KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2014

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

13 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 2014 . . . 3

Februari 2014 . . . 8

DE EERSTE DICHTER . . . 13

Maart 2014 . . . 14

April 2014 . . . 18

Over volmaakte plannen en goede voornemens . . . 21

TOESPRAKEN IN DE VROEGE MORGEN . . . 22

Mei 2014 . . . 23

Juni 2014 . . . 28

September 2014 . . . 32

Oktober 2014 . . . 36

November 2014 . . . 40

December 2014 . . . 44

ONDERDEEL 01 / 13

Januari 2014

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



Januari 2014

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2014, Vol. 553

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

KARPERSPRONGEN

De boog kan niet altijd gespannen staan
Op 14 januari viert India feest. De feesten zijn er talrijk, maar ze hebben alle een spirituele betekenis en ze willen de mensen altijd een hart onder de riem steken. De hindoe feesten volgen de maankalender en vallen dan ook ieder jaar op een andere datum. Het feest op 14 januari is de uitzondering: het valt altijd op dezelfde dag, om de eenvoudige reden dat het gebaseerd is op de zonnekalender.

De naam van het feest is *Makara Sankraanti*. Er is een *Yogaasana* of Yogahouding, die *Makaraasana*, Krokodilhouding, wordt genoemd, maar in *Makara Sankraanti* betekent *makara* steenbok. Steenbok is de naam van een van de twaalf *raashis* of constellaties van de zodiac of dierenriem.

Sankraanti betekent: overgang. Op 14 januari begint de zon immers aan haar noordelijke koers. Dit luidt de Indiase lente en het einde van de wintermoesson in. Het is een oogstfeest. Het wordt in heel India uitbundig gevierd, vooral op straat.

Makara Sankraanti in het Mahaabhaarata
Makara Sankraanti komt ook ter sprake in de *Mahaabhaarata-oorlog.* Bhieshma, de held uit het *Mahaabhaarata,* werd verslagen door Arjoena. Het epos vertelt dat hij werd getroffen door zoveel pijlen dat men nergens een vinger kon zetten zonder een pijlwonde aan te raken. De pijlpunten die Bhieshma doorboorden stonden op de grond. Bhieshma vroeg aan Arjoena om een steun voor zijn hoofd en hij zei ook dat hij dorstig was. Arjoena schoot twee pijlen onder Bhieshma's nek, die elkaar kruisten. Hij schoot ook een pijl in de grond en leste met het opspattende water de dorst van Bhieshma. Op verzoek van Shrie Krishna gaf Bhieshma uitgebreide instructies aan Yoedhishthira, de oudste van de Paandavas, die het rijk zou moeten gaan regeren, over onder meer het *dharma* of de plichten van de heerser. Bhieshma wachtte tot het ogenblik gunstig was. Toen dat ogenblik gekomen was, vroeg hij toestemming aan Shrie Krishna om zijn lichaam af te leggen. Dat gunstige ogenblik was *Makara Sankraanti*. Bhieshma wachtte er een maand lang op.

De hymne van de duizend Namen van de Aldoordringende

Hoe de dingen aan elkaar hangen

Een nieuw begin

Barbarij

Vijgenbladeren en andere kommer en kwel

Vrij van angst

Een zware last om dragen

Een andere koers

JAPA VAN OM

Een veelbetekenend verschil
Wat filosofie betreft, is er tussen India en het Westen een belangrijk verschil. Het Westen heeft niet echt een filosofie, maar het heeft wel vele filosofen, die allen hun eigen systeem hebben uitgedokterd. Hun filosofieën zijn dan ook vooral conceptueel. Ze hebben met andere woorden betrekking op hoe de dingen zouden moeten zijn. Hindoe India daarentegen heeft wel degelijk goed afgelijnde filosofieën, die niet conceptueel maar wel feitelijk zijn, dit wil zeggen dat ze alleen geïnteresseerd zijn in hoe de dingen in werkelijkheid zijn.

Shaddarshanas

Drie hindernissen en drie methodes om ze op te lossen
Hari naa mile bin hirde shoeddha.
Je kunt Hari (God) niet hebben als je hart niet rein is.

Japa van OM

CORRECT LEREN ADEMEN (9)

BHASTRIKA PRAANAAYAAMA

De naam
Bhastrika betekent blaasbalg. Dat woord roept vele herinneringen bij me op. In mijn kinderjaren woonde ik het grootste gedeelte van de tijd bij mijn grootouders, de ouders van mijn moeder. Een warmer nest kun je je moeilijk voorstellen. Ze hadden een groot huis. Een grootoom, nonkel Fernand, de broer van mijn grootmoeder, woonde bij hen in. Grootmoeder had beloofd voor hem te zorgen als moeder er niet meer was. Nonkel Fernand was niet getrouwd. Hij was mensenschuw, maar hij was een krak van een smid en een grote kindervriend en paarden hadden voor hem geen geheimen. De boeren kwamen ’s avonds om hun Brabantse trekpaarden te laten beslaan, want nonkel Fernand werkte overdag in de brouwerij. Hij besloeg er en verzorgde er al de paarden, maar na de oorlog deed de moderne tijd zijn intrede en werden de paarden vervangen door vrachtwagens. Nonkel Fernand verloor zijn werk, kreeg een maagzweer, werd geopereerd en begon te drinken. Hij heeft zich uiteindelijk doodgedronken. Van zijn eigen smidse kon hij niet leven en hij begon ze te verwaarlozen.

Een vraag
Laat ik eerst een vraag beatwoorden. Waarom staat *kapaalabhaati* niet bij de *praanaayaamas,* maar bij de zuiveringsoefeningen? Het antwoord is eenvoudig. *Kapaalabhaati* is geen *praanaayaama*, omdat de adem er niet wordt in ingehouden met *moela bandha* (samentrekken van de anus) en *jaalandhara bandha* (keel-borstklem).

Praanaayaama bestaat uit drie fasen. De Sanskrit termen zijn: *poeraka*, *koembhaka* en *rechaka* of inademen, inhouden en uitademen. Een *koembha* is een pot. *Koembhaka* betekent dat de longen worden gesloten als een pot.

Dit is bhastrika

VARNA

De term *varna* komt al voor in de *Rig Veda*. De kasten werden *varna* genoemd.

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

GEZELLEN TOT DE VERLICHTING

Het spirituele pad dat leidt naar echte vrede, eeuwigdurende vreugde, goddelijke volmaaktheid, verlichting en verlossing begint met *sadvichaara*, juist onderzoek naar het waarom van ons verblijf hier op aarde en naar wat dit ding is dat men het leven noemt. Onze aanwezigheid, ons zijn en doen op deze planeet wordt leven genoemd. Wat is dit leven? Met welk doel zijn we hier?

OVER ZELFKENNIS

Sadaashiva Brahmendra

Sadaashiva Brahmendra was een van India's grootste wijzen. Hij was een van de belangrijkste componisten in de Carnatische muziek (*Karnaataka Sangieta*: Zuid-Indiase, klassieke, vocale muziek). Hij leefde in de zeventiende en achttiende eeuw in de Indiase deelstaat Tamil Naadoe. Hij schreef zijn liederen vooral in het Sanskrit.

Op zekere dag zat hij te mediteren aan de Kaveri. Plots werd hij overspoeld door een vloedgolf en zakte zijn lichaam weg in de modder. Nadat het water was weggetrokken, ploegden de boeren het land. Plots kwam er bloed uit de grond. De boeren verwijderden de aarde en vonden Sadaashiva Brahmendra. Toen hij uit zijn meditatie kwam, zong hij een lied dat we af en toe in de Satsang zingen *Sarvam Brahmamayam re re* (O, O, alles is gemaakt van het Absolute of alles is een belichaming van *Brahman*). Er worden vele mirakelen aan hem toegeschreven.
Narayana

Een lied van
Sadaashiva Brahmendra

Sarvam Brahmamayam re re
sarvam Brahmamayam
Kim vachanieyam kim avachanieyam
Kim rachanieyam kim arachanieyam
Kim pathanieyam kim apathanieyam
Kim bhajanieyam kim abhajanieyam
Kim boddhavyam kim abhoddavya
Kim bhoktavyam kim abhoktavyam
Sarvatra hamsa dhyaanam
Kartavyam bho moekti nidhaanam

O, dit alles is een verschijningsvorm
van het Absolute.
Wat te zeggen, wat niet te zeggen.
Wat te schrijven, wat niet te schrijven.
Wat te studeren, wat niet te studeren.
Wat te vereren, wat niet te vereren.
Wat te kennen, wat niet te kennen.
Wat te ervaren, wat niet te ervaren.

Mediteer overal en altijd over het Zelf.
Het is de zetel van de verlossing.

GEDICHTEN VAN SWAMI SIVANANDA

Bedrieg niet

Roei luiheid uit

Wie is een sannyaasin?
Een sannyaasin is iemand
die geen eigen portemonnee heeft,
maar die functioneert op ieders portemonnee .
Hij heeft zelf geen huis,
maar hij woont in de huizen van allen.
Hij heeft zelf geen auto,
maar hij rijdt in ieders auto.
Hij is de Koning der koningen.
zonder portemonnee, schat, auto of huis.
Glorie zij deze Koning van koningen.
Aanbeden zij deze Keizer van keizers.
Moge zijn zegen op jullie allen rusten.

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 02 / 13

Februari 2014

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Februari 2014

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2014, Vol. 554

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

DE EERSTE DICHTER

Vraag en antwoord
Een lezer stuurt me de volgende tekst uit Swami Sivananda's boek *Japa Yoga,* met de vraag om "een woordje uitleg".

Ulta Nama Japat Jaga Jana
Valmiki Bhaye Brahma Samana.

All the world knows that by uttering the Name even in the opposite form, by saying Mara-Mara instead of Rama-Rama, the great saint Valmiki became Brahman himself.

Oeltaa Naama Japaat Jaga Jana
Vaalmieki Bhaye Brahma Samaana.

Iedereen weet dat de grote heilige Vaalmieki het Absolute zelf werd door de Naam uit te spreken, al was het in omgekeerde vorm, zeggend Mara-Mara in plaats van Raama-Raama.

Oeltaa Naama betekent: de Naam in de omgekeerde vorm.

Hoe Ratnakaar Vaalmieki werd

Mirakels en menselijke dwaasheid

Wat is er in een naam?

Hoe Vaalmieki de geschikte versvorm vindt
Het verhaal van Raama werd aan Vaalmieki verteld door de legendarische wijze Naarada, de boodschapper tussen hemel en aarde. Vaalmieki luisterde vervuld van verwondering en hij gaf Raama onmiddellijk een plaats in zijn leven en installeerde Hem in de innerlijke kwartieren van zijn hart.

