KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2018

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 2018 3

Februari 2018 8

Maart 2018 13

April 2018 18

Mei 2018 22

Juni 2018 26

September 2018 30

Oktober 2018 34

November 2018 38

December 2018 42

ONDERDEEL 01 / 10

Januari 2018

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting


YOGA VEDANTA AALST
vereniging zonder winstoogmerk
afdeling van The Divine Life Society, India
www.yoga-vedanta-aalst.be
jozef.kiekens@telenet.be
Facebook

YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda
januari 2018, vol. 593
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie

In dit nummer
Tekening
Laura Shanti Kiekens, blz. 3
Iedereen schrijft mee
Shurada, blz. 3
Een woord van aanmoediging
De essentie van de Vedas, blz. 4
Leer ademen (5), blz. 7
Maalidaasa
blz. 8
Meditatie over Mahatma Gandhi
Swami Sivananda, blz. 9
Leef zonder spijt in het nu
Swami Chidananda, blz. 10
Liederen van Tuckaaraama, blz. 11
Autobiografie van Swami Sivananda,
blz. 12
Meermeditatie
Luc Bael, blz. 15
Mededelingen, blz. 16

Voorjaars Yoga Retraite
vrijdag 16 tot zondag 18 maart
Inschrijving open,
maar eerst aanmelden
Deelnemers moeten lid zijn
of geabonneerd zijn op het
maandblad.
Najaars Yoga Retraite
vrijdag 19 tot zondag 21 oktober
UITEENZETTING
VOOR BEGINNERS
woensdag 28 februari,
20 uur

Januari 2018

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2018, Vol. 593

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

IEDEREEN SCHRIJFT MEE

Wie is de lezer van het Yoga Magazine? Wie is de auteur van het Yoga Magazine?

Wie in de satsang en de meditatie zit, wordt geïnspireerd door Narayana, en op hun beurt inspireren zij/wij Narayana. Het Yoga Magazine geeft antwoord op de vragen van de vragenstellers. De zoekende Yogis zijn de vragenstellers. Het gesproken woord wordt een geschreven woord. Alles wat Narayana vertelt tijdens de satsang en de meditatie krijgt een tehuis in het Yoga Magazine. Zo kunnen we het maandblad ook zien als satsang op papier. Niet iedereen kan elke week naar de programma's in Aalst komen. Voor hen is het Yoga Magazine eten en drinken.

Sharada

De essentie van de Vedas

De Vedas zijn de boeken van wijsheid waarop de hele hindoecultuur is gebaseerd en waarin ook Yoga zijn oorsprong vindt. Ze zijn onmogelijk te dateren. Ze bevatten een wijsheid die pas werd opgeschreven toen degenen die ze van leraar op discipel mondeling doorgaven, dreigden te verdwijnen. Zelfs de geschreven teksten zijn onmogelijk te dateren. De manuscripten die men heeft, zijn kopieën. Papier vergaat. Inkt vergaat. Dus moesten de geschreven teksten geregeld worden gekopieerd.

De moeilijkheid
Tussen het "Gij zijt Dat" van de Goeroe en de verwerkelijking ervan ligt het pad van Yoga uitgespreid. Yoga betekent vereniging. Het Latijnse woord religie betekent hereniging.

Yoga gedefinieerd in de Yoga Soetra
Yoga is het overstijgen van de geest. Maharshi Patañjali definieert Yoga in de *Yoga Soetra* in drie Soetras of aforismen: "*Yoga is het beheersen van de golven in de geest. Dan rust de Ziener in zichzelf. Anders vereenzelvigt hij zich met de golven in de geest*." Hoe dat moet worden bewerkstelligd, legt hij uit in de rest van de *Yoga Soetra*.

Yoga gedefinieerd in de Bhagavad Gietaa
II 48. Gelijkheid wordt Yoga genoemd.

II 50. Yoga is bedrevenheid in de handeling.

VI 23. Laat dat worden gekend als Yoga, het verbreken van de vereniging met pijn.

Faalangst
De mens is behept met een grote prestatiedrang. Prestatiedrang heeft een goede vriend, namelijk faalangst. Swami Chidananda begon zijn lezingen steevast met een Sanskritvers:

Naaham kartaa, Harih kartaa. Tvat poejaa karmachaa-khilam. Yadyat karma karomi tattat akhilam, Shabho, tavaaraadhanam.
Ik ben niet de doener, God is de doener. Alle werk is mijn offer aan Jou. Wat ik doe, dat alles is mijn aanbidding van Jou, O Heer.

Je geest zichtbaar gemaakt voor het oog
De geest is even stoffelijk als het lichaam. Een gedachte heeft een vorm, een gewicht, een kleur en een

trillingstempo. Het verschil tussen het lichaam en de geest is het feit dat het lichaam grof is en de geest subtiel, zoals ijs en stoom. IJs is grof, stoom is subtiel en beide zijn water.

Waar werkt de geest?
De geest werkt niet alleen in het brein, zoals de wetenschap beweert. In het brein werkt hij in de vorm van het intellect.

Tijdens de droom trekt hij zich terug in de nek en tijdens de diepe droomloze slaap gaat hij naar de streek van het hart. Dit is de reden waarom je gaat knikkebollen als je zittend inslaapt. De geest trekt zich immers terug in lagergelegen centra.

In de diepe droomloze slaap trekt hij zich terug in de streek van het hart. Hier zit je ik-bengevoel. Om die reden wijs je naar je hart als je jezelf aanduidt. Naar je hoofd wijzen doe je alleen voor anderen om aan te geven dat ze niet goed snik zijn.

Drie zwakheden
De geest heeft drie grote zwakheden. Swami Sivananda beschrijft dit in zijn *Song of Freedom*. De eerste is zijn onzuiverheid. De geest is als een spiegel. Als een spiegel schoon is, heb je een heldere weerspiegeling. Als hij bedekt is met damp of vuil zie je er helemaal niets in. Zo ook met de geest: als hij zuiver is, heb je een helder zelfbewustzijn.

Drie oplossingen
Voor elke zwakheid is er een oplossing. Tegen de onzuiverheid van de geest schreven ze Karma Yoga voor, de Yoga van Handeling, die wordt beschreven in de Bhagavad Gietaa. Men doet zijn plicht, omdat ze moet worden gedaan, maar men doet ze niet voor de vruchten ervan. Over de vruchten van je handelingen moet je je geen zorgen maken. Die dragen zorg voor zichzelf en ze komen slechts als de tijd rijp is en geen ogenblik eerder.

In II 47 zegt Krishna:
Karmanyevaadhikaaraste maa phaleshoe kadaachana,
Maa karmaphalahetoerbhoer maa te sango'stvakarmani.

Je recht betreft het werk, maar nooit de vruchten ervan. Laat de vruchten van handeling op geen enkel ogenblik je motief zijn en wees evenmin aan niet-handelen gehecht.

Met dit vers begint zijn onderricht.

Wie geïnteresseerd is, kan terecht in mijn programma op vrijdag om 20 uur na de les van Harinath.

LEER ADEMEN (5)

Wisselend ademen

Belangrijk

Het inhouden van de adem

Bandhas

Jaalandhara Bandha

Moela Bandha

De hele oefening

Duur van het inhouden van de adem

De voordelen

Narayana

MAALIDAASA

Opgedragen aan al degenen die ik ooit Mantra-inwijding heb gegeven

De naam Maalidaasa betekent: de dienaar (*daasa*) van de gekroonde (*maalin*). Daarmee wordt natuurlijk Vishnoe (de Aloordringende; één van de namen van God in het Sanskrit) bedoeld. Maalidaasa was een koeherder die zijn koeien liet grazen op de oever van de rivier. Op zekere dag kwam daar een brahmaan, die nadat hij een bad had genomen in de rivier ging zitten op de oever voor zijn *poejaa* of eredienst. Als onderdeel daarvan deed hij ademoefeningen waarbij hij zijn neus sloot met zijn vingers. De jongen sloeg hem nieuwsgierig gade en vroeg hem toen hij op het punt stond te vertrekken wat hij had gedaan. De brahmaan die geen zin had in een gesprek zei: “Je bent nog veel te klein om dat te begrijpen.” “Zeg me dan tenminste waarom u uw neus sloot”, vroeg Maalidaasa. “Als men zijn neus sluit en de adem inhoudt, wordt de geest kalm en kan men God zien”, was het antwoord.

MEDITATIE OVER MAHATMA GANDHI

Mahatma Gandhi werd vermoord op 1 januari 1948. Om hem te eren vertaalde ik volgende tekst uit Swami Sivananda’s boek *Practice of Yoga*

LEEF ZONDER SPIJT, LEEF IN HET NU

Swami Chidananda

Vertaling: Sharada

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

vervolg

Het is de plicht van de discipel de Vedas te reciteren; in het volgende stadium moet hij zijn taken uitvoeren. Wanneer hij zich terugtrekt in het woud kiest hij voor scheiding door eenheid; een sannyaasin moet zijn plannen verzaken. Als een man ingewijd is, ken dan zijn publiek geheim; hij is voorbij alle kasten, religie of familie. Wie een regel predikt en hem niet volgt, is een zondaar, zoals de Vedas zeggen. Toekaa zegt: Elke staat heeft zijn eigen regels; het is allemaal leeg gezwoeg dat eindigt in pijn.

wordt vervolgd

AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

vervolg

vervolg

In deze tijd geven zoekers niet om hun eigen spirituele vooruitgang. Ze scheren hun hoofd, kleuren hun kleren, blijven een tijd in Rishikesh en doen zich dan voor als grote Yogis. Ze beginnen geld in te zamelen om een Aash-ram te beginnen om een gemakkelijk leven te kunnen leiden.

