KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2021

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 2021 3

Februari 2021 8

Maart 2021 11

April 2021 15

Mei 2021 19

Juni 2021 22

September 2021 26

Oktober 2021 31

November 2021 36

December 2021 39

ONDERDEEL 01 / 10

Januari 2021

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



Januari 2021

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2021, Vol.623

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

De pillenwinkel

Mijn vrouw en ik rijden al vijf jaar met tram acht, dus de 85 gepasseerd en we zitten dank zij Yoga gelukkig nog niet in het bejaardentehuis of het woonzorgcentrum.

Mensen zitten aan een rijk gedekte tafel, maar ze kunnen zonder pillen hun eten niet verteren. Ze liggen in een duur en comfortabel bed, maar ze kunnen zonder pillen niet slapen. Conclusie? **Ze moeten nu zelf hun geluk maken. En hier gaat het grondig mis, want ze weten niet en leerden niet hoe ze dát moeten doen.**

Wat ze meekregen

Karma
Swami Sivananda schrijft in zijn boek *What becomes of the soul after death* dat het Westen immoreel werd toen de kerk in het concilie van Nicea in het jaar 325 de reïncarnatie uit haar dogma's schrapte wat tot gevolg had dat ze geloofden dat men ongestraft kan handelen. De aflaten waren het gevolg: men kon zijn zonden afkopen. Oosterlingen geloven in de onwrikbare wet van het karma. De mens heeft een zekere vrijheid van handelen, maar hij is totaal onvrij op het gebied van de vruchten van zijn handeling. Je kunt iets doen, maar je moet er de gevolgen bijnemen. Je kunt in het water springen, maar je kunt niet beletten dat je nat wordt.

Maayaa
wordt vertaald als illusie. Het betekent letterlijk: maa-yaa, niet dat. Shankara vatte zijn filosofie samen in een half vers:
Brahma Satyam, Jaganmithyaa Jievo Brahmaiva Naaparah.
Het Absolute is werkelijk, de wereld is onwerkelijk. Er is geen wezenlijk verschil tussen het individuele Zelf en het Absolute Zelf.

Het gehele vers:

Brahma Satyam Jaganmithyaa Jievo Brahmaiva Naaparah,
Anena Vedyam Sachchhaastramiti Vedaantadindimah.

Vertaling van de tweede regel*:*
Dit moet worden begrepen als de correcte Schrift. Dit wordt verkondigd door de Vedaanta.

Commentaar:

Wel en wee in de kuip

Een wonderbaar lied
Ik zing in de Satsang, in de auto en vaak ook thuis soms een lied dat ik lang geleden leerde van Swami Chidananda en dat een buitengewoon goede leidraad is in dit leven. Ik vroeg hem ooit waar hij het had geleerd. Hij antwoordde: "In de bioscoop." Hij was als kind met zijn moeder op wandel op het strand van Madras. Ze misstapte zich in het zand. Er brak een bloedvat in haar been en tegen dat ze in het ziekenhuis raakte, was ze al overleden. Swamiji werd opgevoed door een oom, die een dorpscinema uitbaatte. Hij vertoonde vaak films over het leven van de grote wijzen van India. Swamiji zat elke dag te luisteren naar hun gezang.

Lagaale prema Ieshvara se
Agara toe moksha chaahtaa hai
Nahie vo paataala ka andar
Nahie vo aakaasha ke oepar
Sadaa vo paasa hai tere
Kahaan doenra ko jaataa hai.

Vertaling:
Richt je liefde op de Allerhoogste
als je de verlossing wil.
Je vindt Hem niet in het diepste van de aarde,
noch ergens hoog in de lucht.
Hij is altijd dichtbij jou.
Waarom ga je dan overal op zoek?

Als Hij in het diepste van de aarde was, dan hadden de mijnwerkers Hem gevonden. Als Hij hoog in de lucht was, dan hadden de astronauten Hem gevonden. Hij is altijd dichtbij jou. Hij is dichter bij jou dan je eigen zelf. De grote vraag is: waarop ga je toch altijd overal op zoek? Dat wat je zoekt, is dat wat je bent.

Levensdoelen
Er zijn in het hindoeïsme vier *poeroeshaarthas* of -levensdoelen: *artha, kaama, dharma, moksha*.

HOE VREDE VINDEN

Swami Chidananda

De geest is weerspiegeld bewustzijn. Zijn intelligentie, kracht en waarneming zijn dan ook een ontleend licht. De echte bron is Aatman (het Zelf), niet de geest. Zoals het lichaam inert is, zo is ook de geest inert. De geest is uiterst subtiel, maar desondanks is hij stoffelijk in tegenstelling tot Bewustzijn. Uiteindelijk komt alle wijsheid, kennis en kracht van Bewustzijn. Een spiegel weerkaatst het licht van de zon, maar toch kan hij een donkere kamer verlichten. Het licht komt van de spiegel, maar in werkelijk is er in hem geen licht. Dat is ook het geval met de geest.

Het overwinnen van rusteloosheid

Doelen, beginselen en een gedachteachtergrond

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

vervolg

Wat vooraf ging

Ik beschreef de Krokodilhouding en eindigde met een variatie waarbij je de kin ondersteunt met de handen.

Ontwikkel zo snel mogelijk een goede buikademhaling: **de buik wordt gewelfd tijdens het inademen en ingetrokken tijdens het uitademen**.