Toen Naarada vertrokken was, begaf Vaalmieki zich naar de Tamasaa, niet ver van de Ganges. Hij baadde in haar kristalhelder water terwijl hij de traditionele gebeden herhaalde en water in zijn handpalmen nam dat hij offerde in de rivier voor zijn voorouders en de goden. Daarna dwaalde hij lange tijd door het woud genietend van de schoonheid van de natuur. Op een open plek in het woud werd zijn aandacht getrokken door een paar snippen. Het was paartijd en de vogels verloren zich helemaal in elkaar. Plots werd het mannetje getroffen door de pijl van een jager. De kreet van het wijfje doorboorde het hart van Vaalmieki en vertoornd over de wrede daad sprak hij:

Verklaring van het metrum

Een verhaal

OEDDIEYAANA BANDHA

De naam
Oeddieyaana betekent: omhoog vliegend. Het is afgeleid van de werkwoordswortel *oeddie*, *doen vliegen*.
Bandha betekent: band, gebonden, samentrekking; afgeleid van de werkwoordswortel *bandh*, *binden*.

Een oefening op zich, maar ook een voorbereiding

Dit is de oefening

Vele nuttige resultaten

Zittend

NOG OVER DE MANTRA OM

NAJAARS YOGA RETRAITE 2013

EEN VERSLAG

Mijlpalen
Onze Yoga Retraites zijn mijlpalen in onze werking. De eerste Yoga Retraite in de abdij van Drongen organiseerden we met Swami Satchidananda tijdens zijn derde bezoek en op zijn verzoek. Er waren tweehonderd vijftig deelnemers van over de hele wereld. Dat kon dan nog, omdat ze nog slaapzalen hadden. Ze hadden bovendien een grote ronde kapel met verplaatsbare en stapelbare blokken. De hele groep kan daar gemakkelijk zitten. Ze maakten van die kapel jammer genoeg kantoren.

We zijn nu een negentigtal Yoga Retraites verder
Een negentigtal? Ik verloor de tel, maar het moet zoiets zijn. De wc's waren op de gang en er kwam alleen koud water uit de kraan. Er was één douche en die heette nog *stortbad* in die tijd. Hij stond in de kelder. Wie hem wilde gebruiken, moest een sleutel vragen in de receptie, die in die jaren nog *onthaal* werd genoemd. Het wekken was gemakkelijk: we luidden de bel in de gangen. Die lawaaierige bel was nog een overblijfsel uit de tijd dat er nog novicen waren. De maaltijden waren de gewone kost min het vlees en de vis. En wij waren meer dan tevreden, want we konden er ongestoord ons ding doen en wie maalde er om wat ongemak? We wisten immers van niet beter. De luxe uit die tijd werd de noodzaak van vandaag. Nu komt er dus niet alleen koud, maar ook warm water uit de kraan. Elke kamer is uitgerust met douche en wc. En nu doet de kok een serieuze en lovenswaardige poging om echt vegetarisch te koken. En toch is het moeilijkste programma nu de Installatie of met andere woorden 83 deelnemers onderbrengen in een vijftigtal kamers.

De woorden dekken de lading
Het woord Installatie hebben we van Swami Satchidananda. Van de plaats waar Yogis samenkomen voor hun *saadhanaa* of Yogabeoefening maken ze hun tempel en een tempel is maar een tempel als de godheid er is geïnstalleerd. Voor de organisatoren zijn de deelnemers aan de Yoga Retraite de te vereren godheid. Gandhiji zat een tijd in de Jeravda gevangenis. Hij noemde zijn verblijfplaats Jeravda Mandir. Een *mandir* is een tempel.

Het eigenlijke programma begint met de Oriëntatie. Nog een woord dat we overnamen van Swami Satchidananda en dat ik heel erg koester. De Oriëntatie is een belangrijk programma, omdat de Yoga Retraite een groepsgebeuren is en er dus wetten en reglementen zijn, die de dingen gesmeerd moeten doen verlopen, zodat iedereen gelukkig is. Ik vergelijk het met een orkest. Het programma is de partituur. De deelnemers zijn de verscheidene muziekinstrumenten. Ik ben de dirigent. Sadgoeroedev doet de rest. Hij is ook de luisteraar en de toeschouwer. Als allen dit inzien en uiterharte aanvaarden, dan volgt er iets fantastisch en wonderbaars.

Een belangrijke regel is op de mat zitten voor het programma begint. Een ander belangrijk punt is de Yoga Retraite mee te doen van begin tot einde. Het allerbelangrijkste is dat het er in de Yoga Retraite niet op aankomt mensen te ontmoeten, maar jezelf te ontmoeten. Het is een tijd om te stoppen met weglopen van jezelf.

Mira toonde tijdens haar betoog een prent waarop Krishna is afgebeeld zittend op de tak van een boom aan de Yamoenaa waarin de gopies of herderinnen naakt aan het baden zijn. Krishna heeft hun sari gestolen. Ze kunnen die bij hem gaan halen, maar ze moeten hem aannemen met beide handen. De

betekenis is: durf je in al je naaktheid voor je Schepper staan? Heb je niets te verbergen? Dit heeft dus niets met seks te maken. De gopies zijn reïncarnaties van de oude *rishis* of zieners, die in Krishna's nabijheid willen verblijven. Hun onvoorwaardelijke devotie of *bhakti* is spreekwoordelijk. Ze verzinnebeelden ook de menselijke ziel die smacht naar vereniging met haar Schepper. Er zijn in het lichaam ook 108 *marmas* of belangrijke neurotransmitters. Ze spelen in de Aayoerveda een belangrijke rol. Er zijn 107 gopies. Ze verzinnebeelden de *marmas*. Krishna zelf is de honderd en achtste.

Nu terug naar de Oriëntatie. Mensen worden gewekt op de juiste manier, met een klop op de deur en de mantra OM. Degenen die in de vleugels A en B, op de twee verdiepingen met hun Poortvleugel en Leievleugel de deelnemers wekken, wachten tot ze van achter de gesloten kamerdeur de echo van hun OM horen.

De maaltijden worden genuttigd zoals we ook dit leerden van Swami Satchidananda. We laten het voedsel ongemoeid en als het tijd is reciteren we een strofe uit een hymne van de grote wijze-filosoof Shankara: "*Annapoerne Sadaapoerne Shankarapraana vallabhe*..." Ik vertaal en verklaar de tekst tijdens de Oriëntatie. Ze krijgen de tekst aan tafel op een kaartje en we reciteren hem met één stem. Elke maaltijd gaat het beter en dieper.

Niet versagen, zei Rodenbach

En ik met hem. De Yoga Retraite, het woord zegt het zelf, is een plaats waar men zich terugtrekt uit de wereld. De abdij is natuurlijk ook de wereld, maar hij is niet de wereld van elke dag met zijn sleur en zijn slenter. Die heb je achter jou gelaten. Wellicht moest je zoete broodjes bakken bij je huisgenoten om te kunnen of te mogen komen. Je hebt er geld voor neergeteld, weliswaar geen fortuin. Vierduizend Belgische frank was een pak geld, maar wat doe je nu nog met 100 euro? Het zou dan ook dwaas zijn er niet het maximum uit te halen.

Het programma is evenwichtig opgebouwd en werpt je beetje bij beetje steeds meer terug op jezelf. De geest voelt misschien in dat proces bijwijlen dat hij zijn greep op jou verliest. Het kan zijn dat hij probeert het verloren terrein te heroveren door bijvoorbeeld een gevoel van tegenzin of vermoeidheid op te roepen. Goeroedev zei: "*Do not be duped by the mind and the senses. Laat je niet misleiden door de geest en de zinnen*." Houd het been stijf. Wees de Getuige van de geest en laat niet toe dat hij met jou op de loop gaat. Geef er bij de minste weerstand niet de brui aan. Je zult er na afloop gelukkig om zijn.

De laatste Satsang

Tijdens de laatste Satsang ontvingen de 35 afgestudeerden van YA2009 hun diploma uit de handen van hun leraren. Moge Sadgoeroedev Swami Sivananda, onder wiens inspiratie Yoga Vedanta Aalst ontstond, hen allen altijd, overal en in alle omstandigheden behoeden en leiding geven op het pad van Integrale Yoga waarin ze werden opgeleid in de Yoga Academie. Mogen ze onze goede naam alle eer aandoen, want alleen dat kan Sadgoeroedev Swami Sivananda, welgevallig zijn.

Narayana

DEELNEMERS SCHRIJVEN

DE YOGALEVENSWIJZE

Swami Krishnananda

Wie is een A-1 saawd in Kopstand?

OM Namo Naaraayanaaya

Baard bijna gelijk aan het oranje gewaad

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

Poendalika's naam is vol; de wegen zijn overvol; elk artikel wordt er naartoe gebracht; de voortekens zijn goed voor alle soorten winst. Alle moeilijkheden die deze in de weg staan worden weggeveegd; ook alle uitstaande en te betalen schulden. Toekaa zegt: Welke winst ge daar ook maakt, ze behoort helemaal uzelf toe.

Mijn schat is mijn eredienst in Paandhari, ik ken niets anders dan dat, O Heer van Paandhari! Ik ben Vitthala's eigen slaaf, die de stempel van zijn naam draagt. Toekaa zegt: Nu kan ik helemaal niet meer terug.

Om Vaikoentha te bereiken moet ge uw lichaam niet kastijden noch uw eigen leven nemen; Poendalika heeft een middel daartoe voorzien, een middel dat de last van de wereld wegneemt. Toekaa zegt: Hij heeft een gemakkelijk pad gegeven; Paandhari is Vaikoentha op aarde.

Wij worden geboren en begeven ons op weg; wij eten de yoghurt en de rijst van de wereld. Niet zo in Vaikoentha, daar krijgt ge geen mondvol van de wereld! Wij blijven elkaar voeden, wij verheugen ons in de draaikolk van het bestaan. Toekaa zegt: Uitstekend is het effen zand van Paandharpoera; wat nederig is is best.

Gezegend is het dorp Dehoe, heilig is die plaats op aarde, want daar verblijft Paandoeranga, onze God. Gezegend zijn de gezinshoofden daar, gelukkig zijn zij die zijn naam roepen. De vader van de wereld staat daar met zijn handen op zijn heup; aan zijn linkerzijde staat Ra-khoe-madevi, onze moeder; aan de deur staat Garoeda met de handen tegen elkaar. Naar het noorden staat de heilige vijgenboom; naar het zuiden staat de Linga van Shankara; mooi is de oever van de heilige rivier Indriyani. Daar is het woud van Lakshmienaaraayana Ballal, waar de Heer der volmaaktheid verblijft. Buiten staat Bhaairava, die de weg effent, met Hanoemanta in de buurt. Daar predik en zing ik, Toekaa, met de voeten van Vitthobaa in mijn hart.

