KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2013

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

17 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

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

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

Bekijk de bronnen en online leesversie

Inhoud

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

Januari 2013 . . . 3

Februari 2013 . . . 7

Vernietigende gevoelens . . . 21

VIPARIETA KARANI MOEDRAA . . . 23

Maart 2013 . . . 26

April 2013 . . . 31

Mei 2013 . . . 36

Juni 2013 . . . 41

September 2013 . . . 44

Oktober 2013 . . . 50

November 2013 . . . 54

December 2013 . . . 61

SWAMI VIVEKANANDA . . . 66

Uit: SHRI RAMAKRISHNA THE GREAT MASTER . . . 72

GEDICHTEN VAN KABIER . . . 73

PUNTJES OP DE I . . . 76

Wat gebeurt er als je in een aasanazit? . . . 77

ONDERDEEL 01 / 17

Januari 2013

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Y o g a M a g a z i n e
L i c h t v a n S i v a n a n d a
Een overzicht

Januari 2013

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2013, Vol. 543

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

HET IS AL GESCHIEDENIS

Tijd voor een terugblik
Vijftig jaar Yoga Vedanta Aalst, dat was het onderwerp van de viering in de Yoga Retraite in de abdij van Drongen van vrijdagmorgen 18 tot zondag 20 november en op zondag 9 december 2012.

Een trend
Ik werd bij de stichting einde 1962 tot voorzitter gebombardeerd. En dat ben ik tot nu toe gebleven. Het betekent dat ik vijftig jaar lang aan de kar heb getrokken. Mijn leven zou er zonder Yoga heel anders hebben uitgezien.

Ik dacht in het begin dat wij buitenbeentjes waren, dat we met iets uitzonderlijks bezig waren, maar spoedig werd het me duidelijk dat we in een trend zaten, een *verspiritualisering* van onze wereld als het ware, een van buiten naar binnen gaan.



1937: de gebroeders Kiekens, stichters van Yoga Vedanta Aalst, dat er al zat aan te komen

Ook een boek is een Goeroe

Oldies

Swami Chidananda's entree

Tegenbezoek

Swamis

Vieringen

Toen Swami Satchidananda vernam dat Yoga Vedanta Aalst was gesticht in 1962 en dat we in 1967 het vijfjarig bestaan niet hadden gevierd, vroeg hij ons dat alsnog te doen tijdens zijn derde bezoek in 1969. We nodigden de Yogaleraren uit die we kenden: Eric Gomez uit Gent, de gebroeders Mertens uit Mechelen, André Van Lysebeth zaliger uit Brussel enz. De mensen van *Lima* (natuurvoeding) uit Sint-Martens-Latem kwamen gratis macrobiotisch koken. Swami Satchidananda gaf die dag een wonderbare lezing in de bomvolle feestzaal van het stadhuis.

In 1972 vierden wij ons tienjarig bestaan met Swami Chidananda. Om de vijf jaar hadden wij met hem een uitgebreide viering met telkens een programma per jaar van ons bestaan. Het vijfentwintigjarig bestaan vierden we met een jaar vertraging. In 1987 werd in de maand september immers Goeroedevs eeuwfeest gevierd. Ik was zelf zes weken in India voor die gelegenheid. Swami Chidananda kon zich niet vrijmaken.

Om die reden nodigden wij hem pas uit in 1988 voor vijfentwintig programma's waaronder de gebruikelijke Yoga Retraite in de abdij van Drongen.

Dit is de wereld

Lezingen

Toen Swami Satchidananda kwam, werd het hem spoedig duidelijk dat de kennis van het Engels hier heel beperkt was. Hij zei: "Jullie moeten me vertalen." Hij zag onze schrikreactie en vroeg wat de moeilijkheid was. "Dat zal geen probleem zijn", zei hij, "ik geloof niet in dat schuchterheidgedoe." Mijn broer vond dat slechte psychologie van de Swami. Ik niet. Ik geloofde hem op zijn woord, zat naast hem tijdens de lezing en vertaalde hem zin na zin of ik nooit iets anders had gedaan. Geloof doet wonderen. Yoga maakte me bewust van vier sluimerende talenten: spreken, zingen, schrijven en vertalen.

De kracht van Yoga

Vanaf 1985 lieten we het maandblad drukken bij Printovit in Sint-Niklaas. Een van de eigenaars, Wilfried De Daele, kwam naar de Yogales in Aalst. Op zekere dag had hij een ernstig verkeersongeval. Hij zei me: "Ik heb de dood in de ogen gezien. Ik moet iets meer doen. Wat kan ik voor jullie doen?" Ik had juist een biografie geschreven over Swami Sivananda, namelijk *'Onthoud. Vergeet.' Portret van een Yogi* (1973). Ik gaf hem het manuscript. Hij drukte het na zijn uren op overschotten van papier. Toen Wilfried overleed, deden we zaken met zijn broer Gilbert, die zelf een groot sympathisant van Yoga Vedanta Aalst werd. Al drukte hij ons blad en al kon hij gewoon een exemplaar voor zichzelf nemen, hij nam er zelf een abonnement op. Zoiets tekent iemand. Nu doen we zaken met diens zoon, Filip, voor wie we eveneens meer zijn dan een klant.

Een grote les/P>

Mijn idee

Een discipel
Geloof kan wonderen doen

Karma Yogis

Vriend en vijand

Het is altijd vijandschap geweest

Een moedraa

Ramakrishna: "Wees je bewust van je waardigheid."

Een geschikte ladder

"Ja, maar."

Waar gehakt wordt, vallen spaanders

Een herademing

Een toneelstuk

Ik deed Luc dan een idee van Swami Satchidananda aan de hand uit een Satsang tijdens een van zijn bezoeken. Luc vond de idee uitstekend en inspirerend. Je vindt het resultaat van zijn *Gnyaanayagnyaa* of

zijn offer van wijsheid in dit januarinummer onder de titel *Een nieuwe geboorte of de laatste dagen van Basiel Leemans*. Als je er niet bij was in Drongen, laat dan je verbeelding spreken. Een tevreden

Narayana

EEN NIEUWE GEBOORTE
of
DE LAATSTE DAGEN VAN BASIEL LEEMANS

door Luc Bael naar een idee van Swami Satchidananda

Scène 1: Alleenspraak van Basiel

Scène 2: De Swami en Basiel

Scène 3: De boekhoudster en Basiel

Scène 4: Basiel en zijn echtgenote

Scène 5: Basiel en de buurvrouw

Scène 6: Alleenspraak van de boekhoudster

Scène 7: Alleenspraak van Basiel

Sscène 8: Basiel en de Swami

Basiel belt aan bij Swami Narayanananda.

Basiel: Dag, Swami. Ik kom nog eens langs, omdat u me zei dat ik nog maar tien dagen meer te leven had en dat zijn er ondertussen al twaalf. Bent u zeker dat u zich niet vergist?

Sscène 9: Basiel en de Swami

Basiel belt aan bij Swami Narayanananda.

Basiel: Zeg, Swami, nu wil ik toch een hartig woordje met u spreken. U weigerde me in te wijden in Advaita Vedanta, omdat ik nog maar tien dagen meer te leven had en nu zijn we al twintig dagen verder en ik leef nog. In die twintig dagen tijd had u mij al heel wat kunnen bijbrengen over Advaita Vedanta. Ik kan me niet van de indruk ontdoen dat u me voor de gek houdt.

Basiel (*buigt voor de Swami):* Oneindig bedankt, Swami, voor deze sublieme inwijding. Ik zal uw leerling blijven zolang dit lichaam leeft, hoe lang of hoe kort dat ook moge zijn.

Beiden: Harih OM!

Momentopnamen uit de memorabele en denderende Jubileumviering

- 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 / 17

Februari 2013

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



Februari 2013

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2013, Vol. 544

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

DE OUDERDOM

Eén remedie
Het choqueert sommige mensen als ik het zeg, maar ik zeg het toch, want het is wijs er stil bij te staan: tegen ouderdomskwalen is maar één remedie, namelijk jong sterven. Wie die kans verkijkt, komt er achter, de ene al meer dan de ander, dat de ouderdom niet alleen komt. Hij komt met familie en vrienden. Hij is een boodschapper van de dood. En het is de weg van de wijzen naar die boodschapper te luisteren.

De verzuring

Voorkomen is beter dan genezen

Het verschil zit in het doel

Watkun je doen om gezond oud te worden en te blijven?

Belangrijk om weten

Ademen, eten en de bloedsomloop: belangrijke levensfuncties

Bloed

Vernietigende gevoelens

Honger is de beste saus, een goed geweten is het beste hoofdkussen
Opgekropte negatieve gevoelens komen vroeg of laat naar buiten als ernstige ziekten. Onthaal ze dan ook niet gastvrij in je hoofd en in je hart. Weer ze, wil ze niet. Ze zijn een nutteloos en schadelijk ballast.

Als je ten tijde van de koude oorlog in de Oostbloklanden foto's nam, viel het vaak voor dat de politie het filmrolletje uit je fototoestel trok. Je had dan geen foto's meer. Als dat niet gebeurde, moesten de foto's in de winkel worden ontwikkeld en gefixeerd. Zo ook maakt je geest opnamen van gedachten, gevoelens en gebeurtenissen. Als iemand je beledigt bijvoorbeeld neemt je geest daar als het ware een foto van, die je daarna ontwikkelt en fixeert. Telkens je de persoon ontmoet die je beledigde, begint je bloed te koken. Je doet hem of haar daar geen kwaad mee, maar je doet er jezelf heel veel kwaad mee. De Yogamanier is dat je de foto die je geest nam, blootstelt aan het licht van Bewustzijn. Je hebt dan geen foto en ook geen lastig ballast meer om mee te zeulen. Je bent dan een vrij mens.

Mensen zeggen me soms: "Als ik dit toepas, gaan sommigen over me heen lopen." Als mensen onredelijk zijn of morele chantage gaan plegen om hun slag thuis te halen, hoef je dat niet te pikken. Maak duidelijk waar het op staat. Ramakrishna vertelde een verhaal om dat te illustreren. In een grot waar een wijze mediteerde, had ook een cobra zijn hol. De cobra observeerde de wijze dagenlang en kreeg een grote bewondering voor hem. Hij benaderde de wijze en vroeg hem om inwijding. De wijze gaf hem een Mantra om dagelijks te herhalen op de voorgeschreven manier en zei hem dat hij geweldloosheid moest beoefenen en dat hij niet langer mensen mocht doodbijten. Hij vertrok de dag daarop op bedevaart. Kinderen uit de buurt hadden snel door dat de cobra niet langer gevaarlijk was. Ze gooiden stenen naar hem, grepen hem bij zijn staart en smeten hem tegen de rotswand. Toen de wijze terugkeerde, was hij ontzet over de staat waarin hij zijn discipel vond. Hij vroeg: "Wat is er met jou aan de hand? Is dat het resultaat van mijn onderricht en mijn inwijding?" De cobra antwoordde met een zwakke, gebroken stem: "Ik

mocht toch niemand meer doodbijten, Goeroedev.” “Ik heb toch niet gezegd dat je niet meer mocht sissen!” was het antwoord van de goeroe.

YOGA EN MUZIEK

Slechts de bozen zingen niet, behalve in de opera. Daar zingen ze nog als ze al dood zijn.

Het geheugen

PRAYERSONG
Swami Sivananda

Rama Rama Rama Rama Rama
Radhe Radhe Radhe Radhe Radhe
Shankar Shankar Shankar Shankar Shankar
Bhum Bhum Bhum Bhum Bhum Bhum Hara Hara
Hari OM Hari OM Hari OM Hari OM

Satsangatve nissangatvam nissangatve nirmohatvam
Nirmohatve nishchalatattvam nishchalatattve jivanmuktih.

Come, come, come, come, O Dear Lord!
Save us, save us from mrityu samsar.

Art Thou not ocean of mercy and love?
Hath Thou not saved Dhruva, Prahlad?
Art Thou not shining in the chamber of our hearts?
Art Thou not glittering in our sparkling eyes?
Art Thou not beaming in the glowing faces?
Art Thou not throbbing in the beats of our hearts?
Art Thou not flowing along the breath in the nose?
Art Thou not the Sakshi of our wandering minds?
Now, then, O Lord, fill my heart with prem, prem, prem.

Am I not singing Thy Name Ram Ram Ram?
Am I not chanting Thy Name OM OM OM?
Am I not working, breathing and living for Thee every second of my life?
Am I not feeling Thy presence everywhere?
In trees and flowers, stones and chairs,
In birds and dogs, in sun, moon and stars?
Now, then, O Lord, fill my heart with prem, prem, prem.

Vertaling en commentaar

Raama Raama Raama Raama Raama
Raadhe Raadhe Raadhe Raadhe Raadhe
Shankar Shankar Shankar Shankar Shankar
Bam Bam Bam Bam Bam Bam Hara Hara
Harih OM Harih OM Harih OM Harih OM

Ik heb bij de omzetting van het Sanskrit naar het Nederlands de lange klinkers weergegeven, zodat je de juiste uitspraak hebt. Spreek bij wijze van oefening eerst de lettergrepen afzonderlijk uit. A is in het Sanskrit

één letter, aa is ook één letter. Het verschil zit in de lengte van de klinker: a is kort zoals in ram, aa is lang zoals in raam. Dh is ook één letter: na de d volgt een h. Ook sh is één letter: spreek uit sj, zoals in sjaal. De e en de o zijn altijd lang. Spreek de lettergrepen nu na elkaar uit zonder ergens een klemtoon te leggen. Door de lange klinkers begint de tekst te leven op een welluidende manier.

Raama is afgeleid van de werkwoordswortel *ram (spreek uit: rang)*, *verrukken*. Het is de Werkelijkheid die zich uitdrukt in je hart in de vorm van verrukking.

Raadhe is de vocatief of aanspreekvorm van Raadhaa: O Raadhaa. Raadhaa betekent: de gelukkige, de succesvolle. Het is de naam van een *gopie* of herderin, de uitverkorene van Krishna en een verpersoonlijking van Lakshmie, godin van de voorspoed.

Shankar of **Shankara** betekent: maker van voorspoed.

Bhum, wat ik vroeger al eens schreef als *boem*, maar eigenlijk klinkt het als ***Bam***, is een klanknabootsing. Het wordt vaak geschreven: bhum, maar het klinkt veeleer als bam. Het bootst het geluid van de *damaroe* na. De *damaroe* is een kleine trom in de vorm van een zandloper. Hij wordt in de verdunning vastgenomen. Aan weerszijden is er een trommelvel. Aan beide zijden is er een touwtje bevestigd, dat aan het uiteinde een verdikking heeft. Als de hand draaiend van links naar rechts wordt bewogen, slaan die verdikkingen tegen de trommelvellen en veroorzaken een opwindend, roffelend geluid. In het bekende beeld van de dansende Shiva, Shivanataraaj, de koning van de dans, speelt de *damaroe* een belangrijke rol. Shiva houdt hem in zijn bovenste rechterhand als symbool van de schepping. Hij begeleidt er zijn kosmische dans mee.

Toen Shiva Paarvatie huwde in de Himaalayas was er zoveel volk dat de aarde dreigde te kantelen. Shiva nam zijn trom en begon te spelen. Uit de ene zijde kwamen de spraakkunstregels van het Sanskrit, uit de andere zijde kwamen de spraakkunstregels van het Tamil. Hij gaf de Sanskrit regels aan Paanini en de Tamil regels aan de Vedische wijze Agastya, die hij naar het zuiden stuurde. Dit mythologische verhaal toont duidelijk aan dat de Arische invasietheorie, die door de Engelsen werd uitgedacht, een verzinsel is.

Hara en **Hari** betekenen hetzelfde. Hara is een naam van Shiva. Hari is een naam van Vishnoe. Beide namen betekenen: die wegneemt, die verwijdert (alles wat de verlichting in de weg staat).

Harih OM is een mantra. Swami Satchidananda zong die heel graag. Zijn Amerikaanse discipelen hadden moeite met de uitspraak. Ze zeiden in plaats van Harih OM: “Hurry home.” Swamiji zei lachend: “Dat is precies wat jullie moeten doen: hurry home: spoed jullie huiswaarts.” Dat is het waar het in Yoga echt om gaat: thuiskomen bij jezelf.

Satsangatve nissangatvam nissangatve nirmohatvam
Nirmohatve nishchalatattvam nishchalatattve jievanmoektih.

In het gezelschap van goede mensen ontstaat er onthechting. Door onthechting wordt men vrij van begoocheling. Door het verdwijnen van de begoocheling verdwijnt de rusteloosheid van de geest. Als de rusteloosheid van de geest verdwijnt, bereikt men in dit leven de verlossing.

Dit is een strofe uit het beroemde lied van Shankaraachaarya *Bhaja Govindam*. *Satsang* of *satsanga* betekent: omgang met wijzen of goede mensen. *Satsangatve* is een locatief en betekent dus: in de staat van *satsanga*. *Nirmohatvam* is de staat waarin er geen *moha* of begoocheling meer is. *Nishchalatattvam* betekent letterlijk: de bewegingloze staat, de staat waarin de rusteloosheid van de geest verdwijnt. *Jievanmoekti*: verlossing (*moekti*) in dit leven zelf.

Shankara of Shankaraachaarya (Shankara, de leraar), vergezeld van zijn discipelen, zag in Vaaraanasie (Benares) in het vroege morgenuur op weg naar de Ganges een bejaarde geleerde die de spraakkunstregels van het Sanskrit aan het onderwijzen was. Uit mededogen bleef hij staan en zong *Bhaja Govindam* waarin hij de bejaarde leraar aanmaande zijn tijd niet langer te verdoen met spraakkunstregels, maar zijn geest naar God toe te keren. Het lied bestaat uit een refrein en een aantal strofen. Het refrein luidt als volgt;

Bhaja Govindam bhaja Govindam Govindam bhajamoe-dhamate.
Sampraapte sannihite kaale nahi nahi rakshati doe-kriñkarane.

Vereer de Heer, vereer de Heer, vereer de Heer, O dwaas!
Wanneer uw tijd komt, zullen de spraakkunstregels u niet beschermen (nahi nahi rakshati).

Govinda is een naam van Krishna. Hij betekent: behoeder van de koeien, de Vedas en de wijzen.

Kom, kom, kom, kom, O Lieve Heer!
Red ons, red ons uit mrityoe samsaara.

Mrityoe betekent: de dood. **Samsaara** is het domein van zintuiglijkheid.

Ben Jij niet een oceaan van mededogen en liefde?
Heb Jij niet Dhroeva en Prahlaad gered?
Schijn Jij niet in de kamers van ons hart?
Schitter Jij niet in de helderheid van onze ogen?
Straal Jij niet in ons glunderend gezicht?
Klop Jij niet in onze hartslag?
Stroom Jij niet met de adem in onze neus?
Ben Jij niet de Getuige van onze warrelende gedachten?
Vul dan, O Heer, mijn hart met prem, prem, prem.

Dhroeva was een achterkleinzoon van Brahmaa, de Schepper.

Prahlaad of **Prahlaada** was de zoon van een demon. Jaya en Vijaya waren twee poortwachter in Vaikoentha, het paradijs van Vishnoe. Ze behandelden op zekere dag bezoekers op een oneerbiedige wijze. Ze werden daarvoor gestraft. Het vonnis luidde dat ze gedurende honderd levens op aarde zouden moeten doorbrengen als toegewijden van Vishnoe. Honderd levens vonden ze heel lang, al was het als toegewijden van Vishnoe. Vishnoe liet zich vermurwen en beperkte hun aantal levens op aarde tot drie, maar dan als demonen. Prahlaada was de zoon van Hiranyakashipoe, een van deze demonen. Door zijn intense versterving verkreeg Hiranyakashipoe een gunst van Brahmaa, de Schepper: hij werd onsterfelijk, want hij kon niet worden gedood overdag en niet ’s nachts, niet binnenshuis en niet buitenshuis, niet door een mens en niet door een dier, niet in de lucht en niet op de aarde. Hiranyakashipoe veroorzaakte veel onheil op aarde.

Prahlaada, de zoon van Hiranyakashipoe, erfde van zijn vader de devotie voor Vishnoe, die sluimerde in de diepte van diens geest. Hij mediteerde over God Almachtig met grote toewijding. In zijn demonische vorm was zijn vader vervuld van een intense haat jegens Vishnoe. Hij verbood zijn zoon Vishnoe te vereren, maar dat was te vergeefs. Hij gaf zijn soldaten het bevel Prahlaada te doden. Ze slaagden evenmin al probeerden ze het met vergif, met vuur, met giftige slangen, met dolle olifanten enz. De demon werd ten val gebracht door Vishnoe in de vorm van de Narasimha Avataara, de neerdaling als man-leeuw, die te voorschijn kwam uit een pilaar en de demon doodde bij dageraad, dus niet ’s nachts en niet overdag, op de drempel, dus niet binnenshuis en niet buitenshuis en tussen hemel en aarde, dus niet op de grond

en niet in de lucht. De Avataara was geen mens en geen dier. Hij was half leeuw, half mens. De Narasimha Avataara is een van de Dasha Avataaras of tien neerdalingen van Vishnoe.

Met een voorbeeld uit de Bijbel zou men deze zin uit het lied kunnen vertalen als: “Redde Gij niet Daniël uit de leeuwenkuil?”

Prem of **prema** betekent: liefde.

Zing ik Jouw Naam niet Raam Raam Raam?
Psalmodieer ik Jouw Naam niet, OM OM OM?
Werk, adem en leef ik niet voor Jou elke seconde van mijn leven?
Voel ik niet overal Jouw aanwezigheid?
In bomen en honden, in zon, maan en sterren?
Vul dan, O Heer, mijn hart met prem, prem, prem.

In het Hindi spreekt men, om geen afstand te scheppen, God aan met de meest gemeenzame vorm, dat wil zeggen zoals men kinderen en ondergeschikten aanspreekt.

Prayersong staat op onze CD3.

VIPARIETA KARANI MOEDRAA

Viparieta karani betekent: omgekeerd.
Moedraa betekent: zegel.

De energie of de geest worden verzegeld, in het geval van de energie in een bepaalde plaats van het lichaam, in het geval van de geest in een bepaalde staat. Onder deze laatste moedraas vallen de houdingen van de handen in de meditatie en in de klassieke Indiase dans, *Bharata nat-yam*.

De Yogatheorie

Uitvoering

Nabho Moedraa

Hoe lang?