Je moet **de volledige ademhaling** beginnen door de buik te welven. Laat dan de buik wat terug op zijn plaats komen om steun te geven aan de longen, die zich vullen met lucht. Spreid dan de ribben en hef de schouders en de sleutelbeenderen wat om ook de longtoppen te vullen.

Om uit te ademen laat je de schouders en de sleutelbeenderen zakken, trek je de ribben in en daarna de buik.

Uiterst belangrijk is dat de neusvleugels goed ontspannen en neutraal blijven. Je mag immers **de lucht niet opsnuiven**, want dan zuig je de neus dicht en komt er minder lucht in de longen. **De lucht moet worden aangezogen vanuit de buik**.

En **in- en uitademen doe je door de neus**. De neus is immers een aircoapparaat en een filter. Een filter moet worden gereinigd en dat doet de uitstromende lucht. Het neusslijmvlies moet worden opgewarmd door de uitstromende lucht, want het kan maar warmte geven om de lucht voor te verwarmen voor hij in de longen komt als hij van de uitstromende lucht warmte krijgt.

Boothouding-Naukaasana
Vanuit de Krokodilhouding kun je in de Boothouding gaan. Adem diep uit en ontspan zo goed mogelijk. Hef inademend alles van de grond wat je kunt heffen, met de ellebogen zover mogelijk naar achter. Dit is een eerste echte achterwaartse buiging.

Serpenthouding-Sarpaasana
Het voorhoofd ligt op de mat. Zet de handpalmen onder de schouders op schouderbreedte uit elkaar. De ellebogen wijzen naar boven. Houd de hielen samen. Adem uit en ontspan zo diep mogelijk, krom dan inademend achterwaarts terwijl de handpalmen naar voor glijden tot de ellebogen onder de schouders staan. De voorarmen liggen op de mat, de bovenarmen staan loodrecht onder de schouders. Houd de armen tegen de romp. Duw ze niet naar buiten.

Laat ik het nogmaals herhalen: **wat is een Yogaasana?** Yogaasana betekent Yogahouding.

Een kiertan

Chittachora Yashodaa ke baal Navanietachora Gopaal
Gopaal Gopaal Gopaal Govardhanadhara Gopaal

Chittachora: dief van de geest
Yashodaa ke baal: zoon van Yashodaa
Navanietachora: dief van de boter die gemaakt is van de eerste melk van de koe, de rijkste melk

Als je beslist te gaan mediteren en je geest aan banden te leggen, wordt hij heel oproerig en veroorzaakt hij tal van moeilijkheden. Hij laat zich niet zomaar ringeloren. De berg waaronder je dan beschutting vindt, is het Zelf, de Ziel.
Men zegt dat de mens een ziel heeft, maar dat is niet zo. Hij IS een ziel. Hij is een spiritueel wezen.

Kiertan betekent: het bezingen van de *kierti*. *Kierti* betekent: faam of glorie. Wiens faam of glorie. De faam of de glorie van het *Ekam Sat*, het *Ene Zijn* of je eigen faam of glorie, want dat is uiteindelijk hetzelfde.

Feedback

Beste Narayana,
Komende uit mijn ochtendmeditatie bedacht ik: dit is een mooi moment om mijn dank aan jou en de yogavereniging te uiten.

Bij een loopwedstrijd stopte de atleet Abel Mutai, die Kenia vertegenwoordigde, slechts enkele meters van de finish, denkend dat hij de race had voltooid.

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda Ananthanarayanan

vervolg

De gelegenheid was een liefdadigheidsmuziekrecital door G.N. Balasoebrahmaniam in de Gokhale Hall, Madras, ten voordele van de Kattoepakkam Sivananda Sevaashram. Er werd aan Swamiji gevraagd voor te zitten. Op het einde van de uitvoering stond hij op om te spreken. En eens hij begon, vond hij het moeilijk zich in te houden. De woorden golfden uit zijn mond in een eindeloze stroom. Verwijzend naar dit fenomeen maakte Swamiji de volgende bemerking: “Wanneer ik opsta om een groep toe te spreken, vereenzelvig ik mij met allen. Ik word één met allen. Ik houd van ieder lid van het publiek. Ik voel dat ik hen mijn hart moet geven, helemaal en zonder voorbehoud. Tot ik voel dat ik hen heb gediend tot mijn volledige voldoening. Ik kan niet stoppen.”

wordt voortgezet

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

ONDERDEEL 02 / 10

Februari 2021

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Februari 2021

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2021, Vol. 624

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

Vervolg

Wat vooraf ging
Zoals in alles is er in een Yogaoefenschema altijd een inleiding, een middenstuk en een slot. Alle drie moeten goed in verhouding zijn, zodat je het einde niet gehaast moet afhaspelen. /p>

De inleiding moet het lichaam opwarmen en ontspannen en de geest tot rust brengen met Berghouding en kriyaas of met Groet aan de Zon. Daarna komt de Evenwichtshouding, omdat die je er hier en nu bijbrengt. Dan volgen de Yogahoudingen.

Cobrahouding-Bhoejangaasana

Lig op de buik met de benen samen. Houd de hielen bij elkaar. Zet de handen onder de schouders op schouderbreedte uit elkaar. De ellebogen wijzen naar boven. Houd de armen tegen de romp. Adem door de neus diep uit en ontspan zo goed mogelijk. Buig achterwaarts zover je met gemak kunt terwijl je door de neus langzaam inademt. Ontspan de hele rug, zodat de wervelkolom goed doorbuigt.