Er zijn genoeg *Aashrams* en *Matts* in India. Oprechte, onzelfzuchtige werkers zijn zeldzaam. Alvorens een *Aashram* te beginnen moet men een voorbeeldig leven hebben geleid. Hun aanwezigheid zelf moet vrede, kracht en zaligheid geven aan allen. Slechts zij kunnen met succes een *Aashram* besturen."

Idealen mogen niet worden vergeten

HOOFDSTUK ZEVEN
LICHT OP HET PAD VAN VERZAKING

De glorie van verzaking

De jeugd is de beste periode voor verzaking

Er zijn geen starre voorwaarden aan verbonden
Ik verwelkom hartelijk alle soorten mensen. Oude mensen kunnen een bad nemen in de heilige Ganges en hun tijd spenderen aan gebed en *Bhajan* (gezang) en de voordelen van *Satsanga* genieten.

Zuiver je innerlijke aard

Houding tegenover vrouwen
Ik aanbid in stilte en buig voor alle vrouwen, die manifestaties zijn van de Goddelijke Moeder, *Shakti* of *Kaalie*.

wordt vervolgd

MEERMEDITATIE

Luc Bael

	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 2018

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


YOGA VEDANTA AALST
vereniging zonder winstoogmerk
afdeling van The Divine Life Society, India
www.yoga-vedanta-aalst.be
Facebook

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda februari 2018, vol. 594

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

In dit nummer

Een woord van aanmoediging
Het pad van spiritualiteit
blz. 3
Leer aderen
blz. 6
Najaars Yoga Retraite,
een verslag en feedback
blz. 7
Biografie van Swami Sivananda
blz. 11
Kurukshetra vzw
blz. 14
Mededelingen
blz. 16

Voorjaars Yoga Retraite
Inschrijving open,
maar eerst aanmelden
Deelnemers moeten lid zijn of geabonneerd zijn op het maandblad.
Ben je aangemeld, bevestig dit dan door de betaling uit te voeren, zodat we zeker zijn van je deelname en niemand nodeloos in de wacht moeten zetten

Najaars Yoga Retraite
vrijdag 19 tot zondag 21 oktober

SHIVARAATRI
vrijdag 16 februari van 20 tot 22 uur
(na de les van Harinath)

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 28 februari, 20 uur

VIERING DERTIG JAAR ANNA-YOGACENTRUM ARNHEM
met medewerking van Yoga Vedanta Aalst - een oproep op blz. 13 - informatie op blz. 16

Februari 2018

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2018, Vol. 594

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

HET PAD VAN SPIRITUALITEIT

In de Vedas
In het december- en het januarinummer schreef ik over de vier oeroude boeken van wijsheid, de Vedas, en hun filosofische sluitstukken de Oepanishads.

Ik had het over vier van die Oepanishads: de Aitareyopanishad, de Chaandogyopanishad, de Maandoekyopanishad en de Brihadaaranyakopanishad, respectievelijk verbonden aan de Rig Veda, de Saama Veda, de Atharva Veda en de Yajoer Veda, omdat het de bronnen zijn van de vier Mahaavaakyas, Grote Uitspraken waarop de hele hindoecultuur is gebaseerd.

Die Grote Uitspraken
Pragnyaanam Brahma, Alles is Bewustzijn
Tat Tvam Asi, Gij zijt Dat
Ayam Aatmaa Brahma, Dit Zelf is Alles
Aham Brahmaasmi, Ik ben het Alles

Ik beschreef hoe het pad van spiritualiteit, dat een verzameling is van de ervaringen van de grote wijzen, die dat pad met succes hebben afgelegd, uitgespreid ligt tussen de tweede en de derde Grote Uitspraak.

Waar woorden tekortschieten
Laat ik nog maar eens Kabier aanhalen. Het is iets om uit het hoofd te leren en nooit te vergeten:

Al maakte ik van de hele aarde mijn blad papier,
van alle woudbomen mijn pen,
van de zeven wereldzeeën mijn inktpot,
Hari's glorie beschrijven kon ik niet.

In een voor ieder toegankelijke vorm

Melk

In de Bhaagavata beklaagt Krishna zich bij zijn moeder: "*Merie choti chhoti hai. Mijn paardenstaart is te klein*." Zijn paardenstaart is te klein, omdat hij niet genoeg boter krijgt." Zijn klacht moet worden geïnterpreteerd als: "Mensen mediteren niet genoeg."

Een probleem

Hoe eraan te beginnen?

De vijf elementen moeten aanwezig zijn. Ether en lucht zijn er altijd. Vuur is er in de vorm van de vlam van een kaars, een olielamp of een ghielamp (ghie: geklaarde boter). In de scheppingskringloop is vuur het eerste zichtbare teken van Gods scheppingskracht. Om die reden wordt het in alle religies vereerd als een manifestatie van God. Dat is vooral zo bij de Parsis, de volgelingen van Zoroaster. Ze cremeren zelfs hun doden niet, om het vuur niet te ontheiligen. Ze leggen de lijken op een rooster bovenop een toren. De gieren verslinden de lijken en de beenderen vallen door het rooster.

Het element water zet je in de vorm van een potje op je altaar. Bedek het met je rechterhandpalm en voel hoe de kosmische energie door je arm het water bekrachtigt, met de Mantras: *Praanaaya Svaahaa, Oedaanaaya Svaahaa, Samaanaaya Svaahaa, Vyaanaaya Svaahaa, Apaanaaya Svaahaa*. Schep met een lepeltje wat water op je handpalm en drink het ter zuivering op. Sprenkel wat water op je altaar en op je eigen hoofd.

Svaahaa is een rituele klank, die zoveel betekent als "het is weg, het is geofferd." De koning is een vader, een echtgenoot, een grootvader, de opperbevelhebber van het leger enz. Hij is één persoon met vele functionele aspecten. Zo is ook de levenskracht één, maar ze heeft vijf functionele aspecten, de vijf Praanas: Praana, Oedaana, Samaana, Vyaana en Apaana. Maar, zoals Louis Paul Boon zei, het zou ons te ver leiden hier nu bij stil te blijven staan.

De voorbereiding is het halve werk

LEER ADEMEN (6)

KAPAALABHAATI

De naam
Kapaalabhaati betekent wat de schedel doet schitteren. Dit wil zeggen dat het je een helder hoofd geeft, wat een teken is van een goede gezondheid.

De dosis

Het tellen
Tel het aantal ademstoten op de vingers van de linkerhand. Zet de duim voor elke tien ademstoten achtereenvolgens op de toppen van de vingers, dan tussen de twee kootjes, daarna tussen het tweede en het derde kootje. Voeg er op het einde één bij. Dit is 121.

De voordelen

NAJAARS YOGA RETRAITE
EEN VERSLAG

Er is een tijd van komen en van gaan
De laatste jaren droeg ik een aantal van mijn taken over aan Harinath, al 15 jaar onze onvolprezen secretaris. Dit ging geleidelijk, zonder horten of stoten. Ik zag Harinath groeien als Yogi en als secretaris. De organisatie van de Yoga Retraite rust nu bijna volledig op zijn schouders. Hij doet dat prima en het hele gebeuren verloopt dan ook gesmeerd en rimpelloos.

Wat geschiedenis

De know how

De drijfkracht
Het geheim is Bhakti, devotie. Bhakti is een mengeling van drie soorten liefde. De eerste is de liefde van een man voor zijn trouwe en kuise echtgenote. Ik weet het, dit komt uit een andere tijd en is hopeloos passé. Maar dat is dan ook een probleem. De tweede is de liefde van een moeder voor haar kind. Dit is nooit passé. De derde is de liefde van een vrek voor zijn geld. Dit is evenmin passé, want de grootste van alle menselijke ondeugden is zijn onverzadigbare hebzucht, zijn graaicultuur. “De zak van de duivel is nooit vol”, zei meetje Wanne, mijn grootmoeder.

Als je die drie samenvoegt, heb je Bhakti. Als je die Bhakti bezit, zegt de Bhaagavata, wordt de Heer zelf je slaaf.

The present is a present

Deelnemers schrijven

AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

Vervolg

Kunnen vrouwen de wereld verzaken?
Het is ongetwijfeld moeilijk voor jonge vrouwen om in te treden in de *Sannyaasa* traditie. Ze hebben niet

dezelfde vrijheid als mannen. Mannen kunnen gaan en staan en slapen waar ze willen. Ze kunnen van deur tot deur gaan voor aalmoezen en hun plan trekken. Maar vrouwen verkeren erg in het nadeel en lijden daaronder. Het is jammer dat er niet veel meer ideale instellingen zijn in India waar ze in vrede kunnen leven, de wereld dienen en openbloeien. Ideale instellingen voor vrouwen die neigen naar spiritualiteit met alle comfort en gemak zijn de grote nood van deze tijd. Gedurende eeuwen werd dit grote werk verwaarloosd.

Dienstbetoon aan vrouwen

Voor degenen die sannyaasa willen nemen

Combineer dienstbetoon en meditatie

Financiële onafhankelijkheid

Het belang van dienen

wordt vervolgd

VIERING
DERTIG JAAR
ANNA-YOGACENTRUM ARNHEM

Mensen van Arnhem en omgeving komen al vele jaren naar Aalst voor de vierjarige opleiding aan de Yoga Academie. Of ze komen naar de Yoga Retraite of de speciale programma's of zomaar uit genegenheid. Ik zou het dan ook zeer op prijs stellen als een aantal mensen van bij ons hen op 25 maart een tegenbezoek zou brengen en met enthousiasme deelnemen aan de viering. Het zal je inspireren te zien met hoeveel toewijding, sympathie en OM-pathie ze Yoga in toepassing brengen.