Effect
Viparieta Karani Moedraa verjongt het lichaam en houdt het gezicht rimpelloos. De aders in de benen en de romp lopen leeg en krijgen de tijd om hun elasticiteit te herstellen. Op een bepaalde leeftijd en in het geval van mensen die veel overeind moeten staan, slagen de aders er niet meer in zich vlot van hun afvalbloed te ontdoen. Ze stulpen uit en er ontstaan aambeien en spatader. De bloedsomloop komt in het gedrang, zodat spieren en organen niet goed meer worden gevoed. De spieren verslappen dan ook, de gewrichten worden stram, de organen gaan steeds slechter functioneren en spoedig ontstaat er weefselverkalking of artrose. Door het gebrek aan beweging en de stress in deze moderne tijd worden mensen dan ook veel vroeger oud. Een facelift en botox kalefateren het gezicht wat op, de borsten kunnen worden gelift en het vet kan uit zitvlak en buik worden weggezogen, maar de handen, de nek en rest van het lichaam verraden des te meer het verval. Yogahoudingen vergen wat meer moeite en wat meer tijd, maar ze zijn gratis, veel beter voor de gezondheid en ze zijn ook stukken doeltreffender en blijvender. Bovendien geniet het hele organisme mee van de verjongingskuur. Je zult kunnen wegblijven bij de vaatchirurg en de specialist, want aambeien, spataders en flebitis of aderontsteking zullen je lichaam links laten liggen. Doe er alles aan om er weg te blijven. Ze hebben al werk genoeg.

Ik heb altijd het advies van vader Cats onthouden: “Houd het hoofd koel, de voeten warm, vul met mate uwen darm, houd het achterpoortje goed open en laat de dokter naar de duivel lopen.”

Swami Sivananda’s diagnose luidde als volgt: “ *Too much hurry, too much curry, too much worry*. Teveel haast, teveel eten, teveel tobben.”

Een hulpmiddel

50 jaar Yoga Vedanta Aalst
reacties

De inhoud van de noodgedwongen soms ingekorte reacties van deelnemers aan de viering van het Jubileumfeest van Yoga Vedanta Aalst, die me via de collectebus in Drongen, via de post of e-mail bereikten, valt uitsluitend onder de verantwoordelijkheid van de schrijvers ervan. Het is niet de bedoeling de eigen loftrompet te steken, want zoals Louis Paul Boon zei: “Lof kun je niet stoven.” Het is de bedoeling andere leden en lezers warm te maken, want ze weten niet wat ze missen. Wie een van onze Yoga Retraites heeft meegemaakt, zal die nooit meer vergeten.

Narayana

Dit is wat deelnemers schrijven

Toen ik u voor het eerst hoorde praten, het was juni 2003, wist ik… Sinds die dag zijn er heel wat kwartjes gevallen voor mij… en nog vallen ze. Ik voel me rijk. Sinds die dag is mijn leven veranderd, ik ben een gelukkig mens. Nu zit ik hier, in de retraite van het 50jarig bestaan van Yoga Vedanta Aalst. Dat zijn uw verdiensten en uw doorzettingsvermogen. Ik ben zo dankbaar dat ik dit mag meemaken tussen al deze liefdevolle mensen. Dank, dank, dank, dank, Narayana. In genegenheid. Lenie

Elke retraite is geweldig, maar deze was extra speciaal en ik denk dat ik spreek voor ons allemaal. De eerste dag werden we geconfronteerd met een keuze. Ojé wat kies je dan? Ik koos zelf voor de inspirerende kennismaking met mandalatekenen met Jan. Recitatie van de Gietaa met Narayana met de leerzame uitleg van onze lieve Mira. De kroon op het werk, een prachtig toneelstuk gespeeld door Hilde, Bert, Raf, Lilianne, Guy, Luc en Greta. Een stuk met een diepe prachtige boodschap. Ja, dat vertelde die Swami wel duidelijk en rap. Het hele weekend met al dat feestelijk eten zullen we niet gauw vergeten. Na het eten… geen kids.
Ja, lieve organisatie, de afwas hebben we toch echt gemist. Narayana, je hebt weer aardig wat mooie, vrolijke en diepgaande dingen weten te bespreken waar ieder van ons weer het een en ander van op weet te steken. Groot compliment aan de heren van de band met hun liederen of kiertans, die de hele zaal wel kent om vrolijk mee te zingen en het innerlijke daarbij te laten springen. Straks… vrolijk op weg naar huis. En in de praktijk brengen, doen we hier en nu en ook thuis. Voor de simpele mens toch nog een wens, misschien staat er in mijn zinnen af en toe een foutje. De tijd was om na zoveel mooie sprekers; wie ben ik dan? Josje

Ik ben tijdens het Yogaweekend weer thuisgekomen. Zowel in mezelf als in de Yogawereld. In de Yogawereld voel ik mij ontzettend gelukkig en het maakt zo’n diepe indruk op mij dat het een grote stap is om terug in de wereld van het dagelijkse leven te komen.
Het weekend was weer geslaagd. Ik heb weer van alles bijgeleerd dat ik thuis kan toepassen. Samen Yoga doen voelt zo mooi aan. Als ik het thuis ’s ochtends doe is het zalig en denk ik aan de mensen die er ook vroeg voor opstaan, maar in groep is het eenheidsgevoel nog sterker.
Mandalatekenen is een talent dat ik heb. Elke keer als ik de kans heb, maak ik er heel graag gebruik van om er te tekenen. Ze hebben zo’n helende werking als je ze zelf maakt.

De wandelmeditatie heeft mij heel diep ontroerd. Ik voelde mij één met alles en iedereen. En ik heb voor het eerst ervaren hoe het voelt om een OM te zeggen die uit het diepste van mezelf kwam. Dat klonk prachtig en heeft mij één gemaakt met de klank. Daar ben ik ontzettend blij om. Met het teken voel ik mij al één. Als ik nog eens een wandelmeditatie doe, zou ik het veeleer buiten dan binnen doen. Ik heb hem in de gang verder gedaan, omdat ik er niet genoeg van kreeg, maar buiten heeft het meer effect.
Ik wil iedereen bedanken die ervoor gezorgd heeft om er zo'n fantastisch weekend van de maken. Dank je voor de fijne, leerrijke, inspirerende, lachwekkende, ontroerende momenten. Els Vanparys

Hopelijk niet te moe, na dit toch wel intense weekend. Ze stonden in de rij voor jou, maar aangezien Guy om 18u op zijn werk moest zijn, kon ik mij daar niet bij aansluiten. Bedankt, we hebben het al meer gezegd. Het is gedurende het voorbije weekend vaak gezegd. 50 jaar geleden heb je een taak op jou genomen waarvan je toen niet kon inschatten wat dit allemaal met zich zou meebrengen. En zoals verwoord in de film van deze namiddag: hoe mensen in contact komen met Yoga Vedanta Aalst, wat het teweeg brengt en bij wie, de invloed op zovele mensen(levens). Nooit ga je de volheid en de totale omvang hiervan kennen. Maar dat is het niet wat telt. Het is de intentie die telt, zoals je gisteren zelf zei. Als we het maar vanuit ons hart doen. En om dit te realiseren was veel moed, inzet en vertrouwen nodig.'Mooie prestatie' wou ik zeggen. Maar 'geen gehechtheid aan de vruchten van ons handelen', zegt Krishna.
Mogen jullie innerlijke vrede, harmonie en liefde ervaren. Hilde

Wat een krachtige en inspirerende retraite was dit! Wat een leven, wat een vuur (letterlijk en figuurlijk). Wat een eenheid!
Een retraite van opruimen van oude pijn en ballast, dat was ook fijn! Weer een stukje verder gekomen op het pad.
Hartelijk dank, Narayana, en hartelijk dank iedereen die zijn talenten heeft ingezet en het hart heeft opengezet om dit weekend te maken tot wat het was. Marijke

We kijken met heel veel warmte en dankbaarheid terug op de viering van de 50ste verjaardag van Yoga Vedanta Aalst. Deze dagen zijn levengevend.
We willen onze oprechte genegenheid uitdrukken aan iedereen, die op de een of andere manier hiertoe heeft bijgedragen. Met veel genegenheid. Willem en Leen.

Met heel veel mensen hebben we vier dagen geleefd in een hemel op aarde. De hemel bestond uit een uitzonderlijke harmonische samenwerking tussen mensen, zalig gewoon. In deze wereld is dit zeldzaam en wij hebben dit ervaren als een kroon op het werk van 50 jaar inzet voor Yoga, een inzet voor het doorgeven van Yoga in het dagelijks leven, in de omgang met mensen en al het gemanifesteerde hier op aarde. Al worden we honderd of min of meer, dit was een buitengewone ervaring diep in ons hart geplant. Dank hiervoor. Mira

De dag erna is het leuk om nog even terug te blikken op de najaarsretraite. Het was een dag langer, maar het ging even snel alsof het maar twee dagen waren. Iedereen was opgewekt en vrolijk en we hadden gesprekken alsof iedereen familie is. Ja, dat is toch wel uniek vond ik. Het is ook leuk dat we de gehele geschiedenis leerden kennen van de oprichting van The Divine Life Society in Aalst (met beeld en klank). Natuurlijk wil ik ook iedereen bedanken die mee geholpen heeft aan dit weekend. Aan iedereen, echt iedereen dank voor deze beleving, Bert

Ik wil u even vertellen dat ik bijzonder genoten hebt van de Yoga Retraite! Thuisgekomen belde ik mijn moeder om te zeggen dat Rob en ik weer veilig thuisgekomen waren. Ze vroeg hoe de retraite was geweest en ik hoorde mezelf zeggen: "Geweldig!" En dat wil ik u even laten weten, dat ik het geweldig

vond. Het zingt nog steeds in mij! Ook dank aan allen die eraan bijgedragen hebben om de retraite -50 jaar Yoga Vedanta Aalst- tot zo'n daverend succes te maken: Mira, Hilda, Jan, Geert, Krishna, Frans en alle anderen.
Ik wil graag komen naar de Yogaretraite in maart 2013! En Rob ook! Mechie

Het was een prachtige retraite, een mooi feest. U hebt het weer maar eens gedaan, natuurlijk ook met de mateloze hulp van Geert, Hilda, Mira, Jan, en die vele anderen. Proficiat aan iedereen. Een mooi voorbeeld van karmavrije handeling. De formule met de satsangkeuzes viel bij iedereen in de smaak, misschien een idee voor toekomstige retraites, voor zover dat realiseerbaar is natuurlijk, misschien mogen die satsangs dan wel ietsje langer duren. Als afsluiter een flinke sankiertan staat ook altijd garant voor succes, al wordt het 's avonds ietsje later, 't is toch een retraite voor iets, niet?
Toen ik vandaag mijn collega's over hun moto bezig hoorde (is nogal populair in "mijn" afdeling), of anderen over hun weekendexploten, zinderden er door mijn hoofd nog steeds strofen van Hari Hari bol Sat Nam bol of nog van het "Irish tunes" lied enz. Nogmaals dank, Alexis

Afgelopen drie dagen waren magisch! De films van Sivananda gaven ons een extra verbinding met hem waardoor we terug gingen naar de wortels van The Divine Life Society. Ook de film over de Aashram die nu nog springlevend is geven een compleet beeld van de huidige tijd. Het was tijdens de vertoning heel stil in de zaal, iedereen heeft het ingedronken. De prachtige tekstbesprekingen uit de Bhagavad Gietaa waren een spirituele verdieping. Het boekje met de teksten waren een fijne handleiding ook voor later. Het keuzeprogramma heeft een creatieve afwisseling gegeven aan de dagen.
Op zaterdagavond na de prachtige toneelvoorstelling over Basiel Leemans was de sfeer na afloop compleet opstijgend. Iedereen was uitgelaten en blij. De prachtige optredens waren een persoonlijk dankbetoon en getuigden van veel verfijning en talent.
Dat uw broer op een heel speciale manier aanwezig was getuigt van uw gevoel van verbinding met hem. U hebt hem en wat u samen hebt gedaan en beleefd eer aan gedaan. Door terug te keren naar de huidige realiteit van een mooie bevlogen groep docenten voor Yoga Vedanta Aalst waren het verhaal en de terugblik compleet. Het 50jarige Jubileumfeest is hier de getuige van. De foto's laten zien dat het geen droom was afgelopen weekend. Ik voel me vereerd dat ik hier deelgenoot van mocht zijn. De vele lofbetuigingen aan u geven blijk van een gemeenschappelijk gevoel van dankbaarheid aan u als inspirerend voorbeeld en leraar. De spirituele weg die u heeft afgelegd spreekt ons allen aan en zet ons aan om werk te maken van ons leven. Uw verlegenheid siert u wanneer u zegt dat u maar een gewone jongen bent. Toch wil ik u vragen dit cadeau van ons aan te nemen. Het zijn welgemeende woorden die uit ons hart opborrelen. Het zijn woorden die de spiegel zijn van wat wij door uw geestdrift en toewijding ervaren. Voel u gezien zoals wij ons gezien voelen door u. In diepe genegenheid, Henny W.M.Schopman

Woorden kunnen nooit de intensiteit van wat ik beleefde tijdens de Yoga Retraite omschrijven! De meditatie en de Yoga 's morgens brachten zoveel moois voor mij, ik kan zelfs spreken over magische gebeurtenissen en die kan Hilda bevestigen! En de mensen die de wandeling deden weten ook allemaal dat de massa ganzen die overvlogen niet zomaar was... Het mooiste signaal dat we konden krijgen! En de hoeveelheid ganzen is duidelijk het signaal van overvloed als we alle angsten aan de kant zetten én vanuit een vertrouwen leven! Dit was een magisch signaal dat me ontroerde van dankbaarheid! Ook tijdens de meditatie liepen er soms spontaan tranen over mijn wangen, niet van verdriet maar van geluk, wetende dat wat ik innerlijk voelde, goddelijk is! Het was van A tot Z in orde, om niet te zeggen perfect! Zoals ik jou, Hilda, Jan, Mira én Geert zei, wees maar heel fier en kijk door de juiste ogen naar jullie zelf! Ik wou dat ik jullie allemaal even mijn ogen kon geven om door die van mij eens naar jullie zelf te kijken! En dan werd ik ook nog helemaal stil en heel ontroerd toen de voorzitter aan het woord was! Ook dit raakte me recht in

mijn ziel! Als ik het retraite weekend in één woord moet omschrijven: TOP! Bedankt om wie jullie allemaal voor mij zijn! Sabine.

Het waren inspirerende dagen met een zeer goed en gevarieerd programma, waarin eenieder zijn eigen keuzes kon maken. Het was tevens een fijne gelegenheid om, bijvoorbeeld tijdens het eten, maar ook op verschillende andere momenten, nader kennis te maken met een aantal mensen met een gelijkwaardige instelling. Een compliment voor jullie en voor al die andere mensen die leiding en begeleiding gegeven hebben aan al die activiteiten.
We hebben ook genoten van het toneelstuk dat op een soms ook komische manier, maar altijd met een duidelijk omschreven achtergrond, inzicht gaf aan die Yoga-uitgangspunten, waar jullie altijd voor gestaan hebben. Er werd gezongen, gemediteerd, geoefend, geluisterd, gekeken, gesproken, getekend, gelachen maar zeker ook getreurd. Dat is waar Yoga en het leven voor staan en waar in dit weekend uiting aan werd gegeven door iedereen met iedereen. Een weekend waarin werd teruggekeken, maar waarop nu weer teruggekeken kan worden.. Ik wilde er nog aan toevoegen dat je me in de satsangs weer hele nieuwe inzichten en zaken ter overdenking hebt aangereikt. Ik vind de manier waarop je mensen dingen meegeeft, vooral aan de hand van verhalen, die grote theorieën soms terugbrengen tot een *nutshell*, heel inspirerend. Bedankt dat we daaraan konden meedoen. Prabhat en Sri Dinesh

Graag stuur ik u een dankwoord voor de voorbije drie dagen én voor uw onafgebroken inzet gedurende een halve eeuw. De groep die u omringt, verdient ook een pluim: zij hebben geen moeite gespaard om alles piekfijn te organiseren. Een speciaal woordje van lof voor Geert, die zoveel rust en warmte uitstraalt. Het programma was afwisselend, goedgevuld en toch niet overladen. Vooral de prachtige kiertan op zaterdagavond blijft als een hemels loflied nagalmen. U eeuwig dankbaar voor het verruimen van mijn denkwereld, Monique

Mag ik jou en iedereen die heeft meegeholpen in Drongen een dikke proficiat wensen, want het was werkelijk één prachtig feest. Het ontroerde mij te zien dat er zoveel mensen heel diep geraakt werden, zo diep zelfs dat ze aan je voeten kwamen liggen. Ik ben iemand die moeilijk zijn emoties kan tonen, maar ook ik had soms tranen in mijn ogen bij zoveel moois. Ik had het gevoel dat we dat weekend één grote familie waren. Myriam

De driedaagse retraite is omgevlogen! Ik heb genoten van het mooie programma: de Yoga natuurlijk, de muzikale omlijsting, het toneel, de mooie woorden van u, de gasten en oud-cursisten, de feestelijke maaltijden en hoe goed alles gestroomlijnd liep. Kippenvel, soms ontroering en naar huis gaan met een warm hart. Een buiging voor zoveel toewijding. Trudie

Het was inderdaad FEEST! In Rishikesh ben ik gaan beseffen hoe groot de uitstraling van Goeroedev moet geweest zijn, hoe alle swamis die hem gekend hebben op hun beurt een licht werden voor spirituele zoekers. Swami Chidananda op kop natuurlijk! Jij bent er ook zo eentje… bezield door Sivananda en een licht voor zoekers. Zondag merkte ik hoe dat licht doorgegeven is naar zoveel mooie mensen. Hartverwarmend. Weet dat mijn waardering er altijd is, ook als er geen gelegenheid is om het uit te drukken. Parvati

Alles thuis naar wens? De Yoga Retraite is me goed meegevallen. Vooreerst wil ik de mensen bedanken die dit mogelijk maakten, de versiering van de zaal was top, alles was netjes geregeld tot de schoenvakjes toe. Proficiat! en Bedankt! De mogelijkheid van keuze sommige dagen vond ik heel leuk. Voor mij is het ook altijd een groeien in Yoga tijdens een retraite. Plezant is ook het contact met zielsverwanten. Maar er is voor mij aan een retraite ook nog steeds een keerzijde. Op sommige momenten is er nog weerstand tegen bijvoorbeeld vroeg opstaan, lang op het matje zitten, het missen van het weekend met het gezin...

maar dat aanvaarden is misschien ook een Yogabeoefening. We dienen niet altijd te krijgen wat we willen, maar wat we nodig hebben. Martine.

Proficiat. Het was weer een schot in de roos. Maar ik had ook niets anders verwacht. Alhoewel ik enkel op zondag aanwezig kon zijn, toch kon ik nog met volle teugen genieten. Toen ik zondagmorgen aankwam in de abdij zag ik alleen maar blije gezichten. Ik was precies in een andere wereld terecht gekomen. Ik was zelfs een beetje jaloers dat ik niet de ganse retraite kon meedoen. Het is niet te geloven hoeveel mensen jou op handen dragen. Nog eens proficiat, Narayana. En ook aan alle medewerkers. Jullie hebben mooi werk geleverd. Danny

Dat het een heel mooie viering was, moet ik niet vertellen, de mensen glunderen tijdens en na afloop ervan. Iedereen had zich ten volle ingezet voor een fantastische totaalbeleving. De satsangs, de kiertan, de ochtendmeditatie, het toneelstuk, de films, de mooie muziek, het hoorde er allemaal bij, en het was en is wat Yoga werkelijk betekent: je ware aard, je eigenste werkelijkheid terugvinden en herkennen. De getuigenissen van de oud-leerlingen, ook van Suman en nog anderen bevestigden dit zeker. Gurudevs aanwezigheid is niet ongemerkt voorbijgegaan. Rama

Mijn oprechte dank voor de prachtige retraite ter gelegenheid van het 50jarig bestaan van Yoga Vedanta Aalst. Woorden schieten te kort om alle emoties te beschrijven die ik heb gevoeld. Er was ontroering, vreugde, blijdschap en liefde. En bovenal dankbaarheid dat ik dit mocht beleven. Voor mij had deze retraite dan ook een extra dimensie… De keuzemogelijkheid tussen verschillende programma's was heel fijn. De film uit India vond ik bijzonder pakkend, want die bewees dat er zich in Aalst een Indiase Aashram bevindt: dat wisten we al, maar door dat eens te kunnen zien, werd het opeens heel erg tastbaar. Ik word elke morgen wakker met een mantra of een lied uit de Satsang in mijn hoofd. Het was dan ook een zeer intense belevenis die we nooit zullen vergeten, net zoals Basiel wellicht voor altijd in ons geheugen gegrift staat. Hartelijk dank om uw diepste zelf met ons te willen delen. Ariane

50 jaar! Van harte gefeliciteerd! Het is een levenswerk, een levenstaak, inzet met hart en ziel, overgave, passie... Hoe is dat te waarderen? Een cadeau voelt gepast, een buiging en complimenten. Maar dat is slechts materie of trillingen in de lucht. "Eighty shoe beats…!" Met respect zal ik me inspannen om met mijn hele "zijn" te leven volgens de Yogafilosofie en om dit uit te dragen om wie het past. 1000x Dank! Tineke

Heel veel dank voor de bijzondere viering van het 50jarig bestaan. Het was van begin tot eind echt goed. Er is een verschil tussen mensen die weten waar het echt om gaat en die de ervaring hebben waar ze over praten en mensen die erover praten, allerlei theorieën hebben, maar die de ervaring missen. Noucka

Dank u wel voor deze prachtige retraite. Ik ben zomaar binnen komen vallen op een zaterdag in Aalst, uitgenodigd door een achternichtje, dat bij u de opleiding volgde. Toen ben ik vorig jaar naar de retraite gegaan. Op een bepaald moment wilde ik heel graag mijn persoonlijke mantra, omdat ik geraakt was door uw betoog. Maar ik was verder helemaal niet verbonden met Aalst en vond het heel lastig dit te vragen. Ik heb toen innerlijk overlegd, als ik u tegen zou komen zou ik het durven vragen en DAT GEBEURDE! Ik heb dat toen gevraagd en u zei, dat u dat met alle genegenheid wilde doen, maar niet in Drongen, omdat daar geen gelegenheid voor was. Ik werd uitgenodigd nog eens met mijn achternichtje mee te komen naar Aalst en dat heb ik gedaan. Ik heb mijn mantra gekregen (heel bijzonder vind ik, dat ik deze mantra al aan het gebruiken was na de retraite in Drongen). Sindsdien hoort deze mantra bij mij. Ik had me te laat opgegeven voor de afgelopen retraite, ik werd op de wachtlijst geplaatst. Maar het moest zo zijn, er viel iemand uit en ik mocht weer aanwezig zijn. Ik kwam mezelf regelmatig tegen tijdens deze retraite in mijn oude pijnstuk. Maar de laatste dag was grandioos. Ik werd heftig geraakt door de Hanoeman Chalisa.