Wij horen zeggen dat Janaardana in de mensheid leeft; hoe komt het dat wij dat niet zien? Wie is het die door geboorte, levensduur en dood, door pijn en ziekte gaat? Schuld en verdienste, zuiver en onzuiver gedrag, wie is het die dit alles op zich neemt en waarom? Wij sterven en verdwijnen; maar toch is dat niet zo; hoe kunnen we ons hiervan verzekeren? Toekaa zegt: Openbaar dit mysterie en toon mij de waarheid.

Van welke stof is het "ik" gemaakt? Hoe moeilijk is het zijn aard te doorgronden. Wij kunnen de idee niet vergeten, al is ze niets dan onszelf. Wanneer de duisternis het licht overweldigt, verdwijnt de grond onder onze voeten. Toekaa zegt: Als ge God met u meeneemt, zal hij u tonen waar ge zijt.

- 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 / 13

DE EERSTE DICHTER

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

DE EERSTE DICHTER

Vraag en antwoord
Een lezer stuurt me de volgende tekst uit Swami Sivananda's boek *Japa Yoga,* met de vraag om "een woordje uitleg".

Ulta Nama Japat Jaga Jana
Valmiki Bhaye Brahma Samana.

Oeltaa Naama Japaat Jaga Jana
Vaalmieki Bhaye Brahma Samaana.

Oeltaa Naama betekent: de Naam in de omgekeerde vorm.

Ik heb in de transliteratie van het Sanskrit de lange klinkers aangegeven: aa is een lang uitgesproken a, ie is een lang uitgesproken i. De e is altijd lang. Ya: spreek uit: ja.

Voor de juiste uitspraak splits in lettergrepen: oel-taa naa-ma ja- paat ja-ga ja-na vaal-mie-ki bha-ya brah-ma sa-maa-na; spreek de lettergrepen na elkaar uit; leg nergens een klemtoon; er ontstaat op die manier een natuurlijke klemtoon door de lange klinkers.

ONDERDEEL 04 / 13

Maart 2014

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Maart 2014

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2014, Vol. 555

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Een nieuwe lente en een nieuw geluid
Al vele jaren schrijf ik voor het maartnummer en het septembernummer een artikel voor beginners. Mensen vragen me hoe ik dat doe, altijd over hetzelfde schrijven. Eten, drinken, slapen en seks zijn ook altijd hetzelfde, maar dat word je nooit moe. De inhoud is altijd dezelfde, maar ik steek mijn boodschap telkens in een andere verpakking. En mensen die al jaren geabonneerd of lid zijn, zeggen me vaak dat het

hen nog altijd boeit, ook de artikels voor beginners, zelfs die nog meer dan de andere en dat het hen een duw in de rug geeft om met meer ijver te gaan oefenen.

Ik stuur mezelf ook een exemplaar ter controle en ik lees het bovendien als het wordt besteld vijf werkdagen nadat ik het afgaf in de post, want dat doen ze met niet-prioritaire post, vijf werkdagen laten liggen, God weet waar dat goed voor is. En misschien vind je het raar, maar ik lees het nog altijd geboeid en met interesse al heb ik het zelf op de pc getypt en nagelezen en nog en nog eens nagelezen. Ik lees de drukproef na als de drukker het in kolommen heeft gezet. Ik lees het nog eens na als ik de lay-out heb gemaakt. Ik lees het nog een paar keer voor het wordt gedrukt. Maar ik doe dit alles op de Yogamanier in de geest van het Sanskrit vers: "*Naaham kartaa, Harih kartaa. Ik ben niet de doener, God is de doener*." God is de schrijver en wat Hij schrijft boeit me mateloos. Niemand heeft ooit iets uitgevonden of gemaakt of gecomponeerd. Ze hebben alleen Gods geheimen en glorie ontbloot. Zo dachten de oude wijzen en ik raakte mettertijd vast van hetzelfde overtuigd.

Getuigenissen

Van mond tot mond

De essentie

De mens is zijn eigen vijand
Wie het voorgaande leest en in toepassing wil brengen, komt spoedig van een kale reis thuis. De feiten van de wereld, de feiten van het dagelijks leven fluiten hem of haar onverbiddelijk terug.

Neem de proef op de som en ga zitten met de benen gekruist, zoals de wijzen dat deden, en mediteer over "Wie ben ik?" Ook zoals de wijzen dat deden. Ze deden het op twee manieren: op een negatieve manier en op een positieve manier. De negatieve manier noemden ze *neti neti, niet dit, niet dit:* "Ik ben niet dit vergankelijke lichaam. Ik ben niet deze rusteloze geest…" De positieve manier is bijvoorbeeld: "Ik ben Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid." Het antwoord dat dichtst de waarheid benadert, is stilte.

So far, so good of vrij vertaald: nu komt de aap uit de mouw

Logische en verstandige conclusies?

Yoga, de uitweg

En wat blijkt? <

Als Vlamingen vinden dat iets vuil is dan kuisen ze het. Als Nederlanders vinden dat iets vies is dan maken ze het schoon. Schoon betekent in het Vlaams mooi. Schoonmaken is dus een prima woord: als je iets kuist, maak je het schoon of mooi. De dingen zijn mooi in wezen, maar ze vergaarden een dikke laag viezigheid. Het is dan ook de boodschap met het boenen een aanvang te maken.

Hoofd en hart

Van vereenzelviging naar ervaring
In Yoga leer je van het lichaam en de geest een ervaring maken waardoor de vereenzelviging ermee wordt doorbroken. Dit is allerbelangrijkst. Het wordt vooral toegepast en geleerd in de diepe ontspanning. De ontspanning heeft twee namen Lijkhouding (*Shavaasana*) en *Yoga Nidraa* (Yogaslaap). Het verschil zit in de lengte van de ontspanning en dus in de diepgang. De naam Lijkhouding heeft niets lugubers. Veronderstel dat je tijd gekomen is. Het kan je dan niets meer schelen dat je auto niet start en aan vervanging toe is en dat je geen geld hebt om een nieuwe te kopen. Het kan je niet meer schelen dat alles

duurder wordt en dat je baas failliet gaat. Enzovoort. Want het zit er hier voor jou op. Je laat het dus allemaal los. Als je zo gaat liggen, ben je al half ontspannen.

Yoga Nidraa is een bijzondere staat. Het is geen waakbewustzijn, want je kunt er niets in doen. Als je iets doet, verbreek je de staat. Het is ook geen slaap, want je bent je bewust van de situatie. Het is een staat waarin je contact maakt met de diepere lagen van de geest.

Maar…
Maar er is een maar. Toon Hermans zei: “Als ik wakker word, denk ik aan gymnastiek en een koude douche. Ik wacht enkele minuten tot dat overgaat en dan neem ik mijn pillen.”

Klim uit de put

Het antwoord niet schuldig
Als ik ergens ga spreken, vragen mensen me soms waar ze het kunnen leren. Vaak moet ik het antwoord schuldig blijven. Maar mensen uit de buurt moet ik het antwoord niet schuldig blijven. De Swami Sivananda Yoga Aashram is voor velen een toevluchtsoord geworden. Velen hebben toen ze deur van de aashram achter zich sloten een nieuwe deur open gevonden.

De Yoga Academie heeft vele leraren gevormd, die in Vlaanderen en Nederland actief zijn. Dit maandblad heeft vele harten geraakt en geopend. Het heeft veel leed gelenigd. Het heeft van vele mensen hun eigen beste vriend gemaakt.

Meditatie en Satsang
Jammin’ in the name of the Lord.
Bob Marley

Beide programma’s (zie blz. 3) zijn in het lidmaatschap inbegrepen. Ook beginners zijn welkom. Je zult er kennismaken met *mantras*. Dit zijn krachtige mystieke meditatieformules, die de geest beschermen. Als ze worden herhaald, wordt dat *japa* genoemd. Als ze worden gezongen, worden ze *Naama* (namen) genoemd. Dat zingen heet *kiertan* (het bezingen van de *kierti* of faam). We zijn ermee begonnen in 1962 met een lp. We leerden het terdege van Swami Satchidananda in 1966 en van Swami Chidananda, die prachtig kon zingen. Toen hij binnenkwam veranderde atmosfeer. Toen hij begon te zingen, steeg het bloed je naar de wangen. Ik heb het zingen ook nog geïntroduceerd in de Yogafederatie. Er waren, denk ik, in die tijd vijf erkende vormingsscholen. De voorzitters moesten tijdens het weekend van de vormingsscholen allen een lezing geven. Ik vond dat meer dan iemand kan verteren en stelde als mijn bijdrage voor enkele liederen van Swami Sivananda te zingen. Een van de voorzitters verzette zich daar heftig tegen. Maar hij moest zich neerleggen bij wat de meerderheid had beslist. Toen ik die zondag begon te zingen, liep hij, ondemocratisch, toch woedend naar buiten. “Yogaleraren zingen niet”, zei hij. Tegen Kamiel Huysmans zaliger, minister van staat, zei men dat ook: “Hoogwaardigheidsbeklеders zingen niet.” Hij was een fervent bewonderaar van opera en hij gaf daar lezingen over en ter illustratie draaide hij er steevast een aria uit. Zijn collega’s vonden dat hij hun ambt belachelijk maakte. Hij antwoordde dat de kardinaal ook een hoogwaardigheidsbekleder is en dat die toch ook zingt in het openbaar. Een van de dingen die ik in Yoga heb geleerd, is zingen en ik zou het voor geen geld willen missen.

Ballast

De ketting

De bal ligt nu in jouw kamp

Een vraag

Nog een vraag
Toen ik even mijn mail nakeek, kreeg ik weer een vraag van een Yogaleraar dit keer. Een van zijn leerlingen had gezegd dat hij tijdens een wandeling op een helling ademnood kreeg. Hij vroeg wat hij daaraan kon doen.

NAULI

Cleanliness is next to godliness
De basisfilosofie van alle spiritualiteit is dat je in wezen mooi en zuiver bent. Je hebt je evenwel in de loop van de tijd bedekt met vele lagen viezigheid. Ik herinner me iemand die me schreef dat ze op het strand van Scheveningen een klein metalen voorwerp vond en dat ze het had opgeraapt omdat ze er vaag de strijdwagen van Krishna en Arjoena in herkende. Ze liet het schoonmaken. Het kwam tevoorschijn als een schitterend juweeltje. Zo is het ook met mensen: als ze helemaal schoon worden, schitteren ze. Dit is onder andere de betekenis van de naam Boeddha, de geboende. De naam is afgeleid van de werkwoordswortel *boedh, weten, waken, zuiveren*. De Boeddha is de verlichte of de totaal uitgezuiverde.