De *Goeroestotram* is een hymne gewijd aan de Goeroe of spirituele leraar. Wat wij herhalen is een selectie van verzen die werden gemaakt door Swami Krishnananda, in die tijd general secretary van The Divine Life Society, in opdracht van Goeroedev Swami Sivananda.

wordt vervolgd

HET HOOGSTE GOED

Het hindoeïsme is in de eerste plaats een levenswijze. Wat me er vooral in aantrekt, is dat het de vrijheid van denken als het hoogste goed beschouwt. Het leert dat men geen gelover moet zijn, maar een zoeker. Wat buiten het bereik van je ervaring ligt, moet je binnen het bereik van je ervaring brengen door je bewustzijn steeds helderder te maken.

Tien neerdalingen
In het hindoeïsme heeft men het over *dasha avataars*, letterlijk tien neerdalingen (van God op aarde in

dierlijke en menselijke vormen). Dit zijn eigenlijk de manieren waarop bewustzijn zich in een lange evolutie in de materie manifesteert.

De evolutietheorie
De eerste levensvormen ontstonden in het water (de Matsya of Vis avataar).

Hoe mythen ontstonden en wat er voordien was
Veronderstel dat onze beschaving wereldwijd vergaat door bijvoorbeeld een atoomoorlog. Er zullen altijd wel enkele overlevenden zijn. Zij vertellen aan hun kinderen over de moderne wetenschap, over de GSM, de tv enz. Hun kinderen vertellen het aan hun kinderen en in enkele generaties worden het mythen. Maar dit betekent ook dat vóór de mythen ontstonden er een beschaving moet zijn geweest, die de onze op technisch vlak misschien wel overtrof.

Patanjali over de evolutietheorie in Boek IV van de Yoga Soetra

Hoe wisten ze het?

Wat Yoga ons kan bijbrengen

De elementen
Er zijn vijf elementen: ether, lucht, vuur, water, aarde.

Ether
Eigenlijk zijn er geen vijf elementen.

Grof, subtiel en oorzakelijk
De elementen bestaan in een subtiele vorm. Ze worden grof als ze zich met elkaar vermengen volgens een proces dat **vervijfvoudiging** wordt genoemd. Ieder element deelt zich in twee, de tweede helft van elk element deelt zich in vier. Dat vierde deel is een achtste van het geheel.

Drie dimensies
Alles heeft drie dimensies: een oorzakelijke, een subtiele en een grove dimensie.

Drie trillingstempo's
De materie heeft ook drie trillingstempo's.

KIERTAN

Kiertan betekent: het bezingen van de kiertan of faam. Wiens faam? De faam van Dat wat als Bewustzijn en als Getuige en Bezielende Kracht aanwezig is achter alles wat komt en gaat. Of je eigen faam, want dat is eigenlijk hetzelfde. Dat zegt de Bijbel toch: dat je geschapen bent naar Gods beeld en gelijkenis.

Bhajans hebben een filosofische, verhalende, vermanende of andere inhoud. In kiertans worden de Namen van het *Ekam Sat*, het Ene Zijn, gezongen. Als men Mantras zingt, worden ze geen Mantras meer genoemd, maar Naama, Namen. Men zegt dan Naamakiertan en als er instrumenten worden gebruikt Naamasankiertan.

Feedback

SWAMI RAMA TIRTHA

WIE BEN IK?

Uit een lezing van Swami Rama Tirtha in Chicago in het begin van vorige eeuw

Een jonge prins, de zoon van de plaatselijke raajaa (koning), zocht samen met zijn begeleider in de bergen een asceet op, die Swami Rama Tirtha heette en die vroeger professor wiskunde was geweest, maar die nu zijn intrek had genomen in een grot aan de Ganges.

Feedback

Beste Narayana,

Eerst en vooral wil ik je laten weten dat je woorden me gisteren hebben geraakt.

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda
Ananthanarayanan

vervolg

Terwijl hij in Ceylon was bezocht Swamiji de Kelaniya Boeddhist Tempel. I.A. Rajapakse, de Ceylonese Minister van Justitie, leidde Swamiji rond. Swamiji deed Kiertan.

Op de terugweg naar Colombo, maakte de Minister van de gelegenheid gebruik om Swamiji's kijk op verscheidene punten te weten te komen.
"Wat denkt u over onaanraakbaarheid, Swamiji?"
"Onaanraakbaarheid is een uitvinding van Brahmanen."
"Gelooft u dat een Brahmaan een Brahmaan kan zijn door geboorte?"
"Ja, er schuilt een zekere kracht in het argument. Want die bepaalde Jieva moet verdienstelijke daden hebben gesteld in zijn vorig leven om een geboorte als Brahmaan te verdienen. Maar dat alleen is niet genoeg. Men moet ook proberen een Brahmaan te zijn door goed gedrag."