Lieve Narayana, dank voor deze prachtige gebeurtenis. U bent als een vader voor al zijn kinderen!
Hartegroet, Alice

Het was me weer wat het voorbije weekend. Een heerlijke retraite. En natúúrlijk zijn de ochtend Hatha-Yogalessen fijn en natúúrlijk zijn de lezingen zeer interessant en soms zelfs aangrijpend, maar er is volgens mij toch nog meer. Naar mijn mening is het gewoon de energie die er ontstaat wanneer meer dan honderd Yogis (als we ons zo al mogen noemen) samenkomen. Er gebeurt dan op de een op andere manier iets magisch waardoor de retraite elke keer weer een feest wordt voor de ware spirituele Yogaliefhebber. Bij deze dus mijn dank aan jou en het ganse team om er andermaal voor te zorgen dat we op een mooie manier kunnen terugblikken op een geslaagde retraite, in dit geval de 50jarige viering van Yoga Vedanta Aalst.
Ik heb dit weekend overigens, buiten wat boek- en cdmateriaal, ook de multimedia cd “Licht van Sivananda” gekocht. Wat een schat aan informatie staat daar op zeg! Ongelooflijk gewoon! Ik verslind alles wat leesbaar is wat met Yoga te maken heeft, maar dit is toch om een beetje duizelig van te worden: duizenden bladzijden van Yogakennis waar ik nog wel een paar jaar mee zoet ben vooraleer ik dat allemaal verwerkt heb. En dat voor de prijs van 10 euro... (ik voel me bijna schuldig). Ik denk dat dit zowat het beste koopje moet zijn dat ik ooit gedaan heb. Voor al die werkijver die jij en de andere medewerkers daarin gestoken hebben: een welgemeend woord van dank uit de grond van mijn hart. Dirk

Ik heb genoten van een bijzonder mooie en inspirerende retraite. Het was voor mij een hele mooie ervaring. Het programma was verrassend en heel leuk. Met hartelijke groeten. Rob Meijer

Eerst en vooral hartelijk dank voor de fantastische retraite! Een bron van inspiratie, een onderdompeling in liefde en geluk. Zelfs al relativeer je jouw inbreng en ben je maar een gewone jongen, dat wat je betekent voor mij (en voor vele anderen) is enorm! Je bent een spirituele rots in de wereldlijke branding! Je bent een voorbeeld, een bron van geluk en voorspoed. Veel lovende woorden, niet om je ego te strelen noch om mijn nederigheid te beklemtonen. Gewoon omdat het de waarheid is. Graag en met heel veel plezier zou ik dan ook Alexandra en mezelf willen aanmelden voor de volgende retraite. Wolf

Sfeerbeeld Drongen herfst 2012
Zwaar valt de achterdeur van de abdij achter me dicht
Donker ligt de lange kloostergang vóór me
Een klein lichtje brandt
Weer op Retraite…
Voor het eerst aankomst in de avond
Het geluid van mijn rolkoffertje verstoort de sereniteit
Een nieuw geluid in het oude klooster
Maar verder is er niemand
en is het vooral heerlijk stil…
en dan, een verrassend onthaal door Geert
De nieuwe rots in de branding in barre tijden
van organisatie en webnetgebeuren
Het weekend is begonnen…
Wakker geschud door OM
stilte, mantra, Yoga, meditatie
filosofie, diner, satsang, kiertan,
Sivananda, Rishikesh,
Narayana, Lakshmie, Krishna, Mira

De kloostertuin getooid in herfstsfeer
Ontmoeting, ontroering
vervoering, reflectie
bewondering
Dankbaarheid
Omhelzing
Stilte
Narayana, wat was het weer bijzonder
De mantras galmen de hele week nog na…
Dhanyavaad
Harih OM, Ans

Ik had me voorgenomen een woordje te schrijven vooraleer de roos zou verwelkt zijn. Een oranje roos zal nu geassocieerd worden met 50 jaar Yoga Vedanta Aalst.
De drie dagen waren intens. Ik ben Vlaams en ga niet met tien woorden zeggen wat ik met één woord kan zeggen. Om mijn “beleving” van de retraite te verwoorden beperk ik mij dan ook tot één woord, namelijk “leef”, weliswaar in al zijn vormen en verbuigingen: leven, beleven, belevenis, het leeft, levend… Ik heb Swami Sivananda nooit gekend. Enkel van horen zeggen. En toch leek het alsof hij aanwezig was. De verbinding was heel sterk. Allemaal gelukkige mensen. Een weekend om inderdaad nooit te vergeten. Hartelijk dank voor de kansen die je geeft/aanbiedt om toegang te verkrijgen tot “zonder naam en zonder vorm” en ook van harte proficiat!
Hartelijk dank aan al diegenen jou omringen om Yoga Vedanta mogelijk te maken. Lut

Wat was het een memorabele retraite! Ik vond het een heel mooi programma. Vooral op de zondag werd ik een paar keer overmeesterd door hele mooie emoties, het ging me diep door hart en ziel. De rede van Suman vond ik ook prachtig. En ook het “lang-zal-ze-leven” voor Lakshmie. Iedereen hartelijk dank voor alle organisatie! En de week daarna voelde ik me gesterkt en vergezeld door een groter basisvertrouwen, zoals bedoeld is in de uitspraak “door de genade van God wordt mijn spreken vloeiend en vlot”. Ik had dinsdag een presentatie voor een grote groep en woensdag een sollicitatiegesprek, bij beide heb ik ‘de genade van God’ zoveel mogelijk de ruimte gegeven. Het ging me voor de wind. De baan heb ik gekregen, daar ben ik heel blij mee (het soort baan dat ik als klein meisje al wilde). Yoga brengt zo veel meer! Tot binnenkort, Tineke.

Eigenlijk had ik geen flauw idee wat een retraite in Drongen inhield. De 50jaarviering werd mijn eerste retraite. Het maakte een verpletterende indruk. De toewijding van de organisatie. De ogenschijnlijke eenvoud waarmee alles gebeurde. Het uitgebreide programma. En de verbondenheid met elkaar. Mensen die je nog nooit gezien hebt en waarbij het gelijk klikt. Niet één keer, maar telkens weer. Heel speciaal. Het bracht me enkele malen tot tranen geroerd. Soms van plezier, zoals bij de toneelvoorstelling; soms omdat iets me gewoon raakte en soms van opperste ontroering. Als ik tijdens de retraite een begrip heb ontdekt, dan is het wel devotie. Dat stroomde bij me binnen tijdens het kijken naar de film van Vimalananda. In mijn ogen een bijzonder man waarvan het zien alleen al me frontaal raakte. Het galmt allemaal nog na in me. En veel moet nog een plekje krijgen. Maar diepe genegenheid voor iedereen die aan deze retraite heeft meegeholpen. Het was meer dan bijzonder. Dank voor deze ervaring! Marc

De retraite was schitterend, uniek en fantastisch. Vrijdag vroegen de leerlingen in de Yogales me hoe de retraite verlopen was en ik heb uiteraard verteld hoe mooi de zaal versierd was, hoeveel deelnemers er wel niet waren, het toneelstukje dat innemend mooi was, het mooie programma enz. Maar ik realiseerde me

ook dat ik niet écht kon vertellen hoe het was, de essentie van die drie dagen kon ik niet onder woorden brengen. Het was een prachtige ervaring om te delen met zoveel mensen, maar je moest erbij zijn om het te voelen. Mijn hart werd er helemaal zacht van en mijn ogen liepen bij momenten over (maar daarin was ik niet alleen heb ik gezien). De viering heeft nog een hele tijd nagezinderd. Nogmaals hartelijk dank dat u zich zo vele jaren heeft ingezet voor de Aashram en ook dank aan alle anderen die u al die tijd gesteund hebben. Het kan niet vaak genoeg herhaald worden. Karina

Onlangs waren mijn vriendin en ik -met vele anderen- bij de viering van 50 jaar Yoga Vedanta Aalst in de abdij van Drongen. Ik vond het zeer goed voorbereid, met een inspirerend en verrassend programma. Niet alleen Jan Luyken, maar ook de Vlaming Jan van Ruusbroec zou -vanuit zijn kloosterkapel- glimlachend toegekeken hebben om zoveel samengebalde vreugde en eensgezindheid onder de vleugels der abdij.

Meer dan een halve eeuw geleden spreidde een man zijn armen uit over de horizon van Aalst en liet en laat ons nog dagelijks -met de steun van toegewijden- genieten van een oprechte levensfilosofie. Herman Damen, Wehl (NL)

- 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 / 17

Vernietigende gevoelens

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Negatieve gevoelens zijn nefast voor de gezondheid. Haat, nijd, afgunst, leedvermaak, wellust, woede, wrok, wraakzucht enz. brengen het lichaam grote schade toe. De geest bombardeert dan de Koendalinie Shakti of de centrale lichaamkracht in de Moelaadhaara Chakra aan het ondereind van de wervelkolom met abnormale of subnormale impulsen. De Koendalinie stuurt dan abnormale of subnormale impulsen naar het lichaam dat daar navenant op reageert. Geef dergelijke gevoelens dan ook geen voedsel. Koester ze niet. Vervang ze door hun tegenovergestelde. Dit wordt *pratipakshabhaavanaa* (*Yoga Soetra* II 34) genoemd. Krop je woede en je wrok niet op, want dat ondermijnt de gezondheid. Laat de zon er niet over ondergaan.

Patanjali geeft in dat verband een interessante *soetra* of aforisme in zijn *Yoga Soetra* (I 33):
Maitrie karoenaa moeditopekshaanaam
soekha doehkha poenyaapoenya vishayaanaam
bhaavanaatash chitta prasaadanam.
Door vriendelijkheid te cultiveren jegens de gelukkige, mededogen voor de ongelukkige, vreugde om de deugdzame en onverschilligheid jegens de boosaardige bewaart de denkstof haar onverstoorde kalmte.

Hij deelt de mensen op in vier groepen:
degenen die gelukkig zijn en die het altijd voor de wind gaat,
degenen die ongelukkig zijn, die het altijd tegen zit;
als er een pan van het dak valt is het op hun hoofd, de deugdzamen en tenslotte de boosaardigen. Wees niet afgunstig, maar cultiveer vriendelijkheid voor mensen die het altijd goed gaat. Maak van je hart geen steen, maar lenig het leed waar je kunt. Zeg niet: “Het is hun eigen schuld.” Maar laat je hart spreken. Probeer de deugdzame niet neer te halen of te verleiden. Als je vriend bijvoorbeeld stopt met roken, moedig hem aan, maar biedt hem geen sigaret aan met de onnozele woorden: “Eentje kan toch geen kwaad.” En wees onverschillig jegens de boosaardige mensen. Negeer hen.

Waarom schrijft Patanjali dit voor als levensregel? Om je vrede van geest veilig te stellen. Hij schrijft dit nadat hij de verstrooiingen heeft beschreven. *Ziekte, sloomheid, twijfel, onachtzaamheid, luiheid, zinnelijkheid, verkeerd inzicht, falen in het bereiken van een bepaald stadium en terugvallen uit een bepaald stadium, deze verstrooiingen van de denkstof zijn de hindernissen (I 30). Deze verstrooiingen gaan gepaard met lijden, wanhoop, het beven van het lichaam en een onregelmatige ademhaling (I 31). Soetra I 33* is een van de middelen om je vrede van geest veilig te stellen. Het is een belangrijke *soetra*.

Honger is de beste saus, een goed geweten is het beste hoofdkussen
Opgekropte negatieve gevoelens komen vroeg of laat naar buiten als ernstige ziekten. Onthaal ze dan ook niet gastvrij in je hoofd en in je hart. Weer ze, wil ze niet. Ze zijn een nutteloos en schadelijk ballast.

Maar de dingen over je heen laten gaan, is soms ook nuttig. Ik denk dan altijd aan Socrates en dat heeft me al vaker geholpen om mijn kalmte te bewaren. Zijn vrouw was aan de afwas en hij zat aan de keukentafel verdiept in gedachten. Zijn vrouw was een feeks. Haar naam, Xantippe, is zelfs spreekwoordelijk geworden. Ze was onophoudelijk aan het zeuren en ze maakte hem allerlei verwijten, maar hij reageerde niet. Dit maakte haar nog kwader. Ze werd zo nijdig dat ze het afwaswater over zijn hoofd kieperde. Hij zei doodkalm: “Het is vandaag bewezen dat als het stormt, het soms ook regent.”

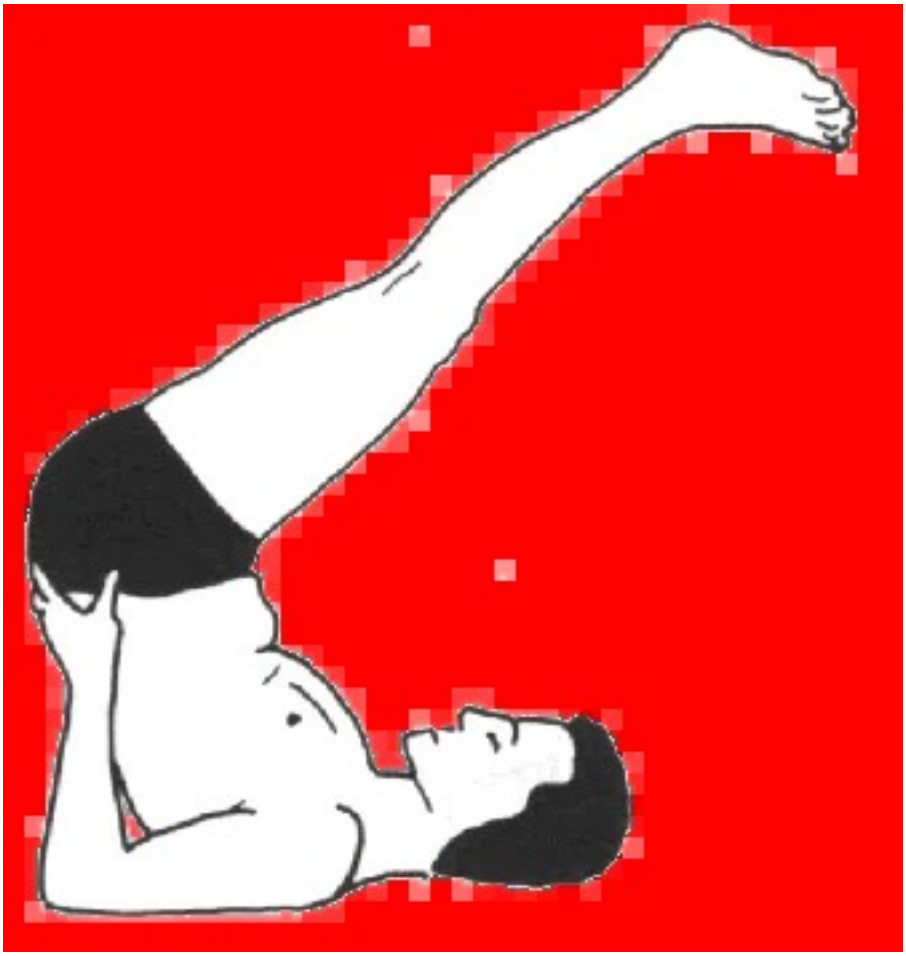
ONDERDEEL 04 / 17

VIPARIETA KARANI MOEDRAA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Viparieta karani betekent: omgekeerd.
Moedraa betekent: zegel.



We gebruiken ook moedraas in het dagelijks leven. Hindoes groeten elkaar met de handpalmen samen. Dat is de *Namaskaara Moedraa*. Dit roept onmiddellijk een welbepaald gevoel op. Mensen wensen iemand naar de duivel door hun middenvinger op te steken. Dit roept een gevoel van agressie op. Churchill maakte met zijn wijsvinger en middenvinger de V van victory. Deze moedraa doet de borst zwellen. Mensen tikken met hun wijsvinger tegen hun slaap als ze bedoelen dat iemand niet goed snik is. De vuist naar iemand ballen, drukt woede uit. De vuist heffen met de vingers naar voren drukt strijdvaardigheid uit. Enzovoort.

De Yogatheorie

Volgens Yoga verblijft de zon in de streek van de navel, de maan in de top van het hoofd. De nectar die uit de maan vloeit, wordt verteerd door het vuur in de navel. Dit leidt tot verval en uiteindelijk tot de dood. Door de beoefening van Viparieta Karani Moedraa wordt de nectar in de maan bewaard.

Dit is de wat geheimzinnige taal van de Hatha-Yoga-schriften. Het is de wijze waarop ze probeerden hun ervaring onder woorden te brengen.

Uitvoering

Lig op de rug met de benen samen en de handpalmen plat op de grond. Hef de benen van de grond. Je kunt dat doen met gestrekte of met gebogen benen. Als je de benen gestrekt houdt, moet je tijdens het heffen de lendenwervels tegen de mat duwen. Je kunt de benen ook één na één heffen tot loodrecht. Hef de benen niet met een gewelfde rug. Hef het zitvlak en de rug tot aan de schouderbladen van de grond en ondersteun nu de rug met de handen juist boven de ribben. Laat het bekken wat over de handen kantelen. De benen staan nu loodrecht.

Belangrijk: beweeg langzaam en zonder horten en stoten.

Nabho Moedraa
Zet de onderkant van de tong tegen het verhemelte en duw ze ver mogelijk in de keel. Houd ze zo zolang je in Viparieta Karani Moedraa bent. Dit is Nabho Moedraa.

Hoe lang?
Begin met een paar minuten en drijf de tijd geleidelijk aan op tot tien minuten, twintig minuten of langer.

Het advies van Vader Cats (1577-1660) was: “Houd het hoofd koel, de voeten warm, vul met mate uwen darm, houd het achterpoortje goed open en laat de dokter naar de duivel lopen.”

Swami Sivananda’s diagnose luidde als volgt: “ *Too much hurry, too much curry, too much worry*. Teveel haast, teveel eten, teveel tobben.”

Een hulpmiddel
Nogal wat mensen slagen er niet in in rugligging hun zitvlak van de grond te heffen. Er is een simpel hulpmiddel. Zit rechtop. Buig de knieën, buig het hoofd voorover en maak een bolle rug. Rol op een wat energieke wijze rugwaarts. Het zitvlak gaat dan vanzelf mee omhoog. Ondersteun het zitvlak met de handen en strek de benen. Ontspan zo goed mogelijk. Kom op dezelfde wijze neer: buig de benen, verwijder de handen en laat het lichaam afrollen.

Mettertijd word je daar meer bedreven in. Neem rustig de tijd. Overhaast niets, je zult dan niets forceren. En onthoud mijn goede raad: *take it easy, don’t be lazy*. Ik weet het, raad geven is het gemakkelijkste wat er is, hem opvolgen is het moeilijkste. Maar doe me een plezier en onderneem toch maar een poging.

ONDERDEEL 05 / 17

Maart 2013

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Maart 2013

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2013, Vol. 545

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Goed begonnen, half gewonnen

Herhaling
Al vele jaren lang schrijf ik in het maartnummer en in het septembernummer een artikel over Yoga voor

beginners, omdat we de tweede woensdag na Carnaval en begin september een uiteenzetting voor beginners organiseren. De dag nadien beginnen de nieuwe lessen met nieuwe mensen of met mensen die zich laten afschrikken door het woord “gevorderden” waarmee we de andere dan de beginnerlessen aanduiden.

Het is dan ook moeilijk niet in herhaling te vallen. Maar tegen herhaling heb ik nooit bezwaren gehad. Ik zeg altijd: “Eten, drinken, slapen en seks, het is ook altijd hetzelfde en dat word je nooit moe.” Oefening is herhaling. En Yoga vormt daarop geen uitzondering.

Het gaat erom
In de Yogabeoefening gaat het erom een andere, niet-stresserende kijk op de dingen en op jezelf te ontwikkelen en om je een speciale karakteristieke wijze van oefenen eigen te maken, die een levenlang kan meegaan, hoe oud men ook wordt, en die aan de ouderdom de vitaliteit van de jeugd en aan de jeugd de wijsheid van jaren geeft.

De geest vergeleken

Daar ga ik dus weer

Een nieuw begin

Verinnerlijking

Ik
Veronderstel dat je elke gedachte, elk gevoel dat in je opkomt uit je geest zou kunnen bannen. Veronderstel dat dit mogelijk zou zijn. De laatste gedachte zou “ik” zijn. Maar dat “ik” kun je bezwaarlijk een gedachte noemen. Het is veeleer een staat, een staat van grote zaligheid.

Nooit te laat om te leren

Zo werken de dingen niet

Het is meer dan voor de lol

Eenheid

Berghouding

De bejaarde discipelen vragen waarom ze de verlichting niet hebben bereikt al hebben ze de Schriften bestudeerd en ernaar geleefd. Dakshinaamoerti antwoordt niet. Ze herhalen hun vraag en hij antwoordt dat hij hun vraag al heeft beantwoord. Stilte is zijn antwoord. De *moedraa* is zijn antwoord. De duim is het Zelf of je wezenskern. De wijsvinger is het ik. De drie vingers zijn de *goenas* of eigenschappen van de natuur. Deze drie eigenschappen zijn evenwicht (*sattva*), rusteloosheid (*rajas*) en inertie of traagheid (*tamas*). Het lichaam kan *saattvisch* zijn, dat wil zeggen licht en gezond. Het kan *raajasisch* of hyperactief zijn of het kan *taamasisch* (loom, traag of depressief) zijn. Ook voedsel kan die drie eigenschappen of een mengeling ervan hebben. *Saattvisch* voedsel maakt het lichaam licht en gezond. *Raajasisch* voedsel veroorzaakt opwinding en *taamasisch* voedsel veroorzaakt loomheid. Activiteiten, gevoelens en gedachten hebben eveneens die drie eigenschappen. De *moedraa* leert je dat er een staat is voorbij de *goenas,* waarin het ik versmolten is met het Zelf.

Stress

Binnen, buiten, boven

De Yogabeoefening

Wat is die ene moeilijkheid?

Een geheim

Valkuilen

Waarom?

Druppelsgewijs

Je bent bevoorrecht

Wat is het plan?