HET BELANG VAN YOGA

Swami Sivananda

Gedichten van Swami Sivananda

Verhaal van de cobra en de boer

Verhaal van de kat van de koning

De moderne agnihotri

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 05 / 13

April 2014

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



April 2014

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2014, Vol. 556

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

ACHT TREDEN

Over volmaakte plannen en goede voornemens
Het Yogapad gaat over acht (*ashta*) treden of *angas*. Het wordt dan ook wel eens *Ashtaanga Yoga* genoemd. De eerste trede (*yama*) heeft betrekking op onze relatie met mensen, dieren en met het gehele heelal. Die relatie is vaak erg verstoord. En dat moet worden verholpen. De tweede trede (*niyama*) heeft betrekking op onze relatie met het lichaam en de geest. En die relatie is vaak nog erger verstoord. En ook dat moet worden verholpen. Want echte Yoga begint met normaalheid.

Er zijn veel volmaakte plannen en goede voornemens, maar er komt zelden iets van in huis. De gastprofessor uit India in de faculteit Indologie aan de universiteit van Gent, die ons Hindi moest leren spreken, was hier zonder zijn gezin. In dit voor hem vreemde land zonder veel zon voelde hij zich erg eenzaam. Hij kwam nogal eens bij ons thuis en ik zocht hem af en toe op in zijn appartement in Gent. Ik doorkruiste ook met hem België en Nederland. Op zekere dag organiseerden we een bezoek aan Aalst met een gids. In de Sint-Martinuskerk hoorden we een verhaal dat ik telkens weer hoor. De gids zei: “Deze muur had niet hier moeten staan, maar daar, vele meters verder.” Het geld was op en het enthousiasme was bekoeld en dus bouwden ze maar een voorlopige muur, maar dat voorlopig werd definitief. In onze jonge jaren bezochten mijn vrouw en ik Keulen. In de Dom hoorden we precies hetzelfde verhaal. Enkele jaren geleden bezocht ik met Geert, onze secretaris, de kathedraal in Mechelen. Daar was het de toren die veel hoger had moeten zijn.

Het tij doen keren

Santosha

Ieshvarapranidhaana

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

Traataka
Traataka is een van de zes zuiveringsoefeningen (*shatkriyaas* of *shatkarmas*) van Hatha Yoga.

DE TAXICHAUFFEUR

HOE INDIA AAN ZIJN NAAM KWAM

Narayana

UIT BOEK I VAN HET MAAHAABHAARATA

HOOFDSTUK EENENZEVENTIG

HOOFDSTUK TWEEENZEVENTIG

HOOFDSTUK DRIEENZEVENTIG

HOOFDSTUK VIERENZEVENTIG

HET VERHAAL VAN SHAKOENTALAA IN HET TONEELSTUK VAN KAALIDAASA "SHAKOENTALAA HERKEND DOOR EEN TEKEN"

TOESPRAKEN IN DE VROEGE MORGEN

Swami Chidananda

Zelfs voorbij een stroom van heiligheid

In jou vloeit een stroom en die stroom is noch een stroom van goede eigenschappen -beleefdheid, hoffelijkheid, verdraagzaamheid, vriendelijkheid, vergevensgezindheid, het negeren van andermans fouten- noch is het een stroom van heiligheid. Voorbij een stroom van goede eigenschappen, zelfs voorbij een stroom van heiligheid is er een stroom van goddelijkheid en die stroom van goddelijkheid is je Zelf. Je bent een stroom van eeuwig, nooit eindigend goddelijk bewustzijn. Verwerkelijk dit en je bent vrij.

Dit innerlijk goddelijk bewustzijn stroomt eeuwig in jou, want het is één met Godbewustzijn en Godbewustzijn is beginloos, eindeloos, eeuwig, ononderbroken en blijvend. Godbewustzijn heeft geen tijdsgrens. Het heeft geen begin en het is ook zonder einde. Je maakt deel uit van dat Godbewustzijn.

Goeroedev zong (*Song of Joy*) dan ook: "*In jou is God verborgen. In jou is de onsterfelijke ziel. In jou is de bron van de vreugde. Dood dit kleine 'ik'. Sterf om te leven. Leid het goddelijk leven*." Dood dus dit kleine "ik". Slechts dan zal je leven getuigen van de goddelijkheid die eeuwig is, daar in jou.

Moge Gods genade en de zegen van Goeroedev je in staat stellen deze goddelijkheid te verwerkelijken en je in staat stellen de vrijheid, die je geboorterecht is, te vinden in dit leven zelf.

- 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 / 13

Over volmaakte plannen en goede voornemens

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

In Yoga gaat het er meestal op dezelfde manier aan toe. De plannen zijn voortreffelijk en het enthousiasme is groot, maar het verliest mettertijd zijn glans en de oefening gaat stilaan slabbakken. Waar ik in Aalst en omstreken ook kom heel dikwijls zeggen mensen me: “Ik heb bij u nog Yoga gevolgd.” Ik antwoord dan steevast: “Jammer dat je het in de verleden tijd moet zeggen.”

ONDERDEEL 07 / 13

TOESPRAKEN IN DE VROEGE MORGEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

TOESPRAKEN IN DE VROEGE MORGEN

Swami Chidananda

Zelfs voorbij een stroom van heiligheid

Alle ervaringen van verlichte wijzen bevestigen dit en lichten dit toe. Je bent onafscheidelijk van God. Je bent een deel van God. Goddelijkheid is je werkelijkheid. En aangezien God eeuwigdurend en blijvend is, is die goddelijke, innerlijke werkelijkheid, je ware Zelf, eveneens eeuwig. Er is geen grotere zegen dan zich hiervan bewust te worden.

En wat is het dat je belet dit te ervaren? Het is je klein, miezerig, zelfzuchtig, egoïstisch menselijk “ik”. Je geest trok je aandacht naar buiten en deed je jezelf verliezen in uiterlijke tijdelijke schijn. Daardoor verloor je je bewustzijn van deze innerlijke eeuwige stroom van het goddelijke in jou.

ONDERDEEL 08 / 13

Mei 2014

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Mei 2014

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2014, Vol. 557

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Een boer moet soms de poten van de koe vastbinden om ze te kunnen melken, maar het kalf krijgt zijn deel van de melk zonder touw.
Gnyaanadev (in zijn commentaar op de Bhagavad Gietaa, VII 18)

NAAR DE BRON

Over goed karma

In augustus 1973 bezocht ik voor het eerst India. Het doel van mijn reis was natuurlijk Sivananda Aashram in Sivanandanagar op de rechteroever van de Ganges aan de voet van de Himaalayas, op wandelafstand van het heilige stadje Rishikesh.

Zoals gebruikelijk had ik vooraf per brief toestemming gevraagd aan Swami Chidananda, voorzitter van The Divine Life Society, om in de aashram te verblijven. Terloops had ik vermeld dat ik ook graag naar Benares wilde gaan. Swamiji stuurde Swami Vimalananda naar Delhi om me op te wachten in de luchthaven.

Swami Vimalananda was al verscheidene keren in Aalst geweest, nog voor hij swami werd en nog Nagarajan werd genoemd en we waren goed bevriend geraakt. We logeerden bij een steunpilaar van The Divine Life Society, Moekoendalal Sachdev zaliger, die een grootwarenhuis had op Connaught Place, het centrum van Delhi. Een paar dagen later reden we met de trein naar Benares. Dat duurde in die tijd nog drie dagen en twee nachten. Het is de ideale manier om India te leren kennen.

Toen we in Benares in ons hotel aankwamen, wachtte tot mijn grote verbazing Swami Chidananda me op. Hij was speciaal naar Benares gekomen om me te onthalen. Wellicht dacht hij dat we zoveel programma's met hem hadden georganiseerd en dat hij iets terug moest doen. Zo was hij.

Hij nam me mee in een fietsrikshaw naar de belangrijkste tempels van Benares. 's Anderendaags keerde hij met de trein terug naar Rishikesh, nadat hij had uitgelegd wat we allemaal moesten bezoeken.

Swami Vivekananda zei terecht: "India is a saint making society."

Hoger de bergen in

De wereld is klein

EEN ONGEMAK, TOCH OPGELUCHT

Een belangrijk onderdeel van het lichaam zijn de hormoonklieren of endocriene klieren. Die werken anders bij mannen dan bij vrouwen. Vrouwen hebben een cyclus. Deze cyclus bepaalt voor een groot gedeelte hun gevoel van welzijn, humeur enz. Hij zorgt ook voor een moeilijke tijd in hun leven, de menopauze of de overgang.

Een veel gestelde vraag: mogen ze tijdens hun maandelijkse periode Hatha Yoga beoefenen of niet? Ik herinner me dat ik nu toch al een geruime tijd geleden daarover per e-mail van gedachten wisselde met Janneke Hendriks uit Arnhem, die in 2013 van ons haar Yogalerarendiploma kreeg. Ik suggereerde haar: "Schrijf er eens een artikel over." Meestal is zo'n voorstel genoeg om iemand in zijn schulp te doen kruipen. Ik dacht aanvankelijk dat het in dit geval ook zo was, want er gingen en paar maanden voorbij. Het was evenwel maar uitstel, want uiteindelijk stuurde ze me haar artikel en ze schreef het op dezelfde degelijke manier waarop ze alles doet. Je kunt het verderop lezen en er je voordeel mee doen.

SARVAANGAASANA
ALLE-DELENHOUDING

De naam
Sarvaangaasana is een *aasana* of Yogahouding die al zesenvijftig jaar lang elke morgen op mijn programma staat. Het is een onvolprezen Yogahouding. Ze wordt door nogal wat Yogaleraren de kaars en de schouderstand genoemd, wat niet getuigt van veel deskundigheid.

De naam is een woordsamenstelling van *sarva, anga* en *aasana*. *Sarva* betekent: alle; *anga* betekent: deel, in dit geval lichaamsdeel en een *aasana* is een Yogahouding. De correcte vertaling is dan ook Alle-delenhouding.

Drie lichamen

Het energielichaam

Waar schuilt het gevaar?

Geduld is een schone zaak

Loze beweringen

Goedkoper en doeltreffender dan medicijnen

Een vraag
Een Yogalerares vroeg me per mail: “Gisteren was er ook iemand in mijn les die mij vertelde dat ze evenwichtsstoornissen had nadat ze de Alle-delen-houding en daarna de Vishouding had gedaan. Is dat mogelijk en wat is uw advies? Er bestaan tegenstrijdige meningen over deze houding, ook vanwege artsen. Hilde.”

