi* en *Saadhanaa bhoemi*. Hij is met andere woorden het domein van *karma* en het is ook de plaats waar men *saadhanaa* kan doen. *Saadhanaa* is de systematische inspanning om de verlichting te bereiken of om de kringloop van geboorte en dood te doorbreken. Het is deze mogelijkheid die het leven waardevol maakt.

Karma

De wet van het karma geïllustreerd

Lees wat de Schriften zeggen
Ik zocht een tekst uit de Schriften om er mijn artikel mee te illustreren en vond er een heel boeiende in de *Garoeda Poeraana,* in het gedeelte waarin het *Dharma* of de rechten en plichten van de koning worden beschreven. Ik vertaalde hem uit de door Motilal Banarsidas uitgegeven Engelse vertaling.

De achttien *Poeraanas* vormen wat wij mythologie noemen. *Poeraana* betekent: wat oeroud is, maar toch altijd even nieuw en jong.

Garoeda was de eerste verteller van de *Garoeda Poeraana*, vandaar zijn naam. Garoeda vertelde hem aan Kashyapa. Kashyapa vertelde hem aan Vyaasa. Vyaasa schreef hem op.

De *Poeraana* wordt verteld door een *soeta* of bard. *Brihaspati*'s *nietisaara* betekent: de essentie (*saara*) van *Brihaspati's* wijsheidonderricht (*nieti*). Bedenk terwijl je hem leest dat dit een eeuwenoude tekst is en doe er je voordeel mee.

Narayana

GAROEDA POERAANA

HOOFDSTUK HONDERDDERTIEN

Brihaspati's nietisaara

VIER KRIYAAS VANUIT BERGHOUDING

Hoe te beoefenen
Beoefen de Berghouding zoals beschreven in het septembernummer. Houd je altijd aan dezelfde volgorde, dan werkt het beter en komt er meer diepgang. Dit is de volgorde:
1. bewustwording van het feit dat je in wezen alomtegenwoordig, aldoordringend en volmaakt met alles één bent;
2. het lichaam spannen van onder naar boven en ontspannen van boven naar onder (driemaal);
3. diep uitademen en de longen een tijd leeg houden (driemaal);
4. de polsen boven het hoofd grijpen en ononderbroken trekken;
5. hetzelfde met de handen vóór de borst;
6. de handpalmen vóór de borst tegen elkaar plaatsen en ononderbroken de handpalmen tegen elkaar drukken;
7. handpalmen op het achterhoofd met de vingers in elkaar gestrengeld: duw met de handen tegen het hoofd en met het hoofd tegen de handen;
8. rondjes draaien met de handen rond het achterhoofd in wijzerzin en tegenwijzerzin;
9. rollen met de schoudertoppen;
10. schouders heffen, maar buik ontspannen;
11. Stoelhouding;
12. word je achtereenvolgens bewust van het hoofd als een ervaring, de nek als een ervaring, de borst als een ervaring en de buik als een ervaring.
Het lichaam en de geest zijn nu goed ontspannen en klaar voor de kriyaas.

Zet de onderkant van de tong tegen het verhemelte. Dit opent de keel. Houd ze zo tijdens de vier kriyaas.

Effect

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

BASEER JE LEVEN OP WIJSHEID

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 11 / 12

November 2012

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



November 2012

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2012, Vol. 541

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

IN KINDERSCHOENEN

Alle begin is moeilijk

Een tijd geleden was er op tv een uitzending over Yoga voor kinderen. In een schooltje ergens in Limburg staat Yoga op het programma. Dat is natuurlijk prima. Maar ze zouden dan toch Yogaleraren moeten zoeken, die een degelijke vorming hebben genoten. De schooljuffrouw van dienst, die onder andere een ademoefening demonstreerde, heeft misschien wel wat boeken gelezen of enkele Yogalessen gevolgd, maar van de ademoefeningen kent ze zelfs het abc niet.