CORRECT LEREN ADEMEN (1)

Ademen is leven, slecht ademen is slecht leven
Yoga-ademoefeningen hebben onder andere de bedoeling je te leren ademen tegen een veel langzamer ritme en met de gehele longen. Het voordeel is dat je dat naarmate je het leert, meeneemt in je dagelijks leven, wat in een belangrijke mate je gezondheid en je geestelijk welzijn ten goede komt.

Hyperventilatie

Als de kwaal de norm wordt

Koendalinie

Een belangrijk geheim

Terloops

Het abc van de Yoga-ademoefeningen

Waarom zittend?

Zithoudingen

Plastic

Hoelang?

Effect

Oren dicht

Uit *Song of salutations*
De derde strofe van Goeroedevs *Song of salutations* luidt als volgt:

He who dwells on the Mount of Kailas
Het who is called Tripurari
He who drank the cup of poison
To Him I give my salutations.

Hij die verblijft op de berg Kailas
Hij die Tripoeraarie wordt genoemd

Hij die het vergif opdronk
Hem geef ik mijn groet.

We zitten hiermee volop in de literatuur van de *Poeraanas*, de hindoe mythologie, die de meest uitgebreide mythologie ter wereld is. Ze is vooral een bron van wijsheid. Ook de bovenstaande strofe houdt een grote wijsheid in en bevat een waardevolle raadgeving.

Goeroedev groet met deze strofe Shiva, de vernietiger. De naam Shiva betekent letterlijk: de Voorspoedige. Hij vernietigt immers alles wat je succes in Yoga in de weg staat.

Kailas: de berg Kailas ligt in Tibet. Het is hier dat Shiva verblijft. In het lichaam is Kailas de top van de schedel.

Tripoeraarie betekent: vernietiger van drie steden. Die drie steden zijn het grofstoffelijke lichaam, het subtiele lichaam en het causale lichaam. Het grofstoffelijke lichaam is het lichaam dat je kunt zien, horen, voelen, ruiken en proeven. Het subtiele lichaam is het energielichaam dat het grofstoffelijke lichaam toelaat te functioneren. Het causale lichaam is dat wat al van in de moederschoot weet dat het een jongen of een meisje met bruin of zwart haar enz. moet worden. Om succesvol te mediteren moet je deze drie lichamen overstijgen en de vereenzelviging ermee doorbreken.

Hij die het vergif opdronk: de goden en de demonen karnen de melkoceaan om de nectar te vinden. De melkoceaan is de persoonlijkheid. Het karnen is het proces van Yoga. Tijdens het karnen komen allerlei wonderbare dingen naar boven, maar er komt op zeker ogenblik ook een verschrikkelijk vergif vrij, dat zo krachtig is dat het hen dreigt te vernietigen. In hun wanhoop aanroepen ze Shiva, die het vergif opvangt in zijn handpalm en het opdrinkt. Het brandt een blauw vlek in zijn keel. Een van de namen van Shiva is dan ook Nielakantha (*niela*: blauw; *kantha*: keel).

Meditatie beter dan medicatie

wordt voortgezet

VIJFTIG JAAR YOGA VEDANTA AALST

De jubileumviering in december 2012 is alweer maar een herinnering, maar een die lang zal blijven nazinderen bij allen die het geluk hadden eraan deel te nemen. Dat waren er 104 van vrijdagmorgen tot zondagnamiddag en 150 op zondag alleen.

Over het programma werd door het feestcomité, dat in de algemene statutaire vergadering in mei 2012 werd opgericht, in de loop van het jaar verscheidene keren vergaderd. Het werd door de comitéleden uitvoerig besproken en door onze secretaris Geert Roeland minutieus uitgewerkt op papier en toen het zover was door de medewerkers met overgave uitgevoerd. Het liep dan ook op wieltjes of het allemaal vanzelf ging.

We begonnen op vrijdagmorgen om 10 uur stipt, zoals we dat gewend zijn. De goede gezindheid zat er al van in het begin in. Er waren geen wanklanken, geen moeilijkheden, geen storende factoren. Het enthousiasme was groot, de sfeer magisch. Dit is de vrucht van vijftig jaar ononderbroken activiteit en ervaring.

Een organisatie is zoals een machine. Beide hebben af en toe een goede smeerbeurt nodig. Programma's zoals onze ongeëvenaarde Yoga Retraites voorzien daarin op een uitstekende manier. Ze zijn goed voor

het lichaam. Ze zijn goed voor de geest. Ze zijn goed voor de ziel. Ze zijn goed voor de wereld. Ze zijn Sadgoeroedev welgevallig.

Narayana

Gedichten

Zondag nu vrijdag (Gandhidag)
Zondag is een gelukkige dag:
de mens neemt rust, moet niet gaan werken.
Vrijdag wordt nu een gelukkige dag:
hij kan nu bridge en berique spelen;
hij kan drinken, roken en gokken.
Ook kan hij een extra scheerbeurt hebben.
De kapper maakt zelfs een oud man jong!
Na het scheren ziet hij er stralender uit.
Hij springt, danst, loopt met grote passen.
Zijn tred verandert; hij kijkt vaak in de spiegel.
Er komt teveel volk bij de kapper.
Er wordt ruzie gemaakt over wiens beurt het is.
Vaman zeept zich eerst in
om als volgende aan de beurt te zijn,
maar Rama die eerst was,
steekt zijn vuist uit naar hem uit.
Je kunt van de pret genieten nabij Dharmashala.
O mens, zondag is de beste dag om intens Yoga te beoefenen.

Beoefen stilzwijgen gedurende 24 uur.
Als je oprecht bent en intens oefent,
kun je zelfs in 24 uur verwerkelijken.
Verdoe geen tijd met “blabla” en “yamyam”
en maak van dit kostbare leven geen “dageraad alleen”.

De kikker en de trouweloze discipel

Ek niranjan do gad bad tien lat pat

Zie de Heer in alle vormen

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 06 / 17

April 2013

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



April 2013

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2013, Vol. 546

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

NIEUWE CURSUS
YOGA ACADEMIE

Een nieuw begin
Op zaterdag 14 september (van 14u30 tot 17u15) beginnen we met een nieuwe cursus Yoga Academie, die YA2013 zal worden genoemd, naar het jaar waarin hij wordt gestart.

De Yoga Academie werd op papier gesticht in 1969 in de schoot van Yoga Vedanta vzw, afdeling Aalst van The Divine Life Society, Rishikesh, India (DLS). De DLS werd in 1936 opgericht door Swami Sivananda, een van India's grote wijzen. De eerste cursus begon in 1970. We zijn met de Yoga Academie sedertdien onafgebroken blijven doorgaan.

De Yoga Academie wordt erkend door de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België (YFB).

Oriëntatie

YA2013: de cursus

De drie luiken van de cursus

Luik nummer één: Filosofie
Eerst en vooral gaan we na waarom iemand zijn tijd en energie wil besteden aan de cursus. Wat is de bedoeling? Het antwoord op deze vraag vormt het heel belangrijke en fundamentele filosofische gedeelte.

Luik nummer twee: Psychologie
Als het duidelijk is waarom iemand de cursus wil volgen, wat zijn of haar drijfveer is en wat de zin ervan is en als hij of zij er dan met goede voornemens aan begint, dan volgt vanzelf de tweede, niet minder belangrijke vraag: wat is het dat de gemaakte plannen kan dwarsbomen, wat zijn de mogelijke moeilijkheden en de te nemen hindernissen? Het antwoord op die vraag vormt het even belangrijke psychologische gedeelte, dat de studie van de moeilijkheden en de hindernissen omvat.

Luik nummer drie: Praktijk
Het derde luik behandelt de praktijk: als men weet wat de moeilijkheden zijn dan is de zich opdringende vraag hoe men ze kan overwinnen. Dit laatste gedeelte is de Yogabeoefening. Ik haal altijd Goeroedev Swami Sivananda aan; die zei: "Een ons praktijk is beter dan tonnen theorie."

Wat de drie luiken tot een eenheid maakt

Wat is er in een naam?

De bronnen

Binnen, buiten, boven

De bronnen (vervolg)

De financiële en andere voorwaarden

MEDITATIE

Het probleem

Waar het mis ging

HET GEHEIM VAN ONTSPANNING

De naam

Wat is ontspanning eigenlijk?

Waar wetenschappers nooit stil bij staan

De oncultuur van onze tijd

Hoe de Zelfvervreemding zich manifesteert

Hoe dit in de praktijk van de ontspanning wordt uitgewerkt

In slaap vallen
In de ontspanning vallen mensen soms in slaap. Ik leg uit wat ze moeten doen om er hier en nu bij te blijven, maar voor ik aan het einde van mijn deskundige uitleg kom, hoor ik soms al gesnurk. Het is mij opgevallen dat het vooral mannen zijn die in slaap vallen in de les. Maar de uitzonderingen bevestigen de regel: in mijn les werden alle records gebroken door een jonge dame: ze snurkte als een boomzaag en ze snurkte door alles heen. Mannen zijn minder intuïtief en zijn veel meer doeners. En dat speelt hen parten. Ze willen presteren. Ook in de ontspanning. En voor ze er erg in hebben, heeft hun geest hen verschalkt. Ze moeten mediteren over Goeroedev Swami Sivananda's goddelijke raad: *sell your intellect, buy intuition* of verkoop je verstand, koop intuïtie. Ze zullen er wel bij varen.

CORRECT LEREN ADEMEN (2)

De bijadem, het abc van alle ademoefeningen
Laat ik om te beginnen kort herhalen wat in vorige les aan bod kwam.

Het komt er in het begin van de oefening op aan te leren ademen met de gehele longen en tegen een veel langzamer ritme. Zet het niet op losse schroeven met een "Ja, maar". Of met andere woorden, laat je door de hierboven geformuleerde opgave niet afschrikken. Dat is niet nodig, want de beproefde methode van Yoga, de Bijadem of Bhraamarie, is even gemakkelijk als doeltreffend. Ze is zo simpel als bonjour. De Bijadem is ademen als een bij of bhramara, dat wil zeggen met een luid gezoem in de keel.

Ademen doe je door de neus

Zittend

Langzaamaan

Wat de overwinning geeft

De volledige ademhaling

Het middenrif

De rol van het middenrif

De duur

Je zult je hierdoor stukken beter en rustiger voelen.

wordt voorgezet. Narayana

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

LICHT ALLEEN IS

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

Luistert naar mijn woorden, O wijzen! Ik ben een onvergelijkbare zondaar; waarom houdt ge van mij met zulke grote tederheid? Mijn hart getuigt in mij van een zekerheid dat ik niet gered ben; de mensen kijken naar me op met eer, omdat ik een spoor volg dat anderen hebben gemaakt. Ik kreeg het hard te verduren met mijn wereldse zaken, ik werd een veedrijver, een verwringer van ossenstaarten. Ook zo kon ik niet in mijn onderhoud voorzien, daarom koos ik voor de huidige weg. Het beetje geld dat ik had was spoedig op; niet dat ik het verzaakte, ik gaf het aan brahmanen en bedelaars. Ik sneed mezelf los van mijn vrouw, zonen en dochters en ik werd natuurlijk een lage, dwaze ellendeling. Ik durfde mijn gezicht niet tonen aan de wereld; ik kroop in holen of trok me terug in de jungle; aldus begon ik aan een leven in eenzaamheid. Ik werd verstoord door de verlangens van de buik; en ik dacht dat God geen genade kende. Wanneer iemand mij een maaltijd aanbood zei ik gewillig ja. Mijn voorvaders dienden deze God vóór mij, dat is de reden waarom ik hem vereer. Toekaa zegt: Komt, sommigen onder u, offert uw geloof en neemt hem in ruil ervoor.

wordt voortgezet

Wees oprecht in je streven
Vele weduwen bezochten de tempel van Kamachi
in Conjeevarama in Zuid-India.
Ze plachten te bidden: "O Moeder, O Godin,
geef ons spoedig *moekti* (verlossing)
Wij worden geroosterd in het vuur van *samsaara* ."
Ze baden gedurende verscheidene maanden.
De tempelpriester wilde hun devotie testen.
Zekere avond stond hij achter het beeld.
Hij legde de gouden hand van de godheid in zijn hand,
bewoog ze heen en weer en zei:
"Wie *moekti* wil, kome nu tot Mij."
Niemand durfde de godheid benaderen.
De ene dacht: "Mijn kleindochter is nog niet getrouwd.
Hoe kan ik nu *moekti* hebben?"
Een andere zei: "Mijn oudste zoon heeft nog geen kinderen. Laat mij later *moekti* hebben."
Ze hadden allen een of ander excuus.
Dit is de ware aard van de dingen.
Niemand wil echt *moekti* .
Het is allemaal oppervlakkig lippengebed en holle devotie.

Streef naar verlossing
Ramprasad deed een gestrenge *tapas*
gedurende een lange periode van twaalf jaar.
Heer Shiva verscheen hem en zei:
"O toegewijde, in ben heel gelukkig met je *tapas* .

Vraag een gunst.”
Ramprasad zei: “O Heer, geef mij een zoon.”
Heer Shiva antwoordde: “Het zij zo, mijn kind.”
Ramprasad kreeg een zoon,
maar hij was blind.
De blinde zoon werd een grote jongen.
Ramprasad weende elke dag.
De blinde zoon vroeg:
“Beste vader, waarom ween je?”
Ramprasad antwoordde: “Bemind kind,
ik deed gedurende twaalf jaar *tapas* om een zoon te krijgen.
Ik kreeg een blinde zoon.”
De intelligente zoon zei:
“Is er een grotere blinde dan jij?
Toen Heer Shiva je vroeg een wens te doen,
had je om *moksha* moeten vragen.”
Zo is de aard van wereldse mensen.
Ze doen *tapas* , *japa* enz. voor wereldse dingen.
Niemand geeft om verlossing en om hogere spirituele dingen.

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

ONDERDEEL 07 / 17

Mei 2013

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Mei 2013

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2013, Vol. 547

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

MEDITATIE

Van buiten naar binnen

Meditatie is de zevende trede in het achtvoudige Yogapad. Er gaan zes treden aan vooraf: *yama, niyama, aasana, praanaayaama, pratyaahaara, dhaaranaa*. De laatste twee treden zijn *dhyaana* en *samaadhi*. Dit zijn de Sanskrit termen. Om bij jezelf te komen in je wezenlijk IK, zonder er iets aan toe te voegen, zoals bijvoorbeeld de Boeddha, Swami Sivananda en vele andere hemelbestormers deden, zijn dit de stadia.

Meditatie moet dus worden voorbereid. Je kunt niet gewoon gaan zitten en zeggen dat je gaat mediteren. Je hebt je geest jarenlang de vrije teugel gegeven. Je kunt dan ook niet verwachten dat hij zonder slag of stoot zal volgen. Je moet hem trainen met geduld en inzicht. Je zult aan hem dan een heel nuttig instrument en een goede dienaar hebben.

Het begint met de buitenkant of met andere woorden met relaties. Niemand is immers een eiland. Je leeft met medemensen, met dieren, met de hele schepping. Je vrijheid eindigt waar andermans vrijheid in het gedrang komt. Mahatma Gandhi zei: “*There is enough tot fulfil everybody’s need, but not everybody’s greed*. Er is genoeg om in ieders behoefte te voorzien, maar niet in ieders begeerte.”

Het staat in de voorwaardelijke wijs

Wat is geweld?

De daad is niet bepalend, het motief is bepalend. Het geweld, de leugen enz. zitten immers niet zozeer in wat je doet of zegt, maar wel in wat je drijfveer is. Toen de doodstraf nog werd uitgevoerd, moest de beul van Frankrijk vanuit zijn dorp naar Parijs met de trein om er een veroordeelde terecht te stellen met de guillotine. Maar toen hij in de gevangenis aankwam, zei men hem dat hij terug naar huis mocht, want dat de doodstraf was omgezet in levenslange opsluiting. Toen hij veel te vroeg thuiskwam, vond hij zijn vrouw met haar minnaar in bed. Razend kwaad gooide hij de minnaar door het raam. Toen hij voor de rechter verscheen, zei hij: “Edelachtbare, ik heb al zoveel mensen gedood en telkens werd ik er goed voor betaald. Nu wil ik er evenwel geen geld voor.” De rechter zou niet akkoord gaan. De daad is gelijk, maar het motief verschilt. In het eerste geval deed hij gewoon zijn plicht. Hij was een staatsambtenaar. En iemand moet de wet uitvoeren. In het tweede geval stelde hij een daad van passie en pleegde hij geweld.

De tweede trede

In de tweede trede, *niyama*

Terloops

Onlangs stuurde iemand mij een mail met een interessante vraag. Hij had gelezen dat een leraar tegen zijn discipel zei dat die de drie soorten zonden moest vermijden. De vraag was: wat betekent dit? Het antwoord is eenvoudig genoeg: je kunt zondigen in de geest, met woorden en met het lichaam. De leraar bedoelde dus de zonden begaan met de spraak, de geest en het lichaam.

De zithouding

De derde trede gaat over *aasana*

Sthira soekham aasanam.

De aasana moet vast en aangenaam zijn.

Enkele definities uit hoofdstuk 238 van de *Garoeda Poeraana,* die licht werpen op het voorgaande

Meditatie in het dagelijks leven

Mensen trainen in de Yogales hun lichaam. Ze maken tijd voor de les en doen met geduld mee naar beste

vermogen. Als het meezit doen ze er ook thuis iets aan. Maar dat laatste is jammer genoeg en zo zeker als wat verre van een algemene regel. En dat heeft meestal niets te maken met onwil, maar met tal van andere factoren.

Het onderwerp van concentratie is belangrijk
Een scherpschutter moet een goed getraind lichaam hebben. Zijn handen mogen niet beven. Hij moet zijn lichaam goed kunnen ontspannen en hij moet het volledig onder controle hebben. Hij moet zich perfect kunnen concentreren. Hij heeft een lichaam en een geest waar een Yogi terecht jaloers mag op zijn.

Er is evenwel een hemelsbreed verschil. Met kampioenstitels in zijn achterhoofd concentreert de scherpschutter zich op de schietschijf. Met de verlichting in het achterhoofd concentreert de Yogi zich op de Ultieme Werkelijkheid.

Wat is dat de verlichting?
Wijzen uit een lang vervlogen tijd zeiden al dat je in wezen iets hoogst wonderbaars bent, dat je in wezen zo wonderbaar bent dat er geen woorden voor zijn.

Sarva-vedaanta-siddhaanta-gocharam tamagocharam
Govindam Paramaanandam Sadgoeroem pranatosmyaham

Ik buig diep neer voor mijn Sadgoeroe, Govinda, die buiten het bereik van de geest en de zinnen ligt en die het doel is van alle Vedaantische waarheden.

Commentaar:
Govinda: herder; naam van God, tevens de naam van Shankara's Goeroe
Vedaanta: *veda* of weten; *anta* of einde, dat wil zeggen het hoogste weten
Agocharam: onmeetbaar

Meditatie over licht
Bhagavad Gietaa, *XIII 18:*

Jyotishaamapi tajjyotistamasah paramoechyate,
Gnyaanam gnyeyam gnyaanagamyam hridi sarvasya vishthitam.

Dat, het Licht van alle lichten, wordt voorbij duisternis genoemd. Het is kennis (gnyaanam), wat moet worden gekend (gnyeyam) en het is door kennis te bereiken (gnyaanagamyam). Het is gezeten in het hart van allen.

CORRECT LEREN ADEMEN (3)

Het middenrif trainen

Zo ga je tewerk

Zo ga je daarna tewerk

Ontspanning na de houding

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

De mythe opblazen
Gebogen zij voor de wereldleraar Jagadgoeroe Shankaraachaarya, die meer dan 1200 jaar geleden

leefde. Zijn ongelooflijke levensloop kwam tot een einde in zijn tweeëndertigste jaar, maar wat hij in die korte tijdspanne verwezenlijkte is bovenmenselijk.

UIT DE GAROEDA POERAANA

HOOFDSTUK TWEEHONDERD VIJFENDERTIG
VEDAANTA EN SAANKHYA

GEDICHTEN VAN SWAMI SIVANANDA

Stadia van de mens
De baby huilt.
Het kind springt en danst
en speelt met zijn speelgoed.
De schooljongen loopt met zijn boeken.
De opgegroeide knaap behaalt diploma's. De volwassene draait aan zijn snor,
vecht en ruziet
en zit achter de vrouwen aan.
Hij probeert naam en faam te maken.
Hij vergaart rijkdom.
Hij krijgt kinderen.
Dan wordt hij oud en draagt een bril,
heeft valse tanden,
loopt met een stok.
Op het einde sterft hij met een hik.
Maar de wijze verblijft vredevol
in zijn Satchidaananda svaroep.

Milk, dhoed, pal en kshieram
Vier mensen waren ernstig ruzie aan het maken.
De ene sprak Engels,
De tweede sprak Hindi,
de derde sprak Tamil
en de vierde kende Sanskrit.
De Engels sprekende man wilde milk,
de hindoestani wilde dhoed,
de man die Tamil sprak, wilde pal,
de man die Sanskrit kende wilde kshieram.
Iemand die al die talen sprak, bracht hen allen een glas melk.
Ze lieten zich de melk smaken en de ruzie stopte.
Zo twisten ook onwetende mensen die
de essentie van de religies niet kennen.
De hoofdzaken van alle religies zijn gelijk.
Wees verdraagzaam, wees ruimdenkend.
Respecteer alle religies en alle profeten.
Ken de essentie en geniet de hoogste vrede.

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 08 / 17

Juni 2013

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Juni 2013

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2013, Vol. 548

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN VERJAARDAG

Het was in januari 2013 honderdvijftig jaar geleden dat Swami Vivekananda werd geboren.

In maart 1970 kreeg ik zijn verzameld werk cadeau, acht dikke boekdelen. Ik doorbladerde de boeken en zette ze ongeïnteresseerd in de kast. Een jaar later maakte ik diezelfde kast schoon. Opnieuw opende ik een van de boeken en begon te lezen. Ik bleef lezen. Mijn vrouw zei: “Ja, zo zal ’t vooruitgaan.” Ik heb ze als het ware in één ruk uitgelezen. De boeken waren niet veranderd. Ik was veranderd door mijn Yogabeoefening en -studie.

Geen enkele wijze heeft ooit iets uitgevonden. Zelfs geen enkele wetenschapper, schrijver, componist heeft ooit iets uitgevonden. Ze hebben allen Gods kroon ontbloot of met andere woorden de sluier verwijderd en de geheimen geopenbaard van degene die de koning is in de innerlijke kwartieren van je hart. Zijn kroon is de *Sahasraara* in de top van het hoofd, die geen *chakra* is; hij is immers alle *chakras* of energiecentra; alle *chakras* zijn eruit ontstaan en alle *chakras* zullen er uiteindelijk weer mee versmelten.

