KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2019

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 2019 3

Februari 2019 7

Maart 2019 11

April 2019 15

Mei 2019 19

Juni 2019 23

September 2019 26

Oktober 2019 30

November 2019 34

December 2019 39

ONDERDEEL 01 / 10

Januari 2019

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



Januari 2019

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2019, Vol. 603

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Swami Sivananda

Maak een begin - Begin vandaag
Op de onderlaag van de Tijdloze Eeuwigheid markeert *Maayaa* (de Illusie) de Tijd op zijn verbijsterende manier. In de onophoudelijke stroom van de Tijd werden verscheidene periodes onderscheiden en verdeelden ze zich in eeuwen, decades, jaren, maanden enz. Ze verwierven een kracht en een betekenis door een lange conventie. Overal ter wereld ging het oude jaar juist voorbij en begon het Nieuwe Jaar. Door lange associaties van ideeën kreeg deze tijd een bijzondere doeltreffendheid voor alle begin, voor alle inspanningen, nieuwe besluiten en het omdraaien van een nieuwe bladzijde. Het is de meest gunstige tijd. Maak ten volle gebruik van dit psychologisch moment. Laat je de gelegenheid niet ontglippen.

GANDHI

Verdeel en heers
Mohandas Karamchand Gandhi (voor de juiste uitspraak een juistere transliteratie: Mohandaas Karamchand Gaandhie; let op de lange klinkers) werd vermoord in Delhi op negenenzeventigjarige leeftijd op 30 januari 1948. Indiërs gaven hem de naam *Mahaatmaa* (grote ziel). Ze spraken hem ook liefdevol aan met *Baapoe*, vader.

De grote schuldige

Pakistan was aan Jinnah beloofd

Het gelaat van het kolonialisme
Churchill haatte de hindoes. Hij noemde hen een beestachtig volk met een beestachtige religie (a beastly people with a beastly religion). Hij kon het niet verkroppen dat Gandhi, een halfnaakte fakir, zoals hij hem noemde, de trappen van het koninklijk paleis besteeg om door de koning te worden ontvangen.

Het gelaat van het kolonialisme was allesbehalve vriendelijk.

De geschiedenis is geschreven in bloed
Jinnah was een gentleman, die bij Churchill in de smaak viel. Maar wat vooral belangrijk was voor Churchill was het belang van Engeland. Daar was hij altijd op bedacht. Het belang van anderen was voor hem van geen tel.

MEDITATIE

De basiswetten van het heelal zijn eenvoudig, maar omdat onze zintuigen beperkt zijn kunnen wij ze niet begrijpen. Er is een patroon in de schepping. Als we naar de boom daarbuiten kijken waarvan de wortels onder het wegdek naar water zoeken of naar een bloem die haar zoete geur naar de bestuivende bijen stuurt of naar onszelf en de innerlijke kracht die ons aanzet tot handelen, dan zien we dat we allen dansen op een geheimzinnige wijs.

Albert Einstein

Elke vrijdagavond geef ik meditatie, na de Yogales van halfzeven. Dit is inbegrepen in het lidmaatschap. Er is dus geen excuus.

Het overgrote deel van onze moeilijkheden, in ons persoonlijk leven en ons gemeenschapsleven, is te herleiden tot dit ene feit dat we niet mediteren. Met andere woorden, we zijn Zelfvervreemd. Dit wil zeggen dat we **geen antwoord weten op de vraag: "Wie ben ik?"**

Als je nu besluit om te gaan mediteren dan is de eerste moeilijkheid die je in het gezicht staart dat we leven in een wereld waarin er voor meditatie **geen plaats en geen tijd** is voorzien. De tweede moeilijkheid is het euvel dat we **nooit leerden hoe het moet**.

Wat is meditatie?

De voorbereiding is het halve werk. Eerst wordt het lichaam **ontspannen**. Ik heb daarvoor beproefde methodes, die uit een oeroude traditie komen, maar die nog altijd even nieuw en fris zijn. Ik gebruik ze met een onuitputtelijk geduld en leer ze aan door veel herhaling tot het er goed inzit. Dan geef ik aanwijzingen om het energielichaam te ontspannen.

Mantras

Japa Yoga of Mantra Japa

Meditatie is **zoals het afpellen van een ui**. De pellen van de ui zijn organisch met elkaar verbonden. Zo zijn ook alle lagen van de persoonlijkheid, de *pancha koshas* of **vijf scheden**, organisch met elkaar verbonden. Men moet ze in Yoga één na één overstijgen. Je moet met je relaties in het reine komen. Je moet met jezelf in het reine komen. Je moet het lichaam overstijgen, zodat je niet langer wordt gehinderd door de paren van tegengestelden. Je moet je energie op orde brengen. Je moet je zintuigen overstijgen. En uiteindelijk moet je ook de geest en het intellect **achter je laten**. Als de ui afgepeld is, blijft er niets over tenzij tranen in je ogen. Als alle lagen van de persoonlijkheid bij wijze van spreken werden afgepeld, blijft het niet-iets over. Met andere woorden Jij als Jij blijft over.

De maalaa

Waarom 108 kralen?

Meditatiemantras
Er zijn **talloze Mantras**, die worden gebruikt voor allerlei doelen. Mij interesseren de Meditatiemantras, die geen ander doel hebben dan de vrede van geest en de verlichting of Zelfverwerkelijking.

Enkele Mantras en hun betekenis
Sommigen denken dat men de verlichting bereikt in en door de wereld. De meest voorkomende Mantra is dan **OM Namo Naaraayanaaya**. Dit betekent: gebogen zij voor degene die zijn verblijfplaats heeft in ieder wezen. *Nara* betekent schepsel; *Naara* is zijn verblijfplaats of *ayana*. De stemloze uitgang *ah* van Namah verandert in een stemhebbende o onder invloed van de stemhebbende *Naa* van *Naaraayanaaya*. De belangrijkste lettergreep is *raa*. De Mantra verliest zijn betekenis als men die lettergreep schrapt.

Anderen denken dat men om de verlichting te bereiken de wereld de rug moet toekeren. De Mantra die in dit geval vaak wordt herhaald is **OM Namah Shivaaya**. Dit betekent letterlijk: gebogen zij voor de Voorspoedige. Dit is de *Panchaakshara* Mantra, de vijflettergrepige Mantra (*Na-mah Shi-vaa-ya*) voorafgegaan door OM. De belangrijkste lettergreep is *mah*. Als je die schrapt, verandert de betekenis in: geen voorspoed.

Lakshmana, Raama en Sietaa

Als men *Raa* en *mah* samenvoegt heeft men *Raamah*. Dit is de nominatief (onderwerp van de zin) van *Raama*.

Misschien tot in de meditatie. Je zult er niet van sterven. Geef het een kans. En take it easy, don’t be lazy. Het is moeilijk in het begin. Maar heb wat geduld en spreek je wilskracht aan. En maak je geen zorgen over de vruchten van je oefening. Die dragen zorg voor zichzelf. Ze moeten komen, maar ze komen slechts als de tijd rijp is en geen ogenblik eerder.

HOUDING VAN DE ALLEENHEID KEVALAASANA

Uitvoering

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

vervolg

AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

Vervolg

***V*oorafgaande spirituele ervaringen**

Ik won het spel van het leven

In Hem vind ik mijn alles

In de oceaan van zaligheid

Onsterfelijk Zelf ben ik

De sprakeloze zone

Ik werd Dat

De grote Bhoema ervaring

Geheimzinnige ervaring

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 02 / 10

Februari 2019

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Februari 2019

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2019, Vol. 604

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Wie bleef op koers?

Volgende maand is een beginnersmaand. De uiteenzetting voor beginners vindt plaats op **woensdag 20 maart om 20 uur in de Swami Sivananda Yoga Aashram, Volksverheffingstraat 95 te 9300 Aalst**. Maak wat reclame. Je bewijst er mensen een dienst mee.

Degenen die in september begonnen, hebben er dus bijna een seizoen opzitten. Ik wens iedereen die het heeft volgehouden uit de grond van mijn hart veel geluk.

Ik weet het, de wil is goed, maar het vlees is zwak
Je wordt wakker gemaakt door de wekker of de GSM, die je met goede moed hebt ingesteld om wat vroeger op te staan voor *Yoga saadhanaa*, maar als het zover is, druk je op de uitknop en blijf je in bed liggen.

Een zak vol spijt
Ik hoor zo vaak hetzelfde verhaal. Ik hoorde het in de Sint-Romboutskathedraal in Mechelen, in de Dom van Keulen, in de Sint-Martinuskerk in Aalst. De toren van de Sint-Romboutskathedraal had veel hoger moeten zijn. Hij moest dienst doen als een uitkijktoren voor naderende vijandige legers. De achtergevel van de Sint-Martinuskerk en van de Dom hadden veel verder moeten staan. Maar de voorlopige oplossing werd definitief. Wat was de reden? Het geld was op en het enthousiasme was bekoeld.

Preventie

En waar gaat het om?
Mensen moeten zichzelf ontdekken. Ik heb het al zo vaak gezegd, wat krijg ik voor een cheque met alleen maar nullen op? Nul euro. Er moet een cijfer vóór staan en dan heeft elke nul een grote waarde. Alle menselijke verworvenheden zijn waardeloze nullen tenzij er een cijfer vóór staat. En wat is dat cijfer? Het is Zelfkennis of beter nog Zelfbewustzijn. Het is zichzelf kennen als een niet-iets. Een niet-iets? Inderdaad, het is geen ding. Het is onmeetbaar. Het ligt met andere woorden buiten het bereik van de geest en de spraak. Je kunt het niet vatten in woorden en je geest zal het nooit kunnen begrijpen. Het wordt gekenmerkt door licht en zaligheid.