Wil je mee naar Arnhem, contacteer dan geert.roeland@telenet.be (Harinath). We kunnen enkele auto's vullen. Meer informatie op blz. 16 en via www.annayoga.nl (voor inschrijving).

Narayana

KURUKSHETRA vzw

Swami Sivananda: "Ken jezelf en wees vrij."

Ramakrishna: "Wees je bewust van je waardigheid."

Produceren is één ding. Voor de afgewerkte producten een afzetgebied vinden is een groter probleem. Ik schreef over Brahmapoeri in ons maandblad en geleidelijk vonden andere Divine Lifers de weg naar de kolonie en leerden ze Pierre Reyniers kennen, ik durf zeggen "Saint-Pierre". Ze kochten producten van de melaatsen en betaalden extra in de luchthaven wegens overgewicht van de bagage. Pierre verstuurde daarom wat bezoekers hadden gekocht op als geschenkpakketten. Er zijn voor textiel echter invoerquota. In de kortste keren kregen mensen van de douane dan ook formulieren om in te vullen. De boetes volgden een tijd nadien. Enkele in Yoga Vedanta Aalst opgeleide Yogaleraren staken daarop de koppen bijeen en stichtten de vzw Kurukshetra. Ze zijn die organisatie al die jaren met bewonderenswaardige ijver blijven dienen. De goederen moeten worden afgehaald in de haven. Ze moeten ergens worden gestockeerd en daarna worden verdeeld. Er moeten op beurzen allerhande stands worden bemand. En dit is maar een klein gedeelte van de taken.

Ik schrijf al 55 jaar onverdroten over Yoga. Weinigen zullen het me nadoen. Ik dank dan ook allen die dit maandblad in stand helpen houden door het te promoten. De basiskosten zijn een vast gegeven. Dat bedrag kunnen delen door 100 of 1000 of 2000 of meer maakt een hemelsbreed verschil. Ik ken natuurlijk de onverschilligheid, de oppervlakkigheid en de gedachteloosheid van de doorsnee mens. Einstein zei: “Twee dingen zijn oneindig: het heelal en de menselijke dwaasheid en van het heelal ben ik het niet zeker.” Maar er zijn, God zij dank, ook heel wat uit ander hout gesneden zoekers en Divine Lifers, die verder zien dan hun neus lang is en die van hun hart een tempel maakten en van hun leven een eredienst.

- 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 2018

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Maart 2018

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2018, Vol. 595

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

BEGINNERS

Een nieuwe lente en een nieuw geluid
Met de lente en de zomer in zicht is het opnieuw zover: er is weer **een uiteenzetting voor beginners**, die traditiegetrouw plaatsvindt op de tweede woensdag na Carnaval, een vroege dit jaar. Een uitstekende tijd om een bladzijde om te slaan en te beginnen aan een nieuw en positiever hoofdstuk.

We leven in een benarde, stressvolle tijd en in een verknipte wereld, gekenmerkt door een steeds toenemende onrust en angst. Wat ons kwelt, moffelen we weg door velerlei drukdoenerij, maar de kwelling eist toch haar tol en bij vele mensen begint het steeds harder onder de voeten te branden. Het jachtige, moderne leven zet het lichaam en de geest onder zware, vaak nooit aflatende druk. Ons organisme kan veel hebben zolang het jeugdig en veerkrachtig is, maar op zeker ogenblik begint het beetje bij beetje of van vandaag op morgen helemaal te falen. Steeds meer mensen voelen dan ook dat ze het anders moeten gaan doen. Ze zoeken een uitweg. En als iets een uitweg biedt dan is het wel Yoga, om de zeer eenvoudige reden dat het je terugwerpt op jezelf of dat het je met andere woorden voorstelt aan iemand die je niet kent, namelijk jezelf.

Over Yoga koestert men allerlei vooroordelen, die nergens op slaan. Sommige Yogaleraren zelf zijn daar een belangrijke oorzaak van. Het zijn blinden die blinden leiden.

Onze leefwereld

Hèt geheim

Lichaam en geest

We geloven dat het lichaam en de geest twee verschillende dingen zijn. En dat is niet zo. Die dualiteit is een waanidee. Lichaam en geest worden in Yoga prakriti-gegevens genoemd, dat wil zeggen dat ze behoren tot *prakriti* of de natuur of tot dat wat samengesteld is uit delen. En wat samengesteld is uit delen, moet vroeg of laat ook uiteenvallen in delen. Slechts de Ziel of het Zelf of Bewustzijn of hoe je het ook wil noemen, is onstoffelijk en niet samengesteld uit delen.

Preventie
De geneeskunde heeft de mond vol over preventie. Ze bedoelen daarmee meer onderzoeken, meer mammografieën, meer darmonderzoeken enz. Daar is op zich natuurlijk niets mis mee. Maar echte preventie is: anders gaan leven. Swami Satchidananda hoorde ik ooit vertellen dat men in een bepaalde stad zei dat ze een ziekenhuis hadden met 500 bedden. Tien jaar later keerde hij er terug en zeiden ze hem dat ze nu twee ziekenhuizen hadden met elk 700 bedden. “En dat noemen ze vooruitgang”, zei hij. “Veronderstel dat het aantal bedden gedaald was tot 300 dan hadden ze kunnen spreken over vooruitgang”, voegde hij eraan toe.

Wanneer bouwde Noach zijn ark?

Berghouding

Yogahoudingen

Wat is een Yogahouding?
Een Yogahouding is een houding die onbeweeglijk is, waarin je zo goed mogelijk ontspant terwijl de adem vrij vloeit en waarin je er hier en nu bij probeert bij te zijn.

Yogahoudingen en -oefeningen, hun volgorde, hun hoe en waarom
De houdingen worden liefst in een bepaalde volgorde gedaan. Ze moeten altijd worden voorafgegaan door oefeningen die het lichaam opwarmen en ontspannen, die de energie beter doen stromen en die tevens de bloedsomloop op gang brengen.

Opwarmen

Evenwicht

Een belangrijke vuistregel

Ontspanning

Wat men nodig heeft
Een katoenen of wollen mat. Synthetische matten zijn uit den boze. Ze veroorzaken statische elektriciteit, die de lichaamseigen elektriciteit verstoort. Hetzelfde geldt voor de kleren die je draagt.

Een heel belangrijke voorwaarde is een lege maag. Oefenen op een volle maag is vragen om moeilijkheden.

De Yogales is een groepsgebeuren, zoals bijvoorbeeld het verkeer. Er zijn dus wetten en reglementen.
Kom op tijd. Wie te laat is, stoort de les.
Hou rekening met het weer en het verkeer. De parkeerplaatsen vlak voor de deur zijn beperkt.
Zet de GSM uit.
Lig niet te kletsen.
En doe zoals thuis, eerbiedig ons huis.

Niet zeuren
Of zoals men in ons mooie Aalsterse dialect zegt: nie kreften, nie memmen, nie zoagen, met andere woorden, niet zaniken. Neem eventueel ongemak er met de glimlach bij. De les is immers maar een les. Je leert er iets wonderbaars dat je je door oefening geleidelijk moet eigen maken. En thuis kun je de dingen schikken, zoals je ze het liefste hebt.

Amen

Andere programma's

MEDITATIE BETER DAN MEDICATIE

Er is de **meditatie** op vrijdagavond om 20 uur.

IK SATSANG IK ZING ME SAT

Er is de **Satsang** op zaterdag om 17u30.

Wat is dat? Kom eens proberen. Je zult er niet van sterven. En misschien gaat er een nieuwe deur voor je open. Deze programma's zijn in het lidmaatschap inbegrepen.

Tweemaal per jaar organiseren we voor onze leden en abonnées een **Yoga Retraite** in de Oude Abdij van Drongen. De informatie vind je op blz. 2. Maar tijdig inschrijven (**jozef.kiekens@telenet.be**), want de Yoga Retraite zit in een ik en een gij vol.

Narayana

HERSENSPINSELS OVER DE BERGHOUDING

Sharada

Eén van de eindtermen die een leerling in het secundair onderwijs moet behalen, is dertig minuten kunnen rennen. Wekenlang oefenen leerlingen tijdens de les lichamelijke opvoeding om dit ononderbroken gedurende de opgelegde tijd te kunnen doen. Traditioneel is het de vrijdag voor de herfstvakantie examen, dan moet elke leerling bewijzen dat hij het kan. In het stadspark wordt dan een loopparcours afgespannen. Iedereen mag naar 'de loopwedstrijd' komen kijken. *Start to Run.* Voor veel leerlingen is dit een hel, een marteling.

Hoe kunnen we de Berghouding leren?

Het lichaam spannen en ontspannen

Diep uitademen en de longen leeghouden

Isometrische contracties of bewegingloos trekken en duwen

De gelaagdheid van de persoonlijkheid

Verkrampt bekken

Vervolg: enkele Kriyaas (in het aprilnummer)

HEMELMEDITATIE

Luc Bael

Je kijkt naar het vloeien van je ademhaling, zonder iets te willen veranderen. Je merkt hoe je adem vanzelf vloeit, je hoeft daar niets voor te doen. Het lichaam weet hoe het moet ademen. Zoals de adem nu gaat, is het perfect. Je bent er alleen maar bewust van, je grijpt in het proces van je ademhaling niet in. Je kijkt naar de adem als een passieve getuige, zonder oordeel, zonder iets te willen veranderen.

In de Westerse media wordt India stelselmatig in een kwaad daglicht gesteld. Modi, de eerste minister, wordt afgeschilderd als een bekrompen nationalist. Dat Pakistan grote aantallen valse bankbiljetten in India in omloop bracht om de economie te kelderen en dat moslims in de Indiase dorpen aan de grens van Pakistan geregeld slachtpartijen aanrichten, wordt niet vermeld. Hierna een artikel van ene Shefali Vaidya.

