KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2020

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 2020 3

Februari 2020 7

Maart 2020 11

April 2020 16

Mei 2020 21

Juni 2020 25

September 2020 29

Oktober 2020 35

November 2020 39

December 2020 43

ONDERDEEL 01 / 10

Januari 2020

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



Januari 2020

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2020, Vol. 613

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Beste Narayana, Na gisteren voel ik me opnieuw heel dankbaar (les Yoga Academie op zaterdag, red.). Op zondag steek ik meestal de stoof aan nadat ik in de kou hout heb gehaald, en dan beloon ik mezelf met een namiddag lezen van je tijdschrift bij het vuur. Dat inspireert me altijd weer.

HALAASANA - PLOEGHOUDING

Als je de Alle-delenhouding (Sarvaangaasana) onder de knie hebt,
kun je beginnen met de **Ploeghouding** of **Halaasana**. Dit is een al wat moeilijker Yogahouding. Toch loont het de moeite ze te leren, want ze heeft heel wat nuttige effecten.

Techniek
Lig op de rug. Hef de benen gestrekt of gebogen van de mat. Druk daarbij de lendenwervels tegen de mat. De armen liggen gestrekt naast het lichaam met de handpalmen op de grond.

Ontspan
Maak van het lichaam een ervaring. Begin bij de rechterhand. Door van de hand een ervaring te maken, ontspant ze. De ervaring wordt een ervaring van ontspanning.

Let er eens op
hoe in de fase waarin de benen gespreid zijn de streek van de anus zich helemaal ontdoet van zijn aderlijk afvalbloed. En waar dit gebeurt, stroomt zuurstofrijk, slagaderlijk bloed in overvloed toe.

DE GESCHIEDENIS VAN INDIA

Toen de Engelsen India hadden ingelijfd in hun bijeen gestolen rijk, waar de zon nooit onder ging, volgden de missionarissen in het zog van de Britse legerscharen. Ik leerde in mijn tijd in Zinal, toen ik in het vijfkoppige comité zetelde dat de Europese Unie bestuurde, ene John Davis, een Brit, kennen, die in China had gewerkt. Hij vertelde me dat hij in die tijd van China kon terugkeren zonder het Britse rijk te verlaten. Iedere haven die ze aandeden was Brits. Hun motto was: “Make the world British.” En ze namen zonder vragen.

In de Rig Veda wordt hoog opgegeven over de Sarasvatie rivier. Maar er was geen rivier die voldeed aan de beschrijving van de Rig Veda. Maar door de satellieten die rond de aarde begonnen te draaien en die alles fotografeerden, werd haar vergane bedding ontdekt en kwamen vele geleerden tot de conclusie dat die steden niet werden vernield, maar dat ze waren vergaan door woestijnvorming. Door aardverschuivingen verlegde de Sarasvatie haar loop en de oude loop droogde op. De bewoners van het rampgebied zochten een toevlucht in de hele bekende wereld.

WAAROM BRAHMANEN NIET DRINKEN

een verhaal uit het Mahaabhaarata

In de dagen van weleer werden door devas (goden) en asoeras (demonen) grote veldslagen geleverd om de heerschappij over de drie werelden. Gedreven door het verlangen naar de overwinning, stelden de goden Brihaspati aan als hun offerpriester. Hun tegenstrevers, de demonen, stelden Shoekra aan. Tussen deze twee brahmanen bestond er een grote opschepperige rivaliteit. Shoekra bezat de geheime kennis om

de demonen die door de goden waren gedood weer tot leven te wekken. En weer tot leven gewekt, bevochten ze de goden opnieuw.

HET MAHAABHAARATA

De stamboom

Leerlingen van de Yoga Academie vroegen me om te schrijven over de stamboom van de personen die in het verhaal van het Mahaabhaarata een rol spelen. Als je een brief uit India krijgt, zie je op de postzegel “India” staan en iets in andere schrifttekens. Die schrifttekens worden *devanaagarie* genoemd wat “taal van de goden” betekent. De transliteratie van het *devanaagarie* op de postzegel is: Bhaarata.

Bhaa is je zintuiglijke waarneming. *Ra* is *raaga* of melodie. Hiermee wordt de melodie van de scheppingskracht bedoeld. *Ta* is *taala* of ritme. Daarmee wordt je eigen ritme bedoeld. Je eigen ritme moet in samenspel zijn met de melodie van de scheppingskracht. Is dat niet het geval dan verloopt het leven op een onevenwichtige en pijnlijke wijze.

Mahaabhaarata betekent: Groot India. Volgende maand heb ik het over Vyaasa, de schrijver van het Mahaabhaarata.

EEN KIERTAN

Kiertan is het meditatieve zingen. *Kiertan* betekent: het bezingen van de *kierti* of faam. Als het gezang een inhoud heeft, noemt men het *bhajan*. Dit is afgeleid van de Sanskrit werkwoordwortel *bhaj*, *vereren*.

Hierna een meeslepende kiertan
Jaya Sieyaa Raam jaya jaya Sieyaa Raam
Jaya Hanoemaan jaya jaya Hanoemaan
Jaya Raadhe Shyaam jaya jaya Raadhe Shyaam
Jaya Goeroedev jaya jaya Goeroedev

Achyoetam Keshavam Raama Naaraayanam
Krishna Daamodaram Vaasoedevam Harim
Shriedharam Maadhavam Gopiekaavallabham
Jaanakienaayakam Raamachandram bhaje

Jaya Raama Shrie Raadhe Krishna bhaja le Sietaa Raam
Bhaja le Sietaa Raam Pyaare bhaja le Raadheshyaam
Raadhe Govinda bhajo Raadhe Gopaal Raadhe Govinda bhajo Raadhe Gopaal
Raama Raama Raama Raama Raama Raama Raama Raam

Naaraayana Achyoeta Govinda Maadhava Keshava

Raajeshvarie Maheshvarie, Tripoerasoendarie Maateshvarie

Brahma Satyam Jaganmithyaa Jievo Brahmaiva naaparah

He Krishna aajaa bansie bajaajaa
He Krishna aajaa Gietaa soenaajaa
He Krishna aajaa makhan khaajaa
He Krishna aajaa lielaa dikhaajaa
Ab aagaaya bansoerievaalaa

De godenbeelden zijn de picturale voorstelling van de Mantras. Ze zijn met andere woorden de Mantras in vorm en kleur. Wat is een Mantra? De klassieke definitie is: *mananaat trayate iti mantrah, wat de geest beschermt is een Mantra*.

Eet onze boter

Kinderen weten niet meer waar de melk vandaan komt. Ze komt voor hen uit flessen of geplastificeerde kartonnen dozen. Ze weten nog minder waar de boter vandaan komt. Boter wordt gemaakt van melk. De koe geeft melk als ze bij de stier is geweest en als ze heeft gekalfd. Dit is het grote wonder van de natuur.

Ook meditatie is een wonder. Maar het is niet iets dat je doet. Het is een gevolg van wat je doet, zoals ook boter een gevolg is van deskundig karnen.

- 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 2020

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Februari 2020

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2020, Vol. 614

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

DE VISHOUDING

Vraag van een lezer
“Ik ga van de Omgekeerde Houding in de Alle-delenhouding en van de Alle-delenhouding in de Ploeghouding. Ik keer dus niet elke keer terug in rugligging voor ontspanning, zoals je dat beschrijft. Wat denk je daarvan?”
Als je je daar goed bij voelt, waarom dan niet? Ook Swami Vishnoedevananda, die in zijn jonge jaren de Hatha-Yogaleraar was in Swami Sivananda’s Aashram, deed het op die manier.

Nog over de Omgekeerde Houdingen
In de drie Omgekeerde Houdingen die ik in vorige nummers beschreef, is het goed Nabho Moedraa te doen. Wat is Nabho Moedraa? Zet de onderkant van de tong tegen het verhemelte en duw ze zover mogelijk in de richting van de keel.

Jaalandhara Bandha
Jaalandhara Bandha is de kinborstklem: de kin wordt tegen het borstbeen gedrukt. Dit is het verschil tussen de Omgekeerde Houding en de Alle-delenhouding: in de Omgekeerde Houding is er geen contact tussen de kin en de borst. Het bloed kan dan vrij doorstromen naar het hoofd.

DE VISHOUDING - MATSYAASANA

De tegenhouding
De Vishouding is de tegenhouding van de Omgekeerde Houdingen. Ze doet precies het tegenovergestelde: in de plaats van de keel samen te drukken, wordt de keel uitgerekt.

De Naam

Techniek

De plaats van de voeten in de Lotushouding

Wil je je tanden langer houden?

Belangrijk
Laat ik het toch nog eens herhalen: hoe beter je ontspant in de houding hoe groter haar effect.

Yogahoudingen gaan lang mee als je ze goed onderhoudt

Over Kriyaa Yoga of Yoga in het dagelijks leven
Maharshis Patanjali schrijft in het tweede boek van zijn *Yoga Soetra:*
Tapah svaadhyaayeshvara praanidhaanaani Kriyaa Yogah.
Kriyaa Yoga is versterving, studie en overgave aan Ieshvara (God).

Versterving is de vertaling van het Sanskrit *Tapas*. Tapas betekent branden, vuur.

TRAUMA

Wat de fotografie van weleer ons leert

Trauma’s

Yoga, een uitweg
Yoga biedt een belangrijke uitweg. Maar Yoga is geen behandeling. Het is een beoefening waarmee men zijn lot in eigen handen neemt. Yoga kun je leren uit een boek of van een bonafide Yogaleraar. Mijn broer

en ik hebben alles uit boeken geleerd en toen we het geluk hadden Swami Satchidananda te leren kennen, wisten we het allemaal al en hadden we het ook onder de knie. Het terrein was voorbereid, klaar voor het inwijdingsgedeelte.

Het lichaam en de geest

HET MAHAABHAARATA
De schrijver van het Mahaabhaarata is Vyaasa, dit betekent scribent, schrijver, iemand die alles nauwgezet optekent. Hij schreef ook de Poeraanas (mythologie) en stelde ook de Vedas te boek, die tot dan bestonden in een mondelinge overlevering.