Gebruiken hebben een betekenis

De bloemenkrans wil nóg iets duidelijk maken

HOOFDSTUK VIII
ACHTSTE GESPREK

De Yoga van het onvergankelijke Absolute

Arjoena zei:
1. Wat is dat Brahman? Wat is adhyaatma? Wat is karma, O beste onder de mensen? Wat wordt bedoeld met adhibhoeta? En wat wordt adhidaiva genoemd?

Commentaar

Karma

Adhyaata, adhibhoeta* en *adhidaiva betekenen respectievelijk: betreffende het Zelf, betreffende de elementen en betreffende het goddelijke.

Adhiyagnya betekent: betreffende het offer.

Adhiyagnya, het offer. De vraag is immers hoe moeten we omgaan vanuit het vanbinnen met het vanbuiten. We moeten eraan offeren; Dat wil zeggen dat de vruchten van ons intellect, van al onze gaven en talenten er moeten zijn voor anderen. Dit is, zoals ik zei, één van de betekenissen van de bloemenkrans.

VIPARIETA KARANI MOEDRAA - OMGEKEERDE HOUDING

Een *moedraa* is een houding van de handen, die de geest verzegelt in een bepaalde staat of die uitdrukking geeft aan een gedachte of een gevoel. Ze worden vooral gebruikt in Hatha Yoga, in de meditatie, in de Indiase dans en in het dagelijks leven, als men elkaar begroet met de handpalmen tegen elkaar met de woorden *Namaskaar* of *Namaste*; dit betekent: ik maak een buiging of voor jou zij gebogen.

In Hatha Yoga verzegelen ze de energie in een bepaald gedeelte van het lichaam.

De ademhaling

Een hulpmiddel

SWAMI CHIDANANDA MET ZIJN VRIENDEN DE MELAATSEN

Wat Swamiji deed voor deze mensen voor wie niemand iets wilde doen, is bijna onbeschrijfelijk. Vele heiligen en spirituele organisaties werken voor sociale ontwikkeling, voor opvoeding en gezondheidszorg, maar weinigen hebben zich beziggehouden met het ontzettend probleem van de melaatsen. Swamiji kwam tot Goeroedev als een jonge man uit een edele en rijke familie met het brandend verlangen om God te vinden. Maar toen hij de vele melaatsen zag langs de straatkant, wist hij dat hij iets moest doen. Hij was niet overweldigd of ontzet, hij was onverschrokken en sereen en begon te helpen. Het was verering van God. Zijn saadhanaa stopte niet, zijn spirituele ontplooiing lag voor de hand en hij werd bekend als één van de grootste heiligen van India en overzees. Maar zijn bezorgdheid voor de melaatsen bleef tot ze een thuis, goed voedsel, medische zorgen en een menselijk leven hadden.

SWAMI CHIDANANDA EN KINDEREN

AUTOBIOGRAFIE VAN SWAMI SIVANANDA

Vervolg

Shivoham Shivoham Shivoham
Ik verwerkelijkte de gelijkheid
Van de individuele Ziel en de Hoogste Ziel.
Satchidaananda is mijn wezenlijke aard.
Mijn geest is teruggetrokken van alle uiterlijke voorwerpen.
Ik ben diep dronken van God.

Alle zorgen, angst en pijn verdwenen.
Ik ben altijd vredevol en vreugdevol.
Ik ben Waarheid, Zuiver Bewustzijn en Zaligheid.
Ik schitter als een Goddelijke Vlam.

HOOFDSTUK 13
WIJSHEID IN HUMOR

De volgende uittreksels uit mijn brieven aan zoekers schilderen duidelijk mijn temperament, dat zowel humoristisch is met flitsen van de diepe filosofische aard van mijn geest als tevens uiterst verdraagzaam voor andermans tekortkomingen en zwakheden, gecombineerd met een breed liberaal en diep begrip voor de gewoontes van mensen en de aard van de dingen.

Het trainen van leerlingen in het geven van lezingen

De manier van zakenmensen

Betreffende een stevig met spijkers verpakte zending

Wanneer belangrijke punten worden weggelaten door uitgevers

Zorg voor manuscripten

Over een aantrekkelijke advertentie

Filosofie over de roep van koffie

Methode om herinneringen te sturen

Methodes om de manieren van leerlingen te verbeteren

Formele uitnodiging

Over het beschadigde pak cashewnoten

Rijk ondanks schulden
“Elke dag komen nieuwe zoekers naar de Aashram. Honderden leerlingen schrijven mij uit alle landen voor spirituele leiding en ik geef veel uit door prompt te antwoorden op alle brieven. Sommige *Koetirs* zijn nog in aanbouw. Het werk gaat vooruit in alle richtingen. Eén koe komt naar de Aashram. Je kunt goede melk drinken. We worden tegenwoordig rijk ondanks schulden.”

Mijn gerespecteerde gasten

Manieren van Virakta Mahaatmaas

Einde

LIEDEREN VAN TOEKAARAAMA

Vervolg

vervolg

ONENIGHEDEN MET GOD

Waarom werd ik zo beklagenswaardig gemaakt en neergezet onder de verschoppelingen? Waarom is uw kracht verzwakt zoals ze lijkt, O God? Ik schaam me mij uw dienaar te noemen; ooit was mijn spraak vol van een zoetheid die volledig verschilde van de smaak van deze woorden. Ooit kon ik de uitlatingen van de wijzen beschamen; ik ken de aard van mijn woorden van vandaag door ze te vergelijken met wat ik ooit zei. Toekaa zegt: Wat is het dat me deed spreken tenzij uw gunst, O Vitthala?

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 03 / 10

Maart 2019

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Maart 2019

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2019, Vol. 605

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

HET IS WEER BEGINNERSTIJD

Wanneer en waar?
Op **woensdag 20 maart om 20 uur** vindt de **uiteenzetting voor beginners** plaats in de **Swami Sivananda Yoga Ashram, Volksverheffingstraat 95 te 9300 Aalst**.

De lessen beginnen de dag nadien. Er is elke werkdag Yogales. De dagen en uren staan op blz. 2 van dit maandblad onderaan. De lessen beginnen heel stipt. Houd rekening met het verkeer en het zoeken van een parking. Telaatkomers storen de les.

Wat heb je nodig?
Het enige is een losse kledij waarin je vrij kunt bewegen en een bij voorkeur wollen of katoenen matje om op te oefenen. Synthetische matten, en dat geldt ook voor de kleren, maken statische elektriciteit, die de lichaamseigen elektriciteit verstoort. Ook belangrijk is een lege maag. Dat is zoals bij zwemmen.

Lidmaatschap en abonnement
Het is voor ons gemakkelijkst als je bij de inschrijving het lidmaatschap contant betaalt. Het bedraagt 70 euro, van de maand van inschrijving tot dezelfde maand het jaar nadien. De Yogales, de meditatie op vrijdagavond en de Satsang op zaterdag zijn alle inbegrepen in het lidmaatschap. We dringen niemand iets op, maar we willen ook niemand in de kou laten staan. De Satsang is een meditatief programma. Het is vooral een zangstond.

Het maandblad is gratis voor de leden. Wie niet naar de les kan komen, kan zich erop abonneren. Het abonnement kost 15 euro (Nederland: 18 euro).

Aard van de oefeningen

Een goede voorbereiding is het halve werk

Je ontdekt in de Berghouding dat de persoonlijkheid gelaagd is.

Vanuit Berghouding leer je oefeningen, die *Kriyaas* worden genoemd.

De latente hyperventilatie wordt in de Yogales aangepakt met een ademoefening, die Bijadem wordt genoemd.

Het voordeel van *Kriyaas*

Iedereen kan voorwaarts, achterwaarts, naar links en naar rechts buigen

Een noodzakelijk onderdeel van elke Yogales is de diepe ontspanning.
Meditatie
We zijn levenslang op zoek naar de Sleutel.
En weet je wat de sleutel is?
De Grote Deur is altijd los.
Wij zijn op slot, niet de deur.

Meditatie is de kers op de taart.

Wie houdt je tegen?

Ik herhaal mijn vraag: “Wie houdt je tegen?”

MASSAGE VAN DE WERVELKOLOM

De wervelkolom is wat een pilaar is voor een kerk. Ze schraagt het lichaam. Ze beschermt bovendien een heel belangrijke substantie, namelijk het ruggenmerg. Daarin zijn de ruggenmergszenuwen ingeplant. Ze vertrekken tussen de wervels door naar de lichaamsweefsels die ze boodschappen moeten sturen en van wie ze boodschappen ontvangen.

Oud worden betekent krimpen.

De uitvoering

Adem in terwijl je rugwaarts rolt en adem uit terwijl je voorwaarts rolt.

Succes en veel plezier ermee!

YOGA RETRAITE NAJAAR 2018 - EEN VERSLAG

Over wat de kwaliteit van de Yoga Retraites bepaalt en verklaart en wat er allemaal heeft toe bijgedragen tot wat ze nu zijn en over de invloed van een memorabele kennismaking, die een zegen in vermomming was, en over de verstrekkende gevolgen ervan

De pionierstijd

Een ontmoetingsplaats

Gérard Blitz sprak ons tot onze verbazing toe in het Nederlands. Wat bleek?

Blitz overleed in 1990 aan lymfeklierkanker na een lange lijdensweg.

Een mijlpaal

Een afscheid

Niet onbeslagen op het ijs

Het lichaam dat ik hier op aarde gebruik en de geest die erin functioneert, doen het nog altijd goed, maar 83 is natuurlijk geen 38. En het kan snel keren, zoals iedereen wel weet, want dit is de wereld. Ik denk er dan ook altijd bij als ik me voor iets engageer: “*Bhagavaan kie kripaa se*. Als ’t God belieft.” Mijn vaan afgeven, is niet altijd gemakkelijk, maar ik doe mijn best en huldig de filosofie: “Loof de Heer en de Goeroe. Eet je dagelijks brood. En laat de wereld de wereld zijn.”

