KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2017

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

10 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 2017 3

Februari 2017 7

Maart 2017 11

April 2017 16

Mei 2017 20

Juni 2017 24

September 2017 28

Oktober 2017 32

November 2017 36

December 2017 41

ONDERDEEL 01 / 10

Januari 2017

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



Januari 2017

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2017, Vol. 583

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

MIJN DEVIES

Loof God,
eet je dagelijks brood
en laat de wereld de wereld zijn.

Tijd om achterom en vooruit te kijken
Achterom- en vooruitkijken, daar zijn dagen als Kerst en Nieuwjaar voor. De laatste maanden kregen we op tv documentaires met oud beeldmateriaal over de eerste en de tweede wereldoorlog, over de periode ertussen en over de tijd na de tweede wereldoorlog. En daar word je niet vrolijk van. En dan denk ik steevast aan onze stadsgenoot, die ik ooit in mijn Yogales had, Louis Paul Boon. Hij zei: “Het is altijd iets geweest op de wereld en soms nog iets *ietser*.” En zo is dat. Hij had het ook *over de middeleeuwen van vroeger en van nu*.

Wanneer bouwde Noah zijn ark?

Ik hoor altijd hetzelfde verhaal

Op zekere dag bezochten we met een gids onze stad Aalst. In de Sint-Martinuskerk zei de gids: “Deze muur was een voorlopige muur. Ze had twintig meter verder moeten staan, maar het geld was op en het enthousiasme was bekoeld.” In onze jonge jaren bezochten mijn vrouw en ik de dom van Keulen. Daar hoorde ik hetzelfde verhaal: “Deze muur had twintig meter verder moeten staan.” Maar voorlopig werd definitief.

Multatuli

Multatuli (Edward Douwes Dekker, 1820-1887) was in mijn jeugd mijn lievelingsschrijver en die liefde is tot op de dag van vandaag gebleven. Ik heb heel zijn uitgebreid werk letterlijk verslonden. Ik maakte er kennis mee in het middelbaar onderwijs. We moesten zijn toespraak in het achtste hoofdstuk van zijn *Max Havelaar* tot de hoofden van Lebak uit het hoofd leren: “Hoofden van Lebak, ik groet u allen zeer...” Hij schreef zijn *Max Havelaar* in 1859 in Brussel. Wie wil weten wat het kolonialisme voor de wingebieden betekende, moet dit boek lezen. Vorig jaar bezochten Harinath en ik nog zijn geboortehuis in Amsterdam, een klein rijtjeshuis. In de *Max Havelaar* staat een preek van ene dominee Wauwelaar, die er niet om liegt. Ik vertaalde er een passage uit.

Uit de preek van dominee Wauwelaar

NAULI

Nauli is een van zuiveringsoefeningen van Hatha Yoga. Eigenlijk is het een heel eenvoudige praktijk, die slechts een paar maanden oefening vergt gedurende enkele luttele minuten per dag. Nauli ziet er wel spectaculair uit, Dertig, veertig jaar geleden was ik uitgenodigd in Herzele. De lezing ging gepaard met een demonstratie. Ik toonde ook Nauli. Een van de aanwezigen, die duidelijk al in de wind was, riep: “Dat ga ik ook leren. Daar zal ik pinten mee verdienen.” Elke aanleiding is goed. Wie gaat oefenen, zal zich na een tijd vanzelf anders voelen, anders gaan denken en andere zinnen krijgen.

Er wordt veel geleden aan de rug

Pro's en een waarschuwing

De oefening

Belangrijke effecten
Nauli geeft een grondige massage aan de ingewanden en doet het vet op de buik smelten. Het houdt het middenrif in goede conditie en is uitstekend voor het hart en de longen. Tussen de mond en de anus zit een buis van zes tot acht meter lang. Ze maakt een knijpende beweging in de richting van de anus. Dit is de peristaltiek. Nauli stimuleert deze beweging en houdt de ingewanden gezond.

Dus

GANDHI

Mahatma Gandhi werd vermoord op 30 janauri 1948. Om hem te gedenken, vertaalde ik enkele alinea's uit *The Life of Mahatma Gandhi* van Louis Fisher. In 1931 was Mahatma Gandhi in Londen. Louis Fisher vertelt:

AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

HOOFDSTUK EEN
IK WORD GEBOREN

De gezegende advent - Sri Dikshitar
Op deze gezegende aarde, de enige plaats waar men kan streven naar *Moekti* (verlossing) en waarin zelfs de *Devas* (goden) willen en moeten worden geboren om hun uiteindelijke gelukzaligheid te verwerven, verschijnen van tijd tot tijd enkele zeldzame grote *Mahaatmaas*, wier enige levensdoel erin bestaat overal rondom liefde, licht, vreugde en mededogen uit te stralen, de armen en de noodlijdenden te dienen, bijstand te verlenen aan wie eenzaam en moedeloos is, spirituele kennis te verspreiden en puur geluk te brengen aan de lijdende mensheid. Dit zijn de heiligen en wijzen, *Arhats* en *Boeddhas*, *Fakirs* en *Bhaagavatas*, Swamis en Yogis, die deze aarde hebben gesierd op verschillende tijdstippen en onder verschillende klimaten. De *Bhagavad Gietaa* zegt (VI 41 en 42):

Hij die de werelden van de rechtvaardigen bereikte en er oneindig veel jaren verbleef, wordt, mislukt in Yoga, wedergeboren in het huis van de zuiveren en de voorspoedigen.
Ofwel wordt hij zelfs geboren in een familie van wijzen. Maar een dergelijke geboorte is moeilijk te bereiken op deze wereld.

DE BHAAGAVATA POERAANA

vervolg

HOOFDSTUK NEGEN

Yoedhishthira verwerft een koninkrijk

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 02 / 10

Februari 2017

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Februari 2017

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2017, Vol. 584

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

VRAGEN EN ANTWOORDEN

Wat dieren niet doen

Dieren stellen geen vragen. Vragen stellen is eigen aan de mens. Dat doet hij van kinds af aan. Zo is het ook in Yoga. Vele mensen beschouwen de dingen als vanzelfsprekend. Ze staan er niet bij stil. Maar menigeen wil toch weten waarom de Yogaleraar de dingen doet zoals hij ze doet. Iets doen omdat een ander het doet, is geen valabele reden. En toch is dat bij vele Yogaleraren het geval. Ze doen de dingen zoals ze die hebben geleerd. Maar als je hen vraagt waarom ze het doen, staan ze vaak met de mond vol tanden.

Moeder sneed de kip in twee om ze te bakken. Haar dochter vroeg waarom ze dat deed. Het antwoord was: “Mijn moeder doet dat ook. We zullen haar eens vragen waarom.” Ze vroegen het haar en kregen hetzelfde antwoord: “Mijn moeder deed dat ook. We zullen haar eens vragen waarom.” Ze gingen naar het bejaardentehuis en vroegen het aan meme. Die zei: “Mijn pot was te klein om de kip er in haar geheel in te leggen.”

Laat ik enkele vragen beantwoorden. Ik doe dat in mijn lessen in de Yoga Academie, maar vele lezers zal het ook wel interesseren.

Hoe schikt men de leerlingen in een Yogales?

En in de ontspanning, hoe legt men ze dan?

Waar begint men met de ontspanning?

Met welk gedeelte van de rechterhelft begint men de ontspanning?

Een gouden raad

Wat is dat eigenlijk iets ontspannen?

Het betekent dat je van dat wat je wil ontspannen een ervaring maakt. Bij voorbeeld de rechterhand. Ze leidt zoals alles een eigen bestaan. Als ze wil reuma krijgen, doet ze dat ook. Het enige wat je kunt doen, is ze goed behandelen en haar niet stiefmoederlijk behandelen. Laat ze over aan zichzelf of met andere woorden, maak er een ervaring van. De ervaring verandert dan zeer spoedig in een ervaring van ontspanning.

De Vishnoemoedraa

Als men wisselend ademt waarom begint men dan met het linkerneusgat en niet met het rechter?

In de hindoefilosofie komt het vrouwelijke altijd eerst. Men zegt: *Sietaa Raama, Raadhe Shyaam, Lakshmie Naaraayana* enz. en nooit omgekeerd.

DE VISHOUDING - MATYAASANA

De houding

De tanden

Tegenhouding

Onderste wervels

UIT HOOFDSTUK VII VAN DE BHAGAVAD GIETAA

Gnyaana Vignyaana Yogah
De Yoga van Kennis en Verwerkelijking

14. Daivie hyeshaa goenamayie mama maayaa doeratyayaa,
Maameva ye prapadyante maayaametaam taranti te.

Mijn goddelijke illusie (Maayaa), gemaakt van de drie eigenschappen (goenas: sattva, rajas, tamas), is waarlijk moeilijk te doorbreken. Zij die hun toevlucht nemen in Mij alleen, doorbreken die illusie.

Mama Maayaa: mijn Illusie.
Maayaa betekent: niet dat; het is een kracht die de dingen vertekent.
Daivi hyeshaa: ze is van goddelijke oorsprong.
Goenamayie: ze is gemaakt van de natuur; de *goenas* zijn de drie eigenschappen van de natuur, namelijk harmonie of evenwicht, rusteloosheid en inertie of traagheid.
Doeryayaa: moeilijk te doorbreken.
Maameva: tot Mij voorwaar
Ye prapatyante: die komen
Maayaametaam: deze Illusie
Taranti te: zij zullen oversteken.