Het is natuurlijk niet uitzonderlijk in het hedendaagse onderwijs dat leraren vakken moeten onderwijzen waarvoor ze niet zijn opgeleid. In de ASLK had ik een Waalse collega. Ze was weglopen in haar school, omdat ze Nederlands moest onderwijzen, al kende ze zelf geen gebenedijd woord van onze taal. En wij ons maar verbazen over het feit dat Walen in het middelbaar onderwijs zes jaar Nederlands leerden en dan nog geen tien Nederlandse woorden op een deftige manier aan elkaar konden breien. Elke keer moest ze met zweet en tranen en het taalboek bij de hand een lesvoorbereiding maken. De leerlingen hadden natuurlijk spoedig door wat er aan de hand was. Ze hield het niet lang vol. Een lerares godsdienst in een katholieke school wist te vertellen aan haar leerlingen dat ze godsdienst tegen haar zin gaf, want dat ze er niet voor was opgeleid. “Jullie moeten niet te veel geloven van wat ik vertel,” zei ze, “want God bestaat niet.”

Schoenmaker blijf bij uw leest

De specialist

Er werd ook een dokter ten tonele gevoerd, ene dr. Luc S., stressdeskundige. Ik dacht:” Nu gaan we het krijgen.” Die gasten weten niet wat Yoga is, maar ze geven toch een mening ten beste. Hoe onwetenschappelijk kunnen onze wetenschappers zijn? Het is beschamend. Yoga is een ervaringsgerichte wetenschap, die je maar kunt kennen als je ze ook terdege hebt beoefend. Heb je dat niet, laat ze dan in haar waarde. Wil je spreken met autoriteit, neem dan de proef op de som, zoals ikzelf deed. Zoals Multatuli zei: “Ik kan je mijn versleten pelgrimspij tonen.”

Dr. S. wist te vertellen dat één op drie kinderen lijdt aan stress. En ditmaal twijfelde ik niet aan zijn gelijk. De prestatiedruk is groot en ze krijgen niet genoeg aandacht, legde hij uit. En nu kregen wij het inderdaad: “Ik geloof niet in Yoga voor kinderen met stress”, zei hij, “er moet iets worden gedaan aan de oorzaken van stress.”

Daar zeg je zoiets

Wie zal het veranderen?

Kinderen en volwassenen kunnen door Yoga leren in stresserende omstandigheden niet gestrest te zijn

Ik leerde van Swami Chidananda lang geleden een oud lied dat werd gezongen door een koningin. Haar naam was Madaalasaa. Haar echtgenoot was koning van Kaa-shie (Benares). Zij zong het voor haar kind al van toen het nog in haar schoot zat:

Shoeddhosi boeddhosi niranjanosi samsaara maayaa parivraajakosi.

Shoeddhosi: je bent zuiver; *boeddhosi*: je bent vol van kennis; *niranjanosi*: je bent smetteloos puur: *samsaara maayaa parivraajakosi*: in dit zintuiglijk heelal (*sam-saara*), het domein van de illusie *(maayaa)*, ben je een pelgrim (*parivraajaka*).

De nieuwe kleren van de keizer

Tussen droom en daad staan wetten in de weg en praktische bezwaren en ook weemoedigheid die niemand kan verklaren en die des avonds komt wanneer men slapen gaat. Willem Elschot (uit: *Het Huwelijk*)

Yogahoudingen en kinderen

Bied moeilijkheden het hoofd kop op

Uit de praktijk
Tijdens een vrijdagavondmeditatie bracht een moeder haar zoon van veertien mee. De jongen zat de hele duur van de meditatie met de benen gekruist zonder te bewegen. Ik ben gewend altijd eens mijn licht op te steken voor wat feedback. Toen ik de moeder dus een tijdje nadien weerzag, vroeg ik haar wat haar zoon ervan had gevonden. De meditatie vond hij op het einde wat lang; ze duurde vijftig minuten; maar de diepe ontspanning erna vond hij geweldig en het verhaal dat ik vertelde tijdens mijn gebruikelijk praatje achteraf (*De drie da's* uit de *Brihadaaranyakopanishad*) vond hij tof.

TOT DE OUDERS

Swami Satchidananda

Gezondheid en niet ziekte is ons geboorterecht. Kracht en niet zwakheid is onze erfenis, vrede, maar niet rusteloosheid, kennis, maar niet onwetendheid, zaligheid, maar niet zorgelijkheid.

EEN VRAAG

In de Bijscholing van de Yoga Academie op 30 juni 2012 had u het over twee verzen van de Bhagavad Gietaa, die elkaar schijnbaar tegenspreken. Ik heb u dat vroeger nog horen zeggen. Als u het herhaalt, moet het wel belangrijk zijn. Ik wilde die verzen dan ook dieper gaan bestuderen, maar ik vind ze niet terug. Kunt u me helpen?