DEELNEMERS SCHRIJVEN

Drongen, najaarsretraite 2018
Woorden schieten tekort...
Meer vrede en een level hoger...
Het Absolute ervaren en het spel van het leven doorzien, geven verlossing.
Harih OM. Narayanapriya

Verstilling, verruiming, verdieping.
Verbazing, herkenning, her-innering, verrukking.
Verbinding, vereniging, ontroering.
Luisteren naar God, spreken met God, zingen voor God, God voelen en even Zijn...
Dank u, retraite Drongen!! OM Shaantih. Ilse

Op 20 januari overleed Pierre Reyniers in het Ziekenhuis van Dehradun, India. Hij leefde meer dan een halve eeuw samen met de melaatsen en diende hen met hart en ziel.

- 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 2019

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



April 2019

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2019, Vol. 606

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

NIEUWE CURSUS YOGA ACADEMIE

Wanneer?
Op 7 september is het zover: om 14u30 vindt de Oriëntatie van de nieuwe cursus plaats.

Waar?
In de Swami Sivananda
Yoga Aashram
Volksverheffingtraat 95
te 9300 Aalst

De naam Swami Sivananda Yoga Aashram werd aan het Yogacentrum gegeven in 1969 door Swami Chidananda die ons vele malen bezocht.

Het kind moet een
naam hebben
De nieuwe cursus wordt **YA2019** genoemd. YA is natuurlijk de afkorting van Yoga Academie. 2019 is het jaar waarin de cursus begint.

Er loopt terzelfdertijd een andere cursus, namelijk YA2017.

De leerlingen komen om de twee weken, telkens op zaterdag. De ene keer begint de les om 13 uur. Veertien dagen later om 10 uur. Ze duren telkens tot rond 18u15.

Deze routine wordt slechts doorbroken door de twee weekends waarop we onze Yoga Retraites hebben in Drongen en de twee weekends waarop de Yogafederatie haar weekends organiseert.

Elke cursus duurt vier jaar.

De Yoga Retraites in Drongen
De deelnemers moeten in die vier jaar deelnemen aan twee van onze Yoga Retraites.

Drieluik
De cursus bestaat uit drie luiken:
de Yogafilosofie
de Yogapsychologie
de Yogapraktijk

De Yogafilosofie beantwoordt de vraag wat iemand ertoe aanzet om Yoga te beoefenen.
De Yogapsychologie is de studie van de hinderissen op het pad.
De Yogapraktijk is het geheel van middelen om de hindernissen te overwinnen.

Een veel gestelde vraag
Als iemand inlichtingen vraagt, is nogal eens één van de vragen welke Yoga we onderwijzen en beoefenen.

De verspreiding van Yoga

De moeilijkheid is de geest
De mens is een denker. Dit is precies de betekenis van het woord *man, denken*. Het is in het Sanskrit een werkwoordswortel. Het betekent niet: van het mannelijk geslacht. Ook een vrouw is een man of denker, maar het is een *weeman*. Het is een denker die kinderen baart.

De essentie

Er zijn in alles drie krachten aan het werk, een scheppende, een in standhoudende en een vernietigende kracht. In het Sanskrit zijn dat *Brahmaa*, de Schepper, *Vishnoe*, de Instandhouder en *Shiva,* de Vernietiger.

Belangrijke onderwerpen

Koop geen kat in een zak
Tijdens de Oriëntatie op 7 september kun je kennismaken met de leraren, met de sfeer van de Swami Sivananda Yoga Aashram en met onze stijl en aanpak. Daarna kun je goed beslagen op het ijs komen en een beslissing nemen: “Ik ga ervoor!” of: “Ik ga er niet voor.” Het wordt alleszins een boeiend avontuur dat je binnenstebuiten zal keren en zal verheffen. Ik heb het vaak zien gebeuren.

Een beetje geschiedenis

Het was onze bedoeling onze kennis door te geven aan de mensen die we al warm hadden gemaakt om Yogales te geven. We kondigden ons plan aan in ons maandblad en de toeloop was zo groot dat we het systematisch moesten beginnen uitbreiden en verdiepen.

We noemden de cursus Yoga Academie, een naam die navolging kreeg.

Heb je nog vragen?
Stel ze aan:
info@yoga-vedanta-aalst.be .
Of bezoek onze website:
www.yoga-vedanta-aalst.be.

OEDDIYAANA BANDHA

De naam
Oeddiyaana betekent: omhoog vliegend.
Bandha betekent: samentrekking.

Uitgangshouding

De uitvoering

Het middenrif

Een gezond middenrif gaat bij het ademen op en neer. Bij de inademing wordt de buik gewelfd, het middenrif wordt afgevlakt en de adem wordt aangezogen. Bij de uitademing wordt de buik ingetrokken, het middenrif gaat bol staan en de lucht wordt uitgedreven. Zo gaat het tenminste bij een gezonde ademhaling. Als dat niet het geval is, maakt Yoga er met simpele oefeningen werk van om zo spoedig mogelijk de natuurlijke staat te herstellen.

Wees wijs en begin ermee. **Houd je geld in je zak in plaats van het aan de chirurg te geven. Geef het liever aan een sukkelaar. Ook dat is Yoga. En help ons ons werk te verspreiden. Dat is wat echte Yogis doen. Het zuivert het hart. Je zult me na een tijd dankbaar zijn dat ik je al die raad heb gegeven. Je zult je stukken beter voelen en chagrijnigheid zal je mijden.**

TOESPRAAK IN DE VROEGE MORGEN DOOR SWAMI CHIDANANDA IN DE SAMAADHI HALL VAN SWAMI SIVANANDA’S AASHRAM AAN DE GANGES

HET BELANG VAN VREUGDE

WIE WAS SWAMI SIVANANDA?

From Man to Godman door Ananthanarayanan werd voor het eerst gepubliceerd in 1970. Ik las het voor het eerst in augustus 1971. Het inspireerde me dan geweldig en het inspireert me nu nog meer.

Mensen stellen me vaak de vraag wie die Swami Sivananda was die me zo in de ban houdt. Ik besloot het boek te vertalen en te publiceren in *Licht van Sivananda*. Hierna volgt het eerste hoofdstuk.

Ik ontmoette Ananthanarayanan in september 1987 tijdens Goeroedev Swami Sivananda's eeuwfeest. Hij was een rechtstreekse discipel van Goeroedev.

Narayana

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda

Ananthanarayanan

1
DE VROEGE JAREN

Het eerste nummer van *Ambrosia* verscheen in 1909. Het was een maandblad in demi-quarto formaat, met 32 bladzijden in elke aflevering. Koeppoeswami schreef zelf vele artikels onder verschillende pseudoniemen. Hij vroeg aan Ayoervedische geneesheren artikels over het oude systeem van Indiase geneeskunde. Het blad was in het Engels, maar hij reserveerde enkele bladzijden voor voorschriften in het Tamil.

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 05 / 10

Mei 2019

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Mei 2019

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2019, Vol. 607

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

INDIA

India wordt in de media altijd heel negatief voorgesteld. Men vergeet maar al te vaak en te gemakkelijk dat India lange tijd een bezet land was, een wingewest van het Britse rijk. De Britten namen zonder vragen en duwden India in de bitterste armoede. Ze lieten hun kolonie in 1948 achter in een chaotische toestand. Ze vergaten dat ze zonder India de oorlog tegen de Duitsers nooit hadden kunnen winnen. Ze zadelden alvorens af te druipen India op met de schurkenstaat Pakistan.

India wordt nu gelukkig geregeerd door een Yogi, Narendranath Modi, die al jarenlang het slachtoffer is van georkestreerde laster. Maar hij heeft rustig doorgezet zonder haat en vrees. Hij is een hindoe, maar hij is naar eigen zeggen, ook de eerste minister van elke Indiër. Hij spreekt zijn landgenoten geregeld toe via de radio. Dit programma heet Mann ki Baat, de Stem van het Hart, dat ik geregeld volg. En hoe meer ik over hem te weten kom, hoe groter mijn bewondering en waardering worden.

NAULI

Nauli is afgeleid van nala, de rechte buikspier. Nau betekent boot in het Sanskrit. Nauli doet de buik bewegen als een boot op deining van de zee.

Oeddiyaana bandha

Nauli

Nauli kriyaa
Isoleer beide rechte buikspieren. Stel je in gedachten voor dat je hoelahoep doet. In mijn jeugd was dat een rage. Je moest een grote ronde ring doen draaien rond je lendenen. Stel je in gedachten die beweging voor en breng ze dan over op de rechte buikspieren. Eerst naar links, dan naar rechts. Als het lukt, ziet het eruit of er een molen in de buik ronddraait.

WAAROM CHRISTELIJKE MISSIONARISSEN MODI EN DE RSS ZOZEER HATEN

Madhu Purnima Kishwar

Hoe christelijke missionarissen probeerden zielen te winnen in Gujarat en waarom ze Narendra Modi zozeer haatten toen hij regeringsleider was.

Als iemand die studeerde in een kloosterschool en wier moeder eveneens studeerde in een school geleid door Ierse nonnen in Peshawar, kon het niet anders dan dat ik een positieve kijk had op de christelijke gemeenschap. De meeste leden van de middenklasse van onze generatie groeiden op in het geloof dat de christelijke missies oprecht bezig waren met het verspreiden van opvoeding en gezondheidszorg. Toch nam ik als schoolmeisje al aanstoot aan de subtiele indoctrinatie waaraan we werden blootgesteld door de Moraalwetenschap te veranderen in een Bijbelstudieklas. Ons handboek van Moraalwetenschap bevatte alleen verhalen uit de Bijbel. Er werd geen enkele melding gemaakt van de hindoe tradities, laat staan de studie van de Bhagavad Gietaa, de Vedas en het Raamaayana.