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 03 / 10

Maart 2021

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel


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

www.yoga-vedanta-aalst.be

YOGA magazine

LICHT VAN SIVANANDA

maart 2021, vol. 625

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

In dit nummer

Een woord van aanmoediging
Er is maar één Yoga, blz. 3
Go not to the temple
Rabindranath Tagore, blz. 8
Opbouw van een oefenschema, blz. 12
Feedback, blz. 13

Van Mens tot Godmens
Anantharaayanan, blz. 14

Mededingen, blz. 16

We doen ons best om het hoofd boven water te houden.
Steun ons verspreid
Licht van Sivananda

Maart 2021

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2021, Vol. 625

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Er is maar één Yoga

Er is maar één Yoga: de weg naar binnen. Als je evenwel de weg naar binnen wil gaan en wil vaststaan in je eigenheid zul je spoedig merken dat er vele hindernissen zijn. Er staat immers een draak in de weg en die moet worden gedood. De draak en de aartsengel Michaël, beschermheilige en patroon van Brussel, de

doder van de draak, staan afgebeeld op de toren van het stadhuis van Brussel. De aartsengel Michaël, ook Sint-Michiel genoemd, vind je op vele plaatsen in Brussel. Hij staat zelfs op het wapenschild van de stad. Het beeld dat werd gemaakt door de geelgieter of koperslager Maarten van Rode, stond sedert 1455 op de toren van het stadhuis tot het in 1996 werd vervangen door een kopie. Het oorspronkelijke beeld, verhakkeld door een blikseminslag, overleefde de beschietingen van de stad. Het staat nu in het Brusselse Stadsmuseum.

Betekenis van het verhaal
De melkoceaan is je persoonlijkheid. De geest werd geschapen met naar buiten gaande neigingen. Daardoor zoekt de mens het geluk buiten zich in allerlei zintuiglijke voorwerpen. Hij vindt het daar niet, omdat hij het moet zoeken in zichzelf. Het geluk is dat wat hij is. Maar hij moet om het te vinden de draak of de onwetendheid of de Zelfvervreemding doden met de speer van de wijsheid.

Boeken online
Wie meer wil weten over Moeroega verwijs ik naar ons boek *Kijk op Yoga, Groot Satsangboek*.

Integrale Yoga
Swami Sivananda geloofde in Integrale Yoga, een combinatie van alle Yogas, die een integrale ontwikkeling waarborgt. “Een eenzijdige ontwikkeling is nooit goed”, zei hij. Het hoofd, het hart en de hand moeten worden ontwikkeld.

Goeroedevs lied *Yoga of Synthesis* heb ik besproken in het aprilnummer van 2018 onder de titel *Yoga en Muziek*. Het is goed dat lied nog eens onder je aandacht te brengen. Het is een uitstekende leidraad in het dagelijks leven. Als je het wil leren zingen, kom dan eens naar de Satsang en geef me vooraf een seintje.

Binnenpret

We moesten een bus naar Madras nemen. Er stonden tientallen bussen klaar om te vertrekken. Swami Vimalananda zei: “We zullen hier moeten vragen welke bus we moeten nemen.” De bestemmingen waren alleen aangegeven in het Tamil en Swami Vimalananda en Narasimhoeloe konden het Tamil niet lezen. Ik zei: “Het is die bus daar.” “Hoe weet jij dat?” “Het staat erop.”

GO NOT TO THE TEMPLE
Rabindranath Tagore

Go not to the temple to put flowers upon the feet of God,
First fill your own house with the Fragrance of love and kindness.
Go not to the temple to light candles before the altar of God,
First remove the darkness of sin , pride and ego, from your heart.
Go not to the temple to bow down your head in prayer,
First learn to bow in humility before your fellowmen.
And apologise to those you have wronged.
Go not to the temple to pray on bended knees,
First bend down to lift someone who has been down-trodden.
Strengthen the young ones,
Not crush them.
Go not to the temple to ask for forgiveness for your sins,
First forgive from your heart those who have hurt you!

GA NIET NAAR DE TEMPEL
Rabindranath Tagore

Ga niet naar de tempel om bloemen te leggen aan de voeten van God,
Vul eerste je eigen huis met de geur van liefde en vriendelijkheid.
Ga niet naar de tempel om kaarsen te branden op het altaar van God,
Verwijder eerst de duisternis van de zonde, trots en ego, uit je hart.
Ga niet naar de tempel om je hoofd te buigen in gebed,
Leer eerst nederig te buigen voor je medemensen.
En verontschuldig je bij degenen die je onrecht hebt aangedaan.
Ga niet naar de tempel om te buigen op gebogen knieën,
Buig eerst neer voor iemand die wordt vertrapt.
Maak de jongeren sterker,
Verpletter hen niet.
Ga niet naar de tempel om vergiffenis te vragen voor je zonden,
Vergeef eerst vanuit je hart degenen die je pijn hebben gedaan!

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

Wat vooraf ging

Avec de la patience on arrive à tout
Dit is een grote les die ik uit mijn *Assimil* heb geleerd, toen ik van de gemeenteschool waar Frans werd verwaarloosd naar het atheneum ging. Met de moed der wanhoop en monnikengeduld probeerde ik met dat boek dat mijn vader me had gekocht mijn achterstand in te halen. En ja hoor, tijdens de eerste examens was ik de eerste van de klas. Goeroedev zei: “Never despair. Nil desperandum.” Dit betekent: wanhoop nooit. Een reis van duizend kilometer begint met de eerste stap. “Take it easy. Don’t be lazy”, leerde Swami Satchidananda me. En hij predikte het niet in dovemansoren.

Halve Sprinkhaanhouding-Ardha Shalabhaasana
De kin ligt op de mat, de benen zijn samen met de knieën gestrekt. Leg de gebalde vuisten onder het bekken en maak de afstand tussen de kin en de vuisten zo groot mogelijk.

Sprinkhaanhouding-Shalabhaasana

FEEDBACK

YOGA OF SYNTHESIS
Swami Sivananda

YOGA VAN DE SAMENVATTING
Swami Sivananda

VAN MENS TOT GODMENS Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda
Ananthanarayanan

vervolg

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 04 / 10

April 2021

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



April 2021

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2021, Vol. 626

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

HEILIGEN EN WIJZEN

Een les van India
Boven de ingangsdeur van het Indiase Parlement staat gebeiteld: Vasoedhaiva Koetoembakam. Dit betekent: de wereld is één familie.