Is dat mogelijk? Als de leerlinge dat ervaart, is het natuurlijk mogelijk. Wat is mijn advies? De Alle-delenhouding zit er voor niets tussen. De oorzaak ligt bij de Vishouding. Als men het ongemak erbij neemt, kan men de Vishouding blijven beoefenen. Anders laat men ze gewoon achterwege. De evenwichtsstoornis wordt veroorzaak door een afwijking in het middenoor en verdwijnt na een tijd, maar het ongemak blijft zich meestal herhalen.

De uitvoering

Belangrijk

Een hulpmiddel

Nabho moedraa
Bij *Sarvaangaasana* hoort een *moedraa*, namelijk de *Nabho moedraa.* Zet de onderkant van de tong tegen het verhemelte en houd ze zo gedurende de hele duur van de *aasana*. Dit verhoogt het effect van de *aasana*.

Moedraa betekent zegel. In dit geval verzegelt ze de energie in de keel.

Succes ermee.

Narayana

DE HOOFDZAAK

Swami Chidananda

Toespraak in India gehouden in Mussoorie in een school voor toekomstige ambtenaren op Krishnajayanti, dinsdag 21 augustus 1973

DE VROUWELIJKE CYCLUS

Janaki

Dvaaveva chintayaa moektau paramaanandamaaploetau
Yo vimoegdho jado baalo yo goenebhyah param gatah

Slechts twee wezens zijn vrij van angst en versmolten met de hoogste zaligheid,
het kind dat niets weet en niets doet en de wijze die uit de natuur is opgeklommen tot het Allerhoogste.
Krishna in de Bhaagavatam (Boek 11)

Enige tijd geleden had ik met Narayana een korte mailwisseling over een opmerking die hij wel eens in de les had gemaakt. Hij spoorde mij aan om er een artikel over te schrijven. Het ging over het wel of niet beoefenen van bepaalde Yogahoudingen tijdens de menstruatie. Hij zei dat je gewoon Yoga kunt beoefenen tijdens de menstruatie, want er zijn tegenwoordig genoeg reclames die ons beloven dat we met het juiste product nergens last van hebben en dat we dan zullen genieten van alles wat we willen doen. Van feestjes bezoeken tot paardrijden, dus waarom dan geen Yoga?

Voor vrouwen die veel pijn ervaren of veel bloed verliezen tijdens de menstruatie volgen enkele tips voor op de zwaarste dagen. Deze en meer tips zijn te vinden in *The woman's Yoga Book*: *asana and pranayama for all phases of the menstrual cycle van Bobby Clennell* (ISBN -13978-1-930485-18-1).

- Neem rust. Ontspan. Vermijd (zware) lichamelijke inspanning. Houd het lichaam warm.

- Enkele houdingen: ga op de rug liggen met de voetzolen tegen elkaar, de knieën vallen dan naar buiten. Adem diep in de buik. Experimenteer met een opgerolde handdoek of meditatiekussen onder het bekken/zitvlak/onderrug. De juiste hoek van het bekken kan soms enorm veel spanning oplossen.

- Ga ook eens tegen een muur aan zitten met de voetzolen tegen elkaar of met de benen gespreid. Ondersteun weer het bekken met een kussen en laat de schouders iets naar achter hangen, zodat de borst naar voren komt en de hele buik de ruimte krijgt. Ontspan in de houding.

- Vermijd heftige torsies, draai minder ver of laat ze helemaal weg.

- Vaak wordt afgeraden om omgekeerde houdingen te beoefenen tijdens de menstruatie. De baarmoeder moet zoveel mogelijk boven de schede blijven zodat de zwaartekracht haar werk optimaal kan doen. Mijn ervaring is dat dat inderdaad beter is. Maar neem dat niet zomaar aan. Onderzoek het zelf en luister goed naar het lichaam, forceer niets.

Tenslotte is het lijden aan alle klachten terug te voeren tot steeds hetzelfde probleem: vereenzelviging met wat we niet zijn: het lichaam. Daarom tot slot de woorden van Swami Sivananda: "*Do real saadhanaa, my dear children, do real saadhanaa*". (*Saadhanaa*: oefening; *real saadhanaa*: spirituele oefening. Red.)

OM Shaantih.

- 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 / 13

Juni 2014

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


YOGA VEDANTA AALST
vereniging zonder winstoogmerk
afdeling van The Divine Life Society, India
www.yoga-vedanta-aalst.be
Goeroepoernimaa: zie blz. 2
YOGADAG IN DRONGEN:
14 december van 10 tot 16u10
YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda
juni 2014, vol. 558
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie
In dit nummer
YOGA RETRAITE
vrijdag 10 tot
zondag 12 oktober
volgeboekt; je kunt nog aanmelden, maar komt dan op een wachtlijst (vermeld je telefoon- of gsmnummer, zodat je snel kunt worden bereikt)
Wie aangemeld is, wordt verzocht dit te bevestigen door de overschrijving uit te voeren.
Yoga Retraites in 2015
vrijdag 27 tot zondag 29 maart
vrijdag 23 tot zondag 25 oktober
SPECIALE SATSANG
UITEENZETTING
VOOR BEGINNERS
woensdag 10 september, 20u
In juli en augustus ook les op zaterdag: blz. 16

Juni 2014

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2014, Vol. 558

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

GOEROEPOERNIMAA

Licht in de duisternis
Op zaterdag 12 juli wordt *Goeroepoernimaa* gevierd. Wij organiseren voor de gelegenheid een speciale Satsang van 17u30 tot 19u30.

De *Goeroe* is de spirituele leraar. Voor Yoga Vedanta Aalst is dat de grote wijze van Rishikesh, **Sadgoeroedev Swami Sivananda,** onder wiens inspiratie Yoga wortel schoot in Aalst nu al meer dan 51 jaar geleden.

Poernimaa is de volle maan. De volle maan is het symbool van de *Goeroe*. De maan verlicht de duistere nacht, maar ze schittert niet met haar eigen licht, maar met het licht van de zon. Zo schittert de *Goeroe* niet met zijn eigen licht, maar met het licht van het *Ekam Sat*, het Ene Zijn, Dat wat nooit verandert, maar wat als bezielende kracht en als Zelfheid aanwezig is achter en in alles wat verandert en vergaat.

De duivel verloor een aantal mensen toen die voor het Yogapad kozen. Maar hij was er gerust in. Hij dacht: “Straks gaan ze het organiseren en dan win ik hen wel terug.” Iedere organisatie moet erover waken dat ze niet in de val van de duivel trapt. Ze mag zoals een kater haar domein niet afpissen door anderen te gaan beconcurreren of zich te wagen aan machtspelletjes. Streven naar naam en faam mag geen plaats krijgen. Geldgewin mag geen doel zijn. Koken kost geld, maar daar moet het stoppen. Elke organisatie loopt ook het gevaar te verstarren en te vervallen in sleur en slenter. Vandaar het belang van geregelde *Satsangs* en speciale *Satsangs*, zoals *Goeroepoernimaa*. Ik dring er dan ook op aan bij alle medewerkers, sympathisanten, leerlingen van de Yogales, afgestudeerden van de Yoga Academie, studenten aan de Yoga Academie enz., die niet met vakantie zijn, ons op die dag een hart onder de riem te komen steken. Het zal ons deugd doen en het zal Goeroedev welgevallig zijn.

MOEDRAAS

Wat zijn moedraas?
Het Sanskrit woord *moedraa* betekent: zegel. *Moedraas* verzegelen de energie in een bepaalde geestelijke staat of ze verzegelen de energie in een bepaalde plaats van het lichaam.

Vishnoemoedraa

Gnyaanamoedraa of chinmoedraa

Abhaayamoedraa

VRAAG EN ANTWOORD

Een lezer schreef: “Met veel bewondering las ik dat jij maar eventjes *koembhaka* doet (waarschijnlijk tijdens Naadie Shoeddhi, Naadie Shodhana of Anoeloma Viloma, hoe je het ook wil noemen) aan een ratio van 10-40-20. Ik viel bijna achterover. Ik heb twee jaar geleden mijn *praanaayaama*-beoefening willen forceren en geraakte toen amper aan 5-20-10. Maar ik kreeg er hartkloppingen en kortademigheid en dergelijke van en nu kan ik nog bijna steeds geen *koembhaka* doen. Amper 4-4-8. Ik weet het, een beetje beschamend voor een Yogi die dagelijks minstens 2,5 uur *saadhanaa* doet waarvan een half uur *praanaayaama*.

Ik probeer terug op te bouwen, maar het is heel moeilijk. Je kunt het duidelijk niet forceren. vooruitgang in *praanaayaama* komt *with the grace of God*, zegt men. Het blijkt inderdaad zo te zijn.”

Enige woordverklaring

Niet met wilskracht

Hoe dan wel? Het geheim

Waarom zittend?

Houd de mond gesloten: twee belangrijke functies van de neus

De neus moet ontspannen blijven

Geef het zijn tijd

Dit is de Bijadem

Luister naar wat Swami Satchidananda hierover zei

Zoemen tijdens de inademing

Geleidelijke opbouw

Koembhaka

HALAASANA - PLOEGHOUDING

Na *Sarvaangaasana* of de Alle-delenhouding, die ik vorige maand beschreef, volgt in het oefenschema *Halaa-sana* of de Ploeghouding. Deze uitstekende Yogahouding bestaat uit verscheidene fasen.

De uitvoering
De uitgangshouding is rugligging, met de benen samen en de handpalmen plat op de mat.

Een gouden raad
Halaasana moet heel geleidelijk worden opgebouwd. Neem dus rustig de tijd. Ook Londen en Parijs werden niet op één dag gebouwd. Voer de houding op eigen kracht uit en laat je niet door iemand helpen, want gedreven door prestatiedrang kun je in een seconde kapot maken wat je in weken hebt opgebouwd. Voer alle bewegingen langzaam uit en ontspan zo goed mogelijk.

Het lichaam en de geest zullen je dankbaar zijn

Nabhomoedraa

Jaaladharabandha

DE GLORIE VAN DE LEERMEESTER

Goeroepoernimaa-boodschap 1951

Swami Sivananda

Gegroet zij Heer Naaraayana, de Aadi Goeroe (eerste leraar). Gegroet zij de Brahmavidyaa Goeroes (leraren die de kennis van het Absolute bezaten) van oud Bhaaratavarsha (India). Gegroet zij de verlichte wijzen en zieners van modern India, de levende Goeroes, die de oprechte zoekers en zoekende zielen inspireren, leiden en verlichten in deze samsaarische wereld (zintuiglijke wereld).