Ilaiahs artikel “*Het Hindoeïsme Verworpen*” is wellicht geïnspireerd door mijn artikel “*Waarom Ik Mezelf Geen Feministe Noem”* waarin ik verklaar waarom aanhangers van alle “ismen”, met inbegrip van de Indiase feministen, de middelen en methodes na-apen van christelijke missionarissen om zielen te winnen en degenen die hun ideologie niet adopteren behandelen als sub menselijke soorten, die moeten worden

gered van onwetendheid en de verdoemenis. Dat bezegelde mijn lot met christelijke organisaties en buitenlandse universiteiten.

Modi's Demonisch Beeld

Persoonlijk werd ik me bewust van de ernst van het gevaar dat werd gevormd door christelijke missionarissen tijdens mijn studie van Narendra Modi's ambtstermijn als regeringsleider. Zoals ik uitlegde in mijn boek *Modi, Moslims en Media (MMM)* ondernam ik slechts die studie, omdat ik voor mezelf wilde nagaan of er enige waarheid schuilde in de aan de regeringsleider Modi toegeschreven wandaden en het demonische beeld dat van hem werd opgehangen door de Congres-Linkse coalities en de horden van selecte buitenlandse, niet-bestuurlijke organisaties, en of de impact van zijn model van administratie klopte. Aangezien hij werd beschuldigd van een op genocide gebaseerde geestelijke houding ten opzichte van religieuze minderheden, maakte ik van de moslim en christelijke gemeenschappen de focus van mijn studie. Een goed gedeelte van het materiaal dat ik vergaarde over de moslim gemeenschap werd al gepubliceerd in *MMM*, maar ik kon in het boek geen ruimte voorbehouden aan de interacties die ik had met de christelijke gemeenschap.

De Waarheid Achter De Slachtofferrolvertelling

Vader Francis Macwan, een van de oudere geestelijken van een missionarisschool aan de Ahwa Straat waar Shabari Dham gelegen is, had me verteld dat hun school en hun missie alle mogelijke hulp hadden ontvangen van de Modiregering. Toen ik hem vroeg concrete voorbeelden van "hulp" te geven, beschreef hij hoe de districtsadministratie de instructie had gekregen zoveel mogelijk scholen te voorzien van gratis tekstboeken, aantekenboekjes voor kinderen, schrijfbenodigdheden, schooltassen en uniformen, zoals gevraagd door de missionarisscholen, zelfs aan privéscholen ook al is de regering niet verplicht door de kerk bestuurde instituten te bevoorraden, omdat deze scholen in stamgebieden de uitdrukkelijke opdracht hebben bekeringen te maken voor het christendom.

Modi En Bekeringen

De BJP (Bharatiya Janata Partij) en de Rashtriya Swa-yamsevak Sangh (RSS) in het algemeen en Narendra Modi in het bijzonder worden gehaat en worden gezien als een bedreiging, niet omdat ze kerken willen slopen en christenen aanvallen en doden of scholen sluiten. Ze worden gehaat omdat de *Sangh parivaar* (familie van organisaties), in tegenstelling tot de Congrespartij en de communistische partij, niet bereid is christelijke missionarissen te helpen in het oogsten van zielen. Modi werd de bête noire van de christelijke gemeenschap ondanks het feit dat hij welwillend tegemoet komt aan de redelijke eisen van christelijke organisaties en een relatie van samenwerking met hen wil en geen confrontatie. In het allereerste jaar van zijn ambtsperiode vestigde hij een wet Gujarat Vrijheid van Religie Act, 2003. Volgens deze wet moet iedereen die zijn of haar religie wil wijzigen zich eerst aanmelden bij de burgerlijke autoriteit, namelijk de afgevaardigde verantwoordelijke van het district.

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda

Ananthanarayanan

vervolg 2
IN DIENST VAN DE ZIEKE

wordt vervolgd

Wat niet graag wordt gelezen

Wist je dat toen Hitler Polen binnenviel en de Tweede Wereldoorlog begon 500 Poolse vrouwen en 200 kinderen op een schip werden gezet om hen uit de handen van de Duitsers te houden, dat het schip op zee moest blijven van het Poolse leger en dat tegen de kapitein werd gezegd dat hij hen naar één of ander land moest brengen waar ze asiel konden krijgen? De laatste boodschap van hun landgenoten was: “Als we leven of overleven zullen we elkaar weerzien.” Het schip dat was gevuld met 500 Poolse vluchtelingen en 200 kinderen werd geweigerd in vele Europese en Aziatische havens, zoals de Seychellen, Aden enz. Het bleef zeilen en kwam terecht in een haven in Iran. Ja, zover weg! Ook daar kregen ze geen toelating. Uiteindelijk belandde het dolende schip in India in de haven van Bombay. De Britse Gouverneur weigerde eveneens de vluchtelingen aan land te laten komen.

De Maharajah van Jamnagar, Jam Saheb Singh, hoorde dit en hij maakte zich echt zorgen. Hij gaf het de toelating om aan te meren in zijn koninkrijk in een haven nabij Jamnagar.

Hij gaf niet alleen onderdak aan 500 vrouwen, maar hij voorzag ook in gratis onderwijs aan hun kinderen in Balachiri in een Legerschool.

De vluchtelingen bleven in Jamnagar gedurende 9 jaar tot de Tweede Wereldoorlog eindigde. Er werd voor hen allen gezorgd door Jam Saheb, die hen geregeld bezocht en die door hen liefdevol Baapoe (vader) werd genoemd.

Later keerden ze terug naar hun land. Zelfs vandaag komen hun nakomelingen naar Jamnagar en herdenken hun voorouders.

In Polen zijn vele straten die leiden naar de hoofdstad Warschau genoemd naar Maharajah Jam Saheb. Er zijn vele plannen in Polen naar hem genoemd. Ieder jaar publiceren Poolse kranten artikels over Maharajah Jam Saheb Digvijai Singh!

Sedert de oudste tijd was de boodschap van India *Vasoedhaiva Koetoembakam* (de wereld is een familie). India’s verdraagzaamheid is welbekend in de wereld. India was en zal blijven wat de Indiase Cultuur is: rijk, moedig, verdraagzaam, mededogend en echt humanitair.

Dit was een illustere bladzijde uit de moderne, eigentijdse geschiedenis, weinig bekend door velen, zelfs in India. Is het niet moeilijk te geloven dat zoiets gebeurde en dat niemand het weet?

- 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 2019

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Juni 2019

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2019, Vol. 58

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

VERGEET YOGA NIET OMDAT HET VAKANTIE IS

Ik had een wegertje, vooral om boeken te wegen, die moesten worden verzonden. Na een tijd weet men hoeveel zegels erop moeten en heeft men het wegertje nog maar zelden nodig. Het ding stond in de kast. Op zekere dag moest ik er toch nog eens een beroep op doen, maar het werkte niet meer. Iemand had er een doos broodsuiker op gezet en **de veren hadden het begeven.**

Het lichaam reageert niet anders. Te lange en te grote druk zijn nefast. Er af en toe eens tussenuit is dus zeker geen luxe. Maar vakantie betekent vaak toch ook meer eten en drinken dan goed is en voor degenen die op het Yogapad zijn, wordt ook de dagelijkse Yogabeoefening nogal eens vergeten.

Maak er een punt van toch wat te oefenen. Maar doe het als de maag leeg is. Dit is dus ’s morgens, voor het middagmaal of voor het avondmaal.

De uitvoering

Naukaasana, Boothouding

Krokodilhouding variatie

Dit verstevigt de rug- en de buikspieren en traint de wervelkolom.

De volledige ademhaling leren in rugligging
Lig op de rug. Ontspan het hele lichaam zo grondig mogelijk. Ik doe dat in de Yogales soms op het einde van *Shavaasana*, de **Lijkhouding of diepe ontspanning**.

Is de buikademhaling een probleem?

FEEDBACK

RADIOTOESPRAAK DOOR NARENDRA MODI, EERSTE MINISTER VAN INDIA, TER GELEGENHEID VAN DE INTERNATIONALE YOGADAG IN 2018

Mijn beste landgenoten, deze 21ste juni, de vierde Internationale Yoga Dag, liet de wonderbaarste taferelen zien. De hele wereld verscheen als één entiteit. In het Europees Parlement in Brussel, in het hoofdkwartier van de VN in New York, op Japanse oorlogsbodems, waren mensen te zien die Yoga beoefenden. Saoedi-Arabië had zijn eerste historisch Yogaprogramma en men zei me dat vele vrouwen er aasanas demonstreerden. Op de besneeuwde bergpieken van Ladakh beoefenden Indiase en Chinese soldaten samen Yoga. Yoga breekt de barrières van grenzen en verenigt mensen. IJverige burgers uit vele landen gingen voorbij kaste, religie, streek, kleur en geslacht om deze gelegenheid te veranderen in een groot festival. Als mensen uit de hele wereld met overgave deelnemen aan programma's tijdens de Yoga Dag waarom zou India zich dan niet vele keren meer verrukt mogen voelen?

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda

Ananthanarayanan

vervolg

3
LEVEN IN MALAYA

In Malaya leidde Koeppoeswami een mannelijk leven, actief en krachtig. Hij verloor nooit een seconde. Hij zei tegen zijn vrienden altijd vanop afstand: "Goede morgen", maar als ze probeerden hem aan de praat te krijgen, zei hij nogmaals: "Goede morgen", wat nu betekende tot ziens.

Het was in het jaar 1921. Koeppoeswami was in Johore Bahroe. De vrouw van zijn vriend verloor het bewustzijn tijdens de geboorte van hun kind. De dokter gaf haar de beste behandeling en ontsloeg haar; maar de baby, een meisje, was zwak en moest in het ziekenhuis blijven. Gedurende weken masseerde Koeppoeswami de baby, diende haar verscheidene versterkende middelen toe en bad voor haar gezondheid. Dank zij al zijn zorgen werd het meisje normaal en gezond. En op haar eerste verjaardag voelde Koeppoeswami zich jubelend en kondigde hij de gebeurtenis aan in de krant, wat voor de ouders een prettige verrassing was.