De wereld is één familie
De ene is familie, de andere een vreemdeling,
zeggen de kleingeestigen.
De wereld is één familie
voelen de grootmoedigen.

Wees onthecht,
wees grootmoedig,
verhef je geest, geniet
de vrijheid van het Absolute.

Swami Vivekananda: India is een wijzen makende maatschappij

Geschiedenisvervalsing
De taalgeleerden stelden vast dat er grote overeenkomsten zijn tussen het Sanskrit en het Grieks, het Latijn en de Westerse talen. Dat India de basis was van de beschaving was meer dan het Engelse chauvinisme kon verteren. Ze bedachten dan ook de verwerpelijke Arische Invasie Theorie (AIT), die beweert dat de Ariërs in 2000 vóór Christus de Himaalayas overstaken, de steden rond de rivier de Sarasvatie vernielden en de oorspronkelijk bevolking naar het Zuiden verdreven. Ariërs bestonden niet als ras. Arya of aarya betekent: nobel, edel van gedachten en gedrag. De AIT maakte van Noord-Indiërs veroveraars en verdrukkers en van Zuid-Indiërs verdrukten. Ze zorgde voor grote moeilijkheden, maar dat was de tactiek van de Engelsen: verdeel en heers. Ze geloofden nog dat de wereld maar 7000 jaar bestond. Ze moesten dus de uitgebreide Sanskrit literatuur binnen die tijdspanne dateren.

Wat werd geopenbaard en wat ze zich herinnerden
De Vedas bestonden lang in een mondelinge overlevering. Ze werden door de wijze Vyaasa te boek gesteld toen de mondelinge traditie door tal van factoren dreigde teloor te gaan. Hij schreef twee soorten teksten: shroeti en smriti.

Het belangrijkste kenmerk van de mens
De Vedische cultuur werd door mensen van buiten India het hindoeïsme genoemd. Dit betekent: de levenswijze van de mensen aan de overzijde van de Indus.

Een praktijkgeval
Een superintelligent jongetje van zeven kwam met zijn mama bij mij om raad. “Super” of van iets teveel is nooit ideaal. Het is veelal een bron van moeilijkheden. Hij werd gepest, reageerde daar agressief op en kreeg de schuld van de strubbelingen.

Een beetje raar
Dat men de geest moet uitschakelen, klinkt een beetje raar. Het heeft miljoenen jaren evolutie gevergd om een geest zoals we die nu hebben te ontwikkelen. De geest is een wonderbaar iets. Hij bestaat eigenlijk niet, maar hij doet alles.

De vrijheid van denken
was in India het hoogste goed. Als je bekijkt wat Jezus zei en wat Krishna zei, valt er een verschil op. Krishna sprak onbevreesd, in alle vrijheid. Jezus moest uitkijken met wat hij zei. De Joodse Schriftgeleerden en de Romeinse bezetter luisterden immers mee.

Wat Yoga je vooral leert
En dat is het wat Yoga je leert. Wees je bewust van je waardigheid. Je bent in wezen iets hoogst wonderbaars. In de diepe droomloze slaap stopt de geest met werken en rust je in de zaligheid van je

innerlijkheid. Zodra je gaat dromen of zodra je ontwaakt, vergeet je die zaligheid en vereenzelvig je je weer met je lichaam, je geest en tal van relaties. Yoga is die zaligheid meenemen in je dagelijks leven.

SHANKARA

Shankara in de Vishvanaath Mandir (tempel van de Heer van het Heelal) in Sivananda Aashram

Shankara was één van de grootste wijzen die de wereld heeft voortgebracht. Hij werd geboren in Kaladi in de deelstaat Kerala rond 800 na Christus, al is deze datering twijfelachtig.

Om onderstaande verzen van Shankara te beluisteren, tik in Google: YouTube **Brahma jnana vali mala.**

BRAHMA GNYAANA VALIE MAALAA
Shankara

HOE HET WESTEN PRONKT MET INDIASE VEREN
Philippe Waelkens

We gebruiken Romeinse en Arabische cijfers. De Arabieren leerden de cijfers van 0 tot 9 kennen van de hindoes in India. Omstreeks 1150 werden ze door hen ingevoerd in Europa. Het woord “cijfer” komt van het Arabisch sifir, dat nul of leeg betekent en dat een verbastering is van het Sanskrit soenya, met dezelfde betekenis. Uit het Italiaanse zefiro ontstond zero, in het Spaans cero. Via het Spaans werd het cifra, cijfer, chiffre in het Frans en cipher in het Engels. Dit opende een wereld aan nieuwe wiskundige mogelijkheden, zoals rekenen met breuken, vermenigvuldigen, delen, machtsverheffen, worteltrekken en vierkantsvergelijkingen. Het was het begin van de moderne wetenschap.

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

Vervolg

Wat vooraf ging

Na de evenwichtshouding begonnen we aan de Yogahoudingen, die buikligging als uitgangshouding hebben. Dat waren: Dandavatpranaam-Begroeting als een stok, Naukaasana-Boothouding, Sarpaasana-Serpenthouding, Bhoejangaasana-Cobrahouding, Shalabhaasana-Sprinkhaanhouding: met één been met kanteling van het bekken en zonder kanteling van het bekken, daarna met twee benen.