UIT DE INDIASE KRANT *SWARAJ*

Het artikel in *The New York Times* waarin Asgar Qadri de sari communaal vindt, is een welbewuste uiting van hindoefobia en racisme. Door de Indiase kleding gelijk te stellen met hindoenationalisme beledigt de schrijver zowel India als het nationalisme.

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

vervolg

Gevallen onder gevallenen, driemaal gevallen ben ik; maar verheft gij mij door uw kracht. Ik heb zuiverheid van hart noch een geloof dat standvastig vaststaat aan uw voeten; ik ben geschapen uit zonde, hoe vaak moet ik het herhalen? zegt Toekaa.

AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

Vervolg

Sannyaasins en politiek
In deze tijd van politieke opwinding wordt door politieke leiders aan *Sannyaasins* gevraagd om zich te mengen in de beroering. Dit is een droevige vergissing. Deze leiders hebben de glorie en de betekenis van een leven in zuivere *Nivritti Maarga* (pad van verzaking) niet begrepen. Deze *Sannyaasins* zuiveren de wereld met hun gedachtetrillingen zelfs al verblijven ze in de grotten van de Himaalayas. Zij helpen de wereld beter. Mijn domein is het spirituele pad. Laat politici en wetenschappers werken in hun eigen domein. Het is waar dat men politiek en religie niet kan scheiden. Maar verschillende mensen moeten werken in verschillende domeinen volgens hun mogelijkheden en temperament. Allen zijn groot en belangrijk op hun eigen domein.

Is een goeroe onmisbaar?

Inwijding hervormt de geest

Verdien eerst, begeer dan

HOOFDSTUK 8

GNYAANA YAGNYA

Waarom er herhalingen zijn in mijn boeken

Snel werk is mijn ideaal

Aandacht voor details

Geen gehechtheid aan copyright

- 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 2018

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


YOGA VEDANTA AALST
vereniging zonder winstoogmerk
afdeling van The Divine Life Society, India
www.yoga-vedanta-aalst.be
Facebook
Data Yoga Retraites en Yogadagen in 2018 en 2019 op bladzijde 16
YOGA MAGAZINE
Licht van Sivananda
april 2018, vol. 596
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie
In dit nummer
Een woord van aanmoediging
Yoga en muziek
blz. 3
Een zanger
blz. 11
Kriyaas
Sharada
blz. 12
Autobiografie van Swami Sivananda
blz. 14
Mededelingen en Feedback
blz. 16
Najaars Yoga Retraite
vrijdag 19 tot zondag 21 oktober
Inschrijving open,
maar eerst aanmelden
Deelnemers moeten lid zijn of geabonneerd zijn op het maandblad.
UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 12 september, 20 uur

April 2018

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2018, Vol. 596

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

YOGA EN MUZIEK

Zing je Sat

Als ik schreef *Zing je Zen* dan zouden de meeste mensen begrijpen wat ik bedoel. *Zing je Sat* en *Zing je Zen* betekenen precies hetzelfde. *Zen* is een verbastering van het Sanskrit *dhyaana, meditatie*. *Sat* is afgeleid van de Sanskritwerkwoordswortel *as*, *zijn*. *Sat* is dat wat is en wat nooit niet kan zijn. Het is dat wat je in wezen bent, wat het Oude Testament bedoelt met *Gods beeld en gelijkenis.*

De *Bhagavad Gietaa*, het Yogaboek bij uitstek, geeft een interessante definitie van Yoga in II 48: *Samatvam Yoga oechyate. Gelijkheid is Yoga.* Je lichaam is nooit gelijk en je geest is nooit gelijk. Ze veranderen voortdurend en gaan onophoudelijk door allerlei toestanden. Vaststaan in dat wat je in wezen bent en je niet vereenzelvigen met het lichaam en de geest is de staat van Yoga.

Swami Sivananda kende alle grote Yogapaden. Hij bezat een encyclopedische kennis. Hij haalde uit al die paden de essentie en maakte er een mooi geheel van dat hij **Integrale Yoga** noemde.

YOGA OF SYNTHESIS
Swami Sivananda

OM Sri Ram Jaya Ram Jaya Jaya Ram
OM Sri Ram Jaya Ram Jaya Jaya Ram
Serve, love, give, purify, meditate, realise.
Be good, do good, be kind,
be compassionate.
Bear insult, bear injury,
highest Sadhana.
Enquire: “Who am I?” Know thyself and be free.
You are not this body, not this mind,
immortal Self you are.
Realise this and be free.
This is your foremost duty.
Never postpone, but do it now
So says Gurudev.
You came alone, will go alone,
no one will follow.
You came weeping, will go weeping,
no one will follow.
Do Japa, do Kirtan, this will follow.
Why do you fight in vain with your brothers?
Fight with the mind and the Indriyas.
Life is short, time is fleeting,
many obstacles.
Therefore practise Yoga now.

Serenity, regularity, absence of vanity,
Sincerity, simplicity, veracity,
Equanimity, fixity, non-irritability,
Adaptability, humility, tenacity,
Integrity, nobility, magnanimity,

Charity, generosity, purity.
Practice daily these eighteen ity's,
You will soon attain immortality,
Brahman is the only real entity,
Mister So-and-so is a false non-entity.
You will abide in infinity and in eternity.
You will behold unity in diversity.
You cannot attain this in the university,
But you can attain it in the Yoga Academy,
Through the grace of Guruji.

Detach attach, detach attach.
Detach attach, detach attach.
Detach the mind from the objects,
Attach it to the Lord.
D.I.N. D.I.N. D.I.N.
Do It Now. Do It Now. Do It Now.
Seek, find, enter and rest,
This is the way, this is the Truth,
this is Life Divine.

OM Tat Sat OM Tat Sat OM Tat Sat OM.
OM Shaantih OM Shaantih OM Shaantih OM.

YOGA IN EEN NOTENDOP

Yoga of Synthesis heb ik vertaald als *Yoga van de Samenvatting*. Het is immers de hele filosofie en beoefening van Yoga in een notendop. Laten we vooral nooit vergeten waar het in Yoga om gaat. Het woord Yoga betekent niet voor niets vereniging. Het stelt je immers voor aan iemand die je niet kent: jeZelf.

Het is allemaal goud

De geest, een spiegel

Met een knipoog

Over de Grote Knutselaar, koolstofdioxide en Yoga

De Waarheid is één, de paden zijn talrijk

De drie h's

De melodie
Yoga of Synthesis wordt gezongen op het ritme van de Raama Mantra *OM Shrie Raama Jaya Raama Jaya Jaya Raama*.

Mantra Japa en Kiertan

Papa Ramdas

Samartha Ramdas
Een naamgenoot van hem bereikte eveneens de verlichting met de Raama Mantra: *Shrie Raam Jaya*

Raam Jaya Jaya Raam. Maar Papa Ramdas voegde er OM aan toe. Die naamgenoot was Samartha Ramdas, die leefde in de Maharashtra.

Ashtaavakra

De Aashtaavakra Gietaa
Ashtaavakra schreef de *Ashtaavakra Gietaa, Het Lied van Ashtaavakra*. Het werd vertaald in het Nederlands door mevrouw Keus zaliger, die ons enkele keren in Aalst bezocht.

EEN RARITEIT

Over deskundigheden

Niet iedereen komt in de schijnwerper te staan

KRIYAAS
Sharada

's Ochtends trek ik uit
De gevangenis
Geboeid door de nieuwe dag

's Avonds trek ik weer in
Diezelfde pyjama met strepen
Gevolgd door een gebed:

O God
Bevrucht elke cel
Van dit wezen
Met bevrijding

Het vrijdagavondgevoel: oef, eindelijk wat ontspanning
In Berghouding werd het maandagochtendgevoel omgezet in een vrijdagavondgevoel.

Vier Kriyaas

Fitness en *cardeo*
Ons lichaam is vertrouwd met snelle bewegingen. Topprestaties van het lichaam worden op alle mogelijke manieren aangemoedigd en als gezond aangeprezen.

- 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 2018

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Mei 2018

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2018, Vol. 597

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

SATYAMEVA JAYATE

Het motto van India
Satyameva jayate is een *Sanskrit Mantra* uit de *Moendakopanishad (*3.1.6), die behoort tot de *Atharva Veda*.

Dit is de Mantra; de eerste woorden ervan werden het motto van India:

Satyameva jayate naanritam
satyena panthaa vitato devaayanah
yenaakramantyrishayo hyaaptakaamaa
yatra tat satyasya paramam nidhaanam

De Waarheid alleen overwint, niet valsheid.
In de Waarheid ligt het goddelijke pad uitgespreid
waarlangs de wijzen wier begeerten volledig werden vervuld de hoogste schat van de Waarheid bereiken.

Naamverklaring

Men is nooit te oud om te leren

Ook professoren weten niet alles
Op zekere dag vroeg een leerling waarom het *Satyameva jayate* is en niet *Satyameva jayati*. De prof zei: “Het is ook *jayati*.” Ik sprak hem tegen, want ik had het vaak genoeg gezien in de Indiase Ambassade in Brussel waar ik moest zijn om mijn visum aan te vragen. Dat kon in die tijd nog niet online.

De gastprofessor, professor Methar, die ons Hindi moest leren spreken, werd erbij geroepen. Professor Methar was een moslim uit Kerala. Hij bevestigde dat het moet zijn *Satyameva jayate*. Maar waarom dat zo is, wisten ze geen van beiden.

Als het onderwerp van de zin actief iets doet dan moet het werkwoord in zijn actieve vorm staan: *jayati*. Daar waren ze het over eens. Dat is de grammaticale regel. Waarom wordt die regel dan in dit geval niet toegepast?