HET LIED VAN DE BRAHMAAN

Uit: De Bhaagavata Poeraana

Hij zong dit lied:

"Noch is dit lichaam de oorzaak van mijn plezier en pijn, noch het Zelf, noch de goden (de zintuigen), noch de planeten, noch werk, noch de tijd. De enige oorzaak van mijn plezier en pijn, aldus verklaren de Schriften, is de geest, die de kringloop van wedergeboorte in beweging zet.

Wat dit voor je doet
Er is een nauw verband tussen het ademhalingscentrum in de hersenen en de stembanden: als de

stembanden aangespannen zijn of als, met andere woorden, de stemspleet gesloten is, wordt het ademhalingscentrum afgeremd. De impuls om in te ademen blijft dus veel langer achterwege. Je begint ook veel langzamer te ademen en met de gehele longen. Dit heeft verstrekkende gevolgen. Als je diep inademt, zet de borstholte uit en vermindert de druk op het hart. Hierdoor stroomt er veel meer bloed naar het hart toe. Als het dan samentrekt wordt er een veel grotere hoeveelheid bloed rond gestuwd. Je kunt dit voelen aan de polsslag: als je diep inademt, wordt de polsslag langzamer en krachtiger. Als je uitademt versnelt hij. Het hele lichaam wordt veel beter doorbloed zonder dat je een fysieke inspanning doet en zonder dat er dus uitputting optreedt. En wat uiterst belangrijk is: het hart zelf wordt goed doorbloed.

Een van de problemen van het hart is dat het vaak zelf onvoldoende bloed krijgt, zodat de hartwand afsterft, de kransslagader verstopt raakt en de kans op een hartinfarct heel groot wordt.

We doen het allemaal, maar weten niet wat het is
Ademen is een stofwisselingsproces: je ademt frisse lucht in en je ademt bedorven lucht uit. Dit is opbouw en afbraak, komen en gaan, schepping en vernietiging, dag en nacht.

Yogafilosofie

De geest daarentegen is heel wat subtieler en ongrijpbaarder. De schakel tussen beide is de adem. Als de geest immers het lichaam verlaat, stopt de ademhaling. Wij geloven meestal dat het lichaam stoffelijk en dat de geest onstoffelijk is. Yogis leren ons echter dat het lichaam en de geest beide stoffelijk zijn. Ze zijn zelfs gemaakt van dezelfde stof, zeggen ze. Het verschil is dat het lichaam grof en dat de geest subtiel is. Maar ze zijn dezelfde stof in een andere zijnstoestand, zoals stoom en ijs verschillende zijnstoestanden zijn van water. Water is grof, stoom is subtiel. Dat is het verschil.

De psychiater Reich dacht dat het lichaam het onderbewuste is. Dit was geen hersenspinsel van een fantast. Reichs idee is zelfs in overeenstemming met de bevindingen van de Yogis. Zo zei Swami Sivananda van het lichaam dat het de geest zichtbaar gemaakt is voor het oog. De geest maakt zich een lichaam om hier te kunnen functioneren. De Praana is de kracht die het lichaam en de geest en al hun functies coördineert. Als je bij voorbeeld hard moet lopen, begin je te zweten, te hijgen, begint je hart te bonzen enz. Hoe weten je longen dat ze harder moeten werken, dat je hart sneller moet slaan, dat je poriën zich moeten openen?

- 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 2019

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



September 2019

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2019, Vol. 609

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. Dit is een cliché, omdat het een waarheid is. In september zullen een aantal mensen dat weer gaan ervaren.

De beginnerslessen zitten nu niet meer overvol zoals vroeger. Er is tegenwoordig immers veel concurrentie, omdat men zowat overal Yogales geeft. Er zijn heel wat bonafide Yogaleraren, maar er zijn er ook heel wat die niet de nodige bagage hebben en die maar wat aanmodderen.

Dat de lessen niet meer overvol zitten, heeft natuurlijk ook zijn voordelen. Onze leden kunnen nu zelfs **elke werkdag naar de les**.

Yoga Vedanta Aalst heeft 55 jaar **ervaring** en het houdt zich bovendien aan de **oude traditie**. Maar **we dringen nooit iemand iets op**. Degenen die evenwel iets meer willen dan wat lichaamsoefeningen moeten ook **aan hun trekken kunnen komen** en voor hen organiseren we de noodzakelijke programma's. En via dit maandblad kan iedereen zijn of haar voordeel doen met mijn rijke ervaring. **Lees het! Het zal je leven verrijken en verheffen**. **Geef je Yogales? Maak het bekend bij je leerlingen. Je bewijst er hen en ons een grote dienst mee**. **En het is een bijdrage gewoon uit sympathie voor degenen die de Yogavereniging draaiende houden.**

Mensen weten niet altijd wat goed voor hen is
Ik hoor van sommige leraren dat mensen hen zeggen: "Yogaoefeningen goed en wel, maar voor mij geen spiritualiteit." Het vreemde is dat niemand dat ooit tegen mij zegt. Ik denk dat dit wellicht is, omdat ik sta achter wat ik zeg en schrijf en onderricht.

Verkeerd gedacht
Bij spiritualiteit denken mensen automatisch aan nonnen en pastoors, kwezels, dominees, imams en rabbijnen, maar dat is dan toch totaal verkeerd gedacht, want die zijn vaak gespeend van spiritualiteit.

God schiep de mens naar zijn beeld en gelijkenis, maar pastoors, dominees, rabbijnen en imams schiepen God naar hun beeld en gelijkenis. En het is vooral dat wat de wereld miserabel maakt. De wetenschap maakte de wereld één, godsdienstleiders en politici verdeelden hem met hun vooroordelen. En de onverzadigbare hebzucht van de mens verknoeide hem meer dan grondig.

Als alle kleine organismen zoals bacteriën verdwenen, zou de wereld in enkele maanden tijd uitgestorven zijn. Als alle zuurstof verdween, zou alle leven onmiddellijk verdwijnen van deze aarde. Maar als de mens verdween, zou de natuur floreren. De mens is de kanker op de planeet. En toch zegt de Bijbel dat de wereld werd geschapen als een paradijs. Maar er was een voorwaarde: eet niet van de verboden vrucht.

De oude zieners

Moeder waarom leven wij?

Wie ben ik?

Tijdens de Voorjaars Yoga Retraite vroeg Mira, **één van de sprekers**, me nog eens het verhaal van het varken te vertellen. Zoiets kan ik onmogelijk weigeren.

Indra die een varken werd

Tot zover de theorie

In de diepe droomloze slaap rust je in de glorie van je eigen wezenlijke werkelijkheid. Als je wakker wordt, herinner je je hoe goed je hebt geslapen en je hebt spijt dat je werd wakker gemaakt. Een Yogaliedje zegt: "*With the rising sun all peace disappears. Therefore abide in the lord of sleep. OM Namah Shivaaya. Met de opgaande zon verdwijnt alle vrede. Verblijf daarom in de Heer van de slaap OM Namah Shivaaya*." OM Namah Shivaaya is een Mantra. De betekenis is: gebogen zij voor Shiva. Shiva wil zeggen: die in wezen voorspoed is. Een Mantra is dat wat de geest beschermt. Je kunt natuurlijk niet blijven slapen,

maar je kunt de zaligheid van de slaap meenemen in je dagelijks leven. Dit is Yoga. Dit oude Sanskritwoord betekent: vereniging. Je verenigt je met jezelf. Je ontdekt wie je echt bent.

Als je weet waarom je iets doet, weet je ook hoe je het moet doen
Waarom doe je eigenlijk Yoga? Voor je gezondheid? Voor je gewicht? Om geen rimpels te krijgen? Dit zijn maar uiterst aangename, nuttige en onloochenbare neveneffecten.

Maar waarom doen mensen echt Yoga, al is het misschien niet helemaal bewust of zelfs helemaal onbewust? Wat drijft hem of haar eigenlijk? **Ze doen Yoga om vrede te geven aan hun geest**.

De geest, een spiegel

Ontspanning

Een stresspunt bij uitstek

Wat nodig is
Je hebt geen dure uitrusting nodig. Thuis kun je het doen in je ondergoed. In de les volstaan een oude broek, hemd, bloes of pull; iets wat de bloedsomloop niet afknelt.

Je hebt een matje nodig liefst in wol of katoen. Synthetische stoffen veroorzaken statische elektriciteit, die de lichaamseigen elektriciteit verstoort.

Belangrijk is een *lege maag*. Oefenen op een volle maag is vragen om moeilijkheden.

***Kom op tijd.* Houd rekening met het verkeer en het zoeken van een parking.**

Het grote probleem

Er is een verklaring voor dit wonderbare verjongend resultaat.

Wat ik tegen beginners altijd zeg
Wie dagelijks Yoga beoefent op een lege maag en zonder te overdrijven zal na een jaar een jaar jonger geworden zijn. Wie houdt je tegen?

DE VOORJAARS YOGA RETRAITE

Een verslag; foto's: Sandra Mermans
De Voorjaars Yoga Retraite denderde weer zozeer dat het een lieve lust was. De sfeer zat erin van bij de aanvang. Dank zij de inzet van Harinath liep alles gesmeerd en op wieltjes.

FEEDBACK

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda

Ananthanarayanan

vervolg

4
HET OMHANGEN VAN HET ORANJE GEWAAD

De mensheid dienen, de studie van spirituele literatuur, omgang met heilige zielen en devotionele praktijken thuis brachten een geleidelijke verandering teweeg in de kijk van de dokter op het leven in het algemeen. Ze zuiverden zijn hart en keerden zijn geest naar binnen. Koep-poe-swami werd meer introspectief.