ANTWOORD

Wat de titels verraden
Het gaat om de verzen 4 en 5 van hoofdstuk IX. Het woord Yoga komt voor in de titel van alle achttien hoofdstukken van de Gietaa. De titels worden, zoals gebruikelijk in het Sanskrit, op het einde van de hoofdstukken gegeven, samen met enkele belangrijke kenmerken van de Schrift waarover het gaat. De tekst op het einde van ieder hoofdstuk van de Gietaa luidt als volgt:

Iti Shriemad Bhagavad Gietaasoepanishadsoe Brahmavidyaayaam Yogashaatre Shriekrishnaarjoenasamvaade

Aldus (iti) in de Oepanishad van de glorierijke (Shriemad) Bhagavad Gietaa, de Wetenschap van het Absolute (Brahmavidyaa), de Schrift van Yoga (Yogashaastre), de dialoog (samvaade) tussen Shrie Krishna en Arjoena.

Daarna volgt de titel van het hoofdstuk.

In dit geval gaat het om hoofdstuk IX:
Raajavidyaa raajagoehyayogo naama navamo'dhyaayah
De negende dialoog, getiteld "De Yoga van de koninklijke wetenschap en het koninklijk geheim".

KEVALAASANA
HOUDING VAN DE ALLEENHEID

Pavanamoektaasana of de Houding van de bevrijde wind, die ik in het juninummer beschreef, wordt meestal beoefend in rugligging, maar ze kan ook zittend worden gedaan als aanloop naar een andere houding.

Plaats in het oefenschema
Na de houdingen die je vanuit rugligging kunt doen, ga je zitten. Op dat ogenblik kun je *Kevalaasana* doen samen met de andere houdingen die vanuit zithouding worden gedaan, zoals de Houding van Matsyendra, *Matsyendraasana*, een schroefhouding.

Duur
Je hoeft de houding niet te herhalen, maar drijf mettertijd de tijd wat op.

Feedback

Beste, Ik ben gepassioneerd door een boekje uit 1985 gevonden in een oud winkeltje *Wegwijs in Yoga* door Sivanarayana. Ik kan het niet genoeg lezen en herlezen! En zo ben ik bij jullie terecht gekomen. Kunt u mij een proefnummer opsturen van jullie tijdschrift? Sabine

SIVANANDA'S KRACHTWOORDEN

Swami Chidananda

Al van in de vroegste tijden was het geschreven woord een grote kracht, die het leven van de mensen beïnvloedde, die beschavingen vorm gaf en de lotsbestemming van rassen en naties bepaalde. De wortels van de beschaving en de cultuur van ieder volk worden gevonden in hun grote schriften, die de vroegste bekende literatuur uitmaken. Onze idealen komen uit die bron. We kunnen dus met recht en reden beweren dat het geschreven woord een gift was van het verleden aan het nageslacht.

Vlammen die het pad doen oplichten

De hervormende kracht van de Sivananda literatuur

Naar een nieuwe tijd van praktische goedheid

IN NAGEDACHTENIS VAN SWAMI SIVANANDA

Swami Krishnananda

Toespraak gehouden in 1992 op 8 september, Swami Sivananda's geboortedag

Boot-legging

Je kunt de inwoner niet bedriegen
Uit: Wisdom in Humour

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 12 / 12

December 2012

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



December 2012

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2012, Vol. 542

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Spirituele lumbago is een verschrikkelijker kwaal dan gewone lumbago. Lumbago is reuma van de spieren van de heupen of de lendenen. Er is een hevige pijn in de lendenstreek. De patiënt vindt het moeilijk te lopen en vrij zijn lichaam te buigen. Soms wordt de pijn heel heftig en moet hij het bed houden. Hij kan zich niet op zijn zijde draaien. De pijn is als een elektrische schok.

Spirituele lumbago is het gevolg van de trots op het leren van Yogaoefeningen, het dragen van het oranje gewaad, titels, het vermogen om lezingen te geven over Yoga, Vedanta enz., het verwerven van enkele Yogakrachten enz. Wie lijdt aan spirituele lumbago kan niet buigen voor oudere *sannyaasins* (monniken), oudere mensen en de godheden in de tempel. Hij kan ook zijn hoofd niet buigen. Zoals in het geval van reuma gaat de pijn van het ene gewricht naar het andere, de trotsdeeltjes bewegen ook van de heupen naar de nek.