Halve Booghouding-Ardhadhanoeraasana

Wordt voortgezet

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda
Ananthanarayanan

vervolg

10

DE VERSPREIDING VAN KENNIS

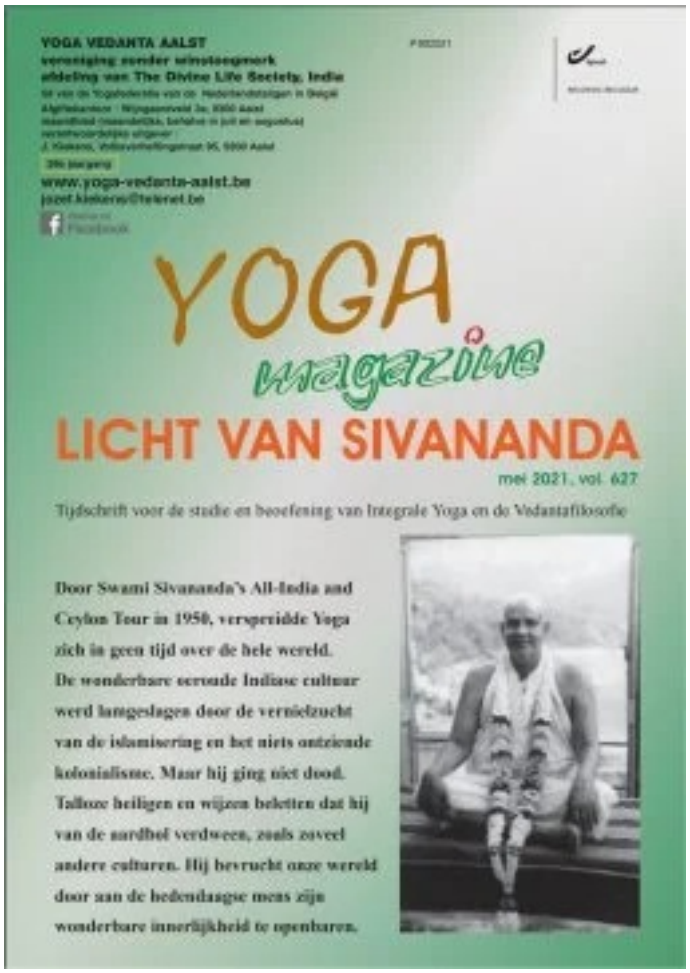
wordt voortgezet

- 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 05 / 10

Mei 2021

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Mei 2021

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2021, Vol. 627

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Voor de echte zoeker is alles een Goeroe of spirituele leraar

Gebruik de goede kant
Ik heb nooit moeten schoonmaken of koken. Ouderdomskwalen hebben daar verandering in gebracht. Het

is nu aan mij om te koken en schoon te maken. Men is immers nooit te oud om te leren. Ik heb mettertijd mijn eigen, zeg maar, om mijn vrouw te parafraseren, eigenzinnige methodes ontwikkeld.

Wij eten volkorenbrood van de beste bakker van Aalst. Stevig vast en heel lekker. Ik laat het niet snijden, ik snijd het zelf, dan blijft het langer vers. Als ik na de maaltijd in de vaatwasser heb gestoken wat moet worden afgewassen en als ik de rest op zijn plaats heb gezet of gelegd, neem ik een broodplankje en veeg de kruimels op een hoopje en veeg dat hoopje dan met mijn hand op het broodplankje.

Aan een broodplankje zijn twee kanten en nogal eens is één van de twee een slechte kant. Wat is de slechte kant? De kant die over de kruimels heen veegt, zodat er een deel blijft liggen. Wat doe ik als ik dat merk? Ik keer het plankje om en gebruik de goede kant. Aan alles en iedereen mankeert iets, anders waren we hier niet om te worden gevormd en gekneed. Gebruik van alles en iedereen alleen de goede kant. De kans is groot dat de slechte kant dan jaloers wordt en verandert in een goede kant. Dat broodplankje leerde me dus een heel belangrijke les.

Bemoei je met je eigen zaken

Verkoop je intellect, koop intuïtie

Zie verder dan je neus lang is

Het waarom van de dingen

Vervolg

ACHTERWAARTSE BUIGINGEN

Achterwaartse buigingen zet ik altijd vooraan in het oefenschema, onmiddellijk na de evenwichtshoudingen. Een evenwichtshouding haalt je er, door de aard van de houding, onmiddellijk hier en nu bij. De achterwaartse buigingen stimuleren de functies die het lichaam zuiveren. De poriën openen zich, want je gaat ervan zweten en met het zweet worden afvalstoffen afgevoerd. De peristaltiek wordt gestimuleerd. Dit is de knijpende beweging van het spijsverteringskanaal. De bloedsomloop wordt krachtig op gang gebracht.