Overal rond hem zag de dokter bedrukte mensen, lichamelijk en geestelijk. Zijn hart bloedde voor de armen, de zieken en degenen die leden. Voor sommigen was het leven een langzame dood, voor anderen was de dood meer welkom dan het leven. Sommigen leidden een miserabel leven, niet in staat de dood het hoofd te bieden, anderen verwelkomden de dood en pleegden zelfmoord, niet in staat het hoofd te bieden aan het leven. De menselijke tragedie verscheurde het hart van de dokter.

De volgende dag keerde Swami Vishvananda terug naar zijn gewone verblijfplaats Varanasi. Vandaar schreef hij naar zijn nieuwe discipel. Hij gaf hem de kortste instructies over Sannyaas Dharma. De uitgebreide religieuze rite van Virajaa Homa (universeel offer) werd uitgevoerd door Swami Vishnoedevananda, een erudiete geleerde en hoofd van de orthodoxe Kailas Aashram, nabij Rishikesh. Swami Sivananda werd een ten volle gewijde Sannyaasin.
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 2019

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
oktober 2019, vol. 610
Tijdschrift voor de studie en beoefening van Integrale Yoga en de Vedantafilosofie
In dit nummer
Een woord van aanmoediging
Terughlik, blz. 3
Brief van Swami Chidananda
blz. 10
Van Mens tot Godmens
Anandmanyanan, blz. 12
2 speciale cursussen
op zaterdagvoormiddag, blz 15
Mededelingen, blz. 16
Onze leden kunnen elke werkdag naar de Yogales, op zaterdag naar de Satsang en in de vakantie naar de speciale programma's. Als ze door ons een formulier van het ziekenfonds laten invullen, krijgen ze een gedeelte van het lidmaatschap terugbetaald.
YOGA RETRAITE
vrijdag 17 tot zondag 19 april 2020
Deelnemers moeten lid zijn of geabonneerd zijn op het maandblad. Info: blz. 2
Feestelijke YOGADAG in Drongen
zondag 8 december van 10 tot 16u30 • we vieren 57 jaar Yoga Vedanta Aalst

Oktober 2019

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2019, Vol. 610

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Het kleine begin

1958 was ook het jaar waarin het leven in België grondig begon te veranderen door de Wereldtentoonstelling in Brussel. Daar zagen de mensen dingen die ze niet kenden: wasmachines, kookfornuizen, stofzuigers, koelkasten en noem maar op. Ik hoorde een vrouw zeggen: “Zo duur!” De

verkoper antwoordde: “Allee, madammeken, ’t is gratis. 20 frank in de maand. Neem mee.” Het werd de goede oude tijd waarvan mijn generatie nog altijd droomt. Sommigen zeggen: “De goede oude tijd bestaat niet. Het is altijd iets.” “En soms nog iets ietser”, schreef Louis Paul Boon.

Heb een leven NU

Hoe Oost en West elkaar ontmoetten

De woorden wijzen en heiligen worden in India door elkaar gebruikt als synoniemen. Hier is heilig wat door de paus heilig werd verklaard. In India is heilig wie of wat als heilig wordt vereerd.

Hoe Swami Sivananda de hele wereld een dienst bewees

(Ik vond het volgende op het Internet van Koenraad Elst, indoloog; “Zeer geslaagde conferentie in Chennai, veel bijgeleerd. Onder meer dat de huidige datum van de Boeddha nergens op gebaseerd is, de eerste Boeddha-vorsers meer voor de Chinese datering van -1100 voelden, en dat de keuze voor de Sri Lankaanse datering (rond -500) willekeurig was. De kwestie is opnieuw open. En dat opgravingen in Kampilya, bij het huidige Kanpur aan de Ganga, een stad blootgelegd hebben die even oud en belangrijk was als Harappa. 4500 jaar geleden hadden we geen Indusbeschaving maar een Indus-Saraswati-Gangesbeschaving. Verder voor het eerst afbeeldingen gezien van de oudste strijdwagen ter wereld, gevonden niet in Rusland of zo, maar in Sanauli in het oosten van het Saraswati-gebied. Verder kennis gemaakt met de in Tamil Nadu zeer talrijke afbeeldingen van Arjuna in yoga-houdingen, inz. de boomhouding, die hij een 3500 jaar geleden een maand volhield. Ook yoga is veel ouder dan door westerse vorsers gedacht, wat dan weer klopt met mijn eigen these daar: dat, eens je erop bedacht bent, talloze toespelingen op yoga je vanuit de Indo-Europese mythologie toelachen.”)

Swami Sivananda was naar Indiase traditie een heel religieus mens, die het vaak over God heeft in zijn boeken. Daar had ik in die tijd echt geen zin in, maar ik bleef toch lezen en vertalen, want wat hij schreef was toch heel boeiend. En geleidelijk begon ik in te zien dat hij iets heel anders bedoelde dan wat we gewend waren.

Doe het juiste ding

Het belangrijkste goed van de mens is de vrede van geest, een tevreden en rustige geest. De Yogafilosofie (Yoga Soetra II 54) zegt dat de zintuigen dan de ware aard van de geest nabootsen en dus niet langer zorgen voor moeilijkheden.

De geest is rusteloos van aard, hij is dronken van de wijn van begeerte en hij werd gestoken door de schorpioenen van hebzucht, nijd, afgunst, kwaadwilligheid, wraakzucht en noem maar op. Mensen storten zich in allerlei activiteiten om niet te moeten stilstaan bij hun oproerige binnenwereld. De grote vergissing is dat ze ervan overtuigd zijn dat er achter al die drukte in hun geest neurasthenie ligt. En dát is de enorme misvatting, die ze meekregen van hun cultuur.

Identiteit

Als je ’s morgensvroeg wakker wordt en je helder en goed voelt en de onbedwingbare neiging voelt om rustig te gaan zitten voor meditatie, dan is de Goena Sattva actief. Als je je daarentegen rusteloos voelt en niet kunt thuisblijven en stilzitten, dan is de Goena Rajas actief. Als je ’s middags nog in bed ligt en geen zin hebt om op te staan, omdat je gedeprimeerd bent en je lusteloos voelt, dan is de Goena Tamas actief. Meestal echter is er een mengeling van de Goenas actief.

De Yogaschrift bij uitstek, de Bhagavad Gietaa (II 45) zegt; “Wees jij zonder de Goenas.”

Wij geven aan onze kinderen een vervreemdende identiteit. Wij zijn vereenzelvigd met ons gezin, met onze familie, met ons ras, met onze taal, met ons land, met onze religie enz. Iemand komt bijvoorbeeld in het Aalst van vandaag in een zaal vol mensen en hij heeft onmiddellijk een probleem, want hij ziet in het katholieke Vlaamse Aalst moslims, hij ziet zwarten, hij hoort Frans spreken enz. Die verscheidenheid is voor velen een probleem, maar de oude wijzen zeiden: “Wees geen deel van het probleem. Wees een deel van de oplossing.”

Vereenzelvig je met wat je niet weet

Geloof
Is er een God of is er geen God? We geloven dat Hij bestaat of we geloven dat Hij niet bestaat, maar we weten het niet. Laten we dan ook gewoon zeggen: “Ik weet het niet.” Op dat ogenblik groeit de drang om te weten en te onderzoeken. En wie onderzoekt en bevraagt, kan de waarheid verwerkelijken. Dit is wat Gautama Siddhaartha overkwam. Hij werd de Boeddha.

De praktijk

Commentaar bij de illustraties

Je gezondheid zal er stukken op vooruitgaan. Het geheim is dagelijkse oefening zonder overdrijving. Is dat moeilijk? Het is niet gemakkelijk, maar waar een wil is, is een weg. En neem het van mij aan, het loont meer dan de moeite.

Swami Sivananda: “Het leven is kort. De tijd gaat snel. Doe daarom Yoga nu. D.H.N. Doe Het Nu.” Interpreteer het D.H.N.niet als Doe Het Nooit.”

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda

Ananthanarayanan

vervolg

5
TAPASCHARYA - Ascese

wordt voortgezet

TWEE SPECIALE CURSUSSEN OP ZATERDAGVOORMIDDAG

tekst ingezonden door Harinath, gevolgd door een mededeling van de redactie

Krishna en Linda schreven:

Op 26 oktober van 10u tot 12u is er een introductie voor wie een cursus upanishads of sanskriet wil volgen. Daarna volgen nog lessen op 9 november, 30 november en 7 december. Indien wenselijk wordt een bijkomende les voorzien begin 2020. De beide cursussen vinden gelijktijdig plaats in de Swami Sivananda Yoga Aashram, in twee aparte ruimtes. Er wordt een vergoeding gevraagd van 50 euro per deelnemer, voor wie het kan betalen, (die dient voor de vluchtelingwerking waarvoor Krishna en Linda zich inzetten). Voor de lessen zijn geen voorwaarden of voorgaande kennis vereist. Welkom!

Initiatie in de UPANISHADS

Initiatiecursus SANSKRIET

- 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 2019

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



November 2019

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2019, Vol. 51

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Het hoofd of de voeten
Het is Swami Satchidananda die zei dat mensen denken dat een Yogi iemand is die op zijn hoofd kan staan. Maar dat is niet zo, een Yogi is iemand die op zijn voeten kan staan. Als je westerlingen ergens ziet staan, wachtend op de bus of in de lift of waar ook, dan zie je dat ze nooit gewoon rechtop stevig op hun

beide voeten staan. Ze leunen en ze hangen ergens tegenaan. Of observeer jezelf, je zult tot dezelfde conclusie komen. Tenzij je al echt op het Yogapad bent.

Een Yogi staat gemakkelijk en ontspannen op beide voeten. Zijn lichaam wordt gedragen door de aarde. En zijn bekken is goed ontspannen. Als dit bij jou het geval is dan ben je al een heel eind goed op weg, want dit is al een grote verworvenheid.