Ik borg het op in mijn geheugen en toen Swami Chidananda korte tijd nadien op bezoek kwam, vroeg ik het aan hem. Hij zei dat dit de essentie is van de hele hindoefilosofie: de Waarheid hoeft niets te doen om te overwinnen. Overwinnen is haar aard. Een tiran kan jarenlang de wereld teisteren, maar op zekere dag komt onafwendbaar zijn val. En daarom is het dat het werkwoord in de passieve vorm staat.

VERHALEN

Hun belang

De banaan

Wie of wat is God?
Als je over God spreekt, houdt Hij op God te zijn. God is dat wat nooit verandert en wat buiten het bereik van de geest en de spraak ligt. Je kunt Hem met andere woorden nooit begrijpen en nooit vatten in woorden. Shankara omschreef God als *Avaangmanasaa gocharam*. Dit betekent: niet te meten (*agocharam*) met de spraak (*vaang*) en de geest (*manasaa*). Kabier: *Al maakte ik van de hele aarde mijn blad papier, van alle woudbomen mijn pen, van de zeven wereldzeeën mijn inktpot, Gods glorie beschrijven kon ik niet*.

De constante in onze geschiedenis

Een goede meditatie voor ieder uur van de dag gedurende een minuut

LEER ADEMEN (8)

BHASTRIKAPRAANAAYAAMA

De naam

De techniek

GOEROEPOERNIMAA

De betekenis
India is een land dat van feesten houdt en dat kán feesten. Eén ervan is *Goeroepoernimaa*, een voorspoedig feest dat wordt gevierd met volle maan in de maand *aashaadha* van de hindoekalender. Dit valt bij ons in juli-augustus. Na de verschroeiende hitte van de zomer kijken mensen uit naar de langverwachte regens. Rondtrekkende asceten houden gedurende de moesson ergens halt voor de studie en de prediking van de *Brahma Soetraas* of *Aforismen over het Absolute*, ter herinnering aan de grote wijze *Shrie Vyaasa Bhagavaan*, die dit werk schreef. Hij wordt ook *Vedavyaasa* en *Shrie Krishnadvaipayana* genoemd, omdat hij de *Vedas* te boek stelde, omdat hij werd geboren op een eiland (*Dvipa*) en wegens zijn donkere huidskleur (*Krishna*). Zoekers vereren op die dag hun Goeroe of spirituele leraar.

Verander je kijk op de dingen

Ieder feest is een boodschap

Speciale Satsang
Goeroepoernimaa valt in 2018 op vrijdag 27 juli. We vieren dat in onze zaterdagsatsang op 28 juli.

De Shriemad Bhaagavatam

DE 24 GOEROES VAN DE AVADHOETA

uit de Bhaagavatam

Hoofdstuk VII

Het is Krishna die het verhaal vertelt. Shrie Bhagavaan betekent: de Heer, die de bezitter is van alle heerlijkheden.

wordt vervolgd

DE BHAGAVAD GIETAA EN YOGA
Swami Chidananda

Vertaling: Sharada

AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

Vervolg

Het geheim van energie en dynamisch werk

Verander de gezichtshoek en wees altijd gelukkig en opgewekt. Zie slechts goed overal. Dans van vreugde. Verzadig de geest met goddelijke gedachten. Je zult terstond een enorme, innerlijke spirituele

kracht en spirituele sterkte van binnenuit voelen. De vrede die je nu geniet, kan niet worden beschreven met woorden. Adopteer elke methode die de geest naar binnen richt, die de geest geconcentreerd en rustig maakt. Houd de zinnen onder controle. Heb een zorgvuldig waakzaam en intens geloof. Ontwikkel wilskracht. Anders zullen *Vikshepa* en *Alasya* (rusteloosheid en luiheid) je overmeesteren.

Genezen door gebed

2. Saadhanaa tot het einde van het leven

3. Waarom zoveel foto's?

4. Zelfvertrouwen

5. Een doel achter alles

6. Eenvoudig leven en edelmoedigheid

7. Geen slaaf van mode en stijl
Ik ken niets van mode en stijl. Deze zijn een vloek. Ze zijn het product van *Maayaa* (illusie), begoocheling, de manier van egoïsten en onwetenden. Ik draag altijd mijn *Dhoti* (lendendoek) tot boven mijn knieën. Door de manier van kleden, lopen, spreken en gedrag ken ik gemakkelijk het ego van verschillende personen en schrijf ik methodes voor om het te vernietigen. Soms draag ik een tulband en gebruik ik een lange wandelstok. Ik gebruikte die als *Yoga Danda* (Yogastok) om het stromen van de adem te veranderen van het ene neusgat naar het andere en aldus de *Svara Saadhanaa* (*Svara:* klank) te behouden. In mijn vroege jaren gebruikte ik nooit schoenen of een paraplu.

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 06 / 10

Juni 2018

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Juni 2018

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2018, Vol. 598

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

GESCHRIFTEN BLIJVEN

Licht van Sivananda
Ik geloof in het geschreven woord. Het succes en de uitstraling van Yoga Vedanta Aalst zijn te danken aan zijn maandblad. Het is in zijn vijfenvijftigste jaargang. We zijn al van in het begin beginnen schrijven over Yoga. We stencilden onze teksten en gaven ze mee met onze leerlingen. Zo is *Licht van Sivananda* ontstaan. Het heeft vele oprechte zoekers aangetrokken, die met zijn allen hebben bijgedragen tot de groei en de bloei van Yoga Vedanta Aalst, afdeling van The Divine Life Society, Rishikesh.

Voor ik aan dit artikel begon, kreeg ik een mail van een Nederlandse man, waarin hij het volgende schreef: ”*Vandaag het Yoga Magazine zoals altijd met plezier gelezen. Dank voor je geweldig blad, het is een voorrecht om het te mogen lezen!!*”

De kracht van de hindoebeschaving
De hindoebeschaving is de enige beschaving die nooit is vergaan. De reden is eenvoudig: het is een beschaving van Bewustzijn of om het met de woorden van de Vedas, de boeken van wijsheid, te zeggen: **Pragnyaanam Brahma, Alles is Bewustzijn**.

OVER EENHEID
in de verscheidenheid
en wat daarvoor nodig is

ZIE JEZELF IN ANDEREN

ZIE GOD IN ALLES

AANVAARDING
De les van de bruine zeep
Tijdens de oorlog hadden we luizen. Moeder waste ons haar met bruine zeep, die verschrikkelijk in de ogen prikte. We moesten een washandje over onze ogen houden. Dan was de klus zo geklaard, maar we spartelden tegen. En hoe meer we tegenspartelden hoe meer zeep we in de ogen kregen. Dat is in het dagelijks leven precies zo.

LOSLATEN
De les van het dikkopje

Iedereen lachte om de beeldspraak van de Goeroe, behalve de discipel op wie ze betrekking had. Hij wist dat er een boodschap moest zitten in de woorden van de Goeroe. Hij zei: “Lach niet, maar laten we aan de Meester vragen wat hij bedoelt. Goeroedev?”

Goeroedev legde het hen uit met een twinkel in zijn ogen: “Een dikkop leeft in het water. Hij kan niet leven op het droge. Maar zodra hij zijn staart heeft afgeworpen, wordt hij een kikker. Hij springt dan op de oever en voelt zich thuis in het water en op de aarde.

WEES NIET FANATIEK
De les van de afgesneden neuzen

VASTHOUDENDHEID
De les van de Nayanar

DEVOTIE
De les van Raama en de veerman
In het *Raamaayana* wordt de tocht van Raama met zijn vrouw Sietaa en zijn broer Lakshmana beschreven. Ze moeten een rivier oversteken. Aan de overkant gekomen, zegt Raama tegen zijn vrouw: “Betaal de goede man.” De veerman weigert echter geld te aanvaarden. Hij zegt: “Mensen met hetzelfde beroep aanvaarden geen geld van elkaar.” Als een dokter een andere dokter nodig heeft, is dat gratis. Als een advocaat een andere advocaat nodig heeft, is dat gratis. Raama vraagt wat de veerman bedoelt. Deze antwoordt: “Wij hebben hetzelfde beroep. Ik zet mensen over deze rivier. U zet mensen over naar de andere wereld. Maar als mijn tijd gekomen is, Heer, denk dan aan mij.”

ZELFONDERZOEK
De les van de identiteitvan Raama

WEET WAAROM JE IETS DOET
De les van het pannetje

BEGRIJP DE INSTRUCTIES VAN DE GOEROE
De les van de cobra

DWANGMATIGHEID
De les van de schorpioen

BEMOEIZUCHT
De aap en de zaagsnede

DIAMANTHOUDING

De naam
De Sanskritnaam is *Vajraasana*. De meest gangbare vertaling is Diamanthouding. Swami Satchidananda noemt ze Pelvic Pose, Bekkenhouding. Wie zal het zeggen? *Vaj-ra* betekent: donderhamer, iets wat hard en vast is, een diamant. Het bekken is een massief been en in de houding zijn de benen goed aaneengesloten als een diamant. Ik houd het bij Diamanthouding.

De houding

Voorbereiding

Het effect

Nog twee extra oefeningen

BELANGRIJKE SATSANGS

Goeroepoernimaa

Krishnajayanti
Op zaterdag 1 september vieren we Krishnajayanti.

Krishna werd geboren om middernacht in een kerker in Mathoeraa. Zijn ouders werden gevangen gezet, omdat voorspeld was dat hun achtste kind de tiran Kamsa ten val zou brengen. Daarom wordt Krishnajayanti ook Janmaash-tamie (de achtste geboorte) genoemd. Maar Krishna werd gered en in veiligheid gebracht in het dorpje Vraja. Kamsa stuurde een vrouwelijke demon op pad om alle pasgeboren jongetjes te doden.