Swami betekent: heer, meester van zichzelf. Vivekananda is een woordsamenstelling van *viveka* of onderscheidingsvermogen en *aananda* of zaligheid. De *swamis* van de Ramakrishna Mission hebben allemaal *aananda* in hun naam, zoals trouwens ook de *swamis* die Swami Sivananda inwijdde. Ze worden verondersteld allemaal in de zaligheid te zijn getreden, maar om praktische redenen moet men aan het *aananda* iets toevoegen. Als de goeroe zou hebben geroepen: “*Aananda!*” dan zouden ze allemaal zijn gekomen. Een juiste transcriptie van het Sans-krit is: Swaamie Vivekaananda. Eerwaarde Swami Vivekananda zou dan zijn: Swaamie Vivekaanandajie. Om lange klinkers aan te duiden, zet men er soms een streepje boven, maar dat is slechts een kwestie van afspraak; de klinker herhalen als hij lang is, typt veel gemakkelijker.

SATSANG

Sat is afgeleid van het werkwoord *as* en betekent: het zijnde, Dat wat is.

CORRECT LEREN ADEMEN (4)

Wie beoefende wat hij of zij in vorige lessen leerde, is al een heel eind op weg. Hij of zij kent het belang van het in- en uitademen door de neus. De neus is een filter en een aircoapparaat. De neus filtert de lucht en brengt hem op lichaamstemperatuur. De uitstromende lucht blaast de filter schoon en houdt het neusslijmvlies op temperatuur. Hij of zij weet waarom er liefst wordt geoefend in een goede stevige zithouding, omdat dit het hart ontlast, het effect van de oefening verhoogt en belet dat men kan vallen. Hij zij of zij weet ook dat ze vooral de lucht niet mogen opsnuiven, want die moet worden aangezogen vanuit de buik.

De volledige Yoga-ademhaling

SWAMI VIVEKANANDA

Swami Vivekananda werd geboren op 12 januari 1863 in Calcutta als Narendra Nath Datta. Calcutta, in die tijd de hoofdstad van koloniaal India, ligt in de Gangesdelta aan de Hooghly. Het is nu de hoofdstad van de Indiase deelstaat West-Bengalen. De naam is een verbastering van Kalokshetra, het veld van Kaalie. Zijn ouders waren heel welstellend. Zijn vader, Vishvanath, was advocaat aan het Hooggerechtshof van Calcutta.

Hoe de Goeroe in zijn leven kwam

Hoe hij het werk van de Goeroe deed

Wachten op de Grote Verlosser

Uit: The GOSPEL OF
SHRI RAMAKRISHNA
M.

Uit: SHRI RAMAKRISHNA
THE GREAT MASTER
Swami Saradananda

Hoofdstuk VIII - Sectie 1
NARENDRANATH'S SCHOOLOPLEIDING IN DE WERELD EN VAN DE MEESTER

HET LIED VAN DE SANNYAASIN

Swami Vivekananda

UIT DE GAROEDA POERAANA (vervolg)
HOOFDSTUK TWEEHONDERD ZESENDERTIG
VEDAANTA EN SAANKHYA

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

ONDERDEEL 09 / 17

September 2013

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



September 2013

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2013, Vol. 549

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Beginnersmaand

Yoga heeft in enkele tientallen jaren de wereld veroverd. En dat is maar goed ook en ik zal je uitleggen waarom. Brak er vóór de tijd van de moderne media ergens een hongersnood uit, dan duurde dat zijn tijd en toen het in de rest van de wereld bekend raakte, als het al bekend raakte, was de hongersnood reeds

uitgewoed. Hetzelfde met oorlogsgeweld en allerlei andere rampspoed. Nu krijgen wij het op ons brood terwijl het gebeurt. En daar worden mensen niet vrolijk van. Wat ze er vaak wel van krijgen, is een dik vel. Het is altijd al wel iets geweest op onze wereld, en soms nog iets *ietser*, zoals Louis Paul Boon zei. Maar mensen hadden te stellen met hun eigen miserie. Nu krijgen ze die van anderen er nog bovenop. Dus stress alom.

De levensduur is gestegen. Dat is juist. Dokters kunnen je nu voldoende oplappen om het hier nog enkele jaren uit te zingen. Niemand kan het ontkennen, mensen leven langer. Maar hoe vaak werden ze geopereerd? Een paar overbruggingen, een heupprothese of twee, een knieprothese of twee enz. En wat moeten ze, terecht of onterecht, allemaal slikken van de dokter met vele kwalijke neveneffecten als toemaat?

Als ze dagelijks enkele Yogahoudingen, Yoga-ademoefeningen, diepe ontspanning en meditatie hadden beoefend toen hun bloed nog krachtig stroomde dan zouden ze al die moeilijkheden hebben kunnen vermijden. Dat werd vaak genoeg in de praktijk bewezen. Ikzelf ben het levende bewijs. Ik had in mijn jeugd veel te lijden van de naweeën van een intense voedselvergiftiging, die me bijna het leven kostte. In drie maanden tijd verloste Yoga me van het vervelende ongemak dat me jaren had gekweld. En ik zou nog meer kunnen vertellen, maar ik ga dat niet doen, want ik baal ervan als bejaarden het voortdurend hebben over hun kwalen -en op mijn achtenzeventigste behoor ik tot die groep, wat het aantal jaren betreft tenminste. En er zijn interessantere onderwerpen, zoals ik nu ga bewijzen. Omdat Yoga een oplossing biedt en omdat vele mensen dat zijn gaan inzien, heeft het de wereld veroverd. Het is voor onze wereld wat een intraveneus toegediend voedingssupplement is voor een patiënt die lijdt aan ernstige tekorten.

Meer aan de hand

De naam Yoga

Wijzen zeiden en zeggen het vaak met een lied

Hoe het tij keerde

Een artikel voor beginners laat ik, als ik eraan twijfel of het wel begrijpelijk genoeg en niet te zwaar is, eerst aan iemand lezen. Dit keer kreeg ik als commentaar dat het niet volstaat te schrijven dat Yoga mij verloste van de naweeën van een voedselvergiftiging, maar dat ik dat ook moet uitleggen en dat ik daar niet onderuit kan. Daar had hij een punt.

Zodus, hier ga ik dan

Goeroe Filemon

Mijn achterkleindochter kreeg voor haar vijftiende verjaardag van een vriendin een kattenjong cadeau. Een katje dat men graag kwijt wil, is een goedkoop geschenk. Ze doopte hem Pino, maar ik noem hem liever Filemon. Ik wilde hem laten castreren, maar de dierenarts vond zijn balletjes niet. “Ze zitten in zijn buikholte. U zult moeten wachten tot we zeker zijn dat zijn hormoonproductie niet gestoord is of met andere woorden tot hij katermanieren krijgt”, zei de man, maar neen dus, want hij kreeg katermanieren. Je zag nu heel goed hangen wat de dierenarts enkele maanden geleden niet vond. In de maand maart trok Filemon er de hele nacht op uit, ondanks de bittere vrieskou. Hij kwam ’s morgens afgepeigerd terug en als ik thuis was, vleide hij zich in mijn arm en sliep. Soms schrok hij wakker en het zag eruit of hij wilde krabben en bijten, maar hij hield zich tijdig in. Hij was aan het dromen, God weet waarover, misschien over een andere kater, die hem zijn plezier niet gunde, want hij heeft ook een geest, maar… hij heeft geen verstand. Een dier maakt zich dan ook geen zorgen over gisteren of morgen. Het leeft hier en nu en volgt zijn instincten. Het wordt immers niet gekweld door een verstand. De mens wel. Zijn verstand is een zware

last om dragen. Hij tobt de hele tijd, broedt op alles en nog wat, wordt geplaagd door seks, niet door eten en drinken, maar door gulzigheid, verslavingen en dwangmatigheden. Door het menselijk verstand zitten de gevangenissen en psychiatrische instellingen overvol. Het menselijk verstand maakt dokters en apothekers rijk. Het geeft werk aan politie, advocaten en rechters. Het is met andere woorden een zware last om dragen, tenzij je weet hoe ermee om te gaan. Verstand is een neutrale kracht, niet goed en niet slecht, alles hangt ervan af hoe je het gebruikt.

Hierin is de Yogafilosofie heel duidelijk. Men moet zijn verstand of zijn geest of zijn intellect, noem het zoals je wil, zo gebruiken dat de wereld er beter van wordt en men mag het niet zo gebruiken dat de wereld er slechter of miserabel van wordt.

Als hij in mijn arm ligt te slapen, denk ik: “Filemon jongen, ik benijd je je rust en hoe je de dingen doet. Maar toch houd ik het liever bij de situatie zoals ze is, want ik kan mediteren en jij niet. Maar je herinnert me telkens weer aan een grote waarheid: wees altijd hier nu.”

Mensen hebben hun geest altijd de vrije teugel gelaten. In onze tijd meer dan ooit: alles mag en niets moet; pluk de dag, want morgen kan het te laat zijn; en dood is dood, als we sterven blijft er niets van ons over. Dit is de gangbare filosofie. Maar het is een filosofie die maar een tijd werkt. Op zeker ogenblik begint het onder de voeten te branden. En dán is het dat mensen vaak de weg naar de Yogales vinden.

What’s in a name?

Een groot geheim

Een groot probleem

De uitrusting en andere praktische details

Belangrijk
De lessen beginnen stipt. Laatkomers storen de les.

Houd alles netjes. Kauwgom hoort thuis in de vuilnisbak en niet op de verwarming of op de grond. Schud je mat of dekentje buiten uit en niet in de Yogazaal. Houd de toiletten rein. Ik zeg altijd: “Doe zoals thuis, eerbiedig dit huis.” Wie niet groot kan zijn in kleine dingen, kan niet groot zijn in grote dingen.

Zet de GSM uit.

CORRECT LEREN ADEMENEN (5)

DE YOGA RETRAITE IN HET VOORJAAR VAN 2013

Elke organisatie kan mettertijd vastlopen in routineus bezig zijn en in tanend enthousiasme en heeft dan ook af en toe een goede smeerbeurt nodig. En een betere smeerbeurt dan een Yoga Retraite is er in ons geval niet.

Deelnemers schrijven

FEEDBACK

Als het maandblad bij me in de bus valt, doorblader ik het en lees het ongeveer helemaal. Het ene artikel trekt al meer mijn aandacht dan het andere. *Een woord van aanmoediging* lees ik altijd helemaal en daarna komen de andere artikels. Zo ook met het blad van april. Maar op een rustig moment herlas ik het artikel over Meditatie. Ik vond en vind het -nog steeds- zeer waardevol van inhoud. Het is een heropfrissing van wat ik destijds van u in de Yoga Academie heb geleerd. Hartelijk dank. Het is niet alleen een heropfrissing, ik mediteer ook vrij regelmatig. Het meinummer heb ik ondertussen ook al ontvangen. Ook dank om het telkens voor het begin van elke maand in de bus te krijgen. Liefdevolle groeten. Agnes

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

Overstijg je omgeving

Vedanta maakt het heel duidelijk dat deze wereld en alle dingen erin een langgerekte droom zijn. Hij is tijdelijk, hij is slechts schijn. Je moet die uiterlijke dingen dan ook zien als dingen die niet heel belangrijk voor je zijn "Waarom zou ik me erdoor laten beïnvloeden? Welk belang heeft het wat iemand van me denkt? Laat hem denken wat hij wil. Het is zijn probleem, niet het mijne." Als je je blijft zorgen maken over andermans gedachten dan stel je je bloot aan opwinding en pijn. Als je integendeel denkt aan de innerlijke werkelijkheid, de innerlijke pracht, het innerlijke *Satchidaananda* dan zul je daar triomfantelijk uit te voorschijn komen. In alle omstandigheden zal je geest zich in een staat van *Satchidaananda*, een staat van vrede en zaligheid bevinden. Het is niet wat mensen denken dat je beïnvloedt, maar wat jij denkt.

Word een dokter van zielen

Een dokter zei: "Dit is een geval van blindedarmontsteking."
Een andere dokter zei: Dit is een duidelijk geval van pleuris.
Een derde dokter zei: "Dit is geelzucht."
Wanneer dokters van mening verschillen, sterft de patiënt.
Als de patiënt sterft, is het cholera of longontsteking.
Als de patiënt overleeft,
is het gewoon een darmontsteking of bronchitis.
Dokters tasten nog steeds in het duister.
Ze voeren experimenten uit en doden de patiënt.
Alleen een dokter van de ziel is onfeilbaar.
Hij is verlicht en vol van wijsheid.
Word daarom een dokter van de ziel.

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

Gij die verblijft in de melkoceaan, rustend op de slang, O gij die voor uw vermaak een vorm aannam en die de gopies in verrukking bracht, O gij die u zichtbaar maakte zijt het sieraad van uw vereerders, oceaan van eigenschappen wiens ware vorm onbekend is, O gij die ontelbare vormen aannam, maar wiens ware vorm grenzeloos is, O verblijfplaats van mededogen, O Heer God, beschermer van de goden, die de angst voor de dood verdrijft in degenen die u vereren, O gij die alles doordringt en die voorbij alles reikt, Heer van Vaikoentha, redder van Gajendra, O gij die geluk schenkt aan uw eenvoudige vereerders, niets is zonder u, O gij die onze geest in beweging brengt, massa van kennis, kampioen van uw vereerders, doder van demonen, O Naaraayana, trots van uw dienaren, O Paandoeranga, leven van de wereld, ouder van Brahmaa en de rest, steller van alle daden, die zelf niets doet, die elk atoom en elk deeltje doordringt, redder van zondaars, dit zijn Toekaa's woorden.

Als ik een ander dan gij prees, laat mijn tong wegrotten. Als ik om een ander geef, laat mijn hoofd worden verbrijzeld. Als ik plezier vond in anderen, het is zondevol dat eigenste ogenblik. Indien de oren niet de nectar van Gods glorie drinken welk nut hebben ze dan? Toekaa zegt: Als ik u ook maar één ogenblik vergat, welk nut zou dit leven dan hebben?

Kom naar Paandhari! Ge moet er niet zwoegen voor verlossing! De goden komen zijn voeten begroeten met natuurlijke vreugde en gejubel. Het door hun dansende voeten opgejaagde stof houdt ons gezelschap terwijl we lopen. Toekaa zegt: Er zijn aanwijzingen op pilaren gezet om de weg te tonen; er is de smetteloze menigte van Vaishnavas.

wordt voortgezet

Uitbreiding van het Hospitaal in Ganeshpur
in samenwerking met de "Sivananda Seva Samiti"

Gedurende de laatste twee jaar wierf Kurukshetra de nodige fondsen voor de bouw van een hospitaal op het terrein van de Sivananda ashram in Ganeshpur. Een project dat zich ten volle inzet voor de plaatselijke boerenbevolking, de armsten der afgelegen bergdorpen, en vele, vele noodlijdenden die op de ashram een beroep doen. Het hospitaal opende in april vorig jaar en bewees reeds overvloedig zijn nut en inzetbaarheid, niet in het minst tijdens de noodlottige vloedgolf van augustus vorig jaar. Hierbij kwamen tientallen mensen om en velen verloren have en goed. Ook hier stuurde Kurukshetra noodhulp in de vorm van een extra schenking. Dit alles werd mogelijk gemaakt door enkele subsidies van lokale overheden, door de inzet van onze vrijwilligers, maar vooral door de steun en de giften van zovelen onder jullie in binnen- en buitenland.

Succes heeft echter soms een prijs. De werking van het hospitaal draait nu zo goed dat er andere noden komen. Vanuit Ganeshpur kwam de vraag of het mogelijk was om een verdieping te bouwen op het huidige gebouw. Een uitbreiding die onder meer zal aangewend worden als oogkliniek. Er werd een kostenraming gemaakt van een kleine 40.000 euro. Op deze vraag heeft Kurukshetra positief geantwoord. Dankbaar om alles wat we uit India mochten ontvangen, dankbaar om de kans te krijgen voor verder dienstbetoon, zullen we ons de komende twee jaar hiervoor ten volle inzetten met alle inspiratie, werklust en innerlijke kracht die ons gebracht hebben tot waar we nu staan. We doen dat graag terug samen met zoveel mogelijk mensen en rekenen dus ook op jullie steun. Zo maken we van een paar kleine hartjes één groot hart. En… bouwen we hopelijk zo snel mogelijk verder.
(ingezonden)

Info: www.kurukshetra.be

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

ONDERDEEL 10 / 17

Oktober 2013

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Oktober 2013

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2013, Vol. 550

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

YOGA IS…

Een staat
Yoga is eigenlijk een staat. Ik noem het een staat van genade.

Het doel is één, de paden zijn talrijk

Integrale Yoga
Swami Sivananda noemde zijn Yoga *Integrale Yoga* of *Yoga of Synthesis* (Yoga van de samenvatting). Soms noemde hij hem op een humoristische wijze ook *Synthetic Yoga* of *Synthetische Yoga*. Als men een huis bouwt of verbouwt, gebruikt men in deze tijd veel minder hout dan vroeger. Hout is duur en er zijn al genoeg bomen gesneuveld. Men gebruikt nu vooral pvc, plastic, aluminium enz. Deze synthetische materialen zijn duurzamer, beter bestand tegen temperatuurschommelingen, veel gemakkelijker te onderhouden en bovendien stukken goedkoper.

De oude klassieke paden, zoals ze worden beschreven in de Yogaschriften zijn eigenlijk niet meer van deze tijd. Mensen hebben noch de tijd, noch de energie, noch de fysieke conditie om die oude paden te beoefenen. Swami Sivananda nam uit al die Yogas dat wat nog met veel voordelen gemakkelijk kan worden beoefend en hij maakte er een sluitend geheel van. Hij zei: "*Yoga moet integraal en geïntegreerd zijn*." Hij bedoelde daarmee dat geen enkel facet van de persoonlijkheid mag worden verwaarloosd, want dat een eenzijdige ontwikkeling nooit goed is, en dat Yoga moet kunnen worden beoefend in en door het leven.

Raaja Yoga <

Uit: De Linga Poeraanaa

De verteller zei:
1. Ik zal nu bondig de Yogazones beschrijven. Ze werden ingesteld door Shiva zelf, O brahmanen, voor het welzijn van de mensen.

2. Het gedeelte onder de keel en boven de navel is een uitstekende Yogazone; zo ook de plaats van het krulhaar onder de navel en de plaats tussen de wenkbrauwen.

Commentaar
Dit zijn de plaatsen waar Yogis de geest concentreren tijdens de meditatie. Ze kiezen de plaats die in overeenstemming is met het pad dat ze volgen.

3. De kennis van alle onderwerpen die oprijzen uit het Zelf wordt Yoga genoemd. De concentratie van de geest is slechts mogelijk door Zijn genade.

4. O eerbiedwaardige brahmanen, Zijn genade kan worden verwerkelijkt door het individu alleen. Ze kan niet komen van Brahmaa (de Schepper) of van wie dan ook. Ze manifesteert zich geleidelijk vanzelf.

5. Yoga wijst het domein aan waar de Allerhoogste verblijft. Voor het bereiken van dat domein is kennis (kennis van de Kenner) de oorzaak en die kennis komt alleen door Zijn genade.

6. Men moet zich onthouden van sensuele activiteiten en zonden verbranden in het vuur van de juiste kennis. Het verwerven van Yoga is slechts mogelijk voor degene die de activiteiten van zijn zintuigen aan banden heeft gelegd.

8. O eerbiedwaardige brahmanen, Yoga is het intomen van de functies van de geest. Acht middelen worden vermeld voor het verwerven van Yoga.

In de verzen 8 en 9 volgt dan de opsomming van de acht treden van het pad, die ik hierboven vermelde.

Enkele definities uit de verzen die volgen

Interessante omschrijving van de eerste niyama <

Zijn genade
Als de *Linga Poeraana* het heeft over “Zijn genade” over wiens genade heeft hij het dan?

Heelallen

Meditatie

Japa Yoga
De eenvoudigste, gemakkelijkste en in deze tijd meest doeltreffende methode van meditatie is *Mantra Japa*, herhaling van een *Mantra*. In het novembernummer kom ik daar uitgebreid op terug.

CORRECT LEREN ADEMEN (6)

Vishnoe moedraa

Ademen door één neusgat

Wisselend ademen

Narayana

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

De mythe opblazen

BRIEF VAN DE HINDOE WIJZE DANDIN AAN ALEXANDER DE GROTE

327 vóór Christus

Alexander had gehoord over de wijsheid van Dandin, een oude monnik met als enig kledingstuk een lendendoek. Hij wilde hem meenemen naar Griekenland en hij stuurde met dat doel een afgezant. Toen Dandin de afgezant ondervroeg over de Griekse filosofie vertelde deze over Socrates, Pythagoras en Diogenes. Dandin zei: “Ik zie dat ze een tekortkoming hebben: ze leggen de nadruk op wetten en systemen in plaats van op natuurlijke groei.”

GEDICHTEN VAN KABIER

Kabier (Benares 1398-1518) was de zoon van een hindoe weduwe, die hem te vondeling legde. Hij werd opgevoed door een kinderloos moslim echtpaar. Hij werd een discipel van de beroemde Swami Ramananda (1360-1470). Kabier was een wever van beroep. Toen hij stierf wilden de moslims zijn lichaam begraven en de hindoes wilden het verassen. De enen zeiden dat hij een moslim was, de anderen dat hij een hindoe was. De legende vertelt dat ze ruzie maakten over het dode lichaam, maar dat ze toen ze de lijkwade wegtrokken nog alleen een hoopje lotusbloemen vonden. Kabier is een van de namen van Allah in het Arabisch. De betekenis is: de Grote.

Kabier spaarde zijn kritiek voor geen enkele sekte, toch vereren ze hem allemaal. In het heilige boek van de sikhs staan vijfhonderd gedichten van Kabier.

Over de grootheid van de goeroe

Over almacht

Over de dood

Over laster

Over ervaring

Gedichten van Swami Sivananda

Zeven aandoeningen van een pandit (schriftgeleerde)
Gewone mensen lijden door drie soorten tapa (vuur),
Namelijk adhibhautik, adhidaivik en adhyaatmik
(lijden dat vanbuiten komt, lijden van kosmische oorsprong
en lijden dat vanbinnen komt).
Maar een pandit heeft nog te lijden van vier meer aandoeningen.
Dit zijn: het lijden dat het gevolg is van zware studie;
het lijden dat het gevolg is van te hebben vergeten
wat ooit werd geleerd.
Het lijden dat komt als hij wordt overtroffen
door een geleerder man.
En het lijden dat komt van trots
op zijn intellectuele verworvenheden.