Een verkrampt bekken of hoe een kwaal de norm werd
De meerderheid van de mensen loopt rond met een verkrampt bekken en dus met een wervelkolom die uit balans is. Er wordt dan ook veel geleden aan de rug. De verkramping van het bekken wordt vooral veroorzaakt door angst en ze veroorzaakt angst. Wie angst wil laten verdwijnen, moet in de eerste plaats zijn bekken leren ontspannen.

Wat elke Yogabeoefenaar zou moeten weten

Zegt een leraar dat je je grenzen moet verleggen dan ben je niet aan het juiste adres, want hij is prestatie gericht en doel georiënteerd bezig. De grenzen verleggen zichzelf. Concentreer je niet op het doel, maar op het proces en niet op de symptomen, maar op de oorzaken. Doe met andere woorden het juiste ding. De resultaten dragen zorg voor zichzelf.

Het belang van het ledigen

Een gezonde rug vereist stevige en soepele buikspieren

Voor de omgekeerde houdingen vanuit rugligging moeten eerst de buikspieren worden getraind, zodat men het zitvlak van de grond kan heffen. Ga geleidelijk tewerk. De spieren die je aan het werk zet, zijn immers niet gewend aan veel activiteit en zijn bovendien vaak nog verkrampt ook. Doe het dus kalm aan. Take it easy. Avec de la patience on arrive a tout.

Een hulpmiddel

Leer eerst de beweging en leer de houding daarna beetje bij beetje wat langer volhouden. Dat kan mettertijd oplopen tot verscheidene minuten.

Knoop het in je oren en vergeet het niet,

Een weldaad voor de onderrug

Het effect

Er is natuurlijk een moeilijkheid:

Goeroedev zei: “D.H.N. Doe Het Nu.” Velen hebben het geïnterpreteerd als “Doe Het Nooit.” Zeg niet: “Ik zal het morgen doen. Ik zal het doen als mijn kinderen geplaatst zijn. Als ik met pensioen ben.” Enzovoort. Dit is de taal der dwazen, want die morgen komt nooit. Goe-roedev: “Now is the time to think of the Lord.” Amen. Neem het van mij aan: wie laatst lacht, best lacht!

WEES EEN DEEL VAN DE OPLOSSING EN GEEN DEEL VAN HET PROBLEEM

Het is niet omdat iets in de krant staat dat het ook waar is

Ik krijg het verwijt dat ik Yoga vermeng met politiek. Ik vermeng alles met Yoga. Ik laat het licht van Yoga of het licht van mijn Innerlijkheid op alles schijnen. Eén van mijn leerlingen stuurde me nu al een hele tijd geleden een mail waarin ze schreef dat het toch verschrikkelijk is dat India wordt geregeerd door fanatieke

hindoes met nazisympathieën. De eerste minister Narendra Modi was de grote boosdoener. Ik dacht: “Wat is hier aan de hand?” en ik ben beginnen lezen op het Internet. Ik las de ergste aantijgingen, zoals massamoordenaar, fascist enz. Maar ik las ook Modi zelf, die geregeld de natie toespreekt via de radio (*Mann ki Baat, De Stem van het Hart*), ik las zijn toespraak toen hij in 2017 het zwart geld uit omloop haalde enz. En hoe beter ik hem leerde kennen, hoe groter mijn bewondering en waardering werden.

De boodschap van Modi’s kant is “Wees geen deel van het probleem. Wees een deel van de oplossing.” Ze is bij mij niet in dovemansoren gevallen. Al is mijn steentje nog zo klein. Yogis en mediteerders hebben een sociale plicht. Ze mogen hun ogen niet sluiten voor onrecht.

DHARMA

KRISHNA OVER DHARMA

Mensen begonnen Krishna’s onderricht te interpreteren en verkeerd te begrijpen. Hierna volgt een interessant gesprek dat Krishna had met een aantal mensen, in de eindfase van zijn leven. Hij ondervroeg hen over hun Dharma:

OVER KERK EN STAAT

Democratie
Sadhgoeroe is een bekende Indiase Yogi, mysticus, auteur en charismatisch spreker, die zich ook gedreven bezighoudt met opvoeding, sociaal werk, armoedebestrijding en allerhande eigentijdse problemen.

Een verslaggever interviewde hem toen de Indiase verkiezingen er aankwamen. De verkiezingen, die een maand lang zouden duren en die probleemloos verliepen, omdat ze perfect waren georganiseerd, leverden Narendra Modi terecht een eclatante overwinning op. De nutteloze discussie “Moet India zich profileren als een hindoe staat?” barstte daarna los. Volgend interview werpt helder licht op deze bekommernis.

De eerste vraag van de verslagever
Sadhgoeroe, laat ik beginnen met één ding, dat ik van u wil weten. “Natie is Staat” is een opvatting die wezenlijk Westers is. Voor het Westen zijn dit twee verschillende instellingen. In India zijn ze vermengd. Denkt u dat de opvatting “Natie is Staat” in de Indiase context verschilt van de Westerse opvatting?

Commentaar bij de vraag
De natie is in dit geval India. De staat is de regering. Het is de overwinnaar die een regering vormt en het land leidt. Dit is de normale gang van zaken in een democratie.

Het antwoord van Sadhgoeroe op die eerste vraag

Tegenwerping van de verslaggever
Waarom ik dit vraag is dat in India religie vermengd raakte met de staat. Er is een monnik, die de dichtstbevolkte staat leidt.

Tegenargument van Sadhgoeroe;
Waarom ziet u hem als een monnik? Zegt u: “Hier is een getrouwd iemand die de staat leidt?” Zegt u dat? Ik ben getrouwd of ik ben een monnik is mijn zaak. Wat heeft dat met u te maken? Hebt u hem omdat hij een monnik is speciale rechten gegeven? Kan hij per auto rijden zonder rijbewijs?

Een ander bezwaar van de verslaggever
Ziet u dan niet dat de identiteit van de staat met religie een negatief effect kan hebben op de administratie?

Sadhgoeroe weerlegt het

De verslaggever heeft nog een vraag
Sadhgoeroe, de verkiezingen komen eraan. Ziet u enige negativiteit rond u?

Antwoord van Sadhgoeroe
Ik denk dat er negativiteit is, maar vooral in de media.

Op de vraag waarom dat zo is, antwoordt Sadhgoeroe
Ik zie nergens negativiteit en ik kom elke dag in contact met duizenden mensen.

Vraag van de verslaggever
Denkt u dan dat deze negativiteit er slechts is in de sociale media, maar ook in de hoofdstroom media?

Sadhgoeroe antwoordt
Sociale media, u weet wat het is. Iedereen kan zeggen wat hij wil. Maar ook de reguliere media nemen een sterk standpunt in. Het is bijna zoals in de Verenigde Staten. Iedereen weet welke media behoren tot welke partij. Het is geen nieuws meer, het is propaganda. We staan nog niet zover, maar ze sturen het wel die richting uit.

VERZEN OVER ZELFKENNIS DOOR SADAASHIVABRAHMENDRA

Tweeënzestig Sanskritverzen van ene Sadaashivabrahmendra, die als titel *Aatma Vidyaa Vilaasa* dragen. De Engelse vertaling is van Swami Sivananda. *Aatma Vidyaa* betekent Wetenschap van het Aatman of Zelf. *Vilaasa* betekent zoveel als expositie, spel, toneelstuk.

OVER ZELFKENNIS

Sadaashivabrahmendra

I. Ik aanbid die ongerepte leermeester, die onder de banyanboom zit en met zijn lotus-hand het teken maakt van de intense wijsheid, die de bron is van de zaligheid van absolute onafhankelijkheid.

2. Ik buig diep voor de sandalen van de vereerde Parama Shivendra, die als een hamer corrupte doctrines breekt en als een boot op uitstekende wijze mensen helpt de eindeloze oceaan van samsaara (zintuiglijk heelal) over te steken.

3. Ik, in wie de onderrichtingen van de leermeester, Parama Shivendra, goddelijke grootheid hebben gewekt, en wiens Zelf in vrede is, schrijf deze woorden van verheerlijking.

4. Het hoogste Zelf schittert weergaloos, eeuwig, begeerteloos, deelloos, illusieloos, eigenschapsloos, vormloos, vrij van veranderingen, zuiver en alwetend.

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda

Ananthanarayanan

vervolg

Swamiji trok elke dag tijd uit om zijn eigen ideeën neer te pennen. Om zijn eigen ideeën en ervaringen te kunnen opschrijven in al hun versheid, moest hij nogal wat problemen aanpakken. Eerst en vooral moest hij jagen op schrijfpapier. Met hem op kop vielen vele Saadhoes binnen in Rishikesh en drongen door in de verscheidene gehuchten op zoek naar oud papier en gebruikte enveloppen. Losse bladen en opengesneden enveloppen werden aan elkaar gestikt tot een kladboek waarin Swamiji zijn gedachten neerschreef op de blanco delen van de bladen en op de binnenkant van de enveloppen.

Hij gaf zout op, leefde op Rotis alleen, liep zonder paraplu en zonder schoenen, en at gedurende een tijd alleen gekookte aardappelen. Dit alles en andere verstervingen worden telkens weer vermeld in de dagboeken en notitieboeken voor zelfonderricht die hij in die tijd bijhield. De versterving van de tong die hij beoefende was van het strengste type, zoals wordt getuigd door een notitie in de vroegere dagen:

1. Geef zout op.
2. Geef suiker op.
3. Geef kruiden op.
4. Geef groenten op.
5. Geef chillis op.
6. Geef tamarinde op.

Zo ook in de manier van zich te kleden. Swamiji had slechts twee kledingstukken die hij droeg op zijn persoon. De enige andere artikelen voor persoonlijk gebruik waren een Kamandal (waterpot) en een deken. Er was een tijd dat hij zelfs die deken weggaf aan een arme pelgrim en dat hijzelf bibberde in zijn dunne kleren. Tot de Voorzienigheid, in de vorm van een vriendelijke bezoeker, hem voorzag van een nieuwe deken.