Mensen zijn tegenwoordig dag en nacht met de zintuiglijke wereld verbonden via hun tv, GSM, tablet of hoe die dingen ook mogen worden genoemd. Ze zijn zelfs verbonden terwijl ze in het verkeer zitten of aan het werken zijn. Het maakt hen inefficiënt, doet hen fouten maken, maakt hun werk belabberd en put hen uit. En dan slaat de burn-out toe. Dit gebeurt op steeds jongere leeftijd. In de achtergrond van hun denken, zonder dat ze er zich meestal bewust van zijn, knaagt de angst om door de mazen van het net te vallen, om hun baan te verliezen, om te worden verlaten en noem maar op. Wie wijs is, ziet de burn-out als een signaal van de innerlijke Goeroe. Loof God, eet je dagelijks brood en laat de wereld de wereld zijn.

HEEFT DE MENS EEN ZIEL?

INLEIDING TOT DE AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

Swami Sadananda

In januari begon ik met de publicatie van mijn vertaling van de autobiografie van Swami Sivananda. Achteraf dacht ik dat het nuttig zou zijn ook de inleiding tot dat boek te vertalen. Ze is van de hand van ene Swami Sadananda, Hij schreef ze in 1958. Sedertdien is er al veel water naar de zee gestroomd.Narayana

Moge de Heer Swami Sivananda nog vele jaren behoeden. Dit is het enige gebed van ons, kleine stervelingen, voor alle grote en nuttige dingen, die Swamiji deed en nog doet.
OM TAT SAT

AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

vervolg

Het ontluiken
Geboren als lievelingskind in een familie van toegewijden, heiligen en filosofen werd ik door mijn ouders met veel zorg opgevoed. Ze gaven me een heel goede training. Mensen bewonderden mijn uitstekende

fysiek, goedontwikkelde borst en gespierde armen. De Raajah van Ettiapoeram was vol lof over mijn goedontwikkeld lichaam, goede manieren en gewoontes. Ik was vastberaden, moedig, zorgeloos en vriendelijk van aard. In die tijd waren er in de dorpen helemaal geen mogelijkheden om slechte gewoontes te ontwikkelen. De omgeving en de atmosfeer waren bevorderlijk voor de vooruitgang in opvoeding en cultuur. Ik was ongewoon actief voor een jonge knaap en wist altijd mijn zin door te drijven.

Beproevingen in het leven

DE BHAAGAVATA POERAANA

vervolg

HOOFDSTUK TIEN

Krishna's vertrek naar Dvaarakaa

wordt vervolgd

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 03 / 10

Maart 2017

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Maart 2017

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2017, Vol. 585

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

VOOR BEGINNERS

Uit de biecht

Dit is een artikel voor beginners. Ik kan dus al mijn registers naar hartenlust opentrekken. Maar ik ben ervan overtuigd dat het ook veteranen-lezers ten goede kan komen. Sedert het ontstaan van dit maandblad in de zestiger jaren schreef ik het halfvol. Nu al meer dan tien jaar schrijf ik het helemaal vol. Dat men dan in herhaling valt, is onvermijdelijk. Maar dat mag niet deren, integendeel. Eten, drinken, slapen en seks zijn ook altijd hetzelfde en dat worden mensen nooit moe. Katholieken gaan elke zondag naar de mis en ook die is altijd hetzelfde. Maar ook dat deert niet. Het komt immers niet aan op het groeien in kennis. Het komt aan op het groeien in wijsheid en verwerkelijking, in diepgang, in goedheid en innerlijke schoonheid. Het komt erop aan dat men leert leven in de gloria. Dat zingen we toch als iemand verjaart: “Lang zal hij leven!” of : “Lang zal zij leven in de gloria, in de gloria, in de gloria!” En wij voegen eraan toe: “*May you become like Sivananda, may you do a lot of Japa (meditatie), may you realise in this lifetime, happy birthday to you*!”

De tweede woensdag na Carnaval

Traditiegetrouw vindt in maart, de tweede woensdag na Carnaval dus, de uiteenzetting voor beginners plaats. De winter is voorbij, de lente hangt in de lucht. Tijd voor vernieuwing. En hoe kan het beter dan met Yoga?

Yoga, een veelbetekenend woord

De letterlijke betekenis van het Sanskrit woord Yoga is vereniging. Het is afgeleid van de werkwoordswortel *yoej, verenigen* (spreek uit joedzj).

Over ruis in de ontvangst

Ganesha zit op een rat en heeft een olifantenkop. De rat verzinnebeeldt het intellect in de vorm van twijfel. Twijfel knaagt en de rat knaagt. Hoe kan de twijfel worden overwonnen? Goede vraag. De oude wijzen zeiden: “Zet er een olifant op.” Bij de olifant zijn het hoofd, de slurf en de mond mooi samen. Dit betekent dat wat men denkt in overeenstemming moet zijn met wat men zegt en doet. Dit is de voorwaarde voor succes in alle ondernemingen. Ondernemingen falen omdat we gespleten zijn. Het hoofd gaat één richting uit, het hart gaat een andere richting uit. Wat iemand denkt, staat vaak haaks op wat hij zegt en doet. Om die reden wordt Ganesha door velen vereerd.

Shrie Vinaayakah: neemt hindernissen weg (Vinaayakah)

De kwintessence van Yoga

Maar het allerbelangrijkste is dat Yoga je voorstelt aan iemand die je wellicht niet kent: jezelf in je diepste wezen.

Moeilijk gaat ook

De moeder van alle moeilijkheden

Wie het probleem begrijpt, heeft het nog niet opgelost. Wij moesten wachten op Freud om te achterhalen wat de wijzen van weleer, die ons de wetenschap van Yoga gaven, al lang hadden achterhaald, namelijk dat de mens niet zozeer een redelijk wezen is, maar een driftmatig wezen. En dat is zijn grote moeilijkheid.

De uitweg

De hindernissen

Maar ze ontdekten al spoedig dat er nogal wat hindernissen zijn.

Het wonder van de moderne tijd

De hindernissen (vervolg)

Doe en doe niet

Telaatkomers storen de les. Onze lessen beginnen stipt. Houd rekening met het weer en het verkeer.

Wat je nodig hebt, is een mat in wol of katoen. Ook de kleren moeten liefst van wol of katoen zijn. Synthetische stoffen veroorzaken statische elektriciteit, die de lichaamseigen elektriciteit verstoort.

De maag moet zo goed als leeg zijn. Oefenen op een volle maag is vragen om moeilijkheden.

De les is maar een les. Wat je er leert, moet je je eigen maken door ook thuis te oefenen, liefst op dagelijkse basis.

In de les kan er wel altijd iets zijn dat niet naar je zin is. Neem het er zonder morren bij. Ook dit is Yoga en thuis kun je het maken zoals je het liefst hebt.

DE NAJAARS YOGA RETRAITE 2016 EEN VERSLAG MET FEEDBACK

Elke Yoga Retraite maakt me een jaar jonger
Op het einde van de zestiger jaren zijn we er al mee begonnen. We hadden in het centrum van de stad een appartement gehuurd, omdat twee Swamis tegelijk op bezoek kwamen ten tijde van het tweede Yoga Congres dat door André Van Lysebeth werd georganiseerd in het Congressenpaleis in Brussel aan het Centraal Station. Dat waren Swami Satchidananda en Swami Chidananda.

A la Swami Satchidananda

A la Swami Chidananda

Voor nieuw en oud

Wie het welgevallig moet zijn

De boodschap van een woord

Ik dank de deelnemers die reageerden op mijn verzoek om wat feedback te sturen.

Narayana

FEEDBACK

BERGHOUDING

Swami Satchidananda: “God placed His ad (Amerikaans voor advertentie) in the head and His art in the heart.”
Ik wil ten behoeve van de beginners en wegens het grote belang van de oefening toch nog eens stilstaan bij *Parvat-aasana* of Berghouding, al val ik ook daarmee in herhaling, maar zoals ik eerder zei, mag dat niet deren.

Het grote voordeel van de Berghouding is dat ze gemakkelijk is en door schier iedereen zonder veel moeilijkheden kan worden beoefend.

Berghouding beschreven
Weinig Yogahoudingen zijn gemakkelijker te beschrijven. Ik doe er altijd een illustratie bij. Louis Paul schreef in zijn dagelijkse column *Boontjes*: “Voor mensen zoals ik, die te dom zijn om de tekst te begrijpen.” En weinig illustraties zijn minder spectaculair dan die van de Berghouding, maar haar resultaat is omgekeerd evenredig.

Na dat trekken en duwen, kun je ervaringsgericht leren ontdekken dat de persoonlijkheid gelaagd is
De eerste laag, het hoofd

De tweede laag, de nek

De derde laag, de borst

De vierde laag, de buik

Een groot probleem

Haal je evenwichtscentrum omlaag

De hamvraag
Waar wacht je op?

Swami Sivananda zei: “*D.I.N. Do it now. Doe het nu. D.H.N*.” Hij bedoelde niet: “Doe het nooit.” Hij zei ook: “Now is the time to think of the Lord. Nu is de tijd om aan de Heer te denken.”

Ben ik nu belachelijk bezig, zoals velen denken? Wie laatst lacht, best lacht. En het bewijs van de taart, ligt in het eten van de taart.

Narayana

AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

vervolg

De bankdirecteur was me op ieder ogenblik ter wille, ook op feestdagen, door mijn cheques te verzilveren. Ik werd ieders vriend door mijn sociale geaardheid en dienstvaardigheid. Ik kreeg snelle promoties en daardoor steeg mijn salaris en groeide mijn private praktijk met reuzensprongen. Dit alles kwam niet in één dag. Het betekende hard werk en onvermoeibare vasthoudendheid, energieke inspanningen en een onbedwingbaar geloof in de beginselen van goedheid en deugd en hun praktische toepassing in mijn dagelijks leven.