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 / 17

November 2013

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



November 2013

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2013, Vol. 551

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

PUNTJES OP DE I

Boekbespreking in *De Morgen* - weekend magazine
zaterdag 11 mei 2013:
***Eerlijk over Yoga* door de Amerikaan William Broad**

“Dat je er van afvalt, blijkt dan weer een hardnekkige mythe. Nochtans is het net dat wat pakweg de populaire New Yorkse yogadocente en ex-model Tara Stiles beweert in haar boek *Slim Calm Sexy Yoga*. Je leest overal dat yoga je metabolisme opjaagt waardoor je sneller gewicht verliest”, zegt Broad. “Maar die bewering is absoluut vals. Net het omgekeerde doet zich voor: je metabolisme vertraagt waardoor je bijkomt. Daar tegenover staat de mentale rust die yoga biedt. Je wordt je bewust van je lichaam en kweekt discipline en controle, waarmee je stressgedreven eetpatronen kunt doorbreken. Als je afvalt, dan is dat dankzij psychologie.”

Nog eentje: “Yoga als ultieme sport, het idee dat je niet meer dan een yogamatje nodig hebt om je lijf topfit te krijgen. Als de medische wereld het over één ding eens is dan wel dat aerobe training de te volgen weg is. Je moet je hart aan het kloppen krijgen. De yogawereld zegt graag dat ze dat kan, toch een straffe uitspraak”, zegt Broad. “Jammer maar helaas: alle studies spreken de yogi tegen. De ene stijl is al wat energieker dan de andere, maar door de band genomen mist yoga intensiteit. Hooguit zorgt een snelle herhaling van de bekende zonnegroet voor wat opwinding in het lijf. Yoga doet allerlei goeds voor het lichaam, maar fitheid hoort daar dus niet bij. Daardoor is er wel ruimte voor lenigheid en evenwicht, waardoor steeds meer mensen kiezen voor crosstraining, of de combinatie van yoga met aerobe sporten als hardlopen of fietsen. Het opmerkelijke is: vergeleken met andere sporten doet yoga dus niet veel, maar op het einde van je reeks krijg je wel een fantastisch gevoel”, wijst Broad op het verschil tussen resultaat en beleving. “Yoga is een happy pill, en dat is een heel krachtig gegeven.

Menigeen vroeg mijn mening. Ik geef ze met plezier en met deskundigheid. Om het met de woorden van Multatuli te zeggen: “Ik kan je mijn pelgrimspij tonen.”

Wie wil afvallen zal dat gemakkelijker doen met Yoga dan met welke andere methode ook. Mensen die joggen, naar de fitness gaan of aan power training doen, staan scherp. Dat kun je niet ontkennen, maar je moet dan wel nagaan hoeveel uren ze fanatiek bezig zijn met hun sport. Als je evenveel tijd besteedde aan Yogahoudingen, en dat doet eigenlijk niemand, dan zou je ook scherp staan, scherp als een scheermes. Je ziet de krachtpatsers soms bezig op de verkoopzenders op tv. De intensiteit van hun inspanningen is verbazingwekkend.

In *soaps* zoals *Mooi en meedogenloos* doen mannen af en toe hun hemd uit. Je ziet dan hun gebeeldhouwd lijf met duidelijk afgetekende spiergroepen. Dat soort van lijf hebben ze beslist niet uit de Yogales; dat hebben ze uit de fitness en de powertraining. Van Yoga krijgt je een zacht en gezond lichaam, geen opgefokt lijf.

Ik had een collega wier man aan bodybuilding deed. Ik zat een paar keer tegenover hem op de trein. Ik zag zijn borstspieren onophoudelijk bewegen onder zijn T-shirt. Hij oefende ze de hele tijd door ze op en neer te laten wippen. Mijn collega zei: “Ik word er zot van.” Terwijl ze haar handen ver uiteen hield, zei ze: “Hij heeft zulke fokseballen (biceps). “ Daarna hield ze duim en wijsvinger een paar centimeter uit elkaar: “En zó een loeken (penisje) en puisten op zijn rug van de doping.” De gezondheid wordt dus opgeofferd aan de prestatie. Dwazer kan het niet.

Wie dagelijks enkele Yogahoudingen beoefent op de correcte wijze of zelfs een uurtje per dag wandelt of niet-competitief fietst zal gemakkelijker gewicht verliezen op een gezonder manier dan in de fitness of door krachtsport.

En je hebt voor Yoga inderdaad niet meer nodig dan een matje in wol of katoen. De reden is eenvoudig: krachtsport spreekt je suikers aan en pas daarna spreekt het je vet aan. Yogaoefeningen, wandelen en fietsen voor je plezier spreekt onmiddellijk je vet aan.

Als je daarenboven enkele veranderingen aanbrengt aan je eetgewoontes zul je nóg gemakkelijker afslanken. Sta om te beginnen eens stil bij je wijze van eten. Misschien behoor je tot de meerderheid die zijn mond gebruikt als een trechter en die vergeet dat de maag geen tanden heeft. De mond heeft twee functies: je gebruikt hem om te eten en je gebruikt hem om te spreken, maar het is niet de bedoeling dat je ze allebei tegelijk gebruikt. Eten moet gebeuren met aandacht en liefst in stilte. Voedsel moet grondig worden gekauwd. De Yogaregel is: drink je vaste voedsel en kauw op je vloeibare voedsel. Verleng de duur van de maaltijd en verminder de hoeveelheid voedsel en eet wat gemakkelijk verteert. Kauw tot het voedsel in je mond een vloeibare brij wordt en kauw op je drinken of het vast is. Dit is een gouden gezondheidsregel.

Vermijd het te snel en teveel te vermageren. Crashdiëten waarbij je je uithongert, doen het lichaam in een alarmtoestand gaan. Het gaat dan je spierweefsel aanspreken. Je zult dan spierkracht verliezen en dat is niet goed. Yoga bouwt integendeel systematisch spierkracht op, want dat heb je in het dagelijks leven nodig. En er is een ander gevaar aan hongerdiëten: voor je er erg in hebt, heb je een eetstoornis.

Yoga traint de spieren in de lengte. Krachtsporten trainen de spieren kort. Yogabeoefenaars zijn dan ook veel leniger en beslist niet minder fit.

Hoe is het weldoende effect van Yoga te verklaren?
Yoga doorbreekt stress doordat het van het lichaam een ervaring maakt. Mensen vereenzelvigen zich met het lichaam. Ze zeggen “ik” tegen het lichaam. Als men deze vereenzelviging doorbreekt, ontspannen de spieren. Dit is een groot geheim. Als de spieren ontspannen, komt de bloedsomloop vanzelf beter op gang.

Wat gebeurt er als je in een *aasana* zit?

Nog uit *De Morgen*
Het is een wijdverspreide mythe dat die weldadige sereniteit waarover yogi’s berichten, te danken is aan de snelle ademhaling tijdens de yogaroutine, waardoor de hersenen een stevige shot zuurstof krijgen. Niet dus: snel ademen is eigenlijk gewoon hyperventileren, waardoor de zuurstoftoevoer net afneemt en mensen flauwvallen. Laat u dus vooral niets wijsmaken tijdens een pittige yogasessie: duizeligheid is geen teken dat je lichaam zich te goed doet aan veel zuurstof, integendeel. Wat yoga wel doet, is het gemoed beïnvloeden via een subtiele prikkeling van het zenuwstelsel en de aanmaak van de neurotransmitter GABA, die in lage concentratie gelinkt is aan depressiviteit. Uit tal van onderzoeken blijken gedreven beoefenaars rustiger te zijn, ze hebben ook significant minder last van woede, depressiviteit, angst en spanningen. En jawel, het lijkt erop dat yoga inderdaad zorgt voor een verhoogde seksuele gevoeligheid.

Antwoord
Als er Yogaleraren zijn die beweren dat snel ademen de gezondheid bevordert dan zijn ze wel heel slecht bezig, want dat is niet zo. Het tegenovergestelde is waar. Het gaat er in Yoga om te leren ademen tegen een veel langzamer ritme en met de gehele longen. Hieraan is voor een groot deel de weldadige sereniteit te danken waarover Yogis berichten.

De meerderheid van de mensen hyperventileert. Men noemt dit pas een ziekelijke aandoening als de kwaal acuut wordt, maar er is ook latente hyperventilatie. En die veroorzaakt tal van ongemakken. Mensen beseffen niet dat ze hyperventileren en de dokter weet geen raad met hun vage klachten en schrijft dan maar wat nutteloze pillen voor.

Als mensen in een goede Yogales leren ademen op de correcte wijze verdwijnen die klachten als sneeuw voor de zon. De nadruk in de Yoga-ademhaling ligt altijd op de uitademing. Als men te snel ademt, zakt het

CO2-gehalte en vernauwen de vaten en voelt men zich slecht. Zodra de vaatvernauwing verdwijnt, worden de weefsels en organen vanzelf veel beter van zuurstof voorzien.

In de Hatha-Yogaschriften staan een aantal ademoefeningen en ik ken niemand die ze allemaal beoefent. Enkele zijn eigenlijk niet meer van deze tijd. Mensen hebben er noch de tijd noch de energie noch de conditie voor. Er is één ademoefening in die reeks waarin je kunt gaan hyperventileren als je ermee overdrijft of als je ze verkeerd uitvoert en dat is *Bhastrika praanaayaama*. *Bhastrika* betekent: blaasbalg. Er is een ademoefening, die evenwel behoort tot de zuiveringsoefeningen, waarin heel snel wordt geademd. Toch zal men er niet in hyperventileren, want de nadruk ligt helemaal op de uitademing. Haar naam is *Kapaalabhaati*. Dit betekent: wat de schedel doet schitteren of wat je met andere woorden een helder hoofd geeft.

Langzaamaan krijgt Yoga gelijk

Je hart aan het kloppen krijgen

Is Yoga gevaarlijk?
Er zijn al doden gevallen in Yoga, las ik in een van de artikels over het boek van Broad. Er zijn al doden gevallen in de marathon van Brussel, op het voetbalveld, in de Ronde van Frankrijk en andere koersen. Maar in Yoga? Ik ken geen enkel geval. Onze postbode had een dochter aan de universiteit. Kerngezond zou men zeggen. Ze was op een studentenfeestje aan het dansen. Plots viel ze dood neer. Iedereen kan dus op ieder ogenblik doodvallen. Maar dat het in de ontspannen sfeer van de Yogales gebeurt, is toch heel onwaarschijnlijk.

Verbetert Yoga het seksleven?
Alles wat goed is voor de gezondheid is goed voor het seksleven. Roken, drinken, overeten, het moderne leven, stress en dat ons veel simpel geluk werd ontstolen, het zet allemaal een domper op de seks. Simpel geluk? Een voorbeeld. Vroeger werden we op het werk in de hand uitbetaald. Moeder de vrouw had haar beste schort aan als je met je geld thuiskwam. En het was kermis ’s avonds. Nu wordt het op de rekening gestort en men spreekt er niet meer over.

Terwijl ik nu toch bezig ben
Iets over *Mindfulness*. Ik zag een programma erover op tv. Het is duidelijk, het interesseert sommige dokters en psychiaters. En nu ze er een tijd mee konden experimenteren, kunnen ze er niet naast kijken dat het werkt, zelfs bij depressies. Ze weten alleen niet waarom het werkt.

Het werkt, omdat het mensen bij henzelf brengt. Het brengt mensen dichter bij hun louter “zijn” waaraan niets wordt toegevoegd. Maar intellectuelen kunnen dit niet accepteren: hun verstand staat in de weg. Ze vinden dat de natuur een wonder is, maar ze staan er nooit bij stil dat er een groter wonder is. En dat wonder is dat we de natuur waarnemen. Dit wonder is het wonder van Bewustzijn. Bewustzijn is geen product van de hersenen, zoals wetenschappers beweren. Bewustzijn was er eerst en al de rest is er een manifestatie van.

JAPA YOGA

Mantra Japa
De eenvoudigste, gemakkelijkste en in deze tijd meest doeltreffende methode van meditatie is *Mantra Japa*, herhaling van een *mantra*. Dit wordt ook *Japa Yoga* genoemd. In hoofdstuk X vers 25 van de *Bhagavad Gietaa* zegt Shrie Krishna: “*Japayagnyoshmi. Onder offers ben Ik het offer van japa*.” *Japa Yoga* is een volledig pad op zich.

Mantra
Woorden zijn in het Sanskrit afgeleid van een werkwoordswortel. *Japa* is afgeleid van de werkwoordswortel *jap*, *prevelen*, *herhalen*.

Een groot geheim
Laat ik dit laatste illustreren met een beeld uit de *Garoeda Poeraana*:

De boter is aanwezig in het lichaam van de koe, maar vermeerdert haar kracht niet. Wanneer de koe wordt gemolken en de melk wordt gekarnd en de ghie (geklaarde boter) aan de koe wordt gegeven, dan geeft dit haar extra kracht. Zo geeft ook de Aldoordringende, al is Hij aanwezig in het lichaam, geen speciaal voordeel aan mensen als ze Hem niet gunstig stemmen.

De Aldoordringende heeft zijn verblijfplaats in je hart. Maar dat geeft je geen extra kracht, tenzij je Hem gunstig stemt. Hoe kun je Hem gunstig stemmen? Door over Hem te mediteren met zijn Naam (Sanskrit: *naama*) of *mantra*.

Een voorbeeld
De meditatie ter inleiding van de *japa* of herhaling van de *mantra OM Namah Shivaaya:*

De doelgroep

Naam en vorm
De *devataa* van de *mantra* heeft ook een vorm. Toen de Zwitserse psychiater Carl Gustav Jung naar India ging en de godenbeelden zag, zei hij dat het archetypes, oerbeelden, waren.

De maalaa
De *maalaa* heeft tot doel de tijd te meten. Hoe kun je weten hoelang je mediteert als je met de ogen dicht zit? Want zoals iedereen weet, is tijd relatief. Een half uur kan voorbij vliegen en vijf minuten kunnen ellendig lang duren. Daarom zeiden ze niet: “Herhaal de *mantra* gedurende een half uur of een uur.” Ze schreven hun discipel een aantal *maalaas* voor.

Honderd en acht
Een *maalaa* is een snoer met 108 kralen. Dat 108 is natuurlijk niet zomaar gewoon een getal. Er zijn verscheidene verklaringen. De eerste is dat er negen planeten en twaalf maanden zijn: 12 x 9=108.

Negen
De som van de cijfers van 108 is 9. 9 is een bijzonder cijfer. Als je 9 vermenigvuldigt met om het even welk cijfer of getal, de som van de cijfers is altijd 9: 2x9=18, 1+8=9; 3x9=27, 2+7=9 enz.

Als je kinderen hebt in het lager onderwijs kun je hen de tafel van 9 leren door te tellen op hun vingers. Bijvoorbeeld 3x9. Strek de tien vingers. Buig de derde vinger van de linkerhand in de linkerhandpalm. Links van die gebogen vinger zijn de duim en de wijsvinger, 2 vingers dus. Rechts zijn er 7 vingers: de ringvinger en de pink van de linkerhand en de 5 vingers van de rechterhand. De uitkomst is dus 27.

Het gebruik van de maalaa
De *maalaa* wordt vastgehouden tussen de ringvinger en de middenvinger van de rechterhand. Hij zit tussen die twee vingers geklemd. Met de duim trek je de kralen naar je toe, voor elke *mantra* een kraal. De *maalaa* moet vrij hangen, zodat hij geen enkel gedeelte van het lichaam aanraakt, want als hij dat wel doet, leidt dat de aandacht af naar het aangeraakte lichaamsdeel. De wijsvinger wordt niet gebruikt, omdat hij het ego verzinnebeeldt.

Wanneer ben je goed bezig?
Zolang de kralen verschuiven, ben je goed bezig. De rest is oefening. Als de kralen niet verschuiven, ben je slecht bezig.

Take it easy, don't be lazy
Twee Yogis zaten onder een boom te mediteren. Naarada, de boodschapper tussen hemel en aarde, kwam op zekere dag koelte zoeken in de schaduw van die boom. De Yogis vroegen hem of hij zo goed zou willen zijn er in de hemel naar te informeren hoeveel keren ze nog geboren moesten worden op aarde. Lange tijd nadien keerde Naarada terug. Tegen de ene Yogi zei hij: "Je moet nog twee keer op aarde worden geboren alvorens de verlichting te bereiken." De Yogi begon luid te jammeren en zich op de borst te slaan. Tegen de andere Yogi zei Naarada: "Je moet nog zoveel keren terugkeren op aarde als er bladeren staan op deze boom." De Yogi sprong overeind en danste van vreugde, roepend: "Eindelijk is het einde in zicht!" En dát is de spirit.

Wat is oefening?

Een verhaal

Heb vertrouwen

Zie jezelf in de ander

Begrip helpt

Uit: De Profeet

Dit is het wat Jezus bedoelt in de Bergrede toen Hij zei: "Zalig de armen van geest." Hij bedoelde zalig degenen die van niets voelen: "Dat is van mij." Hij openbaarde daarmee het geheim van het geluk.

Wat is geluk?

Mantras voor japa

De mantra OM
De letter OM wordt ook *Pranava* genoemd. Dit is afgeleid van de werkwoordswortel *pranoe*, *een zoemend geluid maken*.

De betekenis van OM
OM omvat de drie staten van bewustzijn, namelijk waken, dromen en droomloos slapen. OM is het Bewustzijn dat onveranderlijk aanwezig is in waken, dromen en slapen. OM is de Werkelijkheid die onveranderlijk aanwezig is in het verleden, het heden en de toekomst. OM bestaat dan ook uit drie letters: a, oe en m.

Waarom schrijft en zegt men OM als er drie letters zijn?
Er zijn basisklinkers (a, i, oe en ri, zoals in Krishna en Sanskrit), die alle kort en lang kunnen zijn. Er zijn ook mengklinkers of tweeklanken: a plus oe is o; a plus i is e, a plus e is ai; a plus o is au enz. De e en de o worden altijd lang uitgesproken.

O3M

Het zingen van OM

CORRECT LEREN ADEMEN (7)

In deze zevende les wordt begonnen met het inhouden van de adem. Dit wordt *koembhaka* genoemd. De longen worden gesloten als een *koembha* of pot.

Maar eerst moeten wij een paar *bandhas* leren.

Bandha betekent: samentrekking. *Bandhas* zijn *moedraas*. *Moedraa* betekent zegel. In dit geval is het een oefening die de energie verzegelt in een bepaalde plaats van het lichaam. *Bandhas* worden in andere *moedraas* zoveel gebruikt dat men er gemakshalve de speciale naam *ban-dha* aan gaf.

We leerden al een *moedraa*, de *Vishnoe moedraa,* die wordt gebruikt tijdens het wisselend ademen om de neusgaten te sluiten. Nu leren we de *jaalandhara bandha* en de *moela bandha*.

Jaalandhara bandha
Jaalandhara bandha is de kinborstklem. De kin wordt tegen het borstbeen gedrukt. De rug blijft goed gestrekt. Alleen de nek wordt gebogen. Dit maakt het inhouden van de adem gemakkelijk.

De *bandha* wordt gedaan met volle longen, zolang de adem wordt ingehouden. Het hoofd wordt weer opgeheven alvorens uit te ademen.

Moela bandha
De *moela bandha* is het samentrekken en optrekken van de spieren van de anus. Niet de billen worden samengetrokken, maar alleen de anus. Dit vergt wat oefening.

De lichaamsenergie vloeit weg via de anus. Om dit te stoppen wordt de *bandha* gebruikt. De *moela bandha* wordt gedaan tijdens de inademing, het inhouden van de adem en de uitademing.

Wisselend ademen met het inhouden van de adem

Duur van het inhouden van de adem

Dit moet vanzelfsprekend heel geleidelijk worden opgebouwd. Het in- en uitademen moet gemakkelijk zijn en verlopen zonder horten of stoten. Begin met een paar tellen en drijf dat heel geleidelijk op. Als je buiten adem raakt, neem je teveel hooi op je vork. Ik hoor het Swami Satchidananda nog zeggen: “*Take it easy*.” Maar hij voegde eraan toe: “D*on’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 12 / 17

December 2013

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



December 2013

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2013, Vol. 552

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

OVER EEN SANSKRIT WOORD DAT ZIJN WEG VOND IN VELE TALEN

Goeroe Govinda kharen, kiske logon paanya
Balihaarie Goeroe aapne, Govinda diyaa bayaata.

Goeroe en God staan zijde aan zijde, wiens voeten moet ik aanraken en voor wie buigen? O Goeroe, ik offer mezelf aan uw voeten, daar God me dit zegt.
Kabier

Het leven is kort, de tijd gaat snel
Het is alweer een jaar geleden dat we ons vijftigjarig bestaan vierden. Toen mijn broer en ik einde 1962 Yoga Vedanta Aalst stichtten waren we drie jaar met Yoga bezig. Onze leraren waren er geen van vlees en bloed. Het waren gewoon een cursusje en later enkele boeken, want ook dat kunnen leraren zijn.

Wat een boek niet doet

Raad geven is gemakkelijk, hem opvolgen vraagt karakter

We zijn hier maar pelgrims

Mijn nieuwjaarsgeschenk

OVER EEN VER VERLEDEN

Zoals het tot ons komt uit de oude geschriften
Hindoes hebben iets wat wij niet hebben, namelijk de herinnering aan een verleden dat duizenden jaren teruggaat in de tijd. Daarover vertellen onder andere de *Poeraanas*. Er zijn achttien *Poeraanas* en achttien *Oepapoeraanas* of secondaire *Poeraanas*. *Poeraana* betekent: iets wat oud is en wat toch ook altijd jong is. De *Bhaa-gavatam* is de meest gezaghebbende *Poeraana* en tevens een van de belangrijkste hindoe geschriften. De auteur is Vyaasa. Hij leerde de tekst aan zijn zoon Shoeka.

De *Bhaagavatam* combineert *bhakti* (devotie) en *gnyaa-na* (kennis van de Kenner) en vertelt onder meer het verhaal van Bhagavaan Shrie Krishna. *Bhagavaan* betekent: de bezitter van alle *bhagas* of heerlijkheden.