DE GOEROE IS EEN SUPER-PERSOON

Swami Krishnananda

Lezing op Goeroepoernimaa op 26 juli 1991

UIT HET MAHAABHAARATA

De volgende verzen uit het *Mahaabhaarata*, het beroemde Indiase epos, illustreren het grote vertrouwen in de Goeroe of leraar.

Vaishampaayana is de verteller. Hij was een discipel van Vyaasa, de schrijver van het *Mahaabhaarata*. Hij vertelt het verhaal aan koning Janamejaya, een achterkleinzoon van Arjoena. Drona was een legendarisch krijger en een fabelachtige boogschutter.

Het verhaal van Ekalavya uit hoofdstuk 134 van het eerste Boek

God is hier nu

Kijk naar Kalloe's toewijding

Slang-ratverhaal

Echte zelfovergave

Dhanna Bhakta

Passie bijproducten

Chemotherapie

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

Waarom zou ik me zorgen maken over handelingen goed of slecht? Ik heb het echte geheim ontdekt. Ge zijt zoals uw naam; ge hebt uzelf helemaal niet geopenbaard. Ge hebt niets losgelaten; ge houdt het nog altijd vast. Toekaa zegt: Wat zal mijn last voor u betekenen.

wordt vervolgd

- 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 / 13

September 2014

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



September 2014

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2014, Vol. 559

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

BEGINNEN MET YOGA

De voorbereiding is het halve werk

We beginnen onze lessenreeksen voor beginners steevast met een uiteenzetting, want goed begonnen is half gewonnen. Mensen moeten weten waar ze aan beginnen, waarom ze eraan beginnen en hoe ze er moeten aan beginnen.

Geschiedenis

Ik begon in oktober 1959 met Yoga met als enige leidraad een heel beknopte, gedrukte cursus en later het boek *Yoga* van de Nederlandse arts Rama Polderman zaliger. In de bibliografie op het einde van het boek stond onder andere de naam van Swami Sivananda. Dit leidde ons naar deze grote wijze van Rishikesh. De brief die hij terugstuurde, ligt aan de basis van Yoga Vedanta Aalst. Waarom schreven we precies aan deze man een brief? En waarom reageerden we met zoveel enthousiasme op zijn antwoord? Ik leende dat boek ooit uit aan een gerechtsdeurwaarder die naar onze Yogalessen kwam en zag het, ondanks herhaaldelijk aandringen, nooit terug. Een leerling aan de Yoga Academie uit Arnhem (YA2013) vond voor mij een exemplaar op het Internet.

Yoga zegt: maak de mens heel

Tijdens de tweede wereldoorlog zaten in Amerika op zekere dag twee grootvaders samen aan tafel, gebogen over een landkaart in de krant waarop de troepenbewegingen in Europa waren aangegeven. Ze hadden allebei een zoon aan het front. Een van hen moest op zijn kleinzoon passen. Hij had het jongetje beloofd dat ze zouden gaan voetballen. De jongen bleef dan ook maar zeuren. De man nam het blad met de landkaart uit de krant en scheurde het aan stukken. Hij zei tegen zijn kleinzoon dat ze zouden gaan voetballen zodra het jongetje de landkaart foutloos weer aan elkaar had geplakt. Korte tijd nadien stond de jongen er terug. Hij had de stukken krantenpapier netjes weer aan elkaar geplakt. De verbaasde grootvader vroeg hoe hij dat had gedaan. “Opa,” zei de jongen, “op de keerzijde stond de foto van een vrouw. Ik plakte de vrouw aan elkaar.” Maak de mens heel en je maakt de wereld heel.

De filosofie achter de oefeningen

Ik schreef hierboven dat de Yogawijze van oefenen de gezondheid van het lichaam en de geest in hoge mate ten goede komt. Aan de basis van die oefenwijze ligt een welomschreven filosofie, die wordt geschraagd door twee pijlers.

De moeilijkheid

Wat is dan de moeilijkheid? Waarom gedragen we er ons niet naar? Je geest is de moeilijkheid. Hij is je grote vriend en hij is je grote vijand. Hij is met andere woorden de oorzaak van je verlossing en van je gebondenheid. Dit is de tweede pijler van Yoga.

Hoe gaat dit in de praktijk?

De uitrusting

Yogabladen die hun inkomsten halen uit reclame prijzen natuurlijk Yogapakjes, Yogamatten enz. aan, maar aan die trend hoef je niet mee te doen. Het enige wat je nodig hebt is een dekentje of matje in wol of katoen. Synthetische matten zijn niet goed, omdat ze statische elektriciteit maken, die de lichaamseigen elektriciteit verstoort. Je kunt er dan ook niet lang gemakkelijk op zitten.

Moet je oefenen op een koude ondergrond, dan is het beste isolerend materiaal geribd karton. Neem bijvoorbeeld een katoenen hoeslaken van een eenpersoonsbed. In gespecialiseerde winkels verkopen ze geribd karton per meter. Leg enkele lagen op elkaar en steek ze in het hoeslaken.

Ook de kledij is liefst van katoen. Thuis kun je in je ondergoed oefenen. In de les volstaan een oude broek of training. Je kunt best oefenen op blote voeten. Vind je het te warm in de zaal trek iets lichter aan, vind je het te koud trek iets warmer aan. Neem de dingen zoals ze zijn. Neem het ongemak met gelijkmoedigheid. Je leert iets in de les. Dat is belangrijk. Thuis kun je je eigen sfeer en omstandigheden scheppen.

Belangrijk
Om Yoga te beoefenen moet de maag leeg zijn. Dat is zo om te zwemmen, te joggen, te spitten of wat ook. De maag komt onder druk te staan tijdens de oefening. Als ze vol zit, wordt haar inhoud in het spijsverteringskanaal geduwd voor het in de maag voldoende werd bewerkt. Het gaat dan ook vergisten en zorgen voor moeilijkheden. Of de maaginhoud wordt naar boven geduwd. Je krijgt dan last van zure oprispingen en ander ongemak.

Speciale programma's
Op blz. 3 worden allerlei programma's aangekondigd. Onder *Yoga Academie* staan de lessen voor ingeschreven leerlingen. Elke cursus duurt vier jaar.

Je ziet ook de titel *Satsang* en onder de titel *Yogalessen* op vrijdag *Meditatie*. Deze programma's zijn inbegrepen in het lidmaatschap. Hun doelgroep zijn mensen die zich meer willen verdiepen in Yoga. *Satsang* betekent letterlijk: samenzijn in *Sat*. *Sat* is afgeleid van de Sanskrit werkwoordswortel *as*, *zijn* en betekent: dat wat is. *Satsang* is in hoofdzaak een muzikaal programma. Er wordt namelijk gezongen, meestal met begeleiding van harmonium, trommels en cimbalen.

Yogamatten en hun geschiedenis

DE VOORJAARS YOGA RETRAITE EEN VERSLAG

Naaham na toem daftar goem
Dit is iets van Swami Sivananda. Het betekent: noch ik noch jij, het kantoor is gesloten. Ontspannen en slapen zijn maar echt mogelijk als je de wereld helemaal loslaat. En maak je geen zorgen, hij loopt niet weg. Maar als je goed geslapen hebt of diep hebt ontspannen, kijk je er met andere ogen tegenaan. Dit is ook de betekenis van het woord Yoga Retraite. Je trekt je om Yoga te beoefenen terug uit de wereld. Wij doen dat in de abdij van Drongen. De abdij is natuurlijk ook de wereld, maar ze is niet de wereld van het dagelijks leven met zijn sleur en zijn slenter, zijn kommer en zijn kwel. En je komt er ook niet om mensen te ontmoeten, maar om iemand te ontmoeten die je wellicht nog niet kent: jezelf.

We waren met tachtig en de Oriëntatie bij de aanvang was een schot in de roos, want na afloop bleef iedereen verwachtingsvol zitten, zodat ik er nog een stuk aanbreide, en ook omdat ze blijkbaar goed hadden geluisterd, want ze volgden gedisciplineerd mijn voorschriften op, met uitzondering van het zwijgen in de zaal voor het programma begint. Daar moest ik later op terugkomen.

Traditie getrouw stond Goeroedev op het altaar in de vorm van een tekening op hout, die ik kreeg van een psychiatrische patiënt, die ze me schonk uit dankbaarheid. Hij had in zijn jeugd de kunstacademie gevolgd. Hij leerde in de psychiatrische instelling tekenen op hout met een elektrische schrift. Hij schreef onder de beeltenis van Goeroedev in diens eigen handschrift: "*Joy is eternal, it will never die. Sorrow is illusory, it will never live*. *Sivananda*" Dit betekent: "Vreugde is eeuwig, ze zal nooit sterven. Verdriet is denkbeeldig, het zal nooit leven."

Een groepsgebeuren zoals de Yoga Retraite vergelijk ik met een orkest. Er is een dirigent. Er is de partituur. Er zijn de individuele instrumenten. De Oriëntatie kun je vergelijken met het stemmen van de

instrumenten. Als iedereen zijn ding doet met overgave volgt er iets wonderbaars. Er waren geen wanklanken. De sfeer was fantastisch en elektrisch geladen. Hier schrijft dus een trotse en tevreden voorzitter, die nu enkele deelnemers aan het woord laat. Ik dank al degenen die reageerden op mijn oproep voor wat feedback. Het is nuttig voor de organisatoren, maar ik wil vooral laten zien wat het met mensen doet.

Deelnemers schrijven

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

GEDICHTEN VAN SWAMI SIVANANDA

Anti-pneumo thorax

Een saadhoe en een seth

De beste levensverzekeringsmaatschappij

- 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 / 13

Oktober 2014

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


YOGA VEDANTA AALST
vereniging zonder winstoogmerk
afdeling van The Divine Life Society, India
www.yoga-vedanta-aalst.be
Facebook
HARMONIUMLESSEN
blz. 16
YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda
oktober 2014, vol. 560
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie
In dit nummer
ZATERDAG 1 NOVEMBER
meer op blz. 16
Yoga Retraite
vrijdag 10 tot zondag 12 oktober
Yoga Retraites in 2015
vrijdag 27 tot zondag 29 maart
vrijdag 23 tot zondag 25 oktober
YOGADAG IN DRONGEN
14 december
van 10 tot 16u30 • 40 €
Deelnemers moeten lid zijn (70 euro per jaar) of geabonneerd zijn op het maandblad (BE: 15 euro; NL: 18 euro)

Oktober 2014

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2014, Vol. 560

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

VIER DINGEN OM OVER TE MEDITEREN

Er is genoeg op de wereld om
te voorzien in ieders behoefte,
maar niet in ieders hebzucht.