Tijdens mijn carrière in Malaya schreef ik vele artikels over volksgezondheid voor de *MalayaTribune*, Singapore.

Eerste les in het dienen van de mensheid

HOOFDSTUK TWEE
DE ROEP VAN DE ONSTERFELIJKE

Dageraad van een nieuwe visie

Een rondtrekkende bedelaar

Noodzaak van een Goeroe

wordt vervolgd

DE BHAAGAVATA POERAANA

vervolg (2)

HOOFDSTUK TIEN

HOOFDSTUK ELF

De intrede van Krishna in Dvaarakaa

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

ONDERDEEL 04 / 10

April 2017

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



April 2017

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2017, Vol. 586

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Het doopsel

Een geboorte gaat gepaard met een naamgeving. De naam van de nieuwe dopeling zal zijn: YA2017, de cursus Yoga Academie, die werd gestart in 2017.

In juni beëindigen we YA2013. De diploma's worden uitgereikt in de laatste Satsang van de Najaars Yoga Retraite in Drongen, *Bhagavaan kie kripaa se* of als 't God belieft. Dat denk ik er altijd bij.

NIEUWE CURSUS YOGA ACADEMIE

OM SHRIE GANESHAAYA NAMAH
(Mantra die wordt herhaald bij de aanvang van iets.)

Geschiedenis
De Yoga Academie Aalst werd op papier gesticht in 1969. Ze ging effectief van start in 1970. Ze is al die jaren ononderbroken blijven doorgaan. De oorspronkelijke bedoeling was de mensen die we al warm hadden gemaakt om Yogales te geven een stevigere basis te bezorgen. Was het in 10 of 20 lessen op zaterdagnamiddag? Dat herinner ik me niet meer. Is dat weinig? Helemaal niet. Een instructie is in een paar minuten gegeven, maar dan moet de ontvanger van de instructie ermee gaan oefenen. Swami Satchidananda gaf me in mei 1966 Mantra-inwijding. Dat duurde, met zijn instructies erbij, amper enkele minuten. Maar dan ben ik met mijn Mantra aan de slag gegaan.

De interesse voor de YA was zo groot, ook van mensen buiten Aalst, dat we het programma begonnen uit te breiden. Met "wij" bedoel ik mijn broer en ik, de gebroeders Kiekens, zeg maar. En wij groeiden mee met de leerlingen. We deden het met hart en ziel.

Van kritiek heb ik me nooit veel aangetrokken. Iemand schreef: "De gebroeders Kiekens hebben hun naam niet gestolen." Moest ik daar kwaad om zijn? Ik heb vaak genoeg zelf gedacht: "Er staat een letter teveel aan mij naam." Met andere woorden: "Ik heb me gedragen als een kieken of als een oen." Het is door onze fouten dat we groot en sterk worden. We leren er immers van. Het komt er echter op aan ze niet te herhalen.

Ervaring

Het woord zegt het zelf
Hiermee komen we bij de betekenis van het woord Yoga. Het betekent vereniging. Wat moet worden verenigd, is jijzelf met jezelf. Een mens zegt "ik" tegen zijn lichaam en zijn geest en leeft in de totale onwetendheid betreffende zijn ware aard. Als men hem vraagt wie hij is, geeft hij een aantal antwoorden, die op de keper beschouwd allemaal betrekking hebben op wat hij meent te bezitten, op zijn relaties, zijn prestaties, zijn tekortkomingen, zijn eigenschappen enz. Geen enkel van die antwoorden raakt de essentie. Hier is dus werk aan de winkel. En dat is het doel van Yoga.

Verscheidene luiken
Het eerste luik is de Yogafilosofie,

Het tweede luik is de Yogapsychologie.

Het derde luik is de beoefening.

Het vierde luik is natuurlijk de studie van het lichaam,

Het vijfde luik is natuurlijk de praktijkles.

De bronnen van Yoga
De bronnen van Yoga zijn in de eerste plaats de *Oepanishads*. Dit zijn de filosofische sluitstukken van de *Vedas*.

De *Bhagavad Gietaa*

Er is ook de *Yoga Darshana* (Yogazienswijze of Yogafilosofie), de klassieke Yogafilosofie. Het handboek van die filosofie is de *Yoga Soetra*. Ook dat wordt grondig bestudeerd. Er zijn ook de Hatha-Yogaschriften.

Een andere bron is de ongeschreven traditie, die men leert van een Goeroe.

Een heel belangrijk luik
Als men de theorie en de praktijk kent, dan is er een allerbelangrijkst onderwerp, namelijk hoe kun je het doorgeven?

De Oriëntatie op 2 september van 15 tot 17u15
Dit is het begin. Misschien is het een eerste kennismaking met Yoga Vedanta Aalst, misschien ook niet. Het is hoe dan ook belangrijk dat je weet waaraan je begint en met wie je in zee gaat. Ga niet over één nacht ijs. Met overijverige enthousiastelingen ben ik altijd voorzichtig. Hoogvliegers maken immers na een tijd vaak een buiklanding.

Iedereen die echt geïnteresseerd is, is welkom. Je hoeft geen hogere studies te hebben gedaan om de Yoga Academie te volgen. Wat je nodig hebt, is een open geest en een warm hart, de bereidheid om te leren en de vastberadenheid om er ook iets mee te doen. Wat je in de Yoga Academie leert, kun je niet leren aan de universiteit.

Er is een groot verschil tussen intellectualiteit en spiritualiteit.

Doe ik het of doe ik het niet?

Andere voorwaarden

MAYOERAASANA - PAUWENHOUDING

De uitvoering

FEEDBACK

Harih Om. Een week voor de Yogadag kreeg ik een ingeving dat ik naar de Yogadag “moest” en ik heb me gelijk aangemeld.
De Yogadag was voor mij zeer bijzonder. Het begon al met de innige omhelzing met Hilda, het weggestopte verdriet dat eruit moest. Terwijl ik niets zei, wist Hilda wat er aan de hand was. De verfijnde Yogales door Harinath, daarna de wijze woorden van Narayana.
Net na de middag gingen we naar de kapel. Bij het betreden van de kapel was daar een bijzondere energie voelbaar. Ik kan het niet anders beschrijven.
De verering van Swami Chidananda en met name de mooie meditatie geleid door Harinath in de kapel heeft ervoor gezorgd, dat mijn innerlijk kind geheeld is, wat een wonder is.
Complimenten aan Harinath. Wat een enorm werk, dat hij heeft verricht om al de filmpjes, foto’s en muziek van Swami Chidananda te verzamelen.
Ik dank jullie allen die aanwezig waren op deze schitterende Yogadag.
Alle liefs, Sandra Sang Hyun

Proficiat voor het boek *Focus op Yoga*! Heel duidelijk en overzichtelijk. Bedankt hiervoor.
Ik heb gisteravond ook de CD, “Ontspanning met …” gekocht. Heb nog geen gelegenheid gehad om hem te beluisteren, ik ben echt erg benieuwd.
Al twee woensdagen ben ik naar de Yoga voor gevorderden bij de vervanger van Luc Bael geweest. Ik ken die mijnheer zijn naam (Gert Mampaey, red.) niet, maar ik wil wel zeggen dat hij dit **fantastisch goed**

doet. Echt een aanwinst voor Yoga Vedanta! Die man geeft zijn les zeer goed, actief en met de nodige informatie. Echt aangenaam om volgen, de tijd vliegt voorbij in zijn les.
In het januarinummer was *Een woord van aanmoediging* ook heel aangenaam om lezen.
Meestal denk ik, ik zal eens een e-mailtje zenden om een en ander te zeggen, maar dit wordt dan meestal uitgesteld en vergeten.
Met deze is dit dan gebeurd. Als het goed is mag het ook eens gezegd worden, dit is dan *een woord van aanmoediging* voor de redactie!
Met vriendelijke groeten, Liliane

AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

vervolg

DE BHAAGAVATA POERAANA

vervolg

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 / 10

Mei 2017

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Mei 2017

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2017, Vol. 587

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

HET WONDER VAN ZIJN

Er is meer onder de zon dan we vermoeden

Mensen staan er niet bij stil dat de dingen er zijn, maar mij doet het vaak perplex staan. Bovendien is iets nog wonderlijker, namelijk dat wij ze waarnemen. Een vraag dringt zich op: is het heelal dat we zien, horen, ruiken, proeven en voelen, geschapen of heeft het altijd bestaan? Geen mens die het weet. Swami Sivananda zingt in een van zijn liederen: "*Why God created this world? This is a transcendental question. No one has given answer. You will know it when you realise. Waarom schiep God deze wereld? Dit is een transcendentale vraag. Niemand heeft ooit een antwoord gegeven. Je zult het weten wanneer je realiseert (de verlichting bereikt)*."

Van ordening naar chaos

Het scheppingsverhaal van de Bijbel en de theorie van de moderne wetenschap staan lijnrecht tegenover elkaar. Volgens de Bijbel was de schepping in den beginne volmaakt. Maar God had een groot risico genomen: Hij had Adam en Eva een verstand gegeven. Omdat Hij wist dat Hij daardoor iets gevaarlijks had gedaan, gaf Hij hen ook de gebruiksaanwijzing mee. En die luidde als volgt: eet niet van de verboden vrucht. Een eenvoudige zin, maar wat betekent hij? Ze mochten zich de vruchten van hun verstand niet toe-eigenen. Die moesten er zijn voor anderen. Toen ze toch dat ene gebod overtraden, werden ze verjaagd uit het paradijs en volgde de chaos, want het verstand kan maken, maar het kan ook breken, als er een ego achter staat. Bovendien is de mens behept met een enorme ondeugd, namelijk zijn onverzadigbare hebzucht.