Datering
Volgens de hindoe traditie vond de Mahaabhaarata-oorlog plaats in 3138 V.C. Yoedhishthira, de oudste van de Paandavas, regeerde gedurende 36 jaar. Pariekshit volgde hem op in 3102 V.C. Hij regeerde gedurende 60 jaar. Het bewijs voor deze datering wordt geleverd door de *Matsya Poeraana*, die zegt in hoofdstuk 271 dat Pariekshit werd geboren toen de *Saptarshi mandala* (constellatie van een groep van zeven sterren) en de maand *maagha* (maand volgens de hindoe kalender van half februari tot half maart) in hetzelfde huis van de zodiac of dierenriem stonden. Dit was in 3077 V.C. en in 477 V.C. en het zal opnieuw gebeuren in 2223, dus over iets meer dan 200 jaar.

Narayana

UIT DE BHAAGAVATA POERAANA

BOEK ELF

Hoofdstuk I

Hoofdstuk II

Hoofdstuk III

Hoofdstuk IV

CORRECT LEREN ADEMEN (8)
KAPAALABHAATI

In de oude tijd zei men als iemand niesde: “God zegent u.” Dit staat niet in de aanvoegende wijs. Het is gewoon de vaststelling van een feit. Niezen is een zuivering: de neus wordt schoon geblazen met een krachtige uitademing. Alles wat je zuivert, is een zegen van God.

Dit is de oefening

Waarom 11?
Dit is filosofie. De wereld is een plaats van tegengestelden (Sanskrit: *dvandvas*): hitte en koude, hoog en laag, eer en schande, arm en rijk, ziek en gezond enz. Alles heeft zijn tegengestelde. Achter alles wat verandert en vergaat, is er een Werkelijkheid die ongeboren en onvergankelijk is. Een van de manieren waarop ze wordt aangeduid is: *dvandvaatietam* of voorbij de tegengestelden (Bhagavad Gietaa IV 22). Als je van 11 de tegengestelden aftrekt, blijft één over. Dit is wat je in wezen bent: voorbij alle tegengestelden.

EEN BOODSCHAP VAN
SWAMI SIVANANDA

Op 13 december wordt Gietaa Jayanti gevierd, de viering van het ontstaan van de Bhagavad Gietaa. We vieren dat in de Satsang op zaterdag 14 december. Voor de gelegenheid vertaalde ik een boodschap die Swami Sivananda uitsprak in 1949.

Narayana

HET OUDE EVANGELIE VOOR
DE MODERNE MENSHEID

Swami Sivananda

Gietaa Jayanti Boodschap, 1949

De Bhagavad Gietaa is een oude oplossing ook voor moderne problemen. De problemen die de mens het hoofd moet bieden, zijn in wezen dezelfde in alle tijden, hoewel ze verschijnen in verschillende gedaantes op verschillende ogenblikken. De grootheid van de Gietaa is gelegen in het feit dat ze een integraal evangelie is, een oplossing voor alle problemen in al hun aspecten, op alle ogenblikken, op alle plaatsen en onder alle omstandigheden. De Gietaa werd uitgesproken door Krishna, de integrale persoon, die de Ultieme Werkelijkheid vertegenwoordigt. De Gietaa was een onderrichting aan Arjoena, die de echte mens vertegenwoordigt. De problemen die Arjoena het hoofd moest bieden, moet de hele mensheid het hoofd bieden. De Gietaa is het antwoord op de universele vraag van het leven als geheel.

Sociale problemen, politieke problemen en individuele problemen, in verband met de verschillende levensomstandigheden, fysiek, intellectueel en spiritueel, zijn alle uitlopers van bepaalde fundamentele moeilijkheden, die verschijnen om van het bestaan een scene van acute rusteloosheid en droefheid te maken. Vrede, overvloed en geluk schijnen de factoren te zijn die de levenswaarden bepalen; het ontbreken ervan wordt de bron van ernstige tekorten en problemen; hun voortdurende aanwezigheid schijnt alle vormen van leed te verdrijven. De basisvergissing van de mens, waarop de Gietaa de vinger legt, is het ontbreken van kennis over de belangrijkste oorzaak van alle soorten van problemen, die beletten dat we vaststaan in een ononderbroken, onophoudelijke voldaanheid. De verscheidene categorieën in de samenstelling van het heelal, die de Gietaa opsomt, wijzen erop dat de Ziel van het

heelal niet is wat door de mens wordt waargenomen met de zintuigen of door de geest wordt overdacht, maar vooronderstellen het begrip, inzicht en alle kennis die de mens beweert te ontwikkelen of te bezitten. De God van het heelal is het hart ervan, het Transcendente Subject zonder een object, wat betekent dat problemen en moeilijkheden ontstaan door het tot object maken van het ware subject, de God in de mens, met andere woorden het onecht zijn jegens zijn eigen wezenlijke werkelijkheid of Zelf. Om de wereld volledig te kennen, moet de kenner onafhankelijk zijn van de wetten die de wereld regeren, anders zou volledige kennis onmogelijk zijn. Iemand wiens kennis wordt gecontroleerd door uiterlijke verschijnselen kan er nooit kennis van bezitten. De drang naar absolute kennis waarborgt de mogelijkheid van zo'n kennis. Dit toont aan dat kennis superieur is aan het gekende in zo'n mate dat het gekende zijn waarde van bestaan verliest in het licht van de absoluutheid van de kenner. De Bhagavad Gietaa legt de nadruk op het bestaan van deze staat van het Allerhoogste Zijn met uitsluiting van al het andere, in de verklaring "buiten Mij is er niets".

Proberen absolute volmaaktheid te vinden in de wereld is dan ook vruchteloos, want, zoals Krishna zegt: "Dat is alleen mogelijk in het bereiken van Mij", of in het zijn van de absolute kenner wiens kennis niets anders is dan wat hijzelf is. Krishna worden is het Absolute worden. Daar alleen zijn eeuwige vrede, overvloed en geluk in hun onbezoedelde essentie. De voldaanheid die in de wereld wordt gevonden, is de geest van de kenner gezien door de spiegel van objectiviteit; het is de waarneming van zijn ideeën in concrete objectieve vormen, al is de basis van zulke vormen het Absolute Zelf of de universele Ziel. De herhaalde bevestigingen in de Gietaa om twijfels, problemen en zorgen te overwinnen door God te bereiken, in de betekenis van God te zijn, lossen het raadsel op van het leven in het heelal met zijn onoverkomelijke irritaties en vervelende ervaringen met de kennis dat de fundamentele vergissing het toekennen van werkelijkheid en zelfheid is aan gedachtevormen en dat echte volmaaktheid het gevestigd zijn is in het bewustzijn van Absolute Zelfheid.

De moderne mens vindt zichzelf wetenschappelijk en strikt rationeel. De Bhagavad Gietaa waarschuwt dat wetenschap en rationele kennis gewoon wetten en kennis zijn van de vormen van uiterlijke ervaringen, die in het geheel niet geldig zijn op zich. Ze zijn slechts geldig in zover ze verband houden met een ervarend subject, maar ze zijn ongeldig voor het noumenale Subject dat het hart is van zelfs de waargenomen of gekende vormen van ervaring. Ervaring is niet voorafgaand maar volgend op Zelfbewustzijn, dus zijn alle ervaringen in de wereld voortvloeisels van ideeën die uit bewustzijn oprijzen in zijn hoedanigheid van kennend subject wat het in wezen is. Het verschijnsel zou moeten verdwijnen in het Noumenon dat het Basis-bestaan is. Tenzij dit wordt bewerkstelligd kunnen problemen niet echt worden opgelost en wordt geen pijn weggenomen. De grote moderne problemen zijn een bagatel voor de wijsheid van de Gietaa, die wereldse wijsheid beschouwt als het paradijs der dwazen.

Het leven moet worden geleefd om de absolute volmaaktheid te bereiken die wordt aangegeven door de ethica van de Gietaa zelf. Het is het bedaren van passies, creatieve wil, het stoppen van alle psychische functies dat leidt tot een versmelting in Zelfbewustzijn. Daar alleen is vrijheid in dit heelal, daar alleen is echte en onbegrensde volmaaktheid, daar alleen is echte kennis, echte wijsheid. De wereld is de speciale wijze van denken en waarnemen van het Absolute door de functies van het vormen van ideeën of creatieve verbeelding. Het stoppen van die functies is bevrijding van alle problemen en het bezit van en leven in oneindige vrede. Dit is het hoogste woord van de Gietaa tot allen.

Moge je de vrijheid bereiken die geen grenzen kent en rusten in de vrede!

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 13 / 17

SWAMI VIVEKANANDA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

SWAMI VIVEKANANDA

De Datta's behoorden tot de tweede hoogste kaste, de kaste van de kshatriyas. Dat waren weleer krijgers, bestuurders, heersers en koningen. Maar de Datta's onderscheidden zich veeleer als filosofen en weldoeners. De kshatriyas speelden vaak een grote rol in het religieuze leven van India. Vele godsdienstthervormers waren kshatriyas, bijvoorbeeld Boeddha, Raama en Krishna.

De vader van Naren, zoals hij in de omgang werd genoemd, was een agnosticus, die hield van reizen, verfijnd eten, Engelse en Perzische literatuur en muziek. Hij verdiende veel geld, maar hij gaf ook handenvol geld uit. Naren nam het hem soms kwalijk dat hij geld gaf aan familieleden die het uitgaven aan drank. Vishvanath antwoordde hem dat hij als hij ouder werd wel zou begrijpen dat het leven vol van zorgen is en dat hij het dan de mensen niet langer kwalijk zou nemen als ze troost zochten in de drank. In een opstandige bui vroeg hij eens aan zijn vader: "Wat heb jij ooit voor mij gedaan?" Het antwoord luidde: "Kijk in de spiegel. Dat zul je dan zien." Zijn vader schreef hem een eenvoudige gedragsregel voor. Hij zei: "Toon je nooit verbaasd over iets." Naren paste dit zijn hele leven lang toe, al deed hij dat niet in de geest van goed gehumeurde onverschilligheid waarin de raad werd gegeven, maar met het kalme onderscheidingsvermogen van de monnik.

De moeder van Naren heette Bhoevaneshvarie. Zij was een orthodoxe hindoe dame, mooi en statig en heel devoot. Ze had bijna geen schoolse opvoeding genoten, maar ze had een uitzonderlijk goed geheugen en onthield alles wat ze tijdens gesprekken hoorde. Haar huishouden beredderde ze op een efficiënte en schijnbaar ontspannen manier. Naren had drie broers en vier zusters. Twee van zijn zusters stierven in hun kindertijd. Hij was de oudste van de jongens.

Al van in zijn jeugd was Naren gefascineerd door rondtrekkende monniken. Men moest hem in het oog houden als er een aan de deur kwam, want hij zou alles hebben weggegeven wat hem onder handen kwam. Toen hij nog maar vier, vijf jaar oud was, kocht hij op de markt beeldjes van goden en godinnen. Hij zat vóór hen met gesloten ogen in meditatie. Hij had gehoord over oude wijzen die mediteerden tot hun haar zo lang geworden was dat het op de grond hing en er wortel schoot.

Hij bezat een ongewone gave, die hijzelf beschreef als volgt: "Zolang ik me kan herinneren, zag ik een wonderbaar lichtpunt tussen mijn wenkbrauwen zodra ik 's avonds in bed mijn ogen sloot. Ik observeerde met grote aandacht hoe het op allerlei manieren veranderde. Om het beter te kunnen zien, knielde ik op het bed in de houding van een toegewijde die neerbuigt voor een schrijn, met het voorhoofd op de grond. Dat wonderbare lichtpunt veranderde van kleur en werd steeds groter tot het de vorm van een bal aannam. Zodra dat gebeurde, viel ik in slaap. Ik dacht aanvankelijk dat iedereen op die manier in slaap viel. Toen ik ouder werd, begon ik meditatie te beoefenen. Het lichtpunt verscheen zodra ik mijn ogen sloot. Ik concentreerde me erop. In die tijd mediteerde ik samen met enkele vrienden volgens de richtlijnen van een leraar. We wisselden onze ervaringen en visioenen uit. Zo ontdekte ik dat niemand van hen dat lichtpunt ooit had gezien of op die manier in slaap was gevallen."

Naren kreeg soms aanvallen van razernij. Hij gooide dan huisraad stuk. Zijn moeder kon hem kalmeren door koud water op zijn hoofd te gieten en de naam van Shiva te herhalen. Slechts veel later kon hij zijn woede onder controle brengen door de genade van zijn Goeroe Shrie Ramakrishna, zoals hijzelf zei.

Hij was als kind al een geboren leider, levendig en energiek en altijd opgewekt en nooit nors. Hij sportte veel, hield van muziek, kon zingen en bespeelde verscheidene instrumenten. Zijn geheugen was nog wonderbaarder dan dat van zijn moeder. Zijn leraren vonden hem uitzonderlijk intelligent.

Hij vertelde ooit het volgende: “Elke avond toen ik naar bed ging, kwamen me twee levensidealen in gedachten. Het ene was dat ik een heel rijk man zou worden omringd door dienaren en ondergeschikten, genietend van macht en aanzien. Ik zag mezelf als de gelijke van de groten van deze aarde. En ik bezat beslist het vermogen om die ambitie waar te maken. Maar het volgende ogenblik zag ik mezelf als iemand die de wereld had verzaakt. Ik droeg slechts een lendendoek en at zonder angst alles wat vanzelf op mijn weg kwam. Ik sliep onder een boom en betrouwde volledig op Gods wil. Ik wist dat ik het in me had dit leven van asceten en wijzen te leiden. De beelden van die twee richtingen waarin ik mijn leven kon ombuigen, bleven me voor ogen komen, maar ik koos altijd voor het laatste. Ik wist dat dit het enige pad is waarop een mens echt geluk kan verwerven. En ik besloot het te volgen en niet het andere. Terwijl ik verwijlde op het geluk van zo’n leven, werd mijn geest opgeslorpt in God en viel ik in slaap.”

Naren was een briljant student. Hij studeerde Westerse logica, Westerse filosofie en de geschiedenis van de Westerse naties. Hij was een strikte vegetariër, sliep vaak op de blote vloer en gebruikte nooit meer dan één deken. Hij besloot celibatair te blijven en toen zijn ouders erop aandrongen dat hij zou trouwen, weigerde hij categoriek.

Hoe de Goeroe in zijn leven kwam

Hij was een grote twijfelaar, die wel wilde geloven, maar die geen fundering vond voor het geloof. Aan Devendra Nath, de leider van de Adi Brahmo Samaj, een organisatie gesticht om het hindoeïsme te hervormen, vroeg hij: “Heeft u God gezien, meneer?” Het negatieve antwoord ontgoochelde hem. Maar Devendra zei dat Naren de ogen van een Yogi had en dat hij moest mediteren. Een Engelse professor, W. W. Hastie, die de Indiase cultuur benaderde met ongewoon veel respect en begrip, sprak in een van zijn lessen over Ramakrishna van Dakshineshvar. In november 1891 werd Naren uitgenodigd in het huis van ene Soerendra Nath om te zingen en te spelen voor de gasten. Daar ontmoette hij voor het eerst Ramakrishna, die hem uitnodigde om hem te bezoeken in Dakshineshvar. Maar dat deed hij niet onmiddellijk, want hij zat volop in zijn examens aan de Universiteit van Calcutta en bovendien waren er spanningen thuis. Zijn vader had er immers nogmaals op aangedrongen dat Naren zou trouwen. Opnieuw was er een categorieke weigering gevolgd. Een familielid zei hem: “Als je het toch ernstig meent en een spiritueel leven wil leiden, ga dan praten met Ramakrishna, want in de Brahmo Samaj zul je toch niets vinden.” Enkele dagen later reden ze er heen met een paar vrienden.

Ramakrishna vertelde later dat Naren een heel onthecht iemand was en dat zijn blik naar binnen was gekeerd, in tegenstelling tot zijn vrienden, die alleen maar bedacht waren op plezier maken. Toen hem werd verzocht een lied te zingen, deed hij dat met hart en ziel. “Toen ik het hoorde”, zei Ramakrishna, “kon ik me niet bedwingen en ging ik in extase.” Naren vertelde: “Nadat ik dat lied had gezongen, nam de Meester me bij de hand en leidde me naar de noordelijke veranda. Het was winter en de open ruimtes tussen de pilaren waren afgedekt met matten tegen de noordelijke wind. Niemand kon ons zien. De Meester sloot de deur en ik dacht dat hij me enkele instructies wilde geven, maar wat hij zei en deed was iets dat ik tot dan toe voor onmogelijk had gehouden. Hij greep mijn hand en begon tranen van vreugde te vergieten. Hij zei met veel affectie: ‘Je komt zo laat. Is dat goed? Kon je niet raden dat ik op je wachtte? Mijn oren verbrandden bijna door te luisteren naar die wereldse mensen. Ik dacht dat ik zou barsten, omdat

ik niemand had om tegen te zeggen hoe ik me voelde.' Hij bleef maar doorgaan op die manier, jammerend en wenend. Plots zette hij zijn handpalmen tegen elkaar en begon tegen mij te spreken of ik een of ander goddelijk wezen was: 'Ik weet wie U bent, mijn Heer, U bent Nara, de oude wijze, de incarnatie van Naaraayana. U keerde terug naar de aarde om het lijden en de zorgen van de mensheid weg te nemen' Ik stond letterlijk verstomd en dacht bij mezelf dat hij gek was. Maar ik antwoordde niet en liet hem praten. Naren bleef een maand lang weg van Dakshineshvar. De ontmoeting met Ramakrishna had hem grondig dooreengeschud.

Dit is zijn beschrijving van zijn tweede bezoek aan Ramakrishna: "De Meester zat op zijn bed in diepe meditatie. Hij was alleen. Toen hij me zag, vroeg hij mij met een blij gezicht te gaan zitten op het uiteinde van het bed. Hij was in een vreemde stemming. Hij prevelde iets in zichzelf dat ik niet kon verstaan. Hij keek me star aan, stond dan op en kwam in mijn richting. Hij plaatste zijn rechtervoet op mijn lichaam. Onmiddellijk had ik een wonderbare ervaring. Mijn ogen waren wijd open. Ik zag dat alles in de kamer, ook de muren, snel ronddraaide en zich verwijderde. Ook scheen het dat ik, samen met het gehele heelal, verdween in een uitgestrekte, allesverslindende leegte. Ik voelde dat de dood heel dichtbij was. Ik kon me niet beheersen en schreeuwde: 'Wat doet u met mij? Weet u niet dat ik ouders heb thuis?' De Meester lachte hard toen hij dit hoorde. Hij legde zijn hand op mijn borst en zei: 'Goed, laten we ermee ophouden. Het moet niet allemaal in één keer worden gedaan.' Tot mijn verbazing verdween het visioen even snel als het gekomen was. Het duurt een tijd om het voorval te beschrijven, maar het speelde zich af in enkele ogenblikken. Ik was verward en probeerde te begrijpen wat er was gebeurd."

Ramakrishna vertelde later aan enkele discipelen: "Toen Naren niet langer bij bewustzijn was, stelde ik hem vele vragen. Bijvoorbeeld wie hij echt was, hoe lang hij op de wereld zou blijven enz. Ik stelde hem in staat door te dringen in zijn meest innerlijke wezen om daar antwoorden te vinden op mijn vragen. De antwoorden bevestigden wat ik reeds te weten was gekomen in mijn visioenen. Het is verboden deze dingen te vertellen, maar ik kan je zeggen dat hij op de dag dat hij te weten komt wie hij echt is niet langer op de wereld zal blijven. Door een sterke wilsinspanning zal hij zijn lichaam opgeven door de kracht van Yoga. Naren is een grote ziel, volmaakt in meditatie."

Af en toe bleef Naren in Dakshinesvar en besteedde de nacht aan meditatie. Ramakrishna legde de nadruk op het belang van celibaat. Naren bleef zich dan ook verzetten tegen zijn vader, die wilde dat hij trouwde. Enkele ouders waren bereid een grote bruidsschat te betalen voor hun huwbare dochter.

In het begin van het jaar 1884 overleed zijn vader aan een hartaanval. Toen men de nalatenschap regelde, bleek dat die alleen uit schulden bestond. Als oudste zoon viel de plicht op zijn schouders het gezin te onderhouden en de schulden af te betalen. Het gezin ging door een periode van bittere armoede. Maar uiteindelijk verbeterde de situatie.

De zomer van 1885 was ongewoon heet. Ramakrishna kreeg last van keelpijn die werd veroorzaakt door een gezwel dat maar bleef groeien en dat op geen enkele behandeling reageerde. De dokter zei dat het een ontsteking was die werd veroorzaakt door overbelasting van de stembanden. Maar Ramakrishna negeerde zijn twee belangrijkste verboden: hij ging in samaadhi, waardoor er meer bloed naar de keel stroomde, en hij bleef praten. Hij weigerde nooit toegewijden toe te spreken, die hem in steeds grotere aantallen bleven bezoeken. Het gezwel begon na een tijd te bloeden. De diagnose was kanker. Een pandit (Schriftgeleerde) zei tegen Ramakrishna: "De Schriften zeggen dat een verlichte wijze zoals u zijn lichamelijke ziekten kan genezen met behulp van zijn wilskracht. Waarom probeert u dat niet, meneer?" Ramakrishna riep uit: "U noemt zichzelf een pandit! Hoe kunt u zoiets voorstellen? De geest werd voor eeuwig aan God gegeven. Hoe kan ik hem dan terugtrekken van Hem en hem in dit waardeloos lichaam doen verblijven?"

Enkele dagen voor het einde kwam, riep hij Naren. Hij keek Naren zonder verpinken aan en ging in samaadhi. Naren voelde een kracht als een elektrische stroom die bezit van zijn lichaam nam; langzaam verloor hij het bewustzijn. Toen hij zich terug bewust werd van zijn omgeving zag hij dat Ramakrishna weende. “O Naren, “ zei hij, “ik heb je zojuist alles gegeven wat ik heb. Ik ben nu zo arm als een bedelaar, maar de krachten die ik je gaf, zullen je in staat stellen grootse dingen te doen in de wereld. Wanneer dat gedaan is, kun je teruggaan vanwaar je kwam.”

Ramakrishna legde zijn lichaam af op maandagmorgen 16 augustus 1886 twee minuten over één uur. Hij herhaalde driemaal de naam van Kaalie. Hij zag er heel rustig uit. Dan ging er een trilling door zijn lichaam die zijn haar overeind deed staan. Zijn ogen waren gericht op de top van de neus, hij glimlachte. Hij was in een samaadhi, die zijn mahaasamaadhi, zijn laatste of grote samaadhi, bleek te zijn. Zijn lichaam werd gecremeerd op de oever van de Ganges.