Uit mijn eerste bezoek aan India

DE HOOFDZAAK
Swami Chidananda

Ik ben dankbaar voor deze heel bijzondere gelegenheid, dit wonderbaar en vreugdevol voorrecht jullie hier, op deze voorspoedige dag, Krishna Janmaashthamie (geboortedag van Shrie Krishna), te mogen ontmoeten en toe te spreken. Ik ben vooral gelukkig omdat jullie een uitzonderlijke groep van mensen zijn, gekozen uit de massa's van de grote familie van Bhaaratavarsha (Sanskrit naam van India).

De mens verblijft op de drempel van twee werelden: een uiterlijke wereld te midden van de rest van de mensheid en een innerlijke, onzichtbare wereld, waar je verbonden bent met de eeuwige bron van je ware, essentiële wezen. Je bent niet dit sterfelijk lichaam van vlees en bloed. Dit is maar een tijdelijke bedekking en verblijfplaats. Ook de geest en het intellect zijn slechts instrumenten, die je worden gegeven om te functioneren op een hoger niveau dan de dieren.

Draag zorg voor je gezondheid. Want het lichaam is het instrument waarmee je werkt. Wees matig in eten en drinken. Raak geen alcohol aan. Cultiveer deze verderfelijke, verachtelijke, schandelijke gewoonte niet. Het is volstrekt on-Bhaaratian.

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda

Ananthanarayanan

vervolg

7

THE DIVINE LIFE SOCIETY

Toen hij zijn job in Malaya opgaf en naar India zeilde, was het om God te zoeken en Hem te vinden. Toen hij zijn laatste penny uitgaf in Poona en begon te zwerven als een bedelaar was het om zich over te geven aan God en om door Hem te worden gered. Toen hij Sannyaas nam en de meest intense verstervingen deed, was het om God te verwerkelijken en in Hem te rusten. Op geen enkel ogenblik tijdens zijn Saadhanaa droomde Sivananda er zelfs maar van een Aashram te beginnen of een vereniging te stichten.

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 2020

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Maart 2020

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2020, Vol. 615

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Anders en beter
Het Westen maakte kennis met Yoga via de Theosofie. Ik heb voor de Belgische Theosofen nog een lezing gegeven in Gent in de jaren zeventig. Dat waren in die tijd allemaal al bejaarden. De beweging is ten onder gegaan aan intellectualisme en het geloof in wonderverhalen. De ouders van de Nederlandse arts, Rama Polderman, met wiens boek *Yoga* we ons behielpen voor we in contact kwamen met Swami Sivananda,

waren Theosofen. Zijn voornaam Rama is dus geen inwijdingsnaam. Het is de naam die op zijn pas stond. Hij was het jongetje dat in het Nederlandse Ommen bij de opening van een congres voor volgelingen van Krishnamoerti van over de hele wereld in de jaren twintig van vorige eeuw de heilige vlam aanstak. Krishnamoerti had er zich gevestigd. Hij werd door de Theosofen beschouwd als de nieuwe Messias, maar hij keerde zich later van de beweging af.

Iedereen die wil kan van mijn ervaring profiteren door te komen luisteren naar de Uiteenzetting voor beginners op 4 maart om een nieuwe bladzijde om te slaan in zijn of haar leven. Het is de beste voorbereiding voor een goede start.

Wat is Yoga?
We leven in een heel bijzondere tijd zoals er voordien nog nooit een is geweest. We genieten van een onvoorstelbaar comfort waar zelfs Lodewijk XIV nog niet kon van dromen. Mijn ouders kibbelden over: ”Wie gaat er morgen de stoof aansteken?” Dat was een heel gedoe, vooral in de oorlog toen we geen steenkolen hadden, maar slam. Het hele huis hing vol rook voor men de brand in de slam kreeg. Nu druk je op een knop en je hebt warmte. En zelfs dat doen velen niet meer: de verwarmingsketel is geprogrammeerd.

De mensen verloren hun innerlijkheid.

Waarom Yoga Yoga wordt genoemd
Yoga betekent vereniging. Je vervreemde van je innerlijkheid, Yoga verenigt je er weer mee. Wat is je innerlijkheid? Straks ga je naar bed, want je moet slapen om te recupereren. Tijdens de slaap ga je dromen. Je geest schept een eigen wereld uit zichzelf.

De weg terug

Klagen lost niets op, de handen uit de mouwen steken wel
De diagnose stellen is maar een begin. De vraag is: wat doe je eraan?

Een tweede euvel is de verkramping van het bekken.

Maar er is meer. Mensen leven in hun hoofd en dat hoofd is vaak een molen die nooit stopt.

De verkramping van het bekken wordt vooral **veroorzaakt door angst** en het verwekt ook angst. **Wie zijn bekken leert ontspannen, zal zijn algemeen gevoel van welzijn en welbehagen voelen groeien**.

De tweede hindernis is overdrijving.

Wat je goed moet begrijpen, is dat het lichaam en de geest geen twee verschillende dingen zijn.

HET MAHAABHAARATA

Zoals beloofd zal ik elke maand wat meer vertellen over de stamboom van het Mahaabhaarata.

Het Mahaabhaarata begint in een bepaalde hemel waar de dingen bestaan in een verpersoonlijkte vorm. De acht windstreken of Ashta Vasoes zijn op zekere dag op wandel in het woud. De gemalin van Dyaus, de oudste van de Vasoes, ontwaart er in de verte een prachtige koe. Ze zet haar man ertoe aan ze te gaan stelen.

Wordt vervolgd

DE YOGA RETRAITE IN HET NAJAAR VAN 2019

een verslag met feedback

Naar gewoonte
begonnen we op vrijdagavond stipt om 20 uur. De sfeer zat er al direct in. Met mijn ervaring van meer dan 100 Yoga Retraites en mijn intens verlangen om mijn ervaring door te geven, is dat niet verwonderlijk. Mensen vroegen me hoe ik ondanks mijn 84 jaar nog zo goed functioneer.

Ik ben al 56 jaar
voorzitter van Yoga Vedanta Aalst en dat brengt samenwerking mee met leraren, medewerkers en leerlingen. Dat zijn vanzelfsprekend allemaal mijn vrienden.

Het is een feit dat als ik voor een publiek sta of liefst nog voor een publiek zit met de benen gekruist, een ander mens word en dat mijn energie begint te bruisen. En dat is eigenlijk wat telt: dat de deelnemers er iets aan hebben.

De organisatie

Het zou dwaas zijn
Deelnemers moeten tijd vrijmaken voor de Yoga Retraite, ze moeten thuis vaak zoete broodjes bakken om van hun huisgenoten naar de Yoga Retraite te mogen gaan, ze moeten ervoor betalen, ze moeten het drukke verkeer op vrijdagavond en zondagmiddag trotseren. Het zou dan ook heel dwaas en onverantwoord zijn er niet het beste van te maken. Het kan natuurlijk lastig worden bij tijd en wijle, **maar hoe zoet smaakt de vrucht als ze hun been stijf houden**.

De hand van Goeroedev

Een kerkdienst die ik nooit vergeet
Toen trouwde een nichtje van mijn vrouw in Nieuwpoort met een visser. De pastoor had zijn best gedaan. Er stond een anker in de kerk en er hingen vissersnetten aan de muur. Ik zat tijdens de kerkdienst wat te suffen en te wachten tot het gedaan was, want in mijn kindertijd kreeg ik een overdosis kerkbezoek. Plots hoorde ik: “Wil meneer Jozef naar voor komen?” Ze hadden aan mijn vrouw gevraagd of ik iets wilde zeggen in de kerkdienst, maar ze was vergeten me dat te vragen. Ze gaf me een por en zei: “’t Is voor jou.” Ik ging naar het altaar. De pastoor stak mij het goede boek in handen en zei: “Lees dit voor.” *Jonas en de walvis*.

Een bekroning

Deelnemers schrijven

FOCUS OP YOGA
Luc Bael

Toen ik in 2011 begon met het geven van Yo-galessen maakte ik voor elke oefening fiches op met een gestructureerde beschrijving van de techniek. Voor de samenstelling van deze fiches maakte ik gebruik van de beschrijving van de oefeningen in de publicaties “Wegwijs in Yoga”, “Yogakompas”, “Yoga, wat en hoe?”, “Yogagids” en “Licht van Sivananda”. Als beginnende Yogaleraar las ik vóór elke les de fiches van de oefeningen die ik zou geven aandachtig door.

Soms vroegen leerlingen of er een boek te koop was met alle oefeningen die in de les aan bod kwamen. “Wegwijs in Yoga” was het meest voor de hand liggend antwoord. Dit boek beschreef de voornaamste aasanas en praanaayaamas. Voor de Kriyaas verwees ik naar het inmiddels uitverkochte boek

“Yogakompas”. Wie meer wilde weten over Moedraas en Ban-dhas moest “Yogagids” aanschaffen. Sommige oefeningen zoals Kripaa Moedraa en de maangroet waren enkel beschreven in de tijdschriften of in de uitverkochte uitgaven “Yoga cursus”. Het was dus onmogelijk om één boek aan te bevelen dat alle oefeningen bevatte. Daarom groeide het idee om een nieuw boek samen te stellen dat alle oefeningen bevatte die reeds beschreven waren in eerdere uitgaven of in de tijdschriften. Het idee werd goedgekeurd op de algemene vergadering en in 2013 begon ik met de samenstelling van het boek.

De fiches met de beschrijving van de oefeningen die ik reeds had aangelegd dienden als basis. Maar er moesten ook foto’s genomen worden van alle oefeningen. Medestudenten van mijn Yoga Academie en docenten stonden bereidwillig model. Narayana, Jan De Smedt, Raf Van Belle en anderen hebben een belangrijke bijdrage geleverd door het boek na te lezen en hun opmerkingen en suggesties te formuleren. Het boek was uiteindelijk klaar om te worden gedrukt in 2016. We vroegen prijs aan de drukker voor 500 en voor 1000 exemplaren. De prijs per exemplaar was duidelijk interessanter voor een oplage van 1000 exemplaren. Nara-yana bestelde 1000 exemplaren, maar zelf was ik er niet gerust in dat we ooit 1000 exemplaren zouden verkocht krijgen. Het boek werd voorgesteld tijdens de speciale Satsang ter gelegenheid van Goeroepoernimaa in augustus 2016. Tegen al mijn verwachtingen in was de eerste druk na 9 maanden uitverkocht en in mei 2017 bestelden we een tweede druk van 1000 exemplaren. Vanaf dan verliep de verkoop wat trager en de tweede druk was pas eind 2019 uitverkocht. Er werd besloten om nog een derde reeks van 1000 exemplaren te laten drukken. In de derde druk werden een aantal oefeningen toegevoegd die in de vorige edities niet waren beschreven, waaronder de reeks van Satkriyaas, Anjaneyaasana en andere. Ook de cover kreeg een facelift.