Van chaos naar ordening

Beide visies verenigd

Evolutie

Dichterbij

Galilei gaf aan onze aarde een kosmische dimensie. Ze is niet het centrum van het heelal, maar een minuscuul deeltje van een enorm geheel. In een van de hindoeschriften wordt het heelal vergeleken met een stofwolk. De aarde is daarin één stofje.

Drie lichamen

Het energielichaam bestaat uit *Chakras* en *Naadies*. *Chakra* betekent wiel, omdat die energiecentra door de Yogische geest worden ervaren als wervelingen van energie.

Zes Chakras

Er zijn zes *Chakras*: de *Moelaadhaara Chakra* (*Moela* wortel; *Aadhaara*: steun) aan het ondereind van de wervelkolom, de *Svaadhishthaana Chakra* (de eigen verblijfplaats van de energie) twee vingerbreedten hoger, de *Manipoera Chakra* (een energiecentrum dat schittert als een edelsteen) ter hoogte van de navel, de *Anaahata Chakra* (*Anaahata*: subtiele geluiden) ter hoogte van het hart, de *Vishoeddha Chakra* (het zuivere energiecentrum) ter hoogte van de keel. Deze liggen alle op de wervelkolom. De zesde *Chakra* is de *Aagnyaa Chakra* (bevelcentrum) onder de top van de schedel ter hoogte van de plaats tussen de wenkbrauwen.

De *Chakras* worden alle symbolisch voorgesteld als *Padmas* of lotusbloemen met een bepaald aantal bloembladen. Er zijn in totaal 50 bloembladen. Op ieder bloemblad staat een letter. Dit zijn de 50 letters van het *Devanaa-garie* of het *Sanskritalfabet*. In het midden staat hun *Bieja Mantra* of zaadklank. Dit zijn de klanken die worden gehoord door de Yogische geest.

De *Bieja Mantra* van de *Aagnyaa Chakra* is *OM*. Dit is de oerklank. Als wit licht door een prisma gaat, ontstaan de kleuren van de regenboog: rood, oranje, geel, groen, blauw en indigo. Als de oerklank *OM* door het prisma van de geest gaat, ontstaan de 50 letters van het alfabet: 16 klinkers, 4 halfklinkers, 3 shibilants (s-klanken), 5 keelklanken (guteralen), 5 verhemelteklanken (cerebralen), 5 retroflexen (teruggebogen klanken: de onderkant van de tong wordt tegen het verhemelte geplaatst), 5 tandklanken (dentalen) en 5 lipklanken (labialen). Dit is samen 48 letters. Plus de *ksh* en de *ha* van de *Aagnyaa Chakra* brengen het totaal op 50.

Sahasraara
Sahasraara (duizend), op de top van het hoofd, wordt geen *Chakra* genoemd. Dit heeft te maken met de essentie van de hindoefilosofie. *Sahasraara* heeft geen *Bieja Mantra* en is voorbij klank, tijd en ruimte. Dit centrum overstijgt de natuur. Het is dat waaruit alles is voortgekomen, wat alles schraagt en waarmee alles in de eindtijd weer zal versmelten. De naam *Sahasraara* (Duizend) zelf onderstreept de glorie van die Werkelijkheid, die de natuur overstijgt.

EVENWICHT - boomhouding

In zijn jonge jaren heeft een mens een goed evenwicht. Met het stijgen der jaren vermindert dat aanzienlijk. Maar men kan het trainen en er dan ook langer van genieten.

Vrikshaasana - Boomhouding

Het grote voordeel
Als men op één been staat, wordt de geest helemaal bij de oefening gebracht, want iedere kleine verstrooidheid heeft evenwichtsverlies tot gevolg.

TAPAS - EEN BELANGRIJK ASPECT VAN YOGASAADHANAA

Swami Chidananda

NIEUWE CURSUS
YOGA ACADEMIE: YA2017

Oriëntatie op 2 september

<FEEDBACK van leerlingen van YA2013
<en YA2015 ter aanmoediging

DE BHAAGAVATA POERAANA

vervolg

HOOFDSTUK TWAALF

Geboorte van Pariekshit

AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

vervolg

HOOFDSTUK VIER
DE GODDELIJKE MISSIE

- 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 / 10

Juni 2017

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Juni 2017

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2017, Vol. 588

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

GROET AAN DE ZON

Groet aan de Zon is een welbekende Yogaoefening, die je pas na een aantal lessen leert beoefenen, want ze is toch niet zó gemakkelijk. De Sanskritnaam is *Soerya Namaskaara.* Hindisprekers zeggen: *Soerya Namaskaar.* Ze spreken de uitgangs-a van het Sanskrit niet uit. De oe is onderstreept, omdat het om een lange klinker gaat. Velen gebruiken als transliteratie (omzetting van het *Devanaagarie* of het Sanskritalfabet in ons alfabet) u en ū. Maar dit gebruik leidt gemakkelijk tot een verkeerde uitspraak. Waarom zitten we toch altijd het Engels na te apen? De oe is veel meer in overeenstemming met het Nederlandse taaleigen.

Klinkers kunnen kort of lang zijn. De e en de o zijn altijd lang. De lengte van de klinkers respecteren, is heel belangrijk voor de goede uitspraak.

Soerya Namaskaara is een dynamische oefening. Het is een lichaamsoefening, een ademhalingsoefening en een meditatie. Ze bestaat uit twaalf houdingen, die in elkaar overvloeien op het ritme van de adem. Om volledig te zijn moet ze twaalfmaal worden herhaald. Twaalf is het aantal keren dat de maan vol is tijdens een jaar. Bij nieuwe maan staat de maan tussen de aarde en de zon. Ze toont ons dan alleen haar schaduwkant. Bij volle maan staat de aarde tussen de zon en de maan. Ze is dan helemaal verlicht en bijna volmaakt rond.

Namaskaara Moedraa
1. De Groet aan de Zon begint met een *Moedraa*, namelijk de *Namaskaara Moedraa*. Het Sanskritwoord *Moedraa* betekent: zegel. Het gebaar verzegelt de geest in een bepaalde staat.

Mitra:vriend. De Mantra *OM Mitraaya Namah* betekent letterlijk: gebogen zij voor de vriend.
Ravi: die verrukkelijk of ravissant is. Ravivaar is in het Hindi: zondag
Soerya: die verwerft of aandrijft
Bhaanoe: die lichtend of schitterend is
Khaga: die beweegt in de ruimte
Poeshan: die voedt
Hiranyagarbha: die kosmische intelligentie is en die alles bevat
Mariechi: die straalt met licht
Aaditya: die een gouden aanschijn heeft
Savitaa: die de steun is van de natuur
Arka: die bemind is en vereerd wordt
Bhaaskara: die licht maakt

DRIE BELANGRIJKE SATSANGS

Goeroepoernimaa

Krishnajayanti

HET ENERGIELICHAAM

vervolg

In het meinummer beschreef ik de zes *Chakras* of energiecentra. Ik beschreef ook de glorie van *Sahasraara* op de top van het hoofd, die de natuur overstijgt en die voorbij tijd en ruimte is. De energie stroomt door *Naadies*.

Naadies

De Soeshoemnaa Naadie

De Koendalinie Shakti

De voorzittende godheid
In de Sanskritliteratuur heeft men het over de *voorzittende godheid* (*Adhidevataa*). Ieder ding, ieder orgaan, ieder wezen wordt bestuurd door een bepaald bewustzijn, zoals ieder elektrisch apparaat werkt met dezelfde elektriciteit. Dat gedeelte van het bewustzijn wordt de voorzittende godheid genoemd van het desbetreffende orgaan, ding of wezen. Met andere woorden: alles is bezield.

De Koendalinie Shakti (vervolg)
De negatieve pool verwijderde zich nog verder. De *Svaadhishthaana Chakra* ontstond. Het element vuur verdichtte zich tot het element water. Het zintuig de smaak en het actieorgaan de voortplanting ontstonden.

OVER DE PARADOX VAN ONZE TIJD

FEEDBACK VAN LEERLINGEN VAN DE YOGA ACADEMIE

Vervolg

AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

vervolg

Vierde Stadium

Gemeenschappelijke saadhanaa

Gebeds- en studieklassen

Aandacht voor bezoekers

HOOFDSTUK VIJF
MIJN RELIGIE, HAAR TECHNIEK EN VERBREIDING

De divine life beweging

Ik werd ertoe aangezet The Divine Life Society te stichten toen ik de mogelijkheden en nuttige handen vond om het werk te doen. Ik droeg de Boodschap van de Heiligen en de Wijzen uit en leerde de wereld de weg naar Vrede en Zaligheid. Door de populariteit van de The Divine Life Society kwamen vele geleerde en vrome zielen uit verafgelegen landen om mij te zien, en met mij de liefde voor onzelfzuchtig dienen delend, deden ze waardevol werk voor de verspreiding van echte kennis, die als enige eeuwigdurende vrede en geluk kan geven. Vele buitenlandse afdelingen van The Divine Life Society drukken gedeelten van mijn geschriften en verspreiden ze gratis in hun respectieve streken.

DE BHAAGAVATA POERAANA

vervolg

HOOFDSTUK DERTIEN

Toespraak van Naarada

- 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 / 10

September 2017

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



September 2017

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2017, Vol. 589

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

VOOR BEGINNERS

Wat is Yoga?

Waaraan beginnen mensen als ze zich inschrijven voor de Yogales? Wat is Yoga? Het woord zegt het zelf. Yoga betekent letterlijk: vereniging. Dé vraag is, wat valt er te verenigen? Hét antwoord is: je moet je verenigen met jezelf.