Hoe hij het werk van de Goeroe deed

Samen met andere discipelen zocht Naren een onderkomen voor de spirituele gemeenschap. Soms alleen, soms met een mededискipel trok hij door heel India. In juli 1890 begon hij aan tocht door India die drie jaar zou duren. Hij praatte en at met allerlei soorten mensen, raajas (koningen), onaanraakbaren, professoren, boeren, moslims, jains enz. Hij zag met afschuw de grote armoede en de enorme rijkdom van enkelingen, hij zag bijgeloof dat hij verafschuwde en echt geloof dat hem inspireerde. Hij zag ook de potentiële kracht van dit grote uitgebuite en vernederde volk en hij voorzag ook de komende wederopstanding waarop de natie zou moeten wachten tot die andere grote spirituele reus, Mahatma Gandhi, werd geboren. Hij sprak overal zonder vrees. Hij wees de mahaaraaja van Alwar terecht, omdat hij zijn plicht verzuimde en op tijgerjacht ging met de Engelsen. De mahaaraaja zei hem dat het belachelijk was beelden en prenten te vereren. Naren antwoordde hem dat hij zijn eerste minister moest bevelen de portretten van de mahaaraaja van de muren te verwijderen. De raajas van Ramnad en Khetri zetten hem ertoe aan om het hindoeïsme en India te vertegenwoordigen op het Parliament of Religions in Chicago in 1893 tijdens de viering van de vierhonderdste verjaardag van de ontdekking van Amerika door Columbus. Ze boden aan zijn reis te betalen. Maar Naren was nog besluiteloos over zijn plicht. Hij trok te voet zuidwaarts als bedelmonnik. Hij bereikte het meest zuidelijke punt van India, Cape Comorin, in de winter van 1892. Hij zag in de zee een rots. Hij zwom ernaartoe, ondanks het gevaar van haaien. Hij zat er een lange tijd in meditatie en had er een overweldigend visioen dat leidde tot de volgende conclusies:

“De grootheid van India is fundamenteel religieus, maar religie is niet wat India nodig heeft in haar huidige staat van zwakheid. India heeft opvoeding nodig zodat ze zichzelf kan helpen. Deze opvoeding zal echter waardeloos zijn als ze niet komt van mensen die leven in de geest van de Indiase religie, zoals aangetoond door Ramakrishna, mensen die getraind zijn in de wetenschap van het Westen zonder die geest te verliezen, mensen die alle wereldse banden en voordelen verzaakten en die zich volledig toeleggen op dienstbetoon. Zulke mensen moeten vanzelfsprekend monniken zijn die samenwerken in een organisatie. Wie moet de fondsen voor zo’n organisatie verstrekken? De Westerse naties, omdat India iets even waardevols heeft om te ruilen. Het Westen is op een gevaarlijke manier verzwakt door een gebrek aan spiritualiteit. De Westerse naties moeten ervan worden overtuigd dat als India ten onder gaat dat ook zij ten onder zullen gaan. Wanneer ze dit echt geloven, zullen ze ermee ophouden India uit te buiten. De uitwisseling van waarden kan dan beginnen en de hele wereld zal er beter van worden.”

Op 31 mei 1893 meerde hij aan in Bombay naar Vancouver, via Colombo, Hong Kong en Japan. Hij had na een periode van twijfel besloten het Parliament of Religions bij te wonen. De raaja van Khetri gaf hem een oranje zijden gewaad en een okerkleurige tulband en betaalde zijn kajuit eerste klas. Hij stelde hem

ook een monastieke naam voor; voortaan zou hij niet langer als Naren door het leven gaan, maar als Swami Vivekananda.

Toen hij half juli in Chicago aankwam, hoorde hij dat het Parliament uitgesteld was tot september. Hij had amper genoeg geld om een korte tijd rond te komen. Men zei hem dat het leven goedkoper was in Boston. Hij nam dan ook de trein naar Boston. Tijdens de reis ontmoette hij een dame die hem gastvrijheid aanbood in haar boerderij in Holliston nabij Massachusetts. Hij werd er een bezienswaardigheid. gaf er lezingen in de kerk en in allerlei sociale organisaties. Iemand beschreef hem als volgt: “Hij is een welopgevoede heer, die evenveel weet als wie dan ook. Hij is een monnik sinds zijn achttiende. Hun geloften zijn zoals de onze of veeleer zoals die van christelijke monniken. Maar armoede betekent voor hen echt armoede. Hij is wonderlijk schrander en helder in het aanbrengen van zijn argumenten. Je kunt hem niet verschalken noch verslaan.” Begin september betaalden zijn gastheren zijn reis naar Chicago en ze bezorgden hem ook de nodige informatie. Ook daar ontfermde een dame zich over hem.

Toen zijn beurt kwam om het Parliament toe te spreken, begon hij met zijn diepe, warme stem: “Broeders en zusters van Amerika.” De aanwezigen klapten enthousiast en luid juichend in de handen gedurende twee minuten. De eerste sprekers, een aartsbisschop van de Griekse Kerk, een lid van de Brahmo Samaj, een volgeling van Confusius en een boeddhist, werden hartelijk en beleefd onthaald. Maar dit kon niet worden vergeleken met de reactie die hij teweegbracht. Hij sprak met waarachtig gezag en hij meende wat hij zei. Het is dit wat de toehoorders wild enthousiast maakte. Ook na zijn korte toespraak over verdraagzaamheid en de gemeenschappelijke basis van de religies volgde er een daverend applaus. Hij werd veruit de populairste spreker.

Gedurende twee jaar gaf hij vele toespraken in Amerika. Hij werd overal gevraagd, niet alleen in de grote steden, maar ook daarbuiten in de gebieden van de kolonisatiegrens, de streek van de pioniers in hun tentenkampen. Hij werd er beschouwd als een circusattractie. Dat was ook het lot van politici, filosofen, schrijvers, acteurs, zoals de beroemde Sarah Bernhardt, die er kwamen. Hij stak zijn mening niet onder stoelen of banken. In de ogen van fundamentalisten was zijn filosofie Godslasterlijk. Hij zei in een van zijn lezingen: “Gehoorzaam de Schriften tot u sterk genoeg bent om het zonder hen te stellen. Elke man in christelijke landen heeft een reusachtige kathedraal op zijn hoofd en daarbovenop een boek. Toon in uw leven dat religie niet bestaat uit woorden, namen of sekten, maar dat ze spirituele verwerkelijking is. Slechts degenen die zijn opgeklommen tot echte spiritualiteit kunnen deze aan anderen overdragen. Zij kunnen de grote leraren van de mensheid zijn. Zij alleen zijn de krachten van het licht.” Een protestant die dit hoorde zei hem dat hij naar de hel zou gaan. Swami Vivekananda vroeg: “En waar gaat u heen, meneer?” “Naar de hemel”, was het antwoord. “Dan verkies ik de hel”, was Vivekananda’s wederwoord. Een dame vroeg hem: “Is het waar dat hindoe vrouwen hun baby’s in de Ganges gooien voor de krokodillen?” Hij antwoordde: “Ja, ze denken dat het Amerikaanse dames zijn.”

In 1895 bezocht hij Frankrijk en Engeland. Hij keerde terug naar New York in december. In april 1896 keerde hij terug naar Engeland. Hij had zeer gemengde gevoelens over Engeland, dat zijn land uitbuitte, maar hij vond er toch een ander klimaat. Hij zei: “Elke onderneming in dit land heeft tijd nodig om van start te gaan, maar eens ze vastbesloten zijn, geven ze nooit op. Amerikanen zijn snel, maar ze zijn ietwat als brandend stro. Ze raken snel opgebrand.”

Vanuit Engeland vertrok hij naar India met twee van zijn trouwste discipelen, kapitein en mevrouw Sevier, ook J. J. Goodwin, een Engelsman die hij in Amerika had ontmoet en die al zijn lezingen en onderrichtingen in steno had opgenomen, vergezelde hem. Later volgde ook Margaret Nobel, die hij de naam Nivedita gaf en die hij had ontmoet tijdens zijn eerste bezoek aan Londen. Vivekananda ging van boord in Ceylon en reisde van daar naar Calcutta waar hij triomfantelijk als een held werd onthaald. Maar

hij vergat evenwel nooit dat hij de discipel was van Ramakrishna en de broeder van diens discipelen. Toen die hem zagen, waren ze uiterst verbaasd, want ze wisten niet dat hij een nieuwe naam had aangenomen en dat hij de man was over wie ze in de kranten hadden gelezen. Swami Brahmananda was de eerste om hem te verwelkomen. Hij hing hem een bloemenkrans om. Vivekananda boog en raakte Brahmananda's voeten aan, zeggend met de woorden van de Schriften: "De zoon van de Goeroe moet worden beschouwd als de Goeroe zelf." Brahmananda deed hetzelfde en zei met een andere uitspraak van de Schriften: "Men moet zijn oudere broer vereren als zijn vader." Vivekananda overhandigde hem al het geld dat hij in Amerika had ontvangen voor het werk van de toekomstige Ramakrishna Mission. Op 1 mei 1897 sprak hij een vergadering van monniken en lekendiscipelen van Ramakrishna toe over zijn plannen om de Ramakrishna Mission te stichten.

Wachten op de Grote Verlosser

In juni 1899 was Swami Vivekananda opnieuw in het Westen, vooral in Amerika. Hij keerde ziek en uitgeput terug in 1900. Hij schrijft aan een discipel: "Het gaat goed met mij, mentaal heel goed. Ik voel de rust van de ziel meer dan die van het lichaam . Veldslagen worden verloren en gewonnen. Ik heb mijn zaken geregeld en wacht op de Grote Verlosser.

Tenslotte, Joe, ben ik slechts de knaap die placht te luisteren met geboeide verwondering naar de woorden van Ramakrishna onder de banyanboom in Dakshineshvar. Dat is mijn ware aard; werk en activiteiten zijn alle maar inbeeldingen. Nu hoor ik opnieuw zijn stem, de stem van de Meester die roept. 'Ik kom, Heer, ik kom!'

Ik ben blij dat ik werd geboren, blij dat ik zo leed, blij dat ik geen grote blunders beging, blij in de vrede te gaan. Ik vertrek ongebonden en zonder banden. Of dit lichaam afvalt en me verlost of ik ofwel in vrijheid ga in het lichaam, de oude man is weg, weg voor eeuwig, om nooit terug te keren!

De gids, de Goeroe, de leider, de leraar is vertrokken; de jongen, de leerling, de dienaar is gebleven. Achter mijn werk zat ambitie, achter mijn liefde zat persoonlijkheid, achter mijn zuiverheid zat vrees, achter mijn leiding geven de dorst naar macht. Ze zijn nu verdwenen en ik ben op drift. Ik kom, Moeder, ik kom…"

Gedurende maanden bevrijdde hij zich van zijn vele plichten en trainde hij opvolgers. Maar de dag dat hij zijn lichaam aflegde, was zijn gezondheid beter en hij at zijn middagmaal met smaak op. Hij sprak over filosofie met enkele van zijn broeders, gaf een Sanskrit les van drie uur aan novicen en wandelde bijna vier kilometer. 's Avonds ging hij naar zijn kamer en zat gedurende een uur in meditatie. Daarna riep hij de discipel die zijn persoonlijke oppasser was. Hij vroeg hem de ramen te openen en zijn hoofd koelte toe te wuiven. Hij ging op zijn bed liggen. Een beetje over negen beefden zijn handen en ademde hij eens heel diep. Een minuut ging voorbij. Opnieuw ademde hij diep in. Zijn gezicht en ogen werden extatisch. Er kwam wat bloed uit zijn mond, zijn neus en zijn ogen. Om middernacht wisten ze dat er geen hoop meer was. Zijn discipelen waren ervan overtuigd dat hij niet gestorven was aan een herseninfarct of een hartstilstand, maar dat hij, zoals Ramakrishna voorspelde, zijn ware identiteit had ontdekt.

Hijzelf had een jaar eerder al Swami Brahmananda aangeduid als zijn opvolger. Swami Brahmananda bleef gedurende tweeëntwintig jaar aan het hoofd van de Ramakrishna Mission. Swami Brahmananda zei: "Het enige levensdoel is God te kennen. Verwerf kennis en devotie. Dien dan God in de mensen. Werk is niet het enige in het leven. Belangloos werk is een middel om devotie te ontwikkelen. Houd tenminste drie vierde van je geest bij God. Het is genoeg als je één vierde aan het werk geeft."

De Ramakrishna Mission vertaalde vele Oepanishads en andere Schriften en bewees de wereld daarmee een grote dienst.

ONDERDEEL 14 / 17

Uit: SHRI RAMAKRISHNA THE GREAT MASTER

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Uit: SHRI RAMAKRISHNA
THE GREAT MASTER
Swami Saradananda

Hoofdstuk VIII - Sectie 1
NARENDRANATH'S SCHOOLOPLEIDING IN DE WERELD EN VAN DE MEESTER

Zijn eigen aard vergelijkend met die van Narendra sprak de Meester soms tegen ons als volgt: "In de persoon die in dit aanwezig is (zichzelf) manifesteert zich de aard van een vrouw, in Naren daarentegen manifesteert zich de aard van een man."

Het is moeilijk te achterhalen wat de Meester precies bedoelde, maar we komen tot een aanvaardbare betekenis wanneer we de paden bestuderen die ze volgden; de belangrijkste middelen die ze gebruikten in hun zoektocht naar God, de Ultieme Waarheid.

De Meester gaf zichzelf ten volle in de beoefening van de onderrichtingen van de Goeroe, Naren daarentegen reageerde helemaal anders in zulke gevallen. Naren sprak vooral eerst zijn intellect aan om er zeker van te zijn dat er geen vergissing mogelijk was in de woorden van de Schriften en van de leraar en als ze de test van het intellect hadden doorstaan begon hij ze te beoefenen.

Al geloofde hij vast in het bestaan van God ten gevolge van indrukken uit het verleden, toch was hij er zijn hele leven van overtuigd dat alle mensen zonder uitzondering onder invloed waren van verscheidene vergissingen en allerlei bijgeloof en dat er geen enkele reden is waarom men zomaar klakkeloos een woord van iemand zou aanvaarden.

Narendra mediteerde over het vormloze Brahman (Absolute), maar kwam tot de conclusie dat zelfs deze opvatting teveel menselijke trekken vertoonde. Hij gaf die vorm van meditatie dan ook op en bad: "O God, toon me uw ware aard." Hij verwijderde alle soorten gedachten uit zijn geest en hield hem stil en bewegingloos als de vlam van een lamp op een windstille plaats. En hij probeerde in die staat te blijven.

Zijn geest versmolt zo diep dat zelfs zijn notie van tijd en van zijn eigen lichaam verdween. Hij zat nachten lang in meditatie. Op zeker ogenblik zag hij in die staat een monnik op zich afkomen. De kamer vulde zich met goddelijke luister. Hij droeg een oranje gewaad en had een waterpot in zijn hand. Narendra werd heel bang en kon zich niet kalm houden. Hij stond op uit zijn zithouding en verliet de kamer. Achteraf had hij spijt van deze reactie. Het gezicht van de monnik was onuitwisbaar in zijn hart gebrand. Hij zei: "Dat gezicht was misschien een hallucinatie , maar het komt me vaak in gedachten dat ik het geluk had de Heer Boeddha te zien."

ONDERDEEL 15 / 17

GEDICHTEN VAN KABIER

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

GEDICHTEN VAN KABIER

Kabier spaarde zijn kritiek voor geen enkele sekte, toch vereren ze hem allemaal. In het heilige boek van de sikhs staan vijfhonderd gedichten van Kabier.

Over de grootheid van de goeroe

Wat kan ik teruggeven,
zo groot is Raama's Naam?
Welke gift kan de goeroe behagen?
Die wens koester ik in mijn hart.

Verklaring:
Goeroe: de leraar.
Raama: de Ultieme Werkelijkheid die zich uitdrukt in je hart in de vorm van verrukking; afgeleid van de werkwoordswortel *ram*, *verrukken*

Geen familie is dichter dan de Sadgoeroe,
geen gift is groter dan spiritueel ontwaken.
Er is geen grotere weldoener dan Hari,
geen gemeenschap evenaart Hari's toegewijden.

Verklaring:
Sadgoeroe: spirituele leraar
Hari: een van de namen van God: degene die wegneemt of die doodt (het lijden).

Is de goeroe blind,
wordt de discipel blind geboren:
leidt de blinde een blinde,
dan vallen beiden in een put.

De goeroe vinden is een grote gift:
zonder Hem ben je verloren,
zoals de mot: ertoe aangetrokken valt ze
bij volle kennis in de vlam van de lamp.

Over almacht

Ik deed niets en niets kan ik doen,
deze persoon is tot niets in staat:
wat ook wordt gedaan, is Hari's werk.
Hij is het die Kabier Kabier maakte.

Al maakte ik van de zeven zeeën mijn inkt
en van de woudbomen mijn pen,

al was de hele aarde mijn papier,
ik kon Raama's grootheid niet beschrijven.

Kabier, welk goed kun je doen
als Raama je niet te hulp komt,
aangezien elke tak waarop je stapt
meegeeft en wegzakt?

In werkelijkheid doe je niets,
wat werd gedaan is niet door jou,
want als je iets had gedaan,
dan was er een andere schepper.

Over de dood

Kabier, de luit is stil,
want al haar snaren zijn gebroken.
Wat kan het arme instrument doen
als de speler er niet meer is?

Verklaring:
De luit verzinnebeeldt het lichaam.

Verschroeid door de bosbrand
schreeuwt de staande boom het uit.
laat me niet in de handen vallen van de smid,
dat hij mij geen tweede keer verbrandt.

Verklaring:
De staande boom: de mens die brandt in het lijden van dit zintuiglijk heelal. De smid gebruikt het hout om vuur te stoken, maar daarna gebruikt hij ook nog de houtskool. Kabier bedoelt dat hij wil worden verlost van wedergeboorte.

Kabier, het hert is rank,
ondanks het sappige gras rond de vijver:
voor ieder levend wezen zijn er vele jagers,
hoe vaak kan het ontsnappen aan de pijlen?

De mens is een pop gemaakt van vijf elementen,waaraan de naam mens werd gegeven.
We zijn slecht gasten voor vier dagen,
toch maken we zoveel omhaal!

Dood na dood sterft de wereld,
maar niemand weet hoe te sterven:
de dienaar Kabier stierf zo'n dood
dat hij nooit meer opnieuw moet sterven.

Ik verlang naar de dood,
moge het zijn aan Raama's deur!
En moge Hari niet vragen: "Wie is hij
die gevallen is aan mijn deur?"

Over laster

Ellendige mensen lasteren,
want ze vonden nog geen wijsheid.
Maar degenen die dronken zijn van Raama
willen niets anders proeven.

De fouten van anderen ziend,
lachen ze en maken ze zich vrolijk:
ze zien hun eigen fouten niet
en toch hebben die begin noch einde.

Houd de lasteraar dichtbij jou,
bouw hem een hut in je tuin,
want zonder zeep en water
schrobt hij je karakter schoon.

Houd de lasteraar niet op afstand,
behandel hem met genegenheid en eer:
lichaam en geest, alles poetst hij schoon,
kletsend over dit en dat.

Prijs jezelf niet
belaster anderen niet:
er zijn nog vele dagen te gaan
en er kan van alles gebeuren.

Over ervaring

Toen ik was, was Hari niet,
nu is Hari en ben ik niet meer:
alle duisternis verdween
toen ik de lamp zag in mijn hart.

-De luister van de Allerhoogste
tart alle verbeelding:
weergaloos is Zijn schoonheid,
ze aanschouwen is het enige bewijs.

Het is goed dat de hagel op de grond viel,
want hij verloor zijn eigen zelfheid:
smeltend werd hij water
en stroomde naar het meer.

Verklaring:
De hagel verzinnebeeldt de Zelfvervreemde mens. Als hij zijn Zelfvervreemding loslaat, ontdekt hij zijn ware aard.

Naar Hem ging ik op zoek,
ik vond alleen waar ik was:
Hij is nu mezelf geworden
die ik vroeger een ander noemde!

ONDERDEEL 16 / 17

PUNTJES OP DE I

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

PUNTJES OP DE I

Boekbespreking in *De Morgen* - weekend magazine
zaterdag 11 mei 2013:
***Eerlijk over Yoga* door de Amerikaan William Broad**

Menigeen vroeg mijn mening. Ik geef ze met plezier en met deskundigheid. Om het met de woorden van Multatuli te zeggen: “Ik kan je mijn pelgrimspij tonen.”

Yoga traint de spieren in de lengte. Krachtsporten trainen de spieren kort. Yogabeoefenaars zijn dan ook veel leniger en beslist niet minder fit.

ONDERDEEL 17 / 17

Wat gebeurt er als je in een aasanazit?

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Wat gebeurt er als je in een aasanazit?

Wat gebeurt er als je in een *aasana*zit?
Veronderstel dat je enkele keren per nacht uit bed moet om een zieke te verzorgen en dat je moe wakker wordt op het gewone vroege uur, puur uit gewoonte, en dat je het gebrek aan slaap voelt en je even moet verzetten tegen de neiging om te blijven liggen. Zodra je gaat zitten met de benen gekruist, goed rechtop, ontspan je het lichaam en de geest op een heel systematische wijze. Je neemt daar ruimschoots de tijd voor, want een goede voorbereiding is het halve werk. Heel snel voel je de vermoeidheid wegtrekken.

Door het kruisen van de benen wordt de bloedsomloop korter. Er vloeit daardoor veel meer bloed naar de ingewanden en de wervelkolom. De tussenwervelschijven vullen zich met water. De romp richt zich mooi op. Eventuele wind in de darmen of de maag komt naar buiten. Het hoofd wordt helder. En hoe dichter je bij jezelf kom, hoe zaliger je je voelt.

Uiteindelijk is het de bedoeling bij de basis van alle dingen te komen. Yogis hebben daar vele namen voor. Een van populairste is *Raama*. Dit betekent: wat zich uitdrukt als verrukking. *Raama* is afgeleid van de werkwoordswortel *ram* (spreek uit: *rang*), *verrukken*. *Saadhanaa* of oefening openbaard je dat die verrukking je eigen wezen is.

Swami Satchidananda zei in 1966: “De klant van een winkelier die ’s morgens heeft gemediteerd, zal altijd zijn klant blijven.”

Door in de fitness als een gek op een loopband te rennen tot je ziel op een karretje rijdt, loop je in Zelfvervreemding weg van die *Raama*.