Sarvopanishado gaavo dogdhaa gopaalanandanah,
Paartho vatsah soedhierbhoktaa doegdham gietaamritam mahat.

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

De inhoud van de Gietaa

In het laatste vers van de Gietaa (XVIII 78) zegt de verteller:
Waar Krishna, de Heer van Yoga, is en waar ook Arjoena, de houder van de boog, is, daar zijn voorspoed, overwinning, geluk en een vastberaden beleid. Dat is mijn overtuiging.

DE 24 GOEROES VAN DE AVADHOETA

uit de Bhaagavatam

vervolg

Hoofdstuk VIII

Hoofdstuk IX

YOGA EN MUZIEK

Satyam Mo Ens

We kunnen moeilijk ontkennen dat muziek deel uitmaakt van ons leven. Als Yoga dat ook doet, waar plaats je dan de muziek in Yoga? Maar wat is muziek? Twee voorwerpen die tegen elkaar slaan, maken een geluid. Als dat op een ritmische manier wordt gedaan, heb je muziek.

1. Shadja of de grondtoon:

2. De tweede noot is Tara Shadja:

3. De derde noot is Pancham:

4. De vierde noot of Ati-Tara Shadja:

5. De vijfde noot of Gandhar:

Kiertan of Sankiertan, Naamasankiertan
Kiertan is het bezingen van de Kierti of faam. Worden er ook instrumenten gebruikt dan noemt men het Sankiertan. Sankiertan bezingt de essentie (*Svaroepa*) van de Hoogste Werkelijkheid. Sankiertan is de essentie van de Vedas. Sankiertan is Dhvani (het subtiele aspect van de levensenergie in vibratie).

De wetenschap van Naamasankiertan

Het voordeel van Kiertan

AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

vervolg

Ontwikkeling voor iedereen
Saadhanaas verschillen volgens de graad van ontwikkeling, de kracht van het ego, de zwakheden en de aard van het lagere zelf. Een sterk en stoer gestel en een goede gezondheid zijn op zichzelf prima kwalificaties voor de leerling. Alle andere kwalificaties kunnen worden ontwikkeld wanneer men in gunstige omstandigheden wordt geplaatst.

Persoonlijke aandacht en vrije geaardheid

Geen dwang, maar vrijheid

De manier om dingen gedaan te krijgen

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 07 / 10

September 2018

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


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

www.yoga-vedanta-aalst.be
jozef.kiekens@telenet.be
Facebook

Speciale Satsangs: blz. 16

YOGA MAGAZINE

Licht van Sivananda september 2018, vol. 599

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

In dit nummer

Een woord van aanmoediging
Beginnen met Yoga blz. 3
Voorjaars Yoga Retraite blz. 8
Wetenswaardigheden over Yoga Vedanta Aalst blz. 11
Autobiografie van Swami Sivananda blz. 14
Programma's in Drongen, Kiertan- en harmoniumlessen, speciale Satsangs blz. 16

Najaars Yoga Retraite
vrijdag 19 tot zondag 21 oktober
Inschrijving open,
maar eerst aanmelden
Deelnemers moeten lid zijn of geabonneerd zijn op het maandblad.
Aangemeld, maar nog niet betaald? Doe dat dan nu, zodat we zeker zijn van je deelname en niemand nodeloos op de wachtlijst moeten zetten.

UITEENZETTING VOOR BEGINNERS
woensdag 12 september, 20 uur

Feestelijke YOGADAG in Drongen
zondag 2 december van 10 tot 16u30 • we vieren 56 jaar Yoga Vedanta Aalst
Steek degenen die Yoga Vedanta droevende houden een hart onder de riem!
45 euro (alles in); einde inschrijving 26 november

September 2018

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2018, Vol. 599

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

BEGINNEN MET YOGA

Alle begin is moeilijk
Iedereen die op het Yogapad is, begon daar ooit mee en herinnert zich ongetwijfeld de moeilijkheden, de ontdekkingen, het enthousiasme enz. Dat doe ik ook. Ik herinner me levendig hoe Yoga me in 1959 in drie maanden tijd verloste van een chronische darmontsteking, hoe het gedrukte Yogacursusje na een jaar niet langer in de bus viel, hoe we in de literatuurlijst van het Yogaboek waarmee we ons daarna behielpen (*Yoga* door Rama Polderman) Swami Sivananda's naam vonden en hem schreven en welke verstrekkende gevolgen dat had van dan af tot nu toe. Ik herinner me de vele uren studie en oefening, het vele werk in de Yogavereniging, de ontelbare mensen die passeerden in de loop van jaren, de bezoeken van de Swamis uit India, hoe we Yoga Vedanta stichtten als afdeling van The Divine Life Society in Rishikesh, India, de vele bezoeken aan India.

Velen plukken daar nu de vruchten van. We maakten in de loop van jaren door onze ijver, ons geloof en expertise vele zoekers warm om het Yogapad te betreden en maakten van een aantal onder hen goede, bonafide Yogaleraren.

Yoga, een uitweg

Gelukkig

Vereenzelviging

Er zijn hindernissen
Maar als je op je Yogamat gaat zitten en probeert de theorie toe te passen, kom je er snel achter dat er nogal wat hindernissen zijn. De ene is nog niet genomen of de andere daagt al op.

De eerste hindernis wordt gevormd door je relaties.

De tweede hindernis is ook niet min. Je staat namelijk jezelf in de weg.

Hét geheim

Dat geheim kan ik als volgt verwoorden: "Ik ben niet de doener. God is de doener." Dit is de vertaling van de eerste woorden van een oeroud Sanskritvers: *Naaham kartaa, Harih kartaa,* dat ik leerde van Swami Chidananda.

Interval

De Goeroe

Een mijlpaal

Er zijn hindernissen (vervolg)
De derde hindernis is de moeilijkheid die eigen is aan ieder begin.

Over de meet

Ik kreeg ooit het verwijt te horen dat het in mijn artikels altijd ik, ik, ik is. Ik beschouw dat niet als kritiek. Als ik in de nieuwsbrieven, zoals dat meestal heet, van Yogagroepen of federaties de artikels lees, dan herken ik vaak de bron waaruit ze het hebben afgeschreven en het is vaak helemaal theoretisch of van het hoofd. Als ik over iets schrijf, heeft het altijd te maken met mijn eigen ervaring, met doorleefde dingen, niet van het hoofd, maar van het hart. Als ik bijvoorbeeld over een Yogahouding schrijf, moet ik ze lange tijd hebben beoefend en dan heb ik het over mijn eigen ervaring ermee of met de ervaring van leerlingen, want ik

vraag altijd feedback. Mijn leerlingen weten dat. En ik hecht er veel belang aan. Yoga is immers een ervaringsgerichte wetenschap. Degenen die echt van wanten weten, zullen me begrijpen. *Het ego is de vereenzelviging met het lichaam en de geest en het is niet dát "ik" dat ik bedoel als ik in de ik-vorm spreek of schrijf (Yoga Soetra II 6)*.

Een ons praktijk is beter dan tonnen theorie

Hoe begin ik eraan en wat heb ik nodig?

De eerste stappen
Het lichaam van de moderne mens verkeert vaak in een belabberde staat. Hij is rusteloos en veelal angstig. Yoga heeft daarvoor uitstekende voorbereidende oefeningen. Er is een oefening, die **Berghouding** wordt genoemd. Ze heeft het grote voordeel dat ze helemaal niet moeilijk of lastig is. Ze is heel gemakkelijk en ze is even doeltreffend als ze gemakkelijk is.

De waarborg van het succes

Yogahoudingen en hun effect

De schildpad en de haas

Doe en doe niet
1. Probeer op tijd te komen. Houd daarbij rekening met het weer, het verkeer en het zoeken van een parking.

2. Laat je schoenen en overkleren achter in de gang, maar laat in je zakken geen waardevolle dingen zitten.

3. Doe zoals thuis, respecteer ons huis.

4. Zet de GSM uit.

5. Zorg ervoor dat de maag ongeveer leeg is. Oefenen op een volle maag is vragen om moeilijkheden.

6. De les is maar een les. Met andere woorden, je leert er iets. En je zult spoedig ontdekken hoe waardevol de leerstof wel is. Het komt er daarna op aan het je met geduld eigen te maken door thuis te beoefenen wat je leerde in de les.

7. De les is een groepsgebeuren en voor iedereen goed doen is onmogelijk. Neem er eventueel ongemak met de glimlach bij. Ook dat is Yoga. En thuis kun je de dingen regelen zoals je ze graag hebt.

Voorjaars Yoga Retraite

Wat het weer betreft, leek het op een najaars retraite. Er is hier op aarde altijd een element in het spel waar niemand iets kan aan doen. Het is dan ook wijs het er met de glimlach bij te nemen. Maar het programma liep zoals altijd gesmeerd van begin tot einde.

WETENSWAARDIGHEDEN OVER YOGA VEDANTA AALST

De rechtsvorm
Ik was einde 1962 één van de stichters van Yoga Vedanta Aalst. Deze Yogavereniging functioneerde aanvankelijk als een feitelijke vereniging. Toen we in 1969 een appartement huurden, pal in het centrum van de stad, als zetel van de vereniging maakten we er een vereniging zonder winstoogmerk (vzw) van. Een vzw heeft immers rechtspersoonlijkheid. Dat wil zeggen dat het de vzw is die opdraait voor de kosten als er iets voorvalt en niet de individuele beheerders.