Ben je ooit verenigd met jezelf? Zo ja, wanneer is dat dan? Wanneer is alles wat tussen jou en jezelf staat afwezig? Met alles bedoel ik je lichaam, je relaties, je gedachten, je gevoelens, je problemen, met andere woorden, de hele wereld, het hele heelal. Wanneer gebeurt dit? Wanneer verdwijnen al deze dingen? Het gebeurt tussen twee dromen in. Dat wil zeggen, in de diepe droomloze slaap. En waar gebeurt dit? Meestal in je bed. Als gisteren je been werd geamputeerd en je slaapt vandaag diep en droomloos, dan is heel die kommer en kwel nergens. Die keert pas terug zodra je wakker wordt.

Spiritualiteit

In het woord spiritualiteit zit het woord Spirit. Daarmee wordt de wezenskern van de mens bedoeld, dat wat hij in wezen is en wat hij altijd is, al maakt zijn geest hem iets anders wijs.

Als de geest zuiver is, wordt hij een vriend. Als de geest onzuiver is, wordt hij een vijand. Dit is zoals het lichaam. Als het zuiver is, is het gezond. Als het onzuiver is, is het niet gezond. Er kunnen in het lichaam dingen zitten, die er niet in thuis horen en er kunnen ook tekorten zijn. Zo is het ook met de geest.

Lichaam en geest

De oude wijzen zeiden dat het lichaam en de geest *jada* zijn, dit wil zeggen: niet-intelligent. Ze schitteren wel met licht en leven, maar het is niet hun eigen licht en leven. Het is het licht, het leven en de intelligentie van het Zelf of Bewustzijn dat er achter staat. Ze vergeleken het met de maan. Ook die geeft licht, maar het is niet haar eigen licht. Ze is niet, zoals de filosofische term luidt, zelflichtend. Haar licht is het licht van de zon.

Denk positief, want zoals je denkt, zo word je

Vasthoudendheid

De uitrusting

Belangrijk detail

Ook belangrijk is dat je niet eet voor je naar de Yogales gaat of aan je oefening begint. Oefenen op een volle maag is vragen om moeilijkheden. De maag wordt tijdens het oefenen onder druk gezet. Wat in de maag zit, wordt dan in het spijsverteringkanaal geduwd voor het voldoende bewerkt is. Het gaat daar dan vergisten en voor ongemak zorgen.

Allerbelangrijkst

Allerbelangrijkst is regelmaat in de oefening. Met regelmaat bedoel ik dagelijks. “Af en toe”, zoals ik zo vaak hoor zeggen, leidt tot helemaal niets. En dat is jammer.

Ere wie ere toekomt

De verscheidene soorten Yogaoefeningen

Yoga wil de geest zijn tevredenheid teruggeven. In een Yogaschrift (Yoga Soetra II, 54) staat: “De zintuigen bootsen de aard van de geest na.” Als je geest tevreden is, zijn de zintuigen tevreden. Als de zintuigen tevreden zijn, zijn Vrede en Geluk nabij.

De geest en het lichaam vergeleken

De bevoorrading

Maak het je eigen

Ontspanning
Ontspanning heeft natuurlijk hoofdzakelijk te maken met de geest. De geest van moderne mensen is veelal rusteloos, verward en werkt chaotisch. De belangrijkste boodschap is eenvoudig en ze geldt voor iedereen zonder uitzondering. Ieder mens, hoe schurkachtig ook, verdient 10 op 10, omdat hij in wezen 10 op 10 is. Hij verkeert alleen onder de invloed van een grote illusie, die hem iets anders wijsmaakt. Om die illusie uit te schakelen, moet hij IN YOGA ZIJN.

De kwintessens

Eigenwaarde

LEER ADEMEN
NAADIE SHOEDDHI - HET ZUIVEREN VAN DE ENERGIEBANEN

Naadies

Eerste les
Adem in en uit door de neus.

Tweede les
De volgende oefening doe je in rugligging, bijvoorbeeld na de ontspanning op het einde van een reeks Yogahoudingen.

Derde les
Het onderwerp van deze les is de Bijadem. De Sanskritnaam is: Bhraamari, dit is ademen zoals een bhramara of bij. Een bij zoemt. Vandaar de naam.

Autobiografie Swami Sivananda

vervolg

De noodzaak van de tijd
Wanneer de mens verstrikt raakt in zelfzucht, hebzucht, lust, passie, vergeet hij natuurlijk alles over God. Hij denkt altijd aan zijn lichaam, familie en kinderen. Hij is voortdurende bezig met zijn voedsel, drinken, comfort en gemak. Hij is ondergedompeld in de oceaan van Samsaara. Materialisme en scepticisme heersen alom. Hij raakt geïrriteerd door kleine dingen en begint te vechten. Er is rusteloosheid, lijden, paniek en chaos overal. De hele wereld schijnt nu in de greep van het materialisme te zitten. De uitvinding van nieuwe soorten bommen veroorzaakt overal angst. De mensen verloren hun geloof in de heilige Schriften en de leringen van de wijzen en heiligen. Mensen werden overal ongelovig door de verkeerde opvoeding en kwade invloeden.

Universele idealen voor spirituele vervolmaking The Divine Life Society is een alles omarmend en allesomvattend Instituut; haar strekking, idealen en doelstellingen zijn heel breed en universeel. Ze veroordeelt geen enkel van de principes of leerstellingen van welke cultus ook. Er zijn geen bekrompen dogma's en sektarische leerstellingen. Ze sluit alle fundamentele principes in van alle religies en geloven. Ze leidt mensen naar het spirituele pad. Ze stelt hen in staat gemakkelijk de weg te vinden naar het

Goddelijk Leven zelfs terwijl men in de wereld leeft en de leringen volgt van een of andere bijzondere cultus of religie.

De bedenkelijke tijd

Snelle groei van de missie

Basisbenadering

Geen geheime doctrines

Wat is echte religie
Niet door louter argumenten of discussies kan religie worden onderwezen. Niet met voorschriften of morele normen kun je iemand bekeren om religieus te zijn. Niet door te verwijzen naar je lading gewijde literatuur of de mirakels van je leider kun je een zoeker overtuigen. Beoefen religie en leef volgens de leringen ervan als je wil groeien en je levensdoel bereiken. Welke ook je religie zij, wie ook je profeet, wat ook je taal of land van herkomst, wat ook je leeftijd of geslacht is, je kunt gemakkelijk groeien als je maar weet hoe je je ego kunt verpletteren, de lagere aard van je geest kunt vernietigen en meesterschap over je lichaam, zinnen en geest kunt verwerven. Dit is wat ik ontdekte als de weg naar echte vrede en eeuwige zaligheid. Ik probeer mensen dan ook niet te overtuigen met verhitte debatten en argumenten.

Moge de Divine Life Movement, de voorbode van vrede, harmonie en een verheven leven, haar luister en glorie laten schijnen over de hele wereld.

Evangelie van het goddelijk leven

DE BHAAGAVATA POERAANA

vervolg

Feedback

Yoga Academie

VOORJAARS YOGA RETRAITE

- 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 / 10

Oktober 2017

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Oktober 2017

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2017, Vol. 590

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Een boer moest de achterpoten van zijn koe vastbinden om ze te kunnen melken, maar het kalf kreeg zijn deel van de melk zonder touw.
Gnyaanadev (1275-1296)
(in zijn commentaar op VII 18 van de Bhagavad Gietaa)

GESCHIEDENIS

Hoe het begon

Het is in oktober 2017 precies 58 jaar geleden dat ik met Yoga begon. Wie had ooit kunnen vermoeden dat het een dergelijke invloed zou gaan hebben op mijn leven? Ik begon eraan samen met mijn veertien maanden jongere broer. Ik eerst en hij een paar weken later. Al is het zo lang geleden, ik zie hem nog het Yogacursusje doorbladeren, dat ik die week had ontvangen. Hij liet zich ook inschrijven.

Mijn broer en ik hebben jaren in hetzelfde bed geslapen, deden samen onze eerste en onze plechtige communie, zaten in dezelfde klas en begonnen ook samen aan Yoga. Jaren later ging onze faam de hele wereld rond. Tijdens onze vieringen met Swami Chidananda kwamen deelnemers van overal ter wereld.

Een doorbraak

Goeroedev Swami Sivananda

Swami Vishvananda zag de grootheid in de jonge Koeppoeswami. Hij wijdde hem in in het pad van verzaking of Sannyaasa. Hij gaf hem de monastieke naam Swami Sivananda. De nieuwe Swami vond een onderkomen op de linkeroever van de Ganges in Svargaashram, een liefdadigheidsinstelling, die zich ontfermt over asceten. Hij beoefende er een intense ascese vanaf 1924. Nadat hij de verlichting had bereikt, stak hij de Ganges over en -stichtte er met enkele discipelen in 1936 *The Divine Life -Society (DLS)* in een vervallen koeienstal.

De visie van Swami Sivananda

De wereld in Swami Sivananda's tijd werd, zoals ook nu, verscheurd door onverdraagzaamheid en fanatisme en in beroering gebracht door de ongebreidelde hebzucht, de onderdrukking en de uitbuiting door de grootmachten van de minstbedeelden. In al die kommer en kwel hunkeren mensen bewust en onbewust naar vrede en rechtvaardigheid. Swami Sivananda toonde een universele vorm van spiritualiteit waarin alle religies en zelfs vrijdenkers zich kunnen vinden. Hij predikte, schreef en zong erover met hart en ziel.