Gandhi, geboren op 2 oktober,
een reden om in dit oktobernummer
bij zijn leven en werk stil te staan

Swami Sivananda zei dat je, om geestelijk en lichamelijk gezond te blijven, elke dag zou moeten mediteren over vier dingen, namelijk het lijden, de dood, de glorie van God en het leven van de wijzen.

Het lijden spaart niemand op deze wereld. Toch zegt Patañjali in het tweede boek van de *Yoga Soetra*:

16. Het lijden dat nog moet komen kan worden vermeden.

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

De tweede meditatie is over de dood.

Het derde ding om over te mediteren, is de glorie van God.

Deze wonderbare vierde meditatie vind je in dit nummer geïllustreerd met de woorden van de *Shvetaashvataropanishad*.

De vierde meditatie is over de wijzen. Ze hebben geworsteld met dezelfde problemen. Hoe hebben zij de moeilijkheden overwonnen? Ik illustreerde deze meditatie in dit nummer met een glimp van het leven en het werk van Gandhi.

DE MAHAATMAA

Een buitengewoon mens
Mahaa betekent: groot. *Aatmaa* betekent: Zelf. We zeggen: ikzelf, jijzelf, zijzelf, wijzelf enz. Met Zelf wordt dan ook bedoeld de zelfheid van de dingen, dat wat ons allen verbindt, zoals de bloemen in een bloemenkrans of de kralen aan een snoer of zoals de parels in een halsketting worden bijeen gehouden door één zelfde draad. In het Sanskrit heeft men het dan ook over *Soetraatman*, de Draadziel.

Brief van Gandhi aan Hitler
As in Wardha,
24 december 1940

Brief van Gandhi aan Leo Tolstoj (1828-1910)
10.11.1909

Gandhi’s burgerlijke ongehoorzaamheid

De brief van Gandhi aan Lord Irwin

Die jonge vriend was ene Reginald Reynolds, een Britse Quaker. Hij overhandigde de brief aan Lord Irwin, die juist terugkeerde van een polomatch.

Na het grote succes van de zoutmars besloot Lord Irwin Gandhi toch te ontmoeten in een Ronde Tafel Conferentie.

De zelfgenoegzaamheid van de Britten
Kinnoch tijdens die Ronde Tafel Conferentie: “Met alle respect, meneer Gandhi, zonder Brits bestuur vervalt dit land tot chaos.”

Gandhi: “Meneer Kinnoch, ik vraag u te aanvaarden dat er geen volk op aarde is dat niet de voorkeur geeft aan zijn eigen slechte regering boven een goede regering van een buitenlandse macht.”

Winston Churchills reactie: “...het misselijk makende en vernederende schouwspel van de ooit inwendige-tempel-advocaat, nu rebelse fakir, die halfnaakt de treden van het paleis van de onderkoning bestijgt om op gelijke voet te onderhandelen met de vertegenwoordiger van de Koning Keizer.”

Een ander geluid: Edward R. Murrow tijdens de crematie van Gandhi
Het grote eerbetoon vandaag betreft een man die stierf zoals hij leefde: een eenvoudig man zonder rijkdom, zonder officiële titels of ambt. Mahatma Gandhi was geen bevelhebber van grote legers noch heerste hij over uitgestrekte gebieden. Hij kon zich niet beroemen op wetenschappelijke prestaties of artistieke gaven. Toch hebben mensen, regeringen en dignitarissen van over de hele wereld, de handen in elkaar geslagen om eer te bewijzen aan deze kleine bruine man in een lendendoek die het land naar de vrijheid leidde. Met de woorden van Generaal George C. Marshal, de Amerikaanse staatssecretaris: “Mahatma Gandhi werd de stem van het geweten van de hele mensheid.” En Einstein voegde eraan toe: “Komende generaties zullen moeilijk kunnen geloven dat een man als hij in vlees en bloed op aarde heeft gelopen.”

EKO DEVAH SARVA BHOETESHOE GOEDHAH

Lezers geven me soms huiswerk. Ik draag het op aan Goeroedev Swami Sivananda.
Een lezer schrijft dat hij geraakt was door Swami Sivananda’s lied *Song of Upanishads* (lied nr. 8 op CD nr. 4). Hij zou graag weten uit welke *Oepanishad* de zin *Eko devah sarvabhoeteshoe goedhah* komt. *Ekah* betekent: één; *devah* betekent: God.

De klankwisseling heet *sandhi: ekah* dat *eko* wordt: de stemhebbende d van *devah* verandert de stemloze uitgang van *ekah* in een stemhebbende o. *Devah* blijft ongewijzigd: de stemloze s van *sarva* laat de stemloze uitgang van *devah* ongemoeid. Dit zijn de regels van de welluidendheid en de uitspreekbaarheid. Na de studie van het *devanaagarie* (Sanskrit alfabet) zijn dit de eerste regels die moeten worden geleerd in de cursus Sanskrit. Dergelijke klankwisselingen zijn er ook in het Nederlands. Het verschil is dat ze in het Sanskrit ook worden geschreven.

Goedhah betekent verborgen. *Ekah, devah* en *goedhah* staan in dezelfde naamval, wat je ziet aan de uitgang, namelijk de nominatief of het onderwerp van de zin. Ze zijn dus aan elkaar gelijk: God is één en Hij is verborgen. Dit is de letterlijke betekenis. Een werkwoord is in deze zin in het Sanskrit niet nodig, maar we moeten hem wel vertalen met gebruik van een werkwoord.

Waar is Hij verborgen? *Sarvabhoeteshoe*: in alle (*sarva*) wezens. *Sarva* is een woord dat welbekend is bij Yogabeoefenaars. Een van de bekendste *aasanas* of Yogahoudingen draagt namelijk *sarva* in haar naam: *Sarvaangaasana*, de uitstekende Alle-delenhouding.

Om nu te antwoorden op de vraag naar de herkomst van de zin, hij komt uit vers 11 van het zesde hoofdstuk van de *Shvetaashvataropanishad*.

MATSYAASANA - VISHOUDING

Tegenhouding
Matsyaasana is de tegenhouding van de omgekeerde houdingen *Sarvaangaasana* of Alle-delenhouding en *Hal-aasana* of Ploeghouding. In deze omgekeerde houdingen wordt de kin stevig tegen het borstbeen gedrukt, wordt de keel samengedrukt en de nek uitgerekt. In de Vishouding wordt de keel uitgerekt en de nek samengedrukt.

Uitvoering

Variatie

Vanwaar de naam?

Positie van de benen in de Lotushouding

Geef eigenaarschap op

Pandit Ram met zijn derde vrouw

Socrates en een paard

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

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

ONDERDEEL 12 / 13

November 2014

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



November 2014

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2014, Vol. 561

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

HEILIG

“Wat is er in een naam?” schreef Shakespeare
In het westen is heilig wat door de paus heilig werd verklaard. In India is heilig wie als heilig wordt vereerd. De woorden heiligen en wijzen, *saints and sages*, worden er door elkaar gebruikt en hebben dus blijkbaar dezelfde betekenis. In zijn lied *Song of Eighteen Ities* zegt Swami Sivananda: “*Brahman is the only real entity. Mr. So and so is a false non-entity. Het Absolute is de enige werkelijkheid. Meneer Zus en zo is een valse onwerkelijkheid*.” En dan voegt hij er iets heel belangrijks aan toe: “*You cannot attain this in the university. Je kunt dit niet leren aan de universiteit*.”

De hoofdzaak
Twee professoren, een jonge man en een jonge vrouw, van de Jain University van Bangalore, India (het Jain in de naam van de universiteit betekent dat de stichter behoorde tot de religie van de Jains), die waren uitgenodigd naar België door de Universiteit van Gent, kwamen in de maand mei op een zaterdag naar onze Satsang. Ik had hen de week voordien met plezier horen spreken in de universiteit over de Arische invasietheorie (*Is the Arian Invasiontheory a Myth?*) en het kastenstelsel (*The social system of Varnashram, a boon or a bane?*). Jan Schamps, een van onze leden, bracht hen mee naar de Satsang. De vrouwelijke professor sprak kort onze Satsang toe en het trof me dat ze moeiteloos onmiddellijk bij de essentie kwam. Ze zei: “In het westen doet men aan egobuilding. Ik ben blij hier onder mensen te zijn die aan Zelfverwerkelijkingbuilding doen.”

Over zoekers en vinders

Het geheim van het succes

Een Sankrit vers (Meditatie over de Gietaa, vers 8) zegt: “*Moekam karoti vaachaalam pangoem langaayate girim yat kripaa tam aham vande paramaandanda maadhavam*. Ik vereer de Werkelijkheid, zoet als honing, de hoogste zaligheid, door wiens genade de kreupelen bergen kunnen beklimmen en de stommen kunnen spreken.”

Het eeuwfeest
Swami Chidananda werd geboren in 1916. In 2016 zal dit dus honderd jaar geleden zijn. Ze beginnen in Rishikesh nu al met de organisatie van de viering van Swamiji’s eeuwfeest in 2016. In hun algemene vergadering in maart werd ene Swami Advaitananda aangesteld “to co-opt members for the Organising Committee”. Hij schrijft: “Considering your long association with the holy Ashram and the valuable service rendered by your noble self, I wish you to be the member of the Committee.” Laat ik dus al direct mijn steentje bijdragen.

Hoogdagen

Allerheiligen
Op 1 november vieren we Allerheiligen. Is er dus een betere maand dan de maand november om over Swamiji te schrijven? Ik denk het niet. Ik vertaalde dan ook een tekst waarin hij vertelt hoe hij terechtkwam op het Yogapad en hoe Goeroedev op zijn weg kwam. Hij vertelt erin over Papa Ramdas (spreek uit: Raamdaas: dienaar van Raama) en Ramakrishna (spreek uit: Raamakrishna). Dit waren en zijn nog altijd ook voor mij twee onuitputtelijke bronnen van inspiratie en heldere lichtbakens op mijn weg.
Narayana

SWAMI SIVANANDA OVER DE VIERING VAN DE VERJAARDAG EN OVER ZIJN DISCIPEL

TOESPRAAK DOOR
SWAMI SIVANANDA
tijdens de viering van Swami Chidananda's negenendertigste verjaardag (24 september 1955)

SWAMI CHIDANANDA DOET ZIJN VERHAAL

Het gebed is de sleutel van de morgen en de grendel van de avond.
Gandhi

CONCENTRATIE

Definitie
Concentratie is de zesde trede van het achtvoudige Yogapad van Maharshi Patañjali, die concentratie als volgt definieert in Boek III van zijn *Yoga Soetra*:

1. Deshabandhash chittasya dhaaranaa.
Concentratie is het houden van de geest op één plaats.

Deshabandhah: binden (*bandha*) op één plaats (*desha*); *chittasya*: van de geest; d*haaranaa*: is concentratie.