De duivel speelt mee

Over de grenzen

Swami Sivananda's klaroengeschal

Voor wij naar India gingen, kwam India naar ons toe

Swami Sivananda's Aashram

Swami Sivananda in vogelvlucht

Goeroedev ten voeten uit

Swami Chidananda over Goeroedev

Swami Sivananda's Aashram (vervolg)

Autobiografie Swami Sivananda

vervolg

Boodschap van bemoediging

Houding tegenover laster

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 08 / 10

Oktober 2018

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Oktober 2018

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2018, Vol. 600

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

DE KRACHT VAN INSPIRATIE

Harinath

Toen de vraag kwam om ter gelegenheid van de 600ste editie van het maandblad een artikel te schrijven, kwam al snel het idee om te schrijven over de kracht van inspiratie.

Een boodschap kan verschillende vormen aannemen. Zo zijn er teksten in romanvorm, visuele verhalen in de vorm van een strip, encyclopedieën, biografieën, enz.

Misschien heb je al ervaren hoe een dergelijke boodschap in de vorm van een goed boek je helemaal kan meenemen en beklijven. Mocht er iemand op dat moment op je deur kloppen, aanbellen of iemand luidkeels roepen dat het eten klaar is, je zou er niets van merken. Je gaat helemaal op in wat je aan het lezen bent. Maar er bestaat een soort boodschap die nóg verder gaat dan beklijvend, en dat is ‘inspirerend’. Het is een boodschap die je weer in contact brengt met je ‘spirit’, je wezenskern.

Een gelukkige
Licht-van-Sivananda-jayanti.

DUIMEN OMHOOG
Sharada

Zeshonderd bloemen aan de guirlande voor Goeroedev

Lees je zat, lees je SAT
Terwijl ik dit schrijf, is het 600ste Yoga Magazine in zicht. Het eerste Yoga Magazine dat ik in mijn handen kreeg, lag op de salontafel van een vriendin. Volume 523. Het lag tussen de krant Het Laatste Nieuws en het weekblad Flair. Drie op een rij: een maandblad, een weekblad en een dagblad! Ik sloeg de eerste pagina van het Yoga Magazine open. Waw! Dit was voor mij Het Eerste Nieuws over Swami Sivananda.

Mozes en de berg
Als Mozes niet naar de berg komt, komt de berg naar Mozes. Zo komt ook het Yoga Magazine naar de lezers die niet naar de satsang of meditatie kunnen komen, omdat ze bijvoorbeeld te ver wonen. Het Yoga Magazine is voor vele lezers een Goeroe aan huis.

Het alfabet
Het Yoga Magazine is geschreven in een alfabet bestaande uit de drie letters: OM TAT SAT.

Het schrijven van het Yoga Magazine start met meditatie over de letter OM. Pas als de schrijver niet meer voelt ‘ik schrijf voor de lezer’ is de letter TAT van toepassing. Als de schrijver, de lezer en het Yoga Magazine volledig verdampt zijn, dan is er SAT. Dan schrijft Het Yoga Magazine zichzelf. (hersenspinsel na het lezen van BhG XVII 23-27)

Zeshonderd Love Letters
Het Licht van Sivananda is elke maand een liefdesbrief aan het Allerhoogste. *En wij lezen mee!*

De zeshonderdste fles *Raama*
Als er wat te vieren valt, halen mensen drank uit de kast. En als er niets te vieren valt, dan ook. Maar stel je nu eens voor dat je een flesje uit de kast kunt halen met de naam Raama op het etiket, en dat je na één slokje al kunt zeggen: “Ik ben dronken van Raama.”

Voor velen onder ons is het Yoga Magazine een flesje Raama.

Intussen zitten we aan het zeshonderdste flesje. Enkele zinnen lezen in het Yoga Magazine volstaan om dronken te worden van Raama. In tegenstelling tot alcohol luidt de posologie: hoe meer je ervan drinkt, hoe beter. Lees je zat. Lees je SAT.

De pen van Swami Sivananda
“Al droogt de Ganges op, de pen van Swami Sivananda droogt nooit op.” De pen van Narayana is zoals de pen van Swami Sivananda. Ze droogt nooit op. Het is Goe-roedev zelf die de inkt doet vloeien. Wie doet wat er in het Yoga Magazine wordt uitgelegd en mediteert over de inhoud, volgt de Yoga Academie op eigen houtje. Een boek is ook een leraar, zo is ook het maandblad een leraar.

Hoeveel lichtjaar/p>

de gebroeders Kiekens; de oorlog stond voor de deur en Yoga Vedanta Aalst zat er al aan te komen
Swami Satchidananda: “Ze maakten van hun leven een lekkere kippensoep.”

Het verleden is voorbij, maar toch ook niet

Alles komt op zijn tijd

Wie was Swami Sivananda?

Mijlpalen
Einde 1962 stichtten mijn broer en ik een afdeling van de DLS. Van in het begin begonnen we teksten te vertalen en artikelen te schrijven. We stencilden ze en gaven ze mee met onze leerlingen. Zo ontstond het *Yoga Magazine* dat in oktober van dit jaar aan nummer 600 zit. We stencilden het tot in 1985. De drukker uit Sint-Niklaas drukte dan alleen de kaft.

Onze boeken
In de loop van jaren drukten ze voor ons vele boeken. *Wegwijs in Yoga, Yogagids, Yogakompas, De Stem van Sivananda, Als Melk en Water, de Bhagavad Gietaa, Kom Thuis in Yoga, Yoga, wat en hoe, Kijk op Yoga Groot Satsangboek, De Uitweg, Focus op Yoga* enz.

We maakten ook cd’s over ontspanning *De Stille Kracht, Oefenen met Narayana*, 4 cd’s met liederen van Swami Sivananda, Kiertans enz. We hebben met andere woorden niet stil gezeten.

Hoogtepunten

We moeten sterven, maar we weten niet wanneer. Je kwam niet met geld in je handen en je zult ook met lege handen vertrekken. Slechts wat je hebt gedaan, zal met je meegaan in de vorm van Karma. Als je er stil bij staat dat alles hier maar zijn tijd duurt, dat tijd kostbaar is en dat het leven meer is dan eten, drinken, slapen en seks, zul je minder snel dwaasheden begaan.

God is dat wat in alles verborgen is, zoals boter in melk, zoals olie in zaad, zoals vuur in hout, zoals intelligentie in het brein. Je vindt Hem niet hoog in de lucht, noch diep onder de aarde. Hij is altijd dicht bij jou. Hij is dichterbij jou dan je eigen kransslagader. Hij is dichterbij jou dan jijzelf. De vraag is dan ook: waarom ga je overal op zoek?

Het is allemaal goud

Er zijn ook drie dingen om te doen

MAG IK OOK EENS MIJN VERBEELDING DE VRIJE TEUGEL LATEN?

DE BESTE YOGAHOUDING

Definitie van de Yogahouding in hoofdstuk II van de *Yoga Soetra*.
46. Sthira soekham aasanam.
De aasana moet vast en aangenaam zijn.

47. Prayatna shaitilyaananta samaapattibhyaam.
De aasana wordt vervolmaakt door de natuurlijke neiging (prayatna) te verminderen (shaitilya) en door meditatie over het oneindige (ananta).

48. Tato dvandvaanabhighaatah.
Daarna wordt men niet meer gehinderd door de tegenstellingen.

Een niet-lichaam

Hoe kan dit worden bereikt?
Hij geeft twee methodes: de natuurlijke neiging verminderen en mediteren over het oneindige.

Wat is de natuurlijke neiging?

Mediteren over oneindigheid

Een opdracht

Het goed dat het doet

Hulpmiddelen
Zit op de knieën, met de knieën samen. Zet een bankje over de enkels en zit daarop goed rechtop. Dit is een gemakkelijke variatie van *Vajraasana* of de Diamanthouding.

AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

Sta boven kritiek
Ik ben niet geïnteresseerd in nutteloze argumenten, maar ik ben gesteld op snelle actie en gehoorzaamheid. Ik wil niet dat mijn discipelen uit hun evenwicht raken door kritiek. Vandaar mijn sterke aanmaning:

Stabiliteit en dankbaarheid

Je kunt het kwaad niet ontvluchten

Mijn houding tegenover tweedracht onder discipelen

Het probleem oprakelen, lost het niet op

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 2018

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



November 2018

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2018, Vol. 601

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Joy is eternal,
it can never die.
Sorrow is illusory,
it can never live.

Vreugde is eeuwig,
ze kan nooit sterven
Leed is denkbeeldig,
het kan nooit leven.

Sivananda

VERHALEN EN MEER

De Yogi en de papegaaien

De drie schedels
Een koning vond in zijn schatkamer drie schedels van drie van zijn voorgangers. Hij riep zijn eerste minister. Dat waren de raadgevers en de vertrouwelingen van koningen. Hij vroeg hem welke schedel had toebehoord aan de meest wijze koning. De eerste minister nam een stok, stak die in een ooropening van de schedel. De stok ging door de andere ooropening weer naar buiten. “Dit was een dwaas”, zei de eerste minister, “wat hij leerde ging het ene oor in en het andere oor uit.” Bij de tweede schedel kwam de stok naar buiten door de mondopening. “Deze was wat wijzer”, zei de eerste minister, “wat hij leerde, predikte hij.” Bij de derde ging de stok door de nekopening. “Deze schedel behoorde toe aan een wijze koning”, zei de eerste minister, “wat hij leerde, gaf hij een plaats in zijn hart.”

In nieuwe groeven leiden

De koe die trapte

Alleen het hart kan smelten

Sarasvatie
Swami Sivananda zei: “*Sell your intellect, buy intuition. Verkoop je intellect, koop intuïtie*.”