Dit soort lumbago wordt gevonden in droge *pandits* (schriftgeleerden), droge intellectuelen, rijke mensen en belangrijke ambtenaren. Ook zij kunnen hun hoofd en hun lichaam niet buigen. Ze kunnen voor niemand diep buigen en evenmin voor de Heer in de tempels. Ze denken dat zij de Heer zelf zijn.

De beste inspuitingen tegen deze spirituele lumbago zijn B.R. (Bankroet) en O.Z. (Ongeneeslijke Ziekte). Deze twee inspuitingen zullen hun ogen openen en de stijve spieren van hun heupen en nek soepel maken en ze zullen hen dwingen op hun knieën om hulp te smeken. De Goddelijke Inspuiting (G.I.) S.B. 40 is nog krachtiger dan B.R. en O.Z. Probeer ze eens. Ze zal zorgen voor een onmiddellijke verbetering. Ze is specifiek. (S.B.: afkorting van *shoe beating*, slaan met een schoen of pantoffel).

Buigen met gevoel, geloof en devotie zal je faam, lang leven en spirituele kracht geven. Het is een *anga* of onderdeel van Bhakti Yoga. Toen Oeddhava de diepe waarheden van Yoga en Vedanta niet kon begrijpen, zei Shrie Krishna hem:

O Oeddhava, Ik zal je een heel gemakkelijke methode leren om Mij te bereiken. Zie Mij in alle wezens. Buig voor allen. Buig voor een ezel en ook voor een verworpeling. Je zult Me spoedig bereiken. Daar is geen twijfel aan.

O onwetende mens, wat win je door opgeblazen van trots te zijn? Trots zal je val en vernietiging veroorzaken. Wees nederig. Wat je geleerd hebt, is een handvol. Wat je niet hebt geleerd, is een oceaanvol.

Moge je vrij zijn van trots. Moge je hart gevuld zijn met nederigheid! Glorie zij B.R. en O.Z. en S.B. 40

uit Wisdom in Humour

Swami Sivananda in 1957:
Truman is slechts de koning van Amerika,
Stalin is slechts de koning van Rusland,
Attlee is slechts de koning van Engeland,
Nehroe is slechts de koning van India,
maar Swami Sivananda is de koning van de hele wereld,
want zijn rijk kent geen grenzen.

Een reden om dankbaar te zijn

Hebzucht

Het gelaat van het kolonialisme

Het geheim van India's levenskracht
Ondanks de eeuwenlange beproevingen en de wrede onderdrukking is de oude Indiase cultuur, zeg maar de Vedische cultuur, niet vergaan. Daar is een gegronde reden voor: het is een cultuur van Bewustzijn. Bewustzijn is geen product van de hersenen, zoals moderne geleerden beweren. Bewustzijn is eerst en al het andere is er een manifestatie van. Daarover is het dat Yogis worden verondersteld te mediteren als ze

Soerya Namaskaaram of Groet aan de Zon beoefenen. De Zon is wat je bent. De geest en de hele natuur zijn de maan: ze schitteren niet met hun eigen licht, maar met het licht van Bewustzijn dat er achter staat. Shankara schrijft in zijn *Krans van Kennisgeheimen*:

Antarjyotirbahirjyotih pratyaksyotih paraatparah
jyotirjyotih svayamjyotih aatmajyotih shivo'smyaham.

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

Verdwaald

Het wonder van de moderne tijd

OVER DE BHAGAVAD GIETAA

De aanleiding Filosofie en filosofen

De Sanskrit tekst leren reciteren
Wat hierna volgt is de omzetting of transliteratie van de Sanskrit tekst van de *Gietaadhyaanam*, een woord-voor-woordvertaling en commentaar.

GIETAADHYAANAM - MEDITATIE OVER DE GIETAA

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

Wees de meester van de geest en het intellect

TADAASANA - TEENHOUDING

De naam
Soms wordt *Tadaasana* vertaald als Berghouding, maar er is al een belangrijke houding met die naam: Berghouding of *Parvataasana*. Voor *Tadaasana* kozen we lang geleden voor de vertaling Teenhouding, want *Tadaasana* heeft niets te maken met de Berghouding, zoals wij die beoefenen; het zijn twee heel andere oefeningen.