Ik heb geprobeerd om in het boek niet alleen oefeningen te beschrijven maar ook om de basisfilosofie van Yoga mee te geven via een aantal citaten afkomstig van oude geschriften en hedendaagse leraren. Het hele probleem is dat we vergeten zijn wie we werkelijk zijn, omdat we ons vereenzelvigd hebben met wat we niet zijn, namelijk ons lichaam, onze geest, onze persoonlijkheid, ons verhaal, enz. Als iemand vraagt “wie ben je?”, dan gaan we dadelijk antwoorden met een naam en een aantal eigenschappen. Die eigenschappen kunnen te maken hebben met lichamelijke kenmerken (groot, klein, dik, mager, jong oud, …), met onze functie in ons gezin (vader, moeder, dochter, broer, …), met mentale kenmerken (intelligent, snel, traag, dom, hoewel we voor dit laatste kenmerk meestal de eer aan anderen laten), met onze functie op ons werk (chef, ondergeschikte, IT-specialist, …), met rollen die we vervullen in ons maatschappelijk leven (voorzitter, penningmeester,…), met onze hobby’s, met ons verhaal, met onze politieke, ideologische, religieuze en andere overtuigingen, enz. Als we zeggen wie we zijn dan zegt Yoga dat de eerste twee woorden volstaan en dat alles wat we er aan toevoegen berust op een misverstand. IK BEN volstaat. Toen Mozes tijdens zijn visioen van het brandend braambos vroeg aan Jahweh “Wie ben je?” antwoorde Hij “Ik ben die ben”.

De ervaring van Zijn is tegelijkertijd een ervaring van Bewustzijn. Je bent op ieder moment bewust van elke ervaring die voorbij komt. Alle lichamelijke sensaties, alle zintuiglijke waarnemingen, alle gedachten, gevoelens en emoties worden gekend door dit Bewustzijn. Meestal zijn we volledig gefixeerd op de inhoud van de ervaring, maar niet op het ervaren zelf. Een fragment uit de Kena Oepanishad luidt als volgt:i

Niet wat men ziet met het oog, maar waardoor het oog ziet,
ken alleen Dat als Brahman
en niet wat de mensen hier aanbidden.

En dat Bewustzijn is onveranderlijk, onbegrensd en de vrede zelf. Ervaringen kunnen onrustig zijn, maar dat waardoor ze gekend worden, is permanent in rust. Bewustzijn wordt niet aangetast door de ervaringen die er in verschijnen, evenmin als het scherm wordt aangetast door de filmbeelden die er op verschijnen.

De zieners uit de tijd van de Oepanishads noemden het Sat-Chit-Aananda of Zijn-Bewustzijn-Zaligheid. Dit ervaren is het doel van Yoga. Focus op Yoga is dus niet alleen een boek over Hatha Yoga, maar probeert ook de inzichten over te brengen van de Vedaantafilosofie.

De nieuwe uitgave telt 261 bladzijden. Alle oefeningen zijn geïllustreerd aan de hand van kleurenfoto's.

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda

Ananthanarayanan

vervolg

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 04 / 10

April 2020

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



April 2020

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2020, Vol. 616

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Een les voor allen

Richard III werd geboren in 1452 en werd gedood in de slag bij Bosworth. Hij wordt beschreven als een wreed en geslepen man, maar dit blijkt niet met de waarheid te stroken. Zijn opvolger Hendrik VII werd koning door het koninkrijk te veroveren. Dit wordt “Recht door Verovering” genoemd. Om zijn koningschap

geloofwaardiger en aannemelijker te maken, moest hij zijn voorganger zoveel mogelijk zwartmaken. Een aantal schrijvers heeft zich met ijver van die taak gekweten. Zelfs misdaden waaraan Richard III helemaal niet schuldig was, werden hem in de schoenen geschoven. Ook Shakespeare schilderde hem af als een doortrapte schurk. Zijn naam is tot nu toe besmeurd gebleven.

De geschiedenis leert ons hier een heel belangrijke les. Is het allemaal geschiedkundig juist? Dat is niet het belangrijkste. Is er iets in het verhaal dat ons iets kan leren? Is er iets in het verhaal dat ons kan verheffen? Dát is belangrijk. En dat is er inderdaad. Daar stond Richard dan op het einde van zijn woelig en bewogen leven, uitgeput, angstig en van iedereen verlaten. In zijn wanhoop schreeuwde hij het uit: **“Een paard! Een paard! Mijn koninkrijk voor een paard!”**

Les nummer twee

En dan denk ik aan een verhaal dat Sadgoeroe vertelde. Een stier in de weide had dagelijks een welgekomen gast. Dat was een vogel, die de mee-eters uit zijn rug pikte. Op zekere dag zei hij: “Makker, vroeger kwam je af en toe op mijn rug zitten, maar nu zit je hier elke dag van ’s morgens vroeg tot ’s avonds laat. Hoe komt dat? Niet dat ik er iets op tegen heb, integendeel zelfs.” De vogel antwoordde: “Vriend, ik word oud. Ik zou graag nog eens op de top van gindse boom zitten, maar ik kan niet meer zo hoog en zover vliegen. Dat gaat niet meer. Ik heb geen kracht meer.” De stier (bull in het Engels) zei: “Je moet mijn uitwerpselen eten, mijn shit. Dat zal je weer sterk maken.” Zo gezegd, zo gedaan. De vogel voelde elke dag zijn kracht toenemen. En na enkele weken kon hij al op de onderste takken van de boom zitten en na enkele maanden bereikte hij de top van de boom. Maar op zekere zonnige dag zag een oude man hem daar vanuit zijn schommelstoel triomfantelijk zitten gloriëren. Hij haalde zijn geweer en schoot de vogel uit de boom. Moraal van het verhaal? Veel bullshit kan je aan de top brengen, maar hij kan niet garanderen dat je er lang blijft.

Zo zong Goeroedev

In zijn *Yoga of Synthesis* (*Yoga van de Samenvatting*) zegt Swami Sivananda op zijn karakteristieke manier:

You came alone, will go alone,
no one will follow.
You came weeping, will go weeping,
no one will follow.
Do Japa, do kirtan,
these will follow.
Why do you fight with your brothers?
Fight with the mind and the indriyas.

Je kwam alleen, je zult alleen vertrekken,
niemand zal je volgen.
Je kwam huilend, je zult huilend vertrekken,
niemand zal je volgen.
Doe Japa, doe Kiertan,
deze zullen je volgen.
Waarom vecht je met je broeders?
Vecht me de geest en de zintuigen.

Japa

Japa is het herhalen van een Mantra. Mantra betekent: wat de geest beschermt. Het is een

woordsamenstelling van de werkwoordwortels *man, denken* en *tra, beschermen*. De eenvoudigste en meest doeltreffende methode van meditatie is Mantra Japa, het herhalen van een Mantra.

Kiertan
Kiertan betekent: het bezingen van de kierti of faam. Wiens faam? De faam van Dat wat nooit verandert en wat als bezielende kracht aanwezig is in het verleden, het heden en de toekomst, Dat wat aanwezig is als Getuige in waken, dromen en slapen, Dat wat wordt verheerlijkt in tal van Schriften, Dat waarvoor grotbewoners in de Himaalayas de wereld verzaken, Dat waarin je rust in de diepe, droomloze slaap, Dat wat buiten het bereik van de geest en de spraak ligt, maar wat zijnbaar is.

Twee soorten zoekers

Maak van je oefening geen academische aangelegenheid

Wanneer?

ZORG VOOR HET LICHAAM

Ik hoor van leeftijdgenoten dat ze nieuwe knieën, nieuwe heupen of nieuwe schouderbladen hebben. Dergelijke operaties vergen vaak een lange revalidatie, vooral knieoperaties. Ze zijn pijnlijk en niet goedkoop. Ze zijn ook niet zonder risico. Mijn gewrichten zijn nog soepel en gezond al word ik dit jaar 85. Mensen vragen me: wat is het geheim?

Een ons praktijk is beter dan tonnen theorie
Enkele eenvoudige, maar toch heel doeltreffende oefeningen:
1.Shankataasana, Stoelhouding.

2. Deze oefening is een voorbereiding op de Slapende Diamanthouding.

3. Trek nu de grote tenen naar jou toe en spreid de hielen.

Yoga houdt jong en fit. Hilda Verbeeck werd 77.

HET MAHAABHARATA

Stamboom

vervolg

De naam Dhritarashtra betekent: die het koninkrijk draagt. Dhritarashtra werd koning van het Koeroerijk. Zijn hoofdstad was Hastinaapoera (stad van de olifanten).

wordt voortgezet

EEN YOGALIED

Ik heb in Yoga onder andere drie dingen geleerd: schrijven, spreken en zingen. En alle drie verschaffen ze me veel vreugde.

Wie dit leest,
kom eens naar de Satsang. Je zult er niet van sterven. En laat je schaamte thuis. Om je te schamen zijn er redenen genoeg. Zingen hoort daar niet bij.

Nu het beloofde Yogalied.

Lagaale prema ieshvara se
Lagaale prema leshvara se
agara toe moksha chaahtaa hai.
Nahie vo paathala ke andar.
Nahie vo aakaasha ke oepar.
Sadaa vo paasa hai tere.
Kahaan doenda ko jaataa hai?

Lagaale prema ieshvara se

Richt je devotie op de Allerhoogste
als je de bevrijding wenst.
Je vindt Hem niet diep in de aarde.
Noch hoog in de lucht.
Hij is altijd dicht bij jou.
Waarom ga je dan overal op zoek?

KONING SAKOENTA

Uit Swami Sivananda's "Illuminating Stories"

Shrie Vashishtha voerde eens een bepaalde Yagnya (offer) uit. Vele wijzen, rishis (zieners), moenis (die stilzwijgen beoefenen) en koningen woonden de plechtigheid bij. Naarada, Vishvaamitra en Sakoenta, de toenmalige koning van Kaashie, waren eveneens aanwezig. Sakoenta boog op het ogenblik van vertrek voor de wijze Vashishtha eerst en daarna voor anderen.