De hoofdoorzaak van onze kommer en kwel

THERAPIE

Saath samand kie masi karau, lekhani sab banaraa-i,
dhartie sab kaagad karaun, ta-oe Hari goena likhyaa na jaa-i.
Al maakte ik van de hele wereld mijn blad papier
en van alle woudbomen mijn pen,
al maakte ik van de zeven wereldzeeën mijn inktpot,
Hari’s glorie neerpennen kon ik niet.
Kabier, 15de eeuw Benares

De moeder van alle kwalen

Het geluk

In den beginne

GROET AAN DE ZON

Ik ben een nul
Jij bent een één
Maar met Jou vóór mij
ben ik een tien
Sharada

D.H.N.

Symboliek van de naam

Twaalf

Bekende Moedraas in Yoga

Overgave

Een hulpmiddel in een moeilijke fase

De diepere betekenis

Narayana

DE NEUROWETENSCHAP EN HET SANSKRIT EFFECT

Azriel ReShel

Bron: het Internet; heb ik vertaald uit het Engels

De wetenschap bewijst de kracht van het zingen

Een onverwachte ontdekking

Gedane studies

AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

vervolg

De weg naar succes

Wanneer ik aan een werk begin,
Maak ik het af tegen elke prijs.
Telkens ik een boek begin te schrijven,
Voleind ik het hoe dan ook.
Wanneer ik een boek neem voor studie,
Voleind ik het alvorens een ander boek te nemen.
Ik laat nooit iets achter half gedaan.
Ik concentreer me op het onderwerp en
En denk diep na zonder verstrooidheid.
Ik ben vastbesloten, standvastig en rustig.
Ik heb een intense zin in werk.
Ik ben vasthoudend en intens doelbewust.

Hoe de aard van een mens te veranderen

Mijn kijk op Goendas

Een ideale leraar

HOOFDSTUK 11

PRAKTISCHE WENKEN OP HET SPIRITUELE PAD

De leerlingen trainen per post
Ik heb geen gedrukte stereotiepe Yogalessen om leerlingen te begeleiden via de post. Gewoonlijk zend ik hen een van mijn boeken naargelang van de smaak van de leerling. Ik geef hen les per correspondentie. De moeilijkheidsgraad van de lessen is goed geregeld. Ze schrijven me over hun dagelijkse routine, welzijn en vooruitgang. Ze houden het spirituele dagboek bij en volgen mijn *Twenty Important Spiritual Instructions*. Ik help hen met raad en verwijder hun moeilijkheden en hindernissen. Ik stuur mijn gedachtestroom van vrede. Duizenden leerlingen in alle continenten maakten een wonderbare vooruitgang door deze persoonlijke aandacht. Voor de gevorderde cursussen komen ze naar de *Aashram* en blijven bij mij gedurende enkele weken of maanden en ontvangen een inwijding.

De weg naar vrede

Heb een sterke dorst naar kennis

Kom niet bij mij

Wees niet gehaast om de wereld te verlaten

Bezint eer ge begint

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 2018

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



December 2018

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2018, Vol. 602

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Yoga in het dagelijks leven

Iedereen die me kent, weet dat ik mijn hart verloor aan India, het land van wijzen uit een onvoorstelbaar ver verleden, die ons de ervaringsgerichte wetenschap van Yoga gaven.

Yoga is de belangrijkste van alle wetenschappen . De reden waarom ik dit schrijf? Alle wetenschappen gaan over iets, zoals de sterren, het heelal, planten, dieren, de natuur en noem maar op. De lijst is eindeloos. Yoga gaat niet over “iets”; het gaat over jezelf, het gaat over “Wie ben ik?”, een vraag die het orakel van Delphi de woorden ontlokte dat Socrates de meest wijze man van Athene was. Zijn reactie op die uitspraak wekte de woede op van zijn stadsgenoten. Hij werd door twaalf gezworenen veroordeeld tot de doodstraf. De aanklacht luidde: bederver van de jeugd. Door hem te vermoorden, hebben ze zichzelf vermoord. Dit is precies de grootheid van India: de grondslag van haar filosofie is de vraag “Wie ben ik?” Door deze filosofie van Bewustzijn is de Hindoe beschaving nooit vergaan.

De Engelsen lieten India verdeeld en totaal verarmd achter .

India is wellicht de enige oud-kolonie die het goed stelt en die groeit. .

Het stuit me tegen de borst dat India altijd heel negatief wordt voorgesteld in de media.

TOESPRAAK DOOR NARENDRA MODI, EERSTE MINISTER VAN INDIA, OP DE VOORAVOND VAN NIEUWJAAR 2017

Mijn waarde landgenoten,

Binnen enkele uren belanden we in het nieuwe jaar 2017. 1.250 miljoen Indiërs zullen het samen met de rest van de wereld verwelkomen met nieuwe hoop, nieuwe energie en nieuwe dromen.

Sinds Divali (feest van het licht) is onze natie getuige geweest van een historische zuiveringsrite. Het geduld, de discipline en de vastberadenheid waarvan 1.250 miljoen Indiërs blijk gaven, zullen een kritieke rol spelen in de vormgeving van de toekomst van de natie gedurende de jaren die komen.

In Gods schepping zijn mensen begiftigd met een fundamentele goedheid. In de loop van de tijd sluipen de verstoringen van slechtheid binnen. Mensen voelen zich verstikt in een slechte omgeving en vechten om er uit te komen. Corruptie, zwart geld en valsmunterij werden zo algemeen in India’s maatschappelijk leven dat zelfs eerlijke mensen door de knieën gingen.

In ons land hebben de mensen, van de gewone man tot de President, op één of ander ogenblik, gepleit voor het bevorderen van de gelijktijdigheid van de activiteiten van de staat en de nationale verkiezingen. Dit is om de eindeloze cirkel van verkiezingen te doorbreken, de verkiezingsonkosten te drukken en de druk op de administratieve machinerie te verminderen. De tijd is gekomen om dit ernstig te overwegen en erover te debatteren. Een positieve verandering heeft altijd ruimte gekregen in ons land.

Een gelukkig Nieuw Jaar.

Jai Hind!!!

PAVANAMOEKTAASANA -HOUDING VAN DE BEVRIJDE WIND

Pavana betekent wind; *moekta* is bevrijding, verlossing.

Deze *aasana* wordt uitgevoerd in rugligging, eerst met één been, daarna met beide benen.

Buig de linkerknie en leg de dij op de buik. Sla de armen rond de linkerscheen en trek de dij zo stevig als maar kan tegen de buik. Hef het hoofd tot tegen de knie of er zo dicht mogelijk tegen. Adem enkele keren door de neus diep in en uit. De druk in de buik stijgt aanzienlijk.

De knijpende beweging van het spijsverteringskanaal (peristaltiek) wordt gestimuleerd en wind wordt uitgedreven.

Doe daarna hetzelfde aan de andere zijde. Daarna met beide benen.

WAT IS GEZONDHEID?

Swami Sivananda

Wat is gezondheid?
Gezondheid is de staat van evenwicht tussen de drie *doshas* (bioregulatoren) van het lichaam, namelijk *Vaata, Pitta* en *Kapha* (wind, gal en slijm) waarin de geest en alle organen van de mens vrede en geluk genieten en waarin hij zijn plicht doet in het leven met een lichaam dat werkt in harmonie, comfort en gemak.

Gezondheid is een grote schat

De noodzaak van een goede gezondheid

Middelen voor een goede gezondheid

AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

vervolg

Snippers voor ontwikkeling
Hier zijn enkele waardevolle instructies in tabletvorm, klein, ter zake en uitgezocht voor onmiddellijke toepassing.

“Svargaashram, 3 oktober 1930

a. Vrees niet.
b. Treur niet.
Je bent *Sat-Chid-Aananda Roepa, Amrita Aatmaa*.
(Je bent in wezen Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid, Onsterfelijk Zelf.)

Je bent niet dit *Jada* lichaam (*Jada*: niet-intelligent in wezen).
Moge God je zegenen.

Lees mijn boek *Mind, its Mysteries and Control*. De lessen zullen van veel praktisch nut zijn voor je vooruitgang in meditatie.

Spaar zoveel geld als mogelijk. In deze tijd is geld zelfs voor *Sannyaasins* nodig, aangezien er een tekort is van steun door gezinshoofden. Heb deze twee belangrijke pleziercentra: STUDIE en MEDITATIE. Snijd alle andere pleziercentra af.

1. Zoek. Begrijp. Verwerkelijk.
2. Analyseer (dingen). Verwerkelijk (je ware aard).
3. Ken Jezelf en wees vrij.
4. Wees altijd gevestigd in het Zelf.
5. Bid en wees deugdzaam.
6. Streef en trek aan.

7. Negeer (het lichaam) en bevestig (*Brahman*, het Absolute).
8. *Tat Tvam Asi* (Gij zijt Dat.) Vergeet dit nooit.

Sivananda”

Aanschouw de latente goddelijkheid

Hervorming van de lagere natuur

“SHIVOHAM SIVAH KEVALOHAM (Ik ben Shiva, Ik ben alleen Shiva), moge God je zegenen.

De vloek van het zinnelijk leven

***S*aadhanaa moet een dagelijkse gewoonte worden**

Moeilijkheden door Praanaayaama

***W*at is Yoga echt?**

HOOFDSTUK 12

SPIRITUELE ERVARINGEN

wordt vervolgd

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

vervolg

Als een man twee vrouwen heeft, verblijft zonde in zijn huis; ge moet niet op zoek gaan naar zonde; wie ze wil, moet maar op bezoek gaan bij hem. Er moet over dit onderwerp niet lang worden nagedacht. Waar valsheid is, daar is er een hoop zonden; waar mensen de waarheid spreken, daar welt plezier op. Toekaa zegt: Winst en verlies liggen niet ver uit elkaar.

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