Tada betekent: helling, golving en ook lichaamskromming. Teenhouding is een rekoefening; je staat op de tenen en je rekt de lichaamskrommingen weg. De naam Teenhouding houdt dus een zekere logica in. De houding is met die naam opgenomen in ons boek *Wegwijs in Yoga*, dat in 2008 toe was aan zijn negende druk.

Uitvoering
Sta in een wat grotere spreidstand dan heupbreedte, dus groter dan in Berghouding of *Parvataasana*. Strengel de vingers in elkaar vóór het lichaam met de handpalmen naar onder. Adem langzaam uit door de neus. Adem dan langzaam in door de neus en laat de handen op het ritme van de adem langs het lichaam omhoog gaan terwijl je op de tenen gaat staan. Keer de ineengestrengelde vingers naar boven en rek het hele lichaam uit. Houd de adem in zolang het met gemak gaat. Laat dan uitademend de armen zakken en kom langzaam in de uitgangshouding. Herhaal dit enkele keren. Je kunt ook een tijd doorademen terwijl je op de tenen blijft staan.

Effect
Tadaasana is een ideale opkikker. Ze brengt de bloedsomloop op gang en werkt energieblokkeringen weg. Je voelt je onmiddellijk beter.

Narayana

FEEDBACK

Beste Narayana, 50 jaar Yoga Vedanta Aalst, voorwaar een geweldige mijlpaal, van harte proficiat hiermee en dank aan Sivananda dat hij u zo heeft kunnen inspireren en hopelijk nog een lange tijd in de toekomst! Iedereen heeft zijn eigen reden om het pad van Yoga te betreden. Ongeveer twintig jaar geleden werd ik op Yoga opmerkzaam gemaakt door mijn toenmalige psychologe. Ik ondervond destijds nogal hinder van lang aanhoudende depressies en wilde daartegen in geen geval antidepressiva gebruiken. Mogelijk kon Yoga me meer gemoedsrust geven. Na een aantal jaren les te hebben gehad, maakte ik een bezoek van u aan Arnhem mee dat zeer veel indruk op mij maakte. Ik besloot de academie in Aalst te gaan volgen en in het jaar 2000 mocht ik me Yogadocent noemen. Een aantal jaren heb ik bij Michiel Neervoort met veel plezier les gegeven.

Grotendeels dank zij Yoga zijn gelukkig de depressies en de bijkomende nare verschijnselen verleden tijd voor mij. Ik ben een vrijer en blijer mens geworden… daar ben ik best trots op!
Wie had dat gedacht dat illusie toch omgeruild kan worden voor realiteit?! In plaats van depressieve gedachten zijn nu vrede en liefde in mijn gedachten gekomen waarmee vertrouwen en doorzettingsvermogen op een natuurlijke manier zijn gaan groeien. Uiteraard gaat het niet allemaal vanzelf, maar het is me meer dan de moeite waard. *Sat chid aananda*… ik weet dat ik besta… dat ben ik me bewust en dat wordt steeds meer een zaligheid. Wat ik zoek is wat ik **ben**… uw eigen woorden! Het ligt niet aan andere mensen, andere situaties, het ligt aan onszelf. Moeilijkheden zijn slechts treden op de trap naar boven om te leren onze verantwoordelijkheid zelf op te nemen. Er ligt een diamant van liefde in ons hart te wachten om te gaan fonkelen en om te koesteren. Gelukkig heb ik een echtgenote die mijn nare periodes heeft verdragen anders was de uitkomst nog ongewis geweest. Om het tij te keren heeft Yoga me veel gebracht. Eenmaal ermee begonnen… laat het je niet meer los. Dit komt zeker ook door de wijze, enthousiaste en humoristische manier waarop u het aan eenieder van ons overbrengt. Fijn deze stimuleringen, ze doen me nog steeds goed via uw tijdschrift.
Ik wens u een goede jubileumviering toe met iedereen die eraan deelneemt. Met grote bewondering groet ik u en wens u samen met uw vrouw nog vele gezonde jaren toe!
Cees Jongboer

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