In het volgende fragment van het *Mahaabhaarata* wordt op een interessante manier geïllustreerd wat concentratie is. Peter Brooks verwerkte deze passage in zijn zes uur durende film *Mahaabhaarata* uit 1989.

Uit hoofdstuk 134 en 135 van Boek I van het Mahaabhaarata

Commentaar
Drona en Droepada waren in hun schooltijd vrienden. Droepada was een prins, de zoon van een koning, die zijn vader opvolgde. Drona kende in zijn later leven veel tegenslag. Hij deed een beroep op zijn oude schoolvriend voor hulp, maar deze weigerde op een beledigende manier:

"Als ik vroeger uw vriend was, was het met een bijbedoeling. Er is geen vriendschap tussen rijken en armen, geleerden en ongeletterden, moedigen en lafaards. Als er dus al vriendschap was, was ze niet echt. Gij die traag van begrip zijt, weet dat hooggeplaatste koningen geen vriendschap sluiten met zulke mensen vooral niet als ze arm zijn. Een brahmaan die geleerd is in de Vedas maakt een brahmaan die niet geleerd is in de Vedas niet tot vriend. Een man die in een wagen zit kan een man die niet in een wagen zit niet tot vriend maken en een koning kan iemand die geen koning is niet tot vriend maken. Een vriendschap uit vervlogen tijden is helemaal geen vriendschap."

Deze woorden ontstaken in Drona een storm van woede. Hij zwoer dat hij zich zou wreken voor de belediging. In Hastinaapoera werd hij de leraar van de Paandavas en de Kauravas. Zijn voorwaarde was dat ze hem na hun opleiding ter wille zouden zijn in zijn strijd tegen Droepada. Met de hulp van zijn leerlingen bracht hij Droepada ten val. Hij eigende zich de helft van diens rijk toe. (*Aadi Parva*, hoofdstuk 130).

KEVALAASANA
HOUDING VAN DE ALLEENHEID

De naam
Kevala betekent: alleen.

Uitgangshouding: Pavanamoektasana - Houding van de bevrijde wind

Kevalaasana - Houding van de alleenheid

Plaats in het oefenschema

Opbouw van het oefenschema

- 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 / 13

December 2014

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



December 2014

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2014, Vol. 562

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Het leven is als een busreis: mensen stappen op, mensen stappen af
Swami Satchidananda kwam in ons leven in mei 1966. Eerst in de vorm van een brief. De bijgevoegde foto was er een op postkaartformaat van een knappe man van middelbare leeftijd met een lange baard en lang haar. Heel imponerend eigenlijk. Later vertelde hij mij dat hij alleen wat haar wegknipte af en toe onder zijn

neus als die begon te kittelen. Zijn haar en baard werden voor het laatst afgeschoren op 10 juli 1949 op de dag dat hij Swami werd of, zoals zij zeggen, toen hij *sannyaasa* nam of de wereld verzaakte.

Verzaking
Sannyaasa is een woordsamenstelling van *sat* en *nyaasa*. *Nyaasa* betekent: plaatsen in. Waarin? In *sat*, het Zijnde, de Ultieme Werkelijkheid. De dag voordien vast de inwijdeling, hij mediteert en herhaalt de *Gaayatrie Mantra*. Dit is een Vedische *Mantra*, die zijn naam ontleent aan het feit dat hij zingt (*gaa*) en beschermt (*tra*). Dit is de *Gaayatrie Mantra*:

Oṃ bhoer bhvaḥ svaḥ
tat savitoer vareṇyaṃ
bhargo devasya dhiemahi
dhíyo yo naḥ pracodayaat

Vertaling van Swami Vivekananda's vrije Engelse vertaling: "*Wij mediteren over dat Wezen dat dit heelal heeft voortgebracht. Moge Hij onze geest verlichten*."

Vijf elementen

Het waarom van een gelofte

Sanskrit
Sat is afgeleid van de werkwoordswortel *as*, *zijn*. *Sat* betekent dus: dat was altijd is en wat nooit niet kan zijn. Dat *Sat* of *Ekam Sat* (het Ene Zijn) is in wezen *Chit* of Bewustzijn en *Aananda* of Zaligheid. De stemloze t van *chit* verandert in een stemhebbende d onder invloed van de stemhebbende aa van *aananda*. De transliteratie van het *devanaagarie* (schrift waarin het Sanskrit wordt geschreven) is: Svaamie Sachchidaananda. De ch wordt uitgesproken als tsj. Leg nergens een klemtoon, maar respecteer de lange klinkers, in dit geval zijn dat de aa en de ie. Er ontstaat daardoor een natuurlijke klemtoon en je hebt dan vanzelf de correcte uitspraak.

Mijmeringen
In 1966 was er een programma, *Echo*, op wat toen nog de BRT heette. Een man die de *Echoploeg* kende, zag de Swami toevallig in de stadsschool De Kat waar we in die tijd onze Yogalessen gaven. Hij belde de tv-makers. Ze kwamen direct met een ploeg naar Aalst. Ze interviewden de Swami en vroegen hem enkele Yogahoudingen te demonstreren. En dat deed hij ook. In die tijd gaf ene Michel Bottu turnen op de radio. De medewerkers van *Echo* probeerden lollig te zijn: ze begeleidden Swamiji's demonstratie met een uitleg die in stijl geleek op de gymnastieklessen van Michel Bottu. Bijvoorbeeld: "Steek je rechterteen in je linkeroor", enz. Maar toch kwam de Swami heel sympathiek en charismatisch over. En het was ook een goede publiciteit voor ons.

De wereld is klein

Seen all

Yogaville

Nog mijmeringen

Een eeuwfeest

Swamiji's CV

Kippensoep
Swamiji vertelde in Amerika aan zijn discipelen het volgende:

“Toen ze in het hoofdkwartier van The Divine Life Socie-ty hoorden dat ik naar het Westen zou gaan, vroegen ze me de centra te bezoeken die ze kenden in Europa, om er over Yoga te spreken. Ik schreef naar deze verschillende centra vanuit Parijs. Ik ontving een heel liefdevolle brief uit Aalst, België. Het was de mooiste van allemaal. Vanaf het ogenblik dat ik hem ontving, voelde ik dat hij van mooie mensen kwam die van mij zouden houden. Deze brief kwam van de gebroeders Kiekens. In het Nederlands betekent Kiekens ‘kippen’. Normaal is de het de hen die warmte geeft aan de kuikens, maar in dit geval waren het de kuikens die warmte gaven aan de hen. Ze ontvingen me in hun huis. Elke morgen gaven ze me koffie zoals ik hem graag heb. En hun Yogafamilie begon te groeien. Ik heb nooit geloofd in de voordelen van kippensoep, maar nu kan ik ze op prijs stellen.”

Swamiji’s CV (vervolg)
Conrad Rooks boekte voor Swamiji een reis naar Mount Athos, Griekenland. Swamiji verbleef er in het oudste van de vele kloosters. Er waren veel gelijkenissen met de levenswijze in de *aashram* in Rishikesh; ze stonden bijvoorbeeld vroeg op voor meditatie en ze aten nooit vlees.

Yogaville (vervolg)

Zijn discipelen in Yogaville vroegen begin van dit jaar of we ons steentje wilden bijdragen in de viering van zijn eeuwfeest. Hoe konden we dat weigeren? We staan immers bij hem in het krijt.

Einde van Swamiji’s pelgrimstocht hier op aarde
Swamiji legde zijn lichaam af op 19 augustus 2002 op 87 jarige leeftijd tijdens een congres in India. Zijn lichaam bezweek aan een aneurysma (inwendige bloeding). Aangezien hij een Amerikaans staatsburger was, werd zijn lichaam overgevlogen naar Amerika. Het werd bijgezet in Yogaville in de daartoe voorziene *Samaadhisthaan* (mausoleum).

LEREN ZITTEN OF DE BESTE YOGAHOUDING

De beste Yogahouding is de zithouding
“Toen men de stoel uitvond, vond men het ziekenhuis uit”, zei Swami Satchidananda. Als men op een stoel zit, is de bloesomloop langer en moet het hart een extra inspanning leveren. Als men met de benen gekruist zit, wordt de bloedsomloop ingekort en wordt het hart ontlast. De rug leunt dan niet tegen de leuning van de stoel en de wervelkolom lijdt geen functieverlies en verslapt dus niet.

Een schot voor de boeg

Stress

Hoe het werkt

De moeilijkheid met Yoga

De grootste stresserende factor is de menselijke geest

Ik weet het

UIT HET SPIRITUELE GEDACHTEGOED VAN SWAMI SATCHIDANANDA

Een gezonde levenswijze

Reinig het meer van de geest

Maak je wil sterk

Overwin geleidelijk je woedebuien

Geluk en ongeluk zijn in de geest

Overwinning op de lagere geest

Het onveranderlijke

Vind vrede vanbinnen

Valse honger

Heb je echt honger?

Diep in meditatie gaan

Handeling zonder zelfzucht
Een op zelfzucht gebaseerde handeling met een persoonlijk motief is altijd onvolmaakt, omdat ze de geest verstoort van degene die de handeling stelt. De gehechtheid aan het resultaat van de handeling verandert ze in een zelfzuchtige handeling. Je wil iets verwerven en dus onderneem je iets en zo bouw je een spanning op. Zelfs nog voor je vooruitgang boekt in wat je doet, wordt er in de geest spanning opgebouwd, omdat er gehechtheid meespeelt. “Ik doe dit voor mijn geliefde en ik moet het resultaat zien.” Een handeling zonder zelfzuchtig motief kan gemakkelijk worden gesteld met een heel rustige geest.

Een goddelijke geest

Vind succes in alles

De mantra is een mystiek woord

De innerlijke stem
We spreken veel en hoe meer we spreken hoe meer het ons ontgaat dat iemand in ons spreekt. Mahatma Gandhi placht te zeggen dat het de *antaryaamin* is, de innerlijke getuige, het innerlijk licht dat je leidt, dat altijd tot je spreekt. Maar jammer genoeg missen we deze innerlijke gids, omdat we teveel lawaai maken. In diepe meditatie proberen we de geest stil te maken. Maar denk niet dat alleen luid spreken spreken is. Zelfs zonder geluid te produceren, spreek je. Elke gedachte is een woord. Denken heeft zijn eigen vorm en verstoort deze stilte. Door te denken, spreek je innerlijk en verstoor je die stilte en hoor je de innerlijke stem of het innerlijke bewustzijn niet.

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