GEDICHTEN VAN SWAMI SIVANANDA

Het verhaal van een varken

De koning en de wijze

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda

Ananthanarayanan

vervolg

Sivananda was nauwgezet als het op het ontvangen van gasten aankwam. Voor hem was de gast God en was gastvrijheid religie. Als iemand met hem een afspraak had om 5 uur in de middag dan was hij als om kwart voor 5 in de ontvangkamer. Zijn principe was: "De gast moet men niet laten wachten." Hij dacht nooit: "Ik ben zo belangrijk. Laat hem wachten. Ik zal mijn eigen tijd kiezen om hem te zien. Als hij niet wil wachten, dat hij dan weggaat." Sivananda had dat complex nooit.

wordt vervolgd

Feedback

- 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 2020

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Mei 2020

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2020, Vol. 617

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE

Oogoefeningen
1. Traataka
is één van de zuiveringsoefeningen van Hatha Yoga.

Zit in een stevige zithouding. Staar op een rustige en volstrekt ontspannen manier naar een stip op de muur of naar een kaarsvlam, ter hoogte van de ogen, zonder te verpinken tot de ogen tranen.
Dit lucht op, zuivert en ontspant de ogen.

Ik kan er niet genoeg de nadruk op leggen

KARPERSPRONGEN

De middeleeuwen van vroeger en van nu
Dit schreef Louis Paul Boon. Hij had het over pater Prostituaan, die het leven van de heilige Bimbombarus beschreef. In zijn navertelling van het verhaal *Van den vos Reynaerde* maakte hij er nog wat dieren bij, bijvoorbeeld de Bokken, dat waren natuurlijk de katholieken. Hij verwierf bekendheid toen hij in 1942 met zijn debuut *De Voorstad Groeit* de *Leo Krynprijs* won. Zijn vrouw Jeanneke zei hem herhaaldelijk: “Doe mee aan die prijs.” Maar hij antwoordde dat zijn boek nog niet af was. Maar terwijl haar man de deur uit was om boodschappen te doen, stak ze het laatste blad in de schrijfmachine en typte: “Enzovoort enzovoort enzovoort.” Ze stuurde het manuscript op en Louis won de prijs.

Oorlog

Aalst, de oude hemel
Aalst bestond al in de tijd van de Romeinen als een gehucht. De naam is afgeleid van *alnus*, *els* of *elzeboom*. Langs de Dender stonden elzebomen zover je kon zien. Elzebomen zijn eigenlijk grote struiken waarop zaadtoppen groeien. Als die rijp waren, kwamen er talloze vogels op af. De elzen zijn zo goed als verdwenen en ook de vogels werden zeldzaam. De kievitten in de weiden, de mezelaars, de goudvinken, de sijsjes, de vinken, de koekoeken, de roofvogels enz. zijn er zo goed als verdwenen. De enige vogels die je er nog vaak hoort zijn botvinken.

Het wonder van de moderne tijd
We beschikken de dag van vandaag over een grote vrijheid. De oude juffrouwen van weleer, en dat waren er nogal wat, want een dramatisch aantal jongens werd uit het leven gerukt aan het front, schoten op voor zaad, want de sociale druk was enorm en onmenselijk. Nu kunnen ze gaan en staan waar ze willen.

De vraag is nu

Zoals de dichter zei: “Dies moet geschien, och helpt, Getrouwen Heere, dat wil zich gans in Uwen wille keere.” En mijn devies: “Loof de Heer. Eet je dagelijks brood en laat de wereld de wereld zijn.” En een goede tip: laat ze maar met je lachen; wie laatst lacht, best lacht.

Uit een lang vervlogen tijd

HET MAHAABHAARATA

De stamboom

vervolg

Dhritaraashtra trouwde met Gaandhaarie. Dit betekent: een meisje uit Gandhara. Door toedoen van Bhieshma werd ze uitgehuwelijkt aan Dhritaraashtra. Toen ze te weten kwam dat haar verloofde blind was, bedekte ze haar ogen met een blinddoek en legde ze de gelofte af die nooit meer te verwijderen.

Volgende maand schrijf ik over Paandoe, de broer van Dhritaraashtra en over de geboorte van de vijf Paandavas.

HET GLOBALISEREN VAN DE INDIASE GEDACHTE

Toespraak door Modi, de Eerste Minister van India, in het wetenschapscentrum van Kozhikode (Kerala, India)

Het is een kwestie van grote vreugde dat wetenschappelijke centra geïnteresseerd zijn in dit onderwerp. Het is geen toeval dat we spreken over het globaliseren van de Indiase gedachte. Wie kan de bijdrage van **Swami Vivekananda** in het globaliseren van de Indiase gedachte vergeten, vele jaren geleden op 11 september 1893? (Modi gaf zijn lezing op 16 januari, vier dagen na de viering van de geboortedag van Swami Vivekananda.) Swami Vivekananda gaf een glimp van **India's ethos** tijdens zijn iconische toespraak in Chicago. Zoals we allen weten, werd er luid geapplaudisseerd toen hij begon met de magische woorden "Zusters en broeders van Amerika". De magie was niet in de woorden, maar in het openbaren van India's overtuiging en inzet voor universele broederlijkheid.

ALLE BEGIN IS MOEILIJK!

Jan De Smedt

Een ander woord voor maatschappij is SAMENLEVING, met andere woorden, samen in het leven staan, dus elkaar helpen en bijstaan, solidariteit, enz. Als ik zo eens rondom mij kijk, of ik zie het journaal op TV, dan denk ik toch: we zouden daar eens moeten mee beginnen…

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda

Ananthanarayanan

vervolg

De Avondsatsang in de Aashram was onveranderlijk een kleurrijkere aangelegenheid dan de morgenvergadering in het kantoor. Gezang en drama, lezen uit de schriften, lezingen door geleerden, Bhajan en Kiertan; er was een grote verscheidenheid. Wat het programma ook was, al was het een groot muziekconcert of een assortiment van doodgewone zaken, het was de aanwezigheid van de Meester die aan iedereen vreugde schonk. Het was waarlijk hij die telde.

In de Avondsatsang zong Swamiji gewoonlijk een Kiertan Dhvani (melodie) of twee, naast één van zijn filosofische liederen met instructies, zoals:
Dien, bemin, geef, zuiver, mediteer, verwerkelijk.
Wees goed, doe goed, wees vriendelijk, wees mededogend.
Onderzoek: 'Wie ben ik?', ken jezelf en wees vrij.
Pas je aan, stem je af, accommodeer.
Verdraag belediging en kwade bejegening, hoogste Saa-dhanaa.

of

Munt uit in dienen,
Zet uit in liefde,

Ga vooruit in kennis,
Dit is synthetische Yoga.

Begin de dag met God,
Eindig de dag met God,
Vul de dag met God,
Leef de dag met God.

Soms zong Swamiji zijn *Song of a Little*, op andere momenten *Song of Eighteen 'ities*.

In deze voorspoedige atmosfeer, vorderde het werk stil en vlot. Er was de Aashram Mandir, die was gewijd aan Shiva en waar men driemaal per dag ceremoniële eredienst offerde. Een beetje lager was de Bhajan Hall, waar de Mahaa Mantra
Hare Raama Hare Raama Raama Raama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare
de klok rond werd herhaald. Bezoekers en bewoners namen het om beurt over en wekten een krachtige spirituele stroom op, die de zoekers op een onzichtbare manier hielp in hun spiritueel streven. Dan was er de Yoga Vedanta Forest Academy Press, die spirituele literatuur in het Engels en het Hindi afleverde in een nooit eindigende stroom.

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 06 / 10

Juni 2020

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Juni 2020

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2020, Vol. 618

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

INNERLIJKHEID

Wat je bent
We worden niet geboren als een onbeschreven blad. We komen met een lang verleden. Onze geest is een database van ontelbare herinneringen, waarvan het grootste gedeelte onbewust is. Onbewust betekent

niet inactief. Het bepaalt immers ons leven, ons karakter en aanleg. Zonder herinneringen kunnen we geen geest hebben. Dit geldt ook voor jou. Veel van wat je doet, is dwangmatigheid. Wat je doet, is immers wat je bent. Een zoon van Italiaanse ouders werd geboren in Brooklyn, New York. Hij verhuisde tijdens de drooglegging naar Chicago en werd de gevreesde maffiabaas Al Capone. Een andere man, Jozef De Veuster, werd geboren in Tremelo. Hij trad in in de orde van de Picpuspaters of de Congregatie van de Heilige Harten van Jezus en Maria. Hij ging als Pater Damiaan bij de melaatsen in Molokai. Wat ze deden, is wat ze waren.

Wat je kunt zijn
Tijdens de Corona-epidemie werd het mensen aangeraden het handen schudden en ook het kussen achterwege te laten. De idee werd gelanceerd elkaar te begroeten op zijn Indiaas, dat wil zeggen met de handpalmen tegen elkaar. Indiërs laten dit gebaar vergezeld gaan van een Namaskaar of Namaste (de e wordt in het Hindi en het Sanskrit altijd lang uitgesproken, dus niet zoals de e in te, maar als de ee in twee; een accent aigu op de laatste e is dan ook niet nodig). Namaskaar betekent een buiging maken. Namaste betekent: ik buig voor u of ik buig voor jou. Maar ze buigen niet voor wie je nu bent of voor dat wat je daden bepaalt. Ze buigen voor dat wat je kunt zijn of dat wat je in wezen bent.

Werk aan de winkel

Wat blijkt?

En als je op het Yogapad komt, maak er dan geen academische aangelegenheid van, want dan ben je als een ezel met een lading boeken op zijn rug. Hij is beter af zonder die boeken. Maak er een ervaringsgerichte zoektocht van. En onthoud dat een voettocht van 1000 km begint met de eerste stap.

TIJDENS DE VAKANTIE

GOEROEPOERNIMAA
Goeroepoernimaa valt dit jaar op 5 juli. **We vieren het op zaterdag 4 juli.**

KRISHNAJAYANTI
Krishnajayanti valt op dinsdag 11 augustus. **Wij vieren het op zaterdag 8 augustus.**

Een moslim die Sivananda Aashram bezocht, beklaagde zich bij Swami Sivananda over de vele godenbeelden, die je in de omgeving overal ziet. Goeroedev vroeg hem of hij een zoon had. De man antwoordde bevestigend. “Heb je een foto van hem?” De man nam de foto uit zijn portefeuille. “Spuw er eens op”, zei Goeroedev. “Dat doet men toch niet!” “Het is toch maar papier”, was het antwoord.