Booghouding-Dhanoeraasana

Een goed trio

Voor de jonge knapen onder ons
Ik herinner me hoe wij waren in het begin, vandaar enkele moeilijker variaties van de achterwaartse buigingen voor het jonge volk onder ons.
Narayana

SOCIALE GEVOLGEN VAN SHANKARA'S FILOSOFIE
Swami Krishnananda

Een lezing gegeven op Shrie Shankaraachaarya jayanti in 1979

DEFINITIE VAN BHAKTI

de Yoga van liefde en devotie
Swami Vivekananda

GEDICHTEN VAN SWAMI SIVANANDA
DE ONTBREKENDE TIENDE

ZO ZONG KABIER

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda Ananthanarayanan

vervolg

Maar Swamiji was niet helemaal tevreden over de nieuwe distributie van de drukwerken. Met de groei van de Society voelde hij dat er iets geregeld moest worden opgestuurd aan zijn correspondenten. Zo ontstond *The Divine Life*, orgaan van The Divine Life Society, in september 1938. In zijn boodschap voor het eerste nummer zei Sivananda:

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 06 / 10

Juni 2021

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Juni 2021

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2021, Vol. 628

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

DE YOGA ACADEMIE

Het ontstaan
De Yoga Academie werd op papier gesticht in het najaar van1969 en ging daadwerkelijk van start na de zomervakantie van 1970. We gingen er sedertdien ononderbroken mee door. We hadden van 1963 tot

1969 al een zevental mensen warm gemaakt om Yogales te geven. Ze zeiden herhaaldelijk dat ze wat dieper wilden ingaan op wat ze moesten onderwijzen. De Yogafederatie kwam aan die wens tegemoet door een cursus opleiding tot Yogaleraar te organiseren op zaterdag in Gent onder leiding van Eric Gomez en André Van Lysebeth zaliger. Mij werd gevraagd de cursus Yogafilosofie voor mijn rekening te nemen.

Niet een academische aangelegenheid, maar een ervaringsgerichte zoektocht
Hoeveel uren moet je aan onderricht besteden? Laat ik een voorbeeld geven. We organiseerden een paar keer een cursus “Sanskrit leren lezen”. Dat nam enkele lessen in beslag. Er werd gezegd dat het aantal lessen onvoldoende was. Ik geloof dat niet. Als de leraar een les heeft gegeven, ligt de bal in het kamp van de leerling: hij of zij moet gaan oefenen. Als je iemand een Yogahouding leert, duurt het hoop en al enkele minuten, maar dan moet de leerling gaan oefenen, oefenen en nog eens oefenen. Als iemand mij een Mantra vraagt, duurt het inwijdingsritueel hooguit een half uur. Maar dan moet de ingewijde ermee aan de slag gaan.

God helpt wie zichzelf helpt

Buiten de grenzen

De erkende vormingsscholen

Wat brengt de toekomst?
Traditiegetrouw zouden we juni aanstaande een cursus afronden, namelijk YA2017. Dit wil zeggen: de cursus Yoga Academie die begon in 2017; en in september zouden we starten met YA2021, maar zoals mijn meetje Wies terecht zei: “De mens wikt, maar God beschikt.” Een formidabele wereldwijde uitdaging besliste er anders over. We kregen beperkingen opgelegd, die snel evolueerden naar een lockdown. De situatie komt erop neer dat we niets meer op voorhand kunnen organiseren. Ik moet er geen tekening bij maken, zeker?

Een terugblik

Een mijlpaal

De cursus bestaat uit drie luiken
Dit zijn ze: de Yogafilosofie, de Yogapsychologie en de Yogapraktijk.

Een veel gestelde vraag

We beoefenen Integrale Yoga. Een mens denkt, spreekt en handelt. Hij heeft een hoofd, een hart en handen. Alle drie moeten ze goed worden ontwikkeld. Een eenzijdige ontwikkeling is nooit goed.

De lesdagen

De Yoga Retraites
Tweemaal per jaar geven we een Yoga Retraite in de abdij van Drongen van vrijdagavond 20 uur tot zondag 16 uur. Elke leerling die de Yoga Academie volgt, moet tenminste twee Yoga Retraites volgen gedurende de vier jaar dat de Yoga Academie duurt.

Wat moet het kosten?
Lid zijn van Yoga Vedanta Aalst (70 euro per jaar; hiervoor kan men naar de Yogales en krijgt men het maandblad) en 130 euro als bijdrage in de onkosten. Dit laatste bedrag kan, gezien de omstandigheden, veranderen. We zullen zien hoe de dingen evolueren.

Narayana

Vervolg

VOORWAARTSE BUIGINGEN

Voorwaartse buiging zittend-Pashchimottanaasana
Pashchimottanaasana is een woordsamenstelling van pashchima, oettana en aasana. Pashchima betekent het westen. Hindoes mediteren met het gezicht naar het oosten. De rug kreeg dan ook de naam pashchima, de westkant. Oettana betekent: geheven, gestrekt. Aasana betekent: houding.

Herinnering

Niet schrikken, ik beschrijf eerst gewoon maar ter verduidelijking de klassieke houding

Wat nu volgt, is je huiswerk

Het effect

Hindernissen

Uit mijn eigen ervaring

Spieren

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

GEEN AFSTAND TUSSEN ONS EN DE WERKELIJKHEID

Wanneer je weet dat het niet nodig is, dan ben je al op je bestemming. Wanneer je weet en inziet dat het zoeken betekenisloos, onnodig, overbodig is, dan ben je reeds daar. Moge deze genade aan allen worden geschonken!

Zo zong Sant Kabier

O dienaar, waar zoek je Mij?
Ik ben in tempel noch moskee.
Ik ben in Kaaba noch in Kailash.
In ben in rites noch ceremonieën,
noch in Yoga en verzaking.
Een echte zoeker ziet Me terstond
en ontmoet Me in een ogenblik van tijd.
Kabier zegt: "O Saadhoe,
God is de adem van alle adems." **VAN MENS TOT GODMENS**

**Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda
Ananthanarayanan**

vervolg

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 2021

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



September 2021

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2021, Vol. 629

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Het is op 9 september precies 71 jaar geleden dat Goe-roedev Swami Sivananda aan zijn All-India and Ceylon Tour begon. Hij beëindigde hem op 8 november. Dat was in het jaar 1950. India leed 800 jaar onder de slavernij van de islam. Daarna kwamen de Engelsen. Toen ze het land in bezit namen en knechtten, was India het rijkste land ter wereld. Toen ze vertrokken was het één van de armste.