De hindoecultuur en zijn twee pijlers

Swami Sivananda en zijn boeken

Swami Satchidananda

Ik heb de naam van Swami Satchidananda (1914-2002) al enkele keren vernoemd. Wie was hij, hoe kwam hij hier terecht en wat kwam hij hier doen? Swami Satchidananda was een discipel van Swami Sivananda. Ze spraken dezelfde taal, het Tamil. Swami Sivananda had hem naar Sri Lanka gestuurd, op vraag van de mensen van aldaar zelf, om er de plaatselijke afdeling van de DLS in Kandy, een van de grotere steden en hoofdstad van de Centrale Provincie, te leiden. De Amerikaanse filmregisseur Conrad Rooks, die er opnamen maakte voor zijn film *Siddhartha*, naar een roman van Herman Hesse, ontmoette er Swami Satchidananda en zocht hem dagen na elkaar op met tal van vragen. Hij nodigde de Swami uit voor een bezoek aan het Westen.

Swami Chidananda

Swami Chidananda (1916-2008) volgde in 1963 Swami Sivananda op als voorzitter van *The Divine Life Society*. Hij bezocht ons vele keren. We hadden talrijke programma's met hem.

Spirituele namen

Yoga kwam naar het Westen in verscheidene vormen
Toen de Engelsen India hadden ingelijfd in het enorme bijeen gestolen Britse Rijk, kwamen ze in contact met een oeroude cultuur, die 600 jaar slavernij onder de Islam achter de rug had. Maar de cultuur had zich gehandhaafd, ondanks de wreedheden, de vernielingen en de moordpartijen. De Engelse bezetting was milder al maakte ze India straatarm. Churchill had het over een “een beestachtige cultuur met een beestachtige religie”. Maar wie was er beestachtiger, de dief of de bestolene?

Naar India

De Swami Sivananda Yoga Aashram in Aalst

“*They already took care of the souls/soles of the people”, zei Swami Satchidananda toen hij hoorde dat de Aashram vroeger een pantoffelfabriekje was*

Integrale Yoga

LEER ADEMEN (2)

NAADIE SHOEDDHI
HET ZUIVEREN VAN DE ENERGIEBANEN

In het septembernummer legde ik uit hoe je met gemak de buikademhaling, de middenademhaling en de hoge ademhaling kunt leren.

Ik beschreef de Bijadem: uitademen met een luid en krachtig gezoem in de keel. Dit maakt de uitademing veel langer. Je kunt ook zoemend inademen, maar dat is wat moeilijker. In rugligging wordt het gemakkelijker, omdat de romp dan gestrekt is en de borstkas veel meer open is.

Oejjaayie

wordt vervolgd

De tafel gedekt

AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

vervolg

Praktisch aspect

Eenheid van de mensheid

Het klaroengeschal van het goddeelijk leven

(1). Het belang van collectieve saadhanaa

(2). Hoe een afdeling te stichten
Goed begonnen, is half gewonnen. Ik ben niet geïnteresseerd in gigantische plannen en programma’s. Als er een goede start is en als de werkers oprechtheid, geloof en toewijding hebben, is het succes verzekerd. Ik schreef aan oprechte leerlingen:

“Je nam een wonderbare start en een goed begin. Het zal wortel schieten en spoedig bloesems dragen. Je kunt de Yogaklas geven in een huis, in een kamer. Maak ook een uithangbord. Vergader eens per week. Verzamel boeken van je vrienden en richt een bibliotheek in. Ik zal je al mijn publicaties sturen. Om de

kosten te dekken kun je een kleine bijdrage vragen aan jullie leden. Stel het volgende als doel en oogmerken:

(a) Zelfverwerkelijking.
(b) De jeugd hervormen door Yoga *Aasanas, Praanaayaama* en door hen een ethische training te geven.
(c) De kennis van Rishis en Yogis verspreiden ver en nabij.
(d) Universele broederschap en kosmische goddelijke liefde ontwikkelen.

Wees nooit mistroostig of verlegen. Velen startten een afdeling van The Divine Life Society in hun eigen woning. De familieleden komen 's morgens en 's avonds samen voor gemeenschappelijk gebed en zingen *Bhajans* en *Kiertans*. De aldus opgewekte spirituele trillingen brengen vrede en voorspoed aan de hele familie. Doe iets met je uitverkoren vrienden, al heb je maar twee leden."

(3). De spirituele stroom moet levend worden gehouden
Ik waak zorgvuldig over de activiteiten van de Afdelingen en blijf hen nu en dan inspireren en aanmoedigen. Ik zend bekwame en gevorderde zoekers om de stroom levend te houden en spoor hen aan in hun activiteiten.

Hier zijn mijn instructies aan een van hen:

"Hoe is het met het Centrum nu? Dood, naar adem snakkend of vol van leven? Benader alle Directeuren van Hogescholen en organiseer filmvoorstellingen van *Yoga Aasanas*. Verzuim dit werk niet. Ik deed dit werk in alle scholen in de Panjaab en de U.P. tijdens mijn reizen. Zend me nu en dan een verslag van je activiteiten. Zoek nooit valse excuses. Wees niet verlegen. Door wat je doet in scholen en colleges worden spirituele *Samkaaras* geplant in duizenden geesten. Dat zal uitbarsten als de tijd komt.

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 09 / 10

November 2017

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



November 2017

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2017, Vol. 591

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

OVER YOGAMATTEN

Brahmapoerie
Brahmapoerie is de residentie van Brahmaa, de Schepper. Het is ook de naam van een melaatsenkolonie op wandelafstand van Sivananda Aashram op de rechteroever van de Ganges, aan de weg naar de grote bedevaartplaatsen in de Himaalayas. Dat men die naam aan een melaatsenkolonie geeft, waar men probeert aan de miserabelste van alle mensen, toch wat soelaas te brengen, doet me denken aan de woorden van Jezus: “Wat je aan de minsten der Mijnen deed, heb je aan Mij gedaan”, (Mattheüs 25:40).

Beetje aardrijkskunde en wat geschiedenis
Tehri Garhwal (het koninkrijk Garhwal) is het westelijke gedeelte van de Indiase deelstaat Oettarakhand (Noordland). Het grenst in het noordoosten aan Tibet, in het zuidoosten aan Nepal en aan de Indiase deelstaten (Pradesh) Himaachal Pradesh en Oettara Pradesh.

Wat is melaatsheid?

Narigheid
Een vloedgolf van de Chandrabhaga spoelde een groot gedeelte van de melaatsenkolonie in Moeni-kie-retie weg. De hierboven vermelde 10 acres (ongeveer 40000 vierkante meter) werden dan ook op verzoek van de District Magistraat in het midden van de jaren vijftig aan de Koesht Nivak Samiti in Tehri-Garhwal toegewezen voor de bouw van de huidige melaatsenkolonie, die onderdak moest bieden aan 120 melaatsen.

Pierre Reyniers, een Parijzenaar, kwam naar India om samen te werken met een christelijke organisatie geleid door ene Agnes Kunze. Zijn leraar op het gebied van sociaal werk, ene Majoor T. Ramachandra, bracht met hem en Agnes Kunze een bezoek aan Brahmapoerie in oktober 1962. Ze waren verbijsterd over de verschrikkelijke staat van de melaatsenkolonie. Op de terugweg naar Dehra Dun kwamen ze Swami Chidananda en Swami Raghoenathananda tegen. Hun eigen werk in Dehra Dun met zijn vele problemen vroeg zelf zoveel aandacht dat hulp aan Brahmaperie moest wachten.

Het keerpunt

Ik zag het resultaat precies een jaar later

In augustus 1973 ging ik voor het eerst naar India. In die maand wordt op de vijftiende de onafhankelijkheid van India gevierd. In mijn reisverslag schreef ik het volgende:

“Woensdag 15 augustus, nationale feestdag. Vóór Goe-roedevs Koetir is er ‘s morgens rond negen uur een plechtigheid zoals in alle dorpen en steden van India. Ook Swami Chid-ananda is uitgenodigd. Alle schoolkinderen uit de buurt, een honderdtal, zitten op hun paasbest met gekruiste benen op matten. De notabelen van het dorp zitten met Swamiji en Swami Premananda achter tafels. Een baardige, robuuste figuur met een stok in de hand waarmee hij op de grond de maat stampt, zingt met kracht voor. De kinderen volgen. Ik herken het vaderlandslied. Enkele kinderen voeren een toneeltje op, een dialoog tussen een tiran en vrijheidsstrijders. Wij zitten enkele meters hoger op het dak van een gebouw op het niveau van de straatjes tussen het boekendepartement, het postkantoor en de refter. De weg naar Rishikesh ligt nog hoger. De kinderen krijgen af en toe een applaus. Na de plechtigheid wacht ons een taxi: samen met Swami Chidanandaji rijden we naar een melaatsenkolonie in de buurt van de Vasishta Goeha. De kolonie heet Brahmapoerie. Het is een van de drie kolonies die door de Sivananda Ashram worden onderhouden met hulp van DLS-leden, ook uit het buitenland. Vooral een Parijse dame, Simonetta di Cesaro en de DLS-groep van Oesha Brel (Brussel) doen op dit gebied prachtwerk. De melaatsen die in

een kolonie verblijven, mogen niet bedelen. Er is een Fransman, monsieur Pierre, die ze leert weven. Hij zoekt een afzetgebied in Europa.

Moeder India
Dit is een gelegenheid om mijn lezers te laten kennismaken met het vaderlandslied van India. Het is een van de mooiste van de wereld, zo niet het mooiste. Het werd geschreven door de Bengaalse dichter, Rabindranath Tagore (1881-1941; Nobelprijs literatuur in 1931).