Beide Satsangs worden gevierd op zaterdag. Ze beginnen op 17u30.

Internationale Yogadag
De Internationale Yogadag valt op zondag 21 juni. Een eventueel programma zal tijdig worden aangekondigd via mail en op onze website.

SVARNAKESA

Toen hij onder de mensen kwam, viel hij op door zijn magnetische spirituele uitstraling. Hij maakte indruk door wat hij deed, door wat hij zei en door de raad die hij gaf. Hij had een lange baard laten groeien en door zijn lang golvend haar, dat de kleur van goud had, werd hij bekend als Svarnakesha (svarna: goud; kesha: lang golvend haar).

Een Mahaatmaa is een Kalpa Vriksha (wensvervullende boom). Hij geeft alles aan zijn toegewijden. Een Ma-haat-maa is een Chintamani (een wens vervullend juweel). Men kan alles van hem krijgen. Kwalificeer je ervoor. Zuiver jezelf. Ledig jezelf. Hij zal je dan vullen met verwerkelijking, licht, vreugde, voorspoed, onsterfelijkheid en zaligheid.

Moge de zegen van de Mahaatmaas altijd op jou rusten! Moge je worden gezegend met het ontvangen van hun genade!

MAHAABHAARATA

Stamboom

Paandoe (de witte of de bleke) is de zoon van Ambaalikaa en Vyaasa, de schrijver van het Mahaabhaarata. Pandoe is de stamvader van de vijf Paandavas, die naar hem worden genoemd. Omdat zijn broer blind was, werd Paandoe de koning van Hastinaapoera.

Paandoe had twee vrouwen, Koentie en Maadrie. Koentie was de zuster van Vasoedeva, de vader van Krishna. Ze werd ook Prithaa genoemd. Daarom is één van de namen van Arjoena, Paartha, zoon van Prithaa.

Maadrie was de dochter van de koning van Madra.

De symboliek is duidelijk
Dhritaraashtra, de blinde koning, is de onwetendheid en zijn 101 kinderen zijn de menselijke ondeugden. De Paandavas zijn de vijf zintuigen. In de vijf zintuigen werkt dezelfde levenskracht. Draupadie verzinnebeeldt de levenskracht.

wordt vervolgd

SADHGOEROE ANTWOORDT OP DE VRAAG VAN EEN STUDENT: WAT IS GOD?

De student zei: “Sadghoeroe, u zegt op één van uw video’s dat mensen denken dat God een oude man is met een lange baard, die hierboven op de wolken zit.” Sadhgoeroe wees lachend op zichzelf, want hij voldoet aan die beschrijving. Hij is niet meer van de jongste en hij heeft een lange witte baard. Hij beantwoordde de vraag op een humoristische en verrassende wijze en kwam zoals altijd tot de essentie.

ZENUWSTERKENDE OEFENINGEN

Zenuwsterkende oefeningen zijn oefeningen waarbij men een inspanning doet met ingehouden adem. Ze zijn eenvoudig en doeltreffend.

Adem in en uit door de neus. Eten doe je door de mond, ademen door de neus. De neus filtert de lucht en brengt hem op temperatuur voor hij in de longen komt.

Wees je bewust van de lichaamsdelen als een ervaring, voel ze en herhaal hun naam. Men zegt dat ontspanning moet worden begeleid en dat het lichaam en de geest reageren op de stem van degene die de ontspanning geeft. Het lichaam en de geest reageren ook op jouw stem al worden de woorden uitgesproken in gedachten. Dit is een goede volgorde:

Begin bij de rechterduim. Voel de rechterduim en zeg in gedachten: “Rechterduim.” En zo ga je door: wijsvinger, middenvinger, ringvinger, pink, vijf vingers tegelijk, pols, onderarm, elleboog, bovenarm,

schouder, oksel, rechtergedeelte van de romp, rechterheup, rechterdij, knie, onderbeen, enkel, hiel, voetzool, grote teen, tweede teen, derde teen, vierde teen, kleine teen, vijf tenen tegelijk. Hetzelfde aan de linkerzijde. Dan: rechterschouderblad, linkerschouderblad, plaats tussen de schouderbladen, rechtergedeelte van de rug, linkergedeelte, middengedeelte, onderrug, zitvlak, opwaarts over de hele rug, nek, achterhoofd, top van het hoofd, voorhoofd, rechterwenkbrauw, linkerwenkbrauw, plaats tussen de wenkbrauwen, oogleden van het rechteroog, oogleden van het linkeroog, neus, rechterwang, linkerwang, bovenlip, onderlip, kin, keel borst, buik. Dan ga je naar de binnenkant: rechteroog, oogkas en oogbal, linkeroog, oogkas en oogbal, inwendige rechteroor, inwendige linkeroor, neusholte, mondholte, keelholte, borstholte, buikholte.

Feedback

Beste Narayana, Harih OM. Ik vind het heel spijtig dat de voorjaarsretraite niet kan doorgaan, maar je mag me alvast inschrijven voor de najaarsretraite en het geld bij je houden.

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda
Ananthanarayanan

vervolg

8

HET BEHEER VAN DE AASHRAM

Swami Sivananda was een meesterpsycholoog. Hij beheerde zijn Aashram met een diep begrip voor de menselijke natuur. In elke andere Aashram moesten de bewoners elke morgen en avond bij de Goeroe of de Mahant komen en aan zijn voeten buigen, maar in de Aashram van Sivananda, was die verplichting er niet, er was geen dergelijke priesterlijke dictatuur. Swamiji had in feite zelfs geen speciale zitplaats voor hemzelf. In de Bhajan Hall zat hij samen met de anderen op het tapijt op de vloer. Het was slechts toen hij lichamelijk zwak werd door de leeftijd en kwalen dat hij zich het gebruik van een houten stoel toestond, daarna een stoel met een kussen en tijdens de laatste jaren van zijn leven een leunstoel met kussens.

wordt voortgezet

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

ONDERDEEL 07 / 10

September 2020

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



September 2020

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2020, Vol. 619

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

YOGA, EEN ANTWOORD

The only way out, is in

Ge moet nooit voor uzelf de zon gaan zoeken in de boeken of op de kermis, in de kerk of onder de rokken van een vrouw, in het diepste van de zee waar veel geld moet liggen of in de verte waar misschien een

luilekkerland is, maar ge moet met liefde arbeiden aan het werk waarin ge het handigst zijt, en beseffen dat uw werk, hoe simpel het ook is, deze en de komende geslachten helpen zal. Over uw eerlijke arbeid in dienst van de gemeenschap zittend, zult ge ontdekken dat ge nergens de zon moet gaan zoeken, want zij zit binnen in u.

Louis Paul Boon

De mens is een schepper in de schepping. We kregen een wonderbaar instrument met vele kostbare mogelijkheden mee. Ons verstand stelt ons in staat de meest wonderbare dingen te doen. Dieren zijn ervan verstoken. Ze kunnen geen goed en ze kunnen geen kwaad doen. Ze worden geleid door hun instincten. En die instincten getuigen van een grote intelligentie. Een zwaluw bouwt haar nest nog op dezelfde manier als duizenden jaren geleden. De bouwstijlen van de mens daarentegen zijn eindeloos. Maar met dezelfde ijver waarmee hij bouwt, vernietigt hij ook. **Zijn verstand kan namelijk niet alleen maken, het kan ook breken**.

De bijsluiter
We kregen met ons verstand nochtans de gebruiksaanwijzing mee. Maar zoals gebruikelijk lazen we ze niet of we vergaten ze. Dat is altijd zo: **wat we moeten onthouden, vergeten we direct en wat we niet zouden mogen vergeten, kunnen we niet onthouden**.

We zijn onze eigen vijand

Ons verstand werkt niet langer voor ons, het werkt tegen ons. We kregen ook twee andere grote gaven mee, namelijk een wonderbaar geheugen en een even wonderbare verbeelding. Maar ook deze gaven werken niet meer voor ons. Ook zij werken tegen ons. We lijden, maar we lijden niet door het leven; we lijden in het verleden door ons geheugen en in de toekomst door onze verbeelding. En omdat we niet langer leven in het NU, hebben we geen leven meer en kunnen we het lijden van nu niet gepast aanpakken.

HET MAHAABHAARATA

vervolg

Het Mahaabhaarata (letterlijk: Groot India) is één van de belangrijkste hindoe epen (heldendichten). Het vertelt het verhaal van verscheidene generaties van een regerende dynastie, de Koeroes. Ik heb van januari tot juni de stamboom beschreven van de twee rivaliserende families, de Kauravas en de Paandavas.

In I 10 zegt Doeryodhana dat zijn leger er minder sterk uitziet al is het groter (door de aanwezigheid van Krishna's leger).

Zijn leger bestond uit 11 akshauhinies (formaties), dat van de Paandavas uit 7.

18 is belangrijk getal: het Mahaabhaarata bestaat uit 18 boeken, de Bhagavad Gietaa bestaat uit 18 hoofdstukken. Beide legers bestonden uit 18 formaties. De oorlog duurde 18 dagen.

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

Zoals beloofd in het juninummer ga ik het oefenschema, dat is afgebeeld op onze Yogaasanakaart, gedetailleerd beschrijven. Doe je voordeel met de beoefening van wat binnen je mogelijkheden ligt.

Waarom, wat en hoe?

De vruchten van je oefening

De mens heeft de vrijheid om allerlei dingen te doen, maar hij is totaal onvrij op het gebied van de vruchten van zijn handeling. Als je je hand in het vuur steekt, verbrandt ze, als je van het dak springt, breek je je benen of erger. Als je in het water springt, word je nat. Dit is de wet van het Karma. Zo zal ook geen enkele inspanning op het gebied van Yoga **ooit verloren gaan**.

De voorbereiding

En bedenk ook dat **de zithouding de beste van alle Yogahoudingen** is. Ze is het overwaard om er wat inspanningen voor te doen.

Het roteren van bewustzijn
Zit niet alleen zo goed mogelijk rechtop, maar ook zo goed mogelijk ontspannen. Maak van het lichaam een **ervaring**. Begin bij de rechterhand. Voel de rechterhand als een ervaring. Dit betekent dat je je er **niet langer mee vereenzelvigt**.