Sivananda's onzelfzuchtigheid en opoffering kenden geen grenzen. Toen hij zelf nog moest leven van de Kshettar Bhiksha in Swargaashram betaalde hij uit zijn eigen zak de hospitalisatiekosten in Lucknow van twee patiënten. Zo liet hij ook de Koetirs van verscheidene Saadhoes repareren op zijn eigen kosten.

Terwijl hij in Swargaashram verbleef, ondernam Sivananda ook enkele belangrijke pelgrimstochten. Hij geloofde in het nut van juist ondernomen pelgrimstochten voor de spirituele zoeker en schreef dat de test van een succesvolle pelgrimstocht in de mate van zuiverheid lag, die eruit voortkwam. Maar toch veroordeelde hij de zwerflust van sommige Saadhaks die voortdurend reisden van Badrinath naar Brindavan en van Kashi naar Rameswaram. En tot iedereen verklaarde hij:
God is in Zijn Hemel. De Hemel is in je hart
Zoek Hem in je hart. Je zult Hem daar vinden.
Met Swami Advaitananda, Swami Balananda van Bengalen en Swami Vidyasagar van de Kalikambliwala Kshettar ging hij naar Kedarnath en Badrinath in 1926. Ze legden elke dag 15 mijl af en bleven drie dagen in Badrinath Dham. De pelgrimstocht nam meer dan een maand in beslag.

wordt vervolgd

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

ONDERDEEL 10 / 10

December 2019

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



December 2019

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2019, Vol. 612

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

OMGEKEERDE HOUDINGEN

De zwaartekracht
Het bloed valt naar beneden door de zwaartekracht. Neem de proef op de som. Soms liggen de bloedvaten dik opgezwollen op de rug van je handen. Steek je handen in de lucht en je zult zien dat de zwellingen in de kortste keren verdwijnen: het bloed valt eruit.

Het hart pompt en het bloed wordt rond gestuwd, geholpen door de zwaartekracht. Het moet dan tegen de zwaartekracht in omhoog worden gepompt naar het hart en de longen om te worden gezuiverd.

Maar.

De kopstand
De bekendste omgekeerde houding is Shiershaasana, de Kopstand of op zijn Nederlands de Hoofdstand. Weinig mensen hebben hem evenwel onder de knie. En hij is ook niet erg geschikt om te beoefenen in lesverband. Alleen degenen die de houding geduldig en zonder overhaasting of overdrijving opbouwen, mogen hem beoefenen.

In het vorige nummer

Alle-delenhouding
Wie Viparieta Karanie Moedraa onder de knie heeft, kan **Sarvaangaasana** leren.

Techniek

Is het gevaarlijk?

Kort ontspannen
is nodig na elke Aasana.

HET TIJDSVERLOOP EN DE ERVARING VAN DE EEUWIGHEID

Swami Krishnananda
Nieuwjaarsboodschap uitgesproken in 1993

Het nieuwe jaar nadert. De tijd verstrijkt. Zijn verloop is het evolutieproces van het heelal. De elementen waaruit de dingen zijn samengesteld evolueren. Wanneer zich in het tijdproces een bepaalde gelegenheid voordoet noemen we het nieuwjaar, verjaardag, een bepaald feest enz.

WAAROM BRAHMAA NIET WORDT VEREERD

Ramana Maharshi vestigde zijn Aashram op de berg Aroenaachala wegens de faam van die berg.

Aroena is de zon of dat wat de kleur van de dageraad heeft. Achala betekent: wat niet beweegt. Dit is een toepasselijke naam voor een berg. De naam Aroenaachala betekent dus: de berg die de kleur van de dageraad heeft.

De Trimoertis

Wat viel er te belichamen in de eerste plaats?

De Werkelijkheid doet zich aan ons voor als materie en als bewustzijn. Volgens de zieners van weleer is de Werkelijkheid of het Absolute of Brahman niet-twee en is alles Bewustzijn. Of zoals Shankara het formuleerde:

Brahma Satyam Jagan Mithyaa,
Jievo Brahmaiva Naaparah.

Het Absolute is werkelijk, de wereld is onwerkelijk,
Er is waarlijk geen wezenlijk verschil tussen het Absolute Zelf en het individuele Zelf.

SADHGOEROE OVER SHANKARA

Shankara was een intellectuele reus, een taalkundig genie, bovenal een spiritueel leven, de trots van India. Zijn wijsheid en kennis waren ongeëvenaard. Hij is een schitterend licht voor de mensheid. Hoe produceer je een dergelijk man, vooral iemand die in een kort leven dat niveau van wijsheid al vertoonde op een heel prille leeftijd?

Maar er zijn heel wat misverstanden. Laat ik er één ophelderen. Ik denk dat we hem dit verschuldigd zijn. Heel wat mensen zeggen: “Wat is de nonsens die hij verkondigt?” Hij zei immers dat alles Maayaa is. Maayaa wordt geïnterpreteerd als iets dat niet bestaat. Maayaa betekent: illusie. Maayaa betekent: je ziet de dingen niet zoals ze zijn. Je ziet ze op een manier die goed is voor je overleving, maar je ziet ze niet zoals ze zijn.

***Commentaar**
De Koeroekshetra-oorlog duurde achttien dagen. Hij moest Doeryodhana, een verschrikkelijke tiran, de leider van de Kauravas, ten val brengen om een einde te maken aan de rampspoed die hij veroorzaakte. Niemand kon afzijdig blijven. Elke koning moest een kamp kiezen. Krishna heerste op dat ogenblik over Dvaarakaa, een rijk dat later wegzonk in de oceaan en waarvan men in het begin van vorige eeuw brokstukken vond.

In vers 10 van hoofdstuk I van de Gietaa zegt hij:

Aparyaaptam tad asmaakam balam bieshmaabhirakshitam
Paryaaptam tvidam eteshaam balam bhiemaabhirakshitam.

Ons leger, aangevoerd door Bhieshma, schijnt onvoldoende terwijl hun leger, aangevoerd door Bhiema, voldoende schijnt.

Deze indruk wordt gewekt door de aanwezigheid van Krishna. Daarom zegt Sadhgoeroe: “Toen Arjoena die namiddag aan het voeteneinde ging zitten, won hij de oorlog.” Dit is het verhaal dat grootmoeders plachten te vertellen aan hun kleinkinderen.

VASOEDHAIVA KOETOEMBAKAM

In de ingangshall van het Indiaas parlement zijn de volgende verzen uit de Mahopanishad VI 71-73 gegraveerd:

Dit is familie en dat is een vreemdeling.”
Dit is de berekening van een bekrompen geest.
De hele wereld is een familie,
Vasoedhaiva koetoembakam
voelt de grootmoedige.
Wees onthecht,
wees grootmoedig,

verhef je geest, geniet van
de vrucht van de vrijheid van Brahman (het Absolute).

BHAGAVAD GIETAA JAYANTI

Op 7 december vieren we in de wekelijkse Satsang de geboortedag van de Bhagavad Gietaa. De Bhagavad Gietaa werd vijfduizend jaar geleden aan Arjoena geopenbaard door Shrie Krishna op het slagveld van Koeroekshetra.

Vers VII 18
Edel voorwaar zijn al dezen, maar de wijze (gnyaani) beschouw Ik als mijn Zelf. Want, verenigd met het Zelf, is hij gevestigd in Mij alleen als het hoogste doel.

Commentaar van Gnyaanadev
“Iedereen kan waarlijk proberen zich aan Mij vast te klampen om zijn eigen doel te bereiken. Maar alleen de mens van kennis, wiens devotie Me helemaal opeist, is mijn toegewijde. Hij is Me zeer dierbaar. Kijk, de mensen binden de achterpoten van de koe vast om haar te kunnen melken, maar hoe komt het dat het jonge kalf zijn deel van de melk krijgt zonder touw? De waarheid is dat het kalf niets anders kent dan zijn moeder en voelt: ‘Dit is mijn moeder’, uit de grond van zijn hart zodra hij haar ziet.” Zo ziet ook de koe haar jong en is hulpeloos en steunloos zonder hem en ze heeft hem lief met heel haar hart en dus is de uitspraak van de Heer van Lakshmie helemaal juist.

Arjoena
stelt vele vragen, maar als hij niets meer te vragen heeft, zegt hij in hoofdstuk II vers 7:

Kaarpanyadoshopahatasvabhaavah
Prichchhaami tvaam dharmasammoedha chetaah,
Yachchhreyah syaan nishchitam broehi tanme
Shishyaste’ham shaadhi maam tvaam prapannam.

Met een hart overweldigd door de smet van medelijden en een geest verward over dharma, vraag ik u me beslist te zeggen wat goed voor me is. Ik ben uw discipel, onderricht me, die in u een toevlucht zocht.

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda

Ananthanarayanan

vervolg

6
SANKIERTAN SAMRAAT

In de jaren dertig toerde Sivananda uitgebreid in Oettar Pradesh, Bihar, Jammoe, Kashmir en Andhra Pradesh om de Naam van de Heer te propageren. Deze tochten brachten hem in nauw contact met het publiek en droegen bij tot de heropleving van de Sankiertan beweging in het bijzonder en spiritualiteit in het algemeen.

Sivananda begon met een korte toespraak over het rationele van Bhakti en Sankiertan. Swaroepananda vertaalde de toespraak in het Hindi. Het publiek was onder de indruk. Onmiddellijk daarna begon Swamiji te zingen;

Soenaaja Soenaaja Soenaaja Krishna
Toe Gietaawala Gnyaana Soenaaja Krishna.
Openbaar ons, O Krishna, de wijsheid van de Gietaa.

wordt voortgezet

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