Jana Gana Mana Adhinaayaka Jaya He
Bhaarata Bhaagya Vidhaataa.
Panjaab Sindhoe Goejaraata Maraathaa,
Draavida Oetkala Banga,
Vindhya Himaachala Yamoenaa Gangaa,
Oechchhal Jaladhi Taranga,
Tava Shoebha Naame Jaage,
Tava Shoebha Aashisha Maange,
Gaahe Tava Jaya Gaathaa.
Jana Gana Mangaladaayaka Jaya He,
Bhaarata Bhaagya Vidhaataa.
Jaya He, Jaya He, Jaya He,
Jaya Jaya Jaya Jaya He.

Vertaling
Gij zijt de heerser over het hart van alle mensen,
Bedeler van India’s rijkdom.
Uw naam beroert het hart van de Panjaab, Sindh,
Goejaraat, Maraathaa, Dravida, Oedisha en Bengalen.
Hij weerklinkt in de Vindhyabergen en
Himaalayas, vermengt zich met de muziek van de
Yamoenaa en de Gangaa en wordt gezongen door
de golven van de Indiase Zee.
Wij bidden voor uw genade
en zingen uw lof.
Het lot van alle mensen
ligt in uw hand.
Ge zijt de bedeler van India’s rijkdom..
U zij de overwinning.

Een kennismaking om nooit te vergeten

Kurukshetra vzw

Het kompas

Na zeshonderd jaar slavernij onder de Islam heeft een paar eeuwen Brits kolonialisme India in de bittere armoede gestort. Maar na de onafhankelijkheid zijn ze geleidelijk uit het slop geraakt. Moeder India heeft geen haat gepredikt, wat de grootheid van haar basis, de oeroude Vedische cultuur, bewijst. Integendeel, ze heeft aan de rest van de wereld de wonderbare Yogafilosofie gegeven, die aan de mens zijn oorspronkelijke waardigheid teruggeeft. Dit is het kompas dat we moeten belichamen. De hulp aan melaatsen en de armoedebestrijding van buiten India zal niet nodig blijven, maar wat wel nodig zal blijven,

in Oost én in West, is wat de grote wijze Ramakrishna Paramahamsa zei: “O mens, wees je bewust van je waardigheid.”

LEER ADEMEN (3)

NAADIE SHOEDDHI
HET ZUIVEREN VAN DE ENERGIEBANEN

Het abc van ademoefeningen

De volledige Yoga-ademhaling

FEEEDBACK

HIGHEST SAADHANAA!
Swami Atmaswarupananda

Swami Atmaswarupananda was een in 1925 in Canada geboren zakenman, die zich in Swami Sivananda Aashram vestigde in 1974. Hij ontmoette Swami Chidananda in Canada en werd zijn discipel. Hij nam Sannyaasa (verzaakte de wereld) en bleef in India. Hij legde zijn lichaam af in 2017. Wij zeggen als iemand sterft dat hij of zij de geest heeft gegeven. Hindoes zeggen dat hij of zij zijn of haar lichaam heeft afgelegd. De dood is immers niet het einde. Sedert 1995 hield hij elke morgen na de morgenmeditatie in de Saadhana Hall van de Aashram een korte toespraak. Sharada vertaalde één van die toespraken, die verscheen in The Divine Life van mei 2017.

AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

vervolg

(4). Dienen is groter dan meditatie

(5). Integrale yoga

(6) Veelzijdige inzet tot de taak

HOOFDSTUK ZES
SIVANANDA AASHRAM

Problemen van spirituele organisaties

Zelfs een *Aashram* die werd begonnen door een zelfverwerkelijkte persoon met hooggestemde doelen en onderwerpen kan later worden verontreinigd door geldzuchtige motieven. De stichters moeten een buitengewone bekwaamheid hebben om de mensheid te dienen. Dan en dan alleen kan echt dienstbetoon worden gedaan op ieder ogenblik. Wanneer er een gebrek aan interesse en *Shraddhaa* (geloof) is in huisvaders en -moeders wordt het heel moeilijk systematisch werk te leveren. Het is vooral uiterst moeilijk bekwame en toegewijde werkers te vinden. In deze tijd stellen zoekers de waarde van onzelfzuchtig dienen maar matig op prijs. Vele *Aashrams* lijden onder het ontbreken van bekwame werkkrachten.

De aashram groeide vanzelf

Waar iedereen welkom is

wordt vervolgd

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

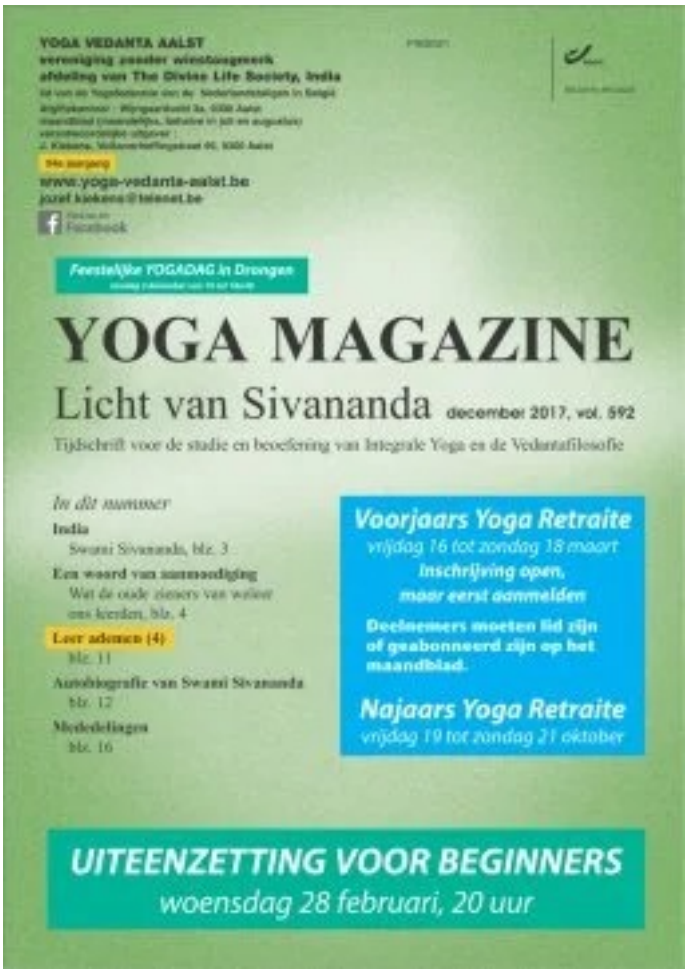
vervolg

- 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 / 10

December 2017

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



December 2017

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2017, Vol. 592

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Uit Swami Sivananda's boek
All about Hinduism

India is het meest verdraagzame land van de wereld. Ze heeft een heel groot hart. Ze omvat alle landen in de omhelzing van haar liefde.

De westerse naties zijn afstammelingen van de oorspronkelijke Hindoes of Ariërs. Ze mogen hun oude banden met de Ariërs en de Hindoecultuur vergeten zijn. Ze mogen alles vergeten zijn over hun voorouders. Maar dit kan niet worden uitgewist uit de annalen van de geschiedenis. Moeder India, de bewaarplaats van de Hindoecultuur, kan haar kinderen overzees niet vergeten. Ze zijn haar altijd dierbaar.

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

WAT DE OUDE ZIENERS VAN WELEER ONS LEERDEN

Over onverdraagzaamheid: Over mijn God en jouw God, maar “de mijne is beter”
Een dame uit Wallonië verkocht haar huis, nadat ze een nieuwe thuis had gevonden in Sivananda Aashram in Rishikesh. Om de zoveel maanden komt ze terug naar België gedurende een paar weken om haar familie en vrienden te zien. Ik vroeg haar waar ze dan logeert. Ze antwoordde: “Tot nu toe in kloosters, maar ik zal naar een andere oplossing moeten zoeken.” Zodra ze er in die kloosters achter kwamen, dat ze haar heil zocht in een Aashram en in het klooster slechts geïnteresseerd is dan in een bed en enkele maaltijden, is ze er niet meer welkom.

Tijdens de viering van ons vijftigjarig bestaan in de Abdij van Drongen, was een van de keuzeprogramma’s een wandelmeditatie. De deelnemers gingen in stilte in de tuin rond een Boeddhabeeld. Na afloop zetten ze dat beeld in de gang op een vensterbank. In de kortste keren kwam er iemand van de directie vragen het sito presto te verwijderen.

Yoga als cementerende kracht

Rome
Toen de Swami in 1966 op de paus wachtte samen met een kardinaal kwam het onderwerp van de eenheid van alle religies, als gelijkwaardige wegen naar God, ter sprake. De kardinaal had natuurlijk zijn twijfels. De Swami vroeg of hij de uitdrukking kende ‘alle wegen leiden naar Rome’. Natuurlijk kende hij die. De Swami vroeg: “Is er in uw grote Rome geen plaats voor mijn kleine OM?”

Religie zo oud als de mens zelf
Een mens is een denker, een vragensteller. Van kindsbeen af stelt hij tal van vragen. Waarom dit? Waarom dat? Tot je er horendol van wordt. Als een kind de zon ziet ondergaan als een vurige rode bol, vraagt het zich wellicht af wie die bal ’s morgens omhoog trekt en ’s avonds weer laat zakken. Dit is religie, de vraag naar het hoe en het waarom van de dingen, de vraag naar de zin van de dingen.

Onbekrompenheid
Swami Sivananda had een op universele principes gebaseerde spiritualiteit in gedachten, waarin alle mensen van goede wil zich kunnen vinden. Die universele religie ligt besloten in de vier Vedas. Veda is afgeleid van de werkwoordswortel *vid, weten*.