Ontspan nu het energielichaam
De centrale lichaamskracht, de **Koendalinie Shakti**, heeft haar zetel in het ondereind van de wervelkolom, in de Moelaadhaara Chakra. *Moela*: wortel; *aadhaara*: steun; *chakra*: energiecentrum. Chakra betekent: wiel. De energiecentra kunnen immers worden ervaren in meditatie als wervelingen van energie.

Koendalinie betekent: sluimerend. *Shakti* betekent energie De *Koendalinie Shakti* is dus de sluimerende of potentiële energie, die haar zetel heeft in de Moelaadhaara Chakra.

Het terugtrekken van de energie
Wees je nu bewust van de **energie** in de grote tenen, voel dat je ze terugtrekt van de ene plaats naar de andere: 1. de grote tenen, 2. de enkels, 3. het midden van de schenen, 4. de top van de schenen, 5. de knieën, 6. het midden van de dijen, 7. de lies, 8. de onderbuik en vanuit het hele bekkengebied in 9. het gedeelte van de buik onder de navel, 10. de navel,
11. de maagkuil, 12. het kuiltje van de keel, 13. het verhemelte, 14. het dak van de neus, 15. beide ogen, 16. de plaats tussen de wenkbrauwen, 17. het gehele voorhoofd, 18. de top van de schedel.

Deze techniek gaat terug tot de grote Vedische ziener Yaagnyavalkya.

Het installeren van de Goeroe

Debloemenkrans

De bloemen verzinnebeelden ook de vruchten van je verstand, de verboden vrucht.

Je hartgevoelde gebed

DeGoeroe Mantra

Ga nu naar de innerlijke kwartieren van je hart

OM

De mooie ronde O is lang. De M is kort. OM is de bron van de schepping die in je werkt en die je eigen kracht is.

MEDITATIE
Niet iedereen is alleen maar geïnteresseerd in het lichamelijke aspect van Yoga. Een aantal mensen, en meer dan je denkt, wil ook leren mediteren.

Een eerste vraag is dan welke plaats geef je aan de meditatie in een oefenschema?

MANTRA JAPA
De beste, eenvoudigste en meest doeltreffende manier van meditatie voor moderne mensen is Mantra Japa, herhaling van een Mantra. Mantra is een woordsamenstelling van twee Sanskrit werkwoordwortels: *man*, *denken* en *tra, beschermen*.

De klassieke definitie van Mantra is: *Mananaat trayate iti Matrah, wat de geest beschermt, is een Mantra*. Door de Mantra te herhalen wordt de geest beschermd en wordt men verlost uit de kringloop van geboorte en dood.

De vele **godenbeelden zijn de picturale voorstellingen of de voorstellingen in vorm en kleur van de klank van de Mantras**.

Maalaa

Hoe doe je Mantra Japa?

Iemand vroeg me: “Ik ben linkshandig. Moet ik dan de kralen verschuiven met mijn linkerhand.” Ik antwoordde hem met een vraag. “Als je iemand begroet met een handdruk, geef je hem dan je linkerhand?”

Welke Mantra?
In de traditie werd men erin ingewijd. Ik heb in de loop van jaren vele mensen een Mantra gegeven. Je kunt er ook zelf één kiezen. Als je een Mantra hebt, houd je dan altijd aan diezelfde Mantra. Als er Mantra Japa in groep wordt beoefend, kun je de gelegenheidsmantra mee herhalen.

Houd je Mantra ook geheim.

Er zijn tal van Mantras met een welbepaald doel.

Het belangrijkste
Het belangrijkste is de trilling van de Mantra. Maar er is ook een filosofie of levenshouding mee gemoeid. Sommigen geloven dat men de Scheppingskracht of God moet vereren in en door zijn schepping. De Mantra is dan *OM Namo Naaraayanaaya*. *Gebogen zij voor Naa-raayana*, degene die zijn verblijfplaats heeft in ieder wezen. Anderen geloven dat men de wereld moet verzaken om de verlichting te bereiken. De Mantra is dan *OM Namah Shivaaya*. *Gebogen zij voor Shiva*. Shiva is de vernietiger, Naaraayana of Vishnoe is de instandhouder. Brahmaa is de schepper, maar hij wordt niet vereerd, omdat hij in het filosofisch denken de idee van de dualiteit introduceerde. De naam Shiva betekent: de voorspoedige. Shiva kan ook worden gesplitst in *Shi* en *va*. Dit betekent: Hij is niets. Niets betekent niet: nul, zero. Het betekent: niet iets. Hij is een niet-iets. Hij is geen ding, geen voorwerp van waarneming. Je kunt Hem niet zien, horen, voelen, tasten of ruiken. Je kunt Hem alleen **zijn**.

In het *Raamaayana-epos* is Raama de zoon van Dasharatha, de koning van Ayodhya, die drie vrouwen had. Raama was zijn troonopvolger, maar door toedoen van één van zijn stiefmoeders, die haar eigen zoon op de troon wilde, werd Raama verbannen. Hij was een volmaakt werelds mens. Hij had aan de voeten gezeten van de grote Vedische wijze Vasishtha. In het woud blijkt hij ook een groot asceet te zijn. In hem is er een synthese van wereldverzaking en wereldaanvaarding. De meest voorkomende Mantra is *OM*

Shrie Raam Jaya Raam Jaya Jaya Raam. Hindisprekers slikken de uitgangs-a in en zeggen Raam. In het Sanskrit zegt men Raama. Shrie of Heer betekent letterlijk: de bezitter van alle weelde. Jaya betekent: overwinning. Maar er is ook: *OM Raa-maaya Namah*, *Gebogen* zij voor Raama. Ook een heel goede, Vedaanta-achtige Mantra is *OM Raam Raamaaya Namah, Gebogen zij voor Raama door Raama.*

OM Namo Bhagavate Vaasoedevaaya is de Krishnamantra. De betekenis is: Gebogen zij voor de bezitter van alle heerlijkheden, die verblijft in alle windstreken.

PRAANAAYAAMA, BANDHAS EN MOEDRAAS
Zit in een goede, stevige zithouding. Wat volgt zijn oefeningen die dagelijks op mijn programma staan. Ik heb ook beschreven hoe je die oefeningen kunt leren. Wellicht kun je er je voordeel mee doen. Ze hebben bij mij alleszins hun effect bewezen. **Doe dit dagelijks gedurende een jaar en je zult een jaar jonger geworden zijn**. Zeg maar dat Narayana, van in 1959 voorzitter van Yoga Vedanta vzw, afdeling Aalst van The Divine Life Society, Rishikesh, het heeft gezegd.

1. **Kapaalabhaati**
Kapaalabhaati betekent: wat de schedel doet schitteren. Dit is een manier om te zeggen dat de oefening je een helder hoofd geeft. Het is één van de zuiveringsoefeningen van Hatha Yoga.

2. Bijadem-Bhraamarie

3. Volledig Yoga-ademhaling

3. Wisselend ademen-Naadie Shoeddhi

Nauli
Nauli is één van zes zuiveringsoefeningen van Hatha Yoga. Dit kun je zittend of staand doen. De rugspieren moeten wel altijd goed worden aangespannen door stevig te drukken met de handen op de dijen.

Mahaa Bandha

wordt vervolgd

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda Ananthanarayanan

vervolg

Er was in de Aashram een jonge man met een gewelddadig gedrag, die Aashram eigendommen verkocht, maar Swamiji drong erop aan hem in het instituut te houden, zeggend: “Ik moet hem dienen en hervormen. Laat hem hier.” Van in het prille begin schiep Sivananda de grootste vreugde in het dienen van de slechte karakters. In één van zijn eerste brieven, geschreven in de jaren dertig, aan een discipel in Madras, zei Swamiji: “Ik wil rond mij een aantal mensen hebben dat me beledigt en me zelfs kwetst. Ik wil hen dienen, hen opvoeden, hen verheffen en hen hervormen. En in een gedicht getiteld *Mijn Kijk op Goendas* schreef de Meester:
“Goede mensen zijn al deugdzaam;
Ik moet Goendas (schurken) alleen verbeteren en kneden;
Dit is mijn speciaal werk.”

wordt voortgezet

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

ONDERDEEL 08 / 10

Oktober 2020

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Oktober 2020

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2020, Vol. 630

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

IN EEN NOTENDOP

Ik moest ooit in de huwelijksmis van een nichtje van mijn vrouw die een visser aan de haak had geslagen het verhaal van *Jonas en de Walvis* voorlezen. Jonas kreeg van God de opdracht te gaan prediken in Ninive, waar een wrede tiran heerste. Jonas weigerde, want hij wist dat predikers er vaak op een verschrikkelijke manier werden omgebracht. Ik herinner me een tekening uit mijn gewijde geschiedenis van een levensgrote koperen stier. Ze staken er een veroordeelde in en stookten dan vuur onder de buik van de stier, zodat het was of die luidkeels stond te loeien. Geen wonder dus dat Jonas niet stond te popelen

om te gaan prediken. Door omstandigheden kwam hij echter toch terecht op het schip naar Ninive. Er stak een vreselijke storm op en de matrozen gooiden hem overboord, omdat het zijn ongehoorzaamheid was die Gods toorn had opgewekt. Jonas werd ingeslikt door een walvis waar hij tot bezinning kwam. Na drie dagen spuwde de walvis hem op Gods bevel uit op het strand van Ninive. Jonas deed dan wat van hem werd verlangd.

Het nest waaruit ik kom
Mijn vader was van Aalst. Hij werkte in een textielfabriek.

Mijn moeder was van Wieze. Haar vader was suisse in de kerk.

Missie
Er was ieder jaar missie.

De kerk heeft van seks een zonde gemaakt. Had ze dat niet gedaan dan was seks nooit een probleem geweest.

De laatste avond was om te biechten. Nog zoiets. Ik hoorde onze buurvrouw, een boerin, ooit roepen: “Stanie, waar is uw briefken met uw zondekes?” “In mijn vestzak. Maar doe het niet weg, want ik heb het straks ook nog nodig.”

Mijn broodwinning
Toen hun kinderen veertien werden, kregen ouders financieel meer armslag.

De ASLK was de hemel op aarde. Ze maakte veel winst.

De ASLK was tot de jaren vijftig, zestig de enige Belgische bank.

Ze ontdekten in de ASLK dat ik een goede pen heb. In de ASLK kon men op vrijwillige basis sparen voor zijn pensioen en de ASLK legde daar hetzelfde bedrag bij. Dat was op 36 jaar een serieus kapitaal geworden. Ik verliet de ASLK in juli 1991. Ik was 56. Ik belegde mijn centen in staatsleningen, zonder call (dit betekent dat de Staat ze niet kon terugkopen), tegen 9,10 percent zuiver. Dat was voor mij een zegen. Ik kon nu van mijn renten leven en onbezorgd de hele dag bezig zijn met Yoga en met de Yogavereniging, die ik samen met mijn broer had gesticht einde 1962.

Beter laat dan nooit
Mijn oudste kleindochter ging naar de universiteit.

Jeugdherinneringen
Toen de oorlog uitbrak was ik vijf, mijn broer vier.

De kleuterklas volgden we bij de nonnen van Sinte-Gudula.

Na onze kleutertijd gingen we naar Sint-Lievens.

Mijn grootmoeder langs vaders zijde had negen kinderen.

Ik was een speelvogel. Ik had altijd haver in mijn zak. De draden van die aren zijn lang en stijf.

Zoals de Bijbel het zo dreigend zegt: “Ge zult uw brood verdienen in het zweet uws aanschijns.”
Einde 1954 ging ik werken in de ASLK. Na drie maand werd ik opgeroepen voor mijn legerdienst in de Belgische Marine.

De boog kan niet altijd gespannen staan
Ik zwaaide af in augustus 1956.

Mijn lief was niet uit de buurt. Dat hoorde ik direct. Ze was van Oost-Duinkerke. Ze werkte er in de horeca.

In 1956 leerden we elkaar kennen en het zag ernaar uit dat de vrijage zou blijven duren.

Waar een wil is, is een weg
Mijn lief zocht dus een baan in Aalst. Ze vond werk bij een dokter.

De gouden jaren
1958 is ook het jaar dat de wereld veranderde.

In 1959 verhuisden we naar een betere woning, een krot eigenlijk.

We hadden een pomp aan de achterdeur en één stopcontact in het hele huis.

Een paar jaar later verhuisden we naar een comfortabeler woning, Losweg 6, Aalst. Ook die was spotgoedkoop, omdat de huizen na de oorlog waren gebouwd met staatssubsidies en de eigenaar niet meer mocht vragen dan wat wettelijk was bepaald. De Swamis hebben dat huis geheiligd met hun aanwezigheid.

wordt voortgezet

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

vervolg

HATHA YOGA
De voorbereiding
Het komt erop aan dat je alvorens aan de Yogaasanas te beginnen het lichaam en de geest systematisch leert ontspannen en opwarmen, zodat de energie vrij en ongehinderd kan doorstromen, zoals auto's in een stad waar de nodige intelligente maatregelen werden getroffen om filevorming te voorkomen.

Berghouding-Parvataasana
Dit is de eenvoudigste methode. Maar de ergste van alle moderne kwalen is **het gebrek aan innerlijkheid!**

Groet aan de Zon-Soeryanamaskaaraam
Dit is voor meer gevorderden. De Groet aan de Zon bestaat uit twaalf houdingen, die in elkaar overvloeien op het ritme van de adem.

Handen-aan-de-voetenhouding-Paadahastaasana
Voor wie om één of andere reden het ene noch het andere kan doen, is er de voorwaartse buiging staand (Paadahastaasana, paada: voet; hasta: hand).

Als je de Voeten-aan-de-handenhouding systematisch wil beoefenen, dit is de methode. Buig zover je met gemak kunt voorover, grijp de benen waar je kunt. Tel in gedachten rustig tot 15. Kom dan overeind. Tel de volgende dag tot 30, met andere woorden doe er elke dag 15 tellen bij. Schrijf het aantal tellen ergens op. Ga zo door tot 180 tellen. Buig de volgende dag wat dieper en herbegin met 15 tellen. Je zul verbaasd zijn over het resultaat. Je zenuwen en je endocriene klieren zullen je heel, heel dankbaar zijn. En ze zullen je belonen met een veel betere gezondheid. Doe het op een lege maag en op dagelijkse basis.

Kriyaas
Kriyaas zijn oefeningen waarin het lichaam wordt uitgerekt op het ritme van de adem. Ze doen de energie vrij stromen.

Waar werkt de geest?

1. Wees je bewust van het hoofd als een ervaring.

2. Trek je na een tijd terug in de nek.

3. Trek je nu terug in de borst.

4. Trek je nu terug in de buik.

Kriyaas na de Berghouding
Zet nu de onderkant van de tong tegen het verhemelte en beoefen de volgende vier Kriyaas.

1. Adem uit door de neus.

2. Adem uit.

3. Doe hetzelfde met een torsie.

4. Strengel de vingers in elkaar achter de rug.

Hurkzit-Oetkataasana
Het komt erop aan zo diep door de knieën te buigen zonder de hielen van de grond te heffen. Er zijn allerlei variaties. In de eigenlijke Hurkzit zijn de voeten gespreid op iets meer dan heupbreedte. Doe het kalm aan, zonder te overdrijven. Je knieën en je onderrug zullen er wel bij varen.

wordt voortgezet

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda
Ananthanarayanan

vervolg

Maar het was niet zo dat Sivananda vergissingen verdroeg ad infinitum. Hij gaf kansen -vele kansen- aan de dwalende discipelen, maar als ze doorzetten in hun twijfelachtig gedrag, ondanks herhaalde vermaningen, riep Sivananda : “Halt!” in het belang van fatsoen en discipline.

Zo was de Meester. Zo groot was zijn bezorgdheid over het spiritueel welzijn van zijn ongehoorzame discipel.

Zo besloot Sivananda zijn passend antwoord op de punten van de professor en die door deze goed werden ontvangen.

wordt voortgezet

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

ONDERDEEL 09 / 10

November 2020

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



November 2020

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2020, Vol. 611

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

61 JAAR LATER
vervolg

De wraak van de scherregos
Nu moet ik even terug naar mijn jeugd. We kregen elke zondag 20 frank zakgeld. Dat is een halve euro,

maar dat was in die tijd toch goed voor drie cinema's op een zondagmiddag en een pak frieten. Op een zondag in september 1950 zagen we voor het eerst Goeroedev Swami Sivananda. Na de onafhankelijkheid voelde Goeroedev de noodzaak om zijn landgenoten bewust te maken van de grote waarde van hun voorouderlijke cultuur. Hij organiseerde een *All India and Ceylon Tour* met een groep discipelen van 9 september tot 8 oktober 1950. De mensen kwamen naar hem toe met vele duizenden. Het was zo'n massabeweging dat ze het internationale nieuws haalde. En Yoga verspreidde zich door zijn inspanningen als een bosbrand. Toen hij ons in 1963 een aantal van zijn boeken stuurde, herkenden we hem in *Essence of Yoga,* het eerste boek dat we openden.

Swami Sivananda legde zijn lichaam af in 1963. Ik las dat in *Het Laatste Nieuws*. Hij werd in 1963 opgevolgd door Swami Chidananda. We namen de datum van Swami Sivananda's antwoord, 6 december 1962, als stichtingsdatum van Yoga Vedanta, afdeling Aalst van The Divine Life Society. Onze vader overleed kort voordien op 20 oktober 1962. We kregen de toestemming van het stadsbestuur om het zwembad te gebruiken buiten de uren van het publiek. Het publiek kwam om 7 uur. Wij gaven onze lessen om 5 uur 's morgens en daar kwam veel volk op af. Dat was een andere tijd. De tv hield de mensen nog niet wakker tot een stuk in de nacht. Iedereen ging om een uur of negen slapen.

India in Aalst
Geleidelijk groeide ons werk. In 1966 maakte de Amerikaanse regisseur Conrad Rooks opnamen in Ceylon voor zijn film *Siddhartha*.

De Yogafederatie en de Europese Yoga Unie
In de jaren zestig werden we benaderd door de Belgische Yogafederatie om lid te worden. Ik was daar voorstander van, want wie zich afzijdig houdt, heeft geen inbreng. Ik heb jarenlang in het bestuur gezeteld. De Belgische Yoga Federatie werd in 1980 opgesplitst in een Waalse en een Vlaamse federatie. De Vlaamse federatie kreeg de naam Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België. Ik was er de eerste secretaris van. Ik bleef secretaris tot 1989. Enkele jaren geleden werd ik gebombardeerd tot erelid of met andere woorden weggepromoveerd onder het motto van de verjonging. Ik was er niet kwaad om. Al dat eindeloos gepalaver… **Men zegt dat de duivel klanten verliest als mensen tot Yoga komen, maar daar maakt hij zich geen zorgen over, want dan gaan ze het organiseren en wint hij weer klanten bij.**

Het geschreven woord
Al van in het begin begonnen we artikels te schrijven en teksten van Swami Sivananda en anderen te vertalen.

Vieringen
Het vijfjarig bestaan vierden we met Swami Satchidananda in 1969, met twee jaar vertraging dus.

Swami Vimalananda
Een man die in mijn leven een grote rol heeft gespeeld, is Swami Vimalananda zaliger. Hij kwam naar Aalst samen met Swami Chidananda. Hij zorgde voor zijn Swami als een moeder voor haar kind.

Verlichting
Wat is het doel van dit leven? Het doel van dit leven is de verlichting. Wat is de verlichting? Het is de ervaring: "Ik ben niet-iets. Avaangmanasaagocharam: niet te meten met de spraak en de geest." Als je dan je ogen opent en de wonderbare schepping ziet dan ontdek je dat deze aarde de hemel is. De hemel? Ja, maar we hebben hem verkloot. Dat inzicht en die verwerkelijking is de verlichting.

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

vervolg

YOGAHOUDINGEN-YOGAASANAS
Na de opwarming en de voorbereiding ben je klaar voor de Yogaasanas. Yogaasanas (Yogahoudingen) zijn opgebouwd rond de wervelkolom. De wervelkolom kan voorwaarts, achterwaarts, naar links en naar rechts buigen, ze kan naar rechts en naar links schroeven en ze kan ook worden omgekeerd. Ze kan ook gewoon rechtop worden gehouden.

Een goede vuistregel om de volgorde van de Yogahoudingen te bepalen
Doe alles wat je kunt doen in buikligging, dan alles wat je kunt doen in rugligging, dan alles wat je zittend kunt doen en dan alles wat je staand kunt doen. Met andere woorden **verander zo weinig mogelijk van uitgangshouding**.