DE VEDAS

De grootste schat in de spirituele literatuur van de wereld
De Vedas zijn verdeeld in vier boeken: de Rig Veda, de Saama Veda, de Atharva Veda en de Yajoer Veda. Elke Veda is verdeeld in vier delen: de hymnen (Mantra Samhitaas), de verklaring van de Mantras en rituelen (Brahmanas), de filosofische interpretatie van de rituelen (Aran-yakas of woudboeken) en de Oepanishads, het kennisgedeelte of het belangrijkste gedeelte van de Vedas, dat de meest subtiele en sublieme spirituele waarheden openbaart.

DE RIG VEDA
De Rig Veda is het grootste, oudste en door de rijkdom van zijn inhoud het beste boek. Zijn stijl, taal en intonatie zijn bijzonder mooi en geheimzinnig. Zijn onsterfelijke Mantras belichamen de grootste schat in de spirituele literatuur van de wereld. Rig is afgeleid van de werkwoordswortel *rich, loven, schitteren*.

De Rig Veda uitgeperst

De Aitareyopanishad uitgeperst
De Oepanishad bestaat uit drie delen. In deel één wordt de schepping van de werelden beschreven. Dit is geen eerste schepping, maar het begin van de nieuwe scheppingskringloop. In deel twee wordt de schepping van de mens beschreven. Deel drie gaat over het Aatman of Zelf. Hierna volgt deel drie:

DE SAAMA VEDA

De wijzen persten de Saama Veda uit. Het resultaat was de Chaandogyopanishad. Dit is een van de meer uitgebreide Oepanishads. Hij bestaat uit acht hoofdstukken en behandelt heel wat onderwerpen, zoals het heelal, de wereld, de mens en de maatschappij, het familieleven, de kasten, het doel van religieuze activiteiten, de subjectieve en de objectieve wereld, de aard van de individuele persoonlijkheid, morele en ethische principes, religie en filosofie enz. De wijzen persten de Chaandogyopanishad uit. Het resultaat was de Mahaavaakya: **Tat Tvam Asi. Gij zijt Dat.**

Deze Mahaavaakya komt voor in hoofdstuk zes, dat begint als volgt:

Deel één

1. OM. Er was eens ene Shvetaketoe, de kleinzoon van Aaroena. Zijn vader zei hem: “O Shvetaketoe, leid het leven van een brahmachaarin (iemand die in kuisheid leeft). Lieve jongen, nooit was er in onze familie iemand die niet studeerde en die alleen in naam een brahmaan was.”

Deel twee

1. “In het begin, lieve jonge, was er alleen Zijn, één alleen, zonder tweede, Sommigen beweren dat er in het begin alleen dit Niet-zijn was, slechts één, zonder tweede. Uit dat Niet-zijn ontstond Zijn.

De Mahaavaakya of Grote Uitspraak die de essentie van de hele Oepanishad uitmaakt, komt voor in Deel acht.

Deel acht

1. Oeddaalaka Aaroeni zei tegen zijn zoon Shvetaketoe: “Lieve jongen, leer van mij de ware aard van de slaap. Wanneer men zegt dat een man slaapt, dan, lieve jongen, werd hij verenigd met Zijn en bereikte hij zijn eigen aard. Daarom spreken de mensen over hem als slapend, want hij bereikte zijn eigen aard.

Deel negen

1-2. “Zoals bijen honing maken door sappen te vergaren uit verschillende bomen, lieve jongen, en deze reduceren tot één essentie en zoals deze sappen geen onderscheidingsvermogen hebben als “Ik ben het sap van die boom, ik ben het sap van deze boom”, zo ook, lieve jongen, weten deze schepselen niet, nadat ze versmolten met Zijn: ”We zijn versmolten met Zijn.”

Deel tien

1-2. “Deze oosterse rivieren, lieve jongen, stromen naar het oosten en de westerse naar het westen. Ze verdampen uit de oceaan en versmelten weer met de oceaan en worden die oceaan zelf. En zoals deze

rivieren zichzelf niet kennen als “Ik ben deze rivier, ik ben die rivier”, zo ook, lieve jongen, kennen ook al deze schepselen, die uit Zijn voortkomen, zichzelf niet als: “We komen voort van Zijn.” En wat deze schepselen hier waren, tijger of leeuw of wolf of zwijn of worm of vlieg of daas of muskiet, dat worden ze opnieuw.

Deel elf

1. “Als iemand aan de wortel van deze grote boom zou hakken, lieve jongen, zou hij sap afgeven, want hij leeft nog; als iemand in het midden zou hakken, zou hij sap afgeven, want hij leeft nog; als iemand aan de top zou hakken, zou hij sap afgeven, want hij leeft nog. Als het leven een tak van deze boom verlaat, dan droogt die tak op. Als het de tweede verlaat, dan droogt die op. Als het de derde verlaat, dan droogt die op. Als het de hele boom verlaat, droogt de hele boom op. Aangezien de boom doordrongen is door het levende Zelf, staat hij stevig overeind, onophoudelijk drinkend en zich verheugend.”

Deel twaalf

1. “Breng een vrucht van die banyanboom.” “Hier is ze, vereerde heer.” “Breek ze.” “Ze is gebroken, vereerde heer.” “Wat zie je erin?” “Kleine zaadjes, vereerde heer.” “Breek er één, mijn kind.” “Het is gebroken, vereerde heer.” “Wat zie je erin?” “Niets, vereerde heer.”

Deel dertien

Deel veertien

Deel vijftien

Deel zestien

Wat de wijzen bedoelden
Met de eerste Grote Uitspraak verklaarden ze dat Alles Bewustzijn is. Met de tweede Grote Uitspraak maakten ze iets heel belangrijks duidelijk, namelijk dat Bewustzijn niet iets anders is. Het is dat wat je bent: Gij zijt Dat. Maar daarna vervolgden ze onvermoeid hun betoog.

De wijzen persten de Saama Veda uit. Het resultaat was de Chaandogyopanishad. Ze persten de Chaandogyopanishad uit. Het resultaat was een Mahaavaakya of Grote Uitspraak. Die Maavaakya is: **Tat Tvam Asi**. **Gij zijt dat**.

DE ATHARVA VEDA

De Mahaavaakya
Ze persten de Maandoekyopanishad uit en het resultaat was de Mahaavaakya of Grote Uitspraak: **Ayam Aatma Brahma. Dit Zelf is het Absolute.** Deze Mahaavaakya komt voor in de tweede Mantra. Dit zijn de twaalf Mantras.

De Grote Uitspraak van de Maandoekyopanishad benadrukt de aard van wat je in wezen bent: dit Zelf is het Absolute.

De wijzen persten de Atharva Veda uit. Het resultaat was de Maandoekyopanishad. Ze persten de Maandoekyopanishad uit. Het resultaat was een Mahaavaakya of Grote Uitspraak. Die Maavaakya is: **Ayam Aatma Brahma. Dit Zelf is het Absolute**.

DE YAJOER VEDA

LEER ADEMEN (4)

NADIE SHOEDDHI
HET ZUIVEREN VAN DE ENERGIEBANDEN

De Vishnoe Moedraa
Voor het ademen door één neusgat en voor het wisselend ademen gebruikt men een Moedraa. Moedraa betekent zegel. Hij verzegelt je geest in een bepaalde staat of hij verzegelt je energie op een bepaalde plaats. In het Hindi is het een bankbiljet. Het papier heeft weinig waarde, maar het heeft als bankbiljet de waarde van het bedrag dat erop vermeld staat door het zegel van de staatsbank.

Vishnoe betekent: aldoordringend.

Ademen door één neusgat

Wisselend ademen

In het volgend nummer beschrijf ik de Bandhas en de Moedraas, die worden gebruikt om de adem in te houden en de oefening doeltreffender te maken.

AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

vervolg

Volmaakte vrijheid
De spirituele trillingen van de *Aashram* hebben een groot weldoend effect in het vormen van mensen op het Yogapad. Duizenden hebben dit gevoeld. Ik leg degenen die in de *Aashram* willen verblijven geen regels of beperkingen op. Een groot aantal mensen kan komen en hier verblijven zolang ze willen en ze kunnen vertrekken wanneer ze dat willen. Ik vraag geen werk, dienst of hulp aan hen. Ik laat hen toe hun eigen studie en *Saadhanaa* voort te zetten en help hen op elke mogelijke manier.

Wonder van wonderen

Hoe voor zoekers moet worden gezorgd
Ik heb een onbeperkte, spontane edelmoedigheid, liefde en affectie voor alle leerlingen van Yoga, ongeacht hun geslacht, kwalificaties of mogelijkheden. Ik ben heel tevreden over degenen die *Japa* (herhaling van een *Mantra*) of wat meditatie of een of ander dienstbetoon voor de samenleving, de zieken en de armen doen. Ik bied ruim gelegenheid aan alle types van mensen om in de *Aashram* te verblijven en zich te ontwikkelen door *Saadhanaa* of door te werken voor de spirituele verheffing van de mensheid. Ik draag speciaal zorg voor bejaarden, jonge zoekers en hulpeloze zieken. Ik geef eerst zoetigheden en vruchten aan hen allen en neem dan een klein gedeelte voor mezelf.

Hulpvaardigheid en liefde voor allen

Aanmoediging en raad
Ik ben altijd degenen dankbaar die de Goddelijke Missie hebben gediend. Ik schat hun diensten heel hoog en ben altijd kwistig met lofprijzingen. Ik let ook altijd op de noodzakelijke persoonlijke behoeften van mijn leerlingen, hun gezondheid en spirituele ontwikkeling.

De geest van inschikkelijkheid

Wie kan aashrams beginnen?

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