Tussen elke Yogahouding in
Ga na elke houding even na of het lichaam **terdege ontspannen is**: de rechterzijde, de linkerzijde, de rugzijde, de voorkant, de binnenkant. Wees daarna bewust van de adem. Dit betekent niet dat je anders moet gaan ademen. De longen weten hoe ze moeten ademen in de gegeven omstandigheden.

EVENWICHT

Boomhouding-Vrikshaasana

Betekenis van deze Moedraas
Moedraa betekent: zegel.

Houding van de Koning van de Dans
Shivanataraajaasana
Dit is een andere nuttige evenwichtshouding.

wordt voortgezet

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda
Ananthanarayanan

vervolg

In één extreem standpunt voelden mensen als Karkare dat Sannyaasins in de werkdagwereld zouden moeten stappen en zich actief zouden moeten engageren in -so-ciaal dienstbetoon, anderzijds waren er degenen die geloofden dat Sannyaasins alle activiteiten zouden moeten opgeven om in diepe meditatie en innerlijke communie met de Heer te duiken. Ze zagen Aashrams als stille verblijfplaatsen van mediterende monniken.

Waar hij ook ging, was het in het Ooghulpverleningskamp of in de Aashram school of in de drukkerij, Swamiji deed Kiertan en deed anderen hetzelfde doen. Spiritualiteit bleef de basis van alle activiteiten in de Aashram.

En dat was ook de manier waarop Sivananda zijn Aashram bestuurde. Hij predikte nooit wat hij niet beoefende.

wordt voortgezet

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

ONDERDEEL 10 / 10

December 2020

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



December 2020

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2020, Vol. 622

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

DE BHAGAVAD GIETAA, HET YOGABOEK BIJ UITSTEK

De aanleiding
In 2014 stelde Narendra Modi, de eerste minister van India, in de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties voor om 21 juni uit te roepen tot Internationale Yogadag. Dit werd zonder enige

tegenstem aangenomen. Het is alsof de hele wereld op Yoga zat te wachten. De dag wordt met groeiend enthousiasme over heel de wereld gevierd. Modi noemde Yoga "India's geschenk aan de wereld".

Het Mahaabhaarata-epos
De Gietaa komt uit het *Mahaabhaarata*, letterlijk: Groot India. Er zijn twee soorten geschriften in India. De eerste zijn de Vedas of *Shroetis*. Dit betekent: wat we hebben gehoord. Dit is een geopenbaarde wijsheid, die niet van menselijke oorsprong is. Andere schriften worden *Smriti* genoemd. Dit betekent: wat we ons herinneren.

18
Dat 18 intrigeerde me. Het Mahaabhaarata bestaat uit 18 boeken. De Bhagavad Gietaa telt 18 hoofdstukken. De oorlog die het Mahaabhaarata beschrijft, duurt 18 dagen. In de oorlog vechten 18 *akshauhinies* (legerafdelingen). De 1 is hier God in zijn persoonlijke verschijningsvorm of *Avataara* (letterlijk: neerdaling).

8 is *prakriti*, de natuur, die bestaat uit de vijf elementen, de geest, het intellect en het ego. Dit zegt Krishna in
VII 4:
Aarde, water, vuur, lucht, ether, de geest (manas), het intellect (boeddhi) en het ego (ahamkaara; letterlijk ikmaker), aldus is Mijn natuur (prakriti) achtvoudig verdeeld.
Dit betekent dat het Mahaabhaarata de activiteiten van het goddelijke op deze aarde beschrijft.

Vyaasa
Vyaasa is de schrijver van het Mahaabhaarata. Hij was de zoon van Satyavatie, die later werd uitgehuwelijkt aan koning Shantanoe. Ze moest haar vader helpen en reizigers overzetten naar de andere oever. Op zekere dag was haar klant de wijze Paraashara. Ze maakte in hem iets wakker. Er was een touw gespannen over de rivier. Satyavatie moest aan dat touw de overzetboot naar de andere oever trekken. De wind had een gedeelte van haar sarie doen opwaaien. De wijze, wiens lust was opgewekt door het schouwspel, vroeg haar hem ter wille te zijn, maar ze weigerde, omdat de maagdelijkheid van jonge meisjes belangrijk was in die tijd. De wijze beschikte evenwel over bijzondere krachten. Hij zei haar dat haar maagdelijkheid ongeschonden zou zijn. Ze had ook een vissengeur. De wijze beloofde haar ook die geur te zullen vervangen door een geur van sandelhout. Hij schiep een kunstmatig eiland en een kunstmatige mist en daarin hadden ze gemeenschap en verwekte hij een kind. Dit was Vyaasa.

De oorlog gaat beginnen
De krijgers blazen al op hun schelphoorns en maken zich klaar voor de strijd. De opwinding stijgt. Arjoena vraagt aan Krishna zijn strijdwagen tussen de twee legers te plaatsen. Wat hij ziet, beneemt hem de adem. Ontzet zinkt hij neer, laat zijn boog vallen en zegt: "Ik zal niet vechten." Krishna zegt hem dat dit niet kan. Arjoena heeft het leven van een prins geleid en nu men een beroep op hem doet, weigert hij. Arjoena kan niet verliezen: wint hij de oorlog dan wint hij de aarde, wordt hij gedood dan wint hij de hemel. Arjoena stelt tal van vragen, maar geeft zich dan over. In hoofdstuk II, vers 7 zegt hij:
Shishyasteham shaadhi maam tvaam prapannam.
Ik ben uw discipel, die u smeekt, onderricht me.

De vraag is wat is die Yoga?
Krishna geeft in de Gietaa drie definities van Yoga.

De eerste twee komen voor in hoofdstuk II:
45. De Vedas handelen over de drie eigenschappen (goenas). Wees jij zonder die drie goenas, O Arjoena,

vrij van de paren van tegenstellingen, eeuwig verblijvend in sattva, vrij van verwerven en behouden, gevestigd in het Zelf.

Samatvam Yoga oechyate, gelijkheid wordt Yoga genoemd. Is er iets gelijk in jou? Zeker niet je lichaam en ook niet je geest. Ze veranderen voortdurend. Dat wat je bent in wezen is altijd gelijk en daarin gegrondvest zijn, is Yoga. Elke handeling die je stelt vanuit dat gegrondvest zijn, is een volmaakte handeling.

Wat is *Boeddhiyoga*? Boeddhi is het intellect. Wie zijn intellect overstijgt is een Boeddha.

De hoofdzaak

Wie het hele gebeuren vertelt
De blinde koning, Dhritaraashtra, zit in zijn paleis samen met zijn raadsman Sanjaya, die helderziend is. Hij hoort en ziet alles wat er op het slagveld gebeurt.

Wat is de Gietaa?
Vers 4 uit de *Meditatie over de Gietaa* (*Gietaadhyaa-nam*):
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.

Waarom houden mensen koeien? Voor hun melk. Wanneer geeft een koe melk? Als ze bij de stier is geweest en heeft gekalfd. Als het kalf geboren is, toont de boer het aan de koe. De liefde voor haar baby brengt de melkproductie in haar uier op gang. De melker is de vreugde van de koeherders, want ze hebben hun werk goed gedaan. De koeien werden niet gedood door wilde dieren en niet gestolen door veedieven.

Wat betekent de naam Bhagavad Gietaa?
Het wordt vertaald als Lied van de Heer. Maar dit is niet echt een vertaling. *Bhagavat* betekent: bezitter van alle heerlijkheden.

De heerlijkheden van Bhagavaan zijn: *gnyaana* (wijsheid), *vairaagya* (onthechting), *kierti* (faam), *aishvarya* (weelde), *shrie* (voorspoed) en *bala* (kracht). Men ziet die heerlijkheden soms in mensen, maar daar zijn ze altijd maar tijdelijk en op één of andere manier toch bezoedeld.

De mens schept God naar zijn beeld en gelijkenis
Als men het heeft over de Heer vragen vrouwen soms met enige verontwaardiging waarom God een man moet zijn en kleurlingen vragen waarom God blank moet zijn.

KABIER

Een menselijke behoefte

Eén van mijn helden

Kabier: “*Inkt noch papier raakte ik aan/ noch hield ik een pen in mijn hand./ De wijsheid van Vier Tijdvakken openbaarde ik met door mijn mond gesproken woorden.”*

Niemand wordt als hindoe of moslim geboren

Zijn inwijding
Kabier benaderde de beroemde heilige Ramananda voor inwijding.

Toen Kabier zijn einde voelde naderen, verhuisde hij naar Maghar, een vervloekte stad: wie hier sterft gaat naar de hel. Kabier wilde dit kwalijk bijgeloof ontzenuwen.

In India is heilig wat als heilig wordt vereerd
Hij werd 120 jaar. Het dode lichaam was bedekt met een doek. Zijn volgelingen twistten erover wat moest gebeuren. De moslims zeiden: “Hij was een moslim. We moeten hem begraven.” De hindoes zeiden: “Hij was een hindoe. We moeten hem cremeren.” Toen ze het doek verwijderden, vonden ze een hoop lotusbloemen. De moslims begroeven de helft, de hindoes cremeerden de andere helft.” De historische feiten over het leven van Kabier zijn zeldzaam. De legenden zijn talrijk.

Feedback

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

vervolg

Wat vooraf ging

In vorig nummer beschreef ik de evenwichtshoudingen. Ik wilde je hier nog graag een paar foto’s uit een publicatie uit 1963 meegeven. Ze werden genomen in het toenmalige stedelijk zwembad. De eerste is de Boomhouding-Vrikshaasana. De tweede is een pittige evenwichtshouding voor het jonge volk. Ze heet **Houding van de teentop-Padaangoeshthaasana**. Nuttig om te beoefenen als je nog jong en fit bent, maar niet geschikt om in groepsverband te geven. Je leerlingen zouden de moed kunnen verliezen.

BLOEDZUIVERENDE YOGAHOUDINGEN

De achterwaartse buigingen

Dandavatpranaama is een houding van **overgave**.

Krokodilhouding-Makaraasana

Soms valt het voor dat mensen moeilijk op hun buik kunnen liggen met het voorhoofd op de mat. In dat geval kunnen ze de kin in de handen leggen. De ellebogen staan tegen elkaar en de voorarmen staan loodrecht.

wordt voorgezet

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda
Ananthanarayanan

vervolg

9

EEN SEVA YAATRAA

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