De ziel van het hele gebeuren
Swami Sivananda of Goeroedev zoals zijn discipelen hem noemden, was een verlichte wijze met een encyclopedische kennis, met een missie en met een visie. Hij liet zijn licht schijnen op de duizenden jaren oude leringen van de zieners van weleer en hij schreef erover, sprak erover en zong erover op een voor iedereen bevattelijke, onweerstaanbare en vooral beoefenbare manier. Hij noemde zijn onderricht niet hindoeleven of christelijk leven of hoe dan ook. Hij noemde het Divine Life, Goddelijk Leven. En zijn Yogapad noemde hij Yoga of Synthesis of Integrale Yoga.

De organisator

De kroniekschrijver

Hoe een kleine geste me een schat in de schoot wierp

Het moet me van het hart
Die dame is één van de bronnen die me op de hoogte houden van het reilen en zeilen in India.

Hoe Goeroedev geschiedenis schreef

Overweldigende kennismaking met India

Eindelijk in Goeroedevs Aashram

Terug in de Aashram schreef Goeroedev:
Aanandakoetir, Rishikesh, Himaalayas
8 november 1950
Vereerd Onsterfelijk Zelf,
OM Namo Naaraayanaaya.
Ik verheug me van harte dat de Almachtige me de gelegenheid bood Hem en Zijn Kinderen te dienen door de All-India Tour te ondernemen. Ik herinner me met immense verrukking de diepe devotie van het volk van India en Ceylon, de verering die ze hebben voor de Heilige Orde van *Sannyaasa* en hun gretigheid om de kennis van Yoga en Vedanta te verwerven. Overal waar ik kwam, werd ik overweldigd door de liefde van de mensen. Ik baadde me telkens weer in de oceaan van de devotie van de massa's voor de Heer. Ik dronk telkens weer de Onsterfelijke Elixir van de naam van de Heer, die door alle mensen werd gezongen met *bhaava* (gevoel) en vuur. Ik ben de organisatoren van de Tour en de miljoenen mensen wier *darshan* ik tijdens de Tour had veel dank verschuldigd voor de gouden gelegenheid om de *Viraat-Naaraayana* (het Universele Bewustzijn dat in alles aanwezig is) te dienen. Het was een zeldzame gelegenheid om de Heer-in-de-mensheid te dienen, zoals Hij me dat in Zijn Oneindige Genade vergunde. Glorie zij de Heer!

Glorie zij de *bhaktas* (toegewijden), die de levensadem zelf zijn van de natie en van de hele wereld!
Moge de Almachtige jullie allen zegenen!
Swami Sivananda

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

vervolg

BUIKSPIEREN
De dingen geven elkaar de hand

Take it easy, don't be lazy

Angst

De verkramping van het bekken wordt veroorzaakt door angst en het veroorzaakt angst. Als je de billen goed ontspant, ebt de angst weg.

Balanshouding-Tolaasana

Een goede raad

De buikspieren en de adem

Maak je geen zorgen over het resultaat van je oefening. De resultaten moeten komen, maar ze zullen pas komen als de tijd rijp is. Ik heb oude en versleten mensen betere resultaten zien behalen dan jonge mensen. De reden is eenvoudig: ze investeerden meer enthousiasme. Swami Sivananda leerde me: “First deserve, then desire. Verdien eerst en begeer dan.” Als je aardappelen wil oogsten, moet je aardappelen planten. De aardappelen zijn niet je zorg. Spit de grond, bemest hem goed, koop goed plantsoen, wied het onkruid, hoog de groeiende aardappelstruiken aan op de juiste tijd. Maar maak je geen zorgen over de aardappelen. Die dragen zorg voor zichzelf. Waarom zou het in Yoga anders gaan?

UIT DE VEDAS

OM Tat Sat

OM poernamadah poernamidam poernaat poernamoedachyate,
poernasya poernamaadaaya poernamevaavashishyate.
OM Shaantih Shaantih Shaantih

OM Dat (het heelal) is een volheid. Dit (innerlijke wereld) is een volheid.
De volheid komt uit de volheid voort.
Als men van de volheid volheid aftrekt,
Blijft volheid over.
OM Vrede Vrede Vrede

IESHAAVAASYOPANISHAD

1. Alles wat veranderlijk is in de wereld moet worden omhuld (vaasyam) door de Heer (Ieshaa). Ondersteun jezelf door die verzaking. Begeer niemands weelde.

NAMASTE

Vertaling en uitspraak
Namaste is een woordsamenstelling van twee Sanskrit woorden, de werkwoordwortel *nam, buigen* en *te, voor jou*. Namah betekent: gebogen zij voor. De klinker *e* is in het Sanskrit altijd lang. *Te* wordt dus niet uitgesproken zoals in het Nederlands, maar zoals de open lettergreep *te* in *te*gen. Beide handen worden tegen elkaar gehouden en men maakt een buiging met het hoofd. Dit gebruik is van Indiase oorsprong.

Verklaring

Eenheid of Yoga

Deze idee is oeroud. Ze werd aan de mens al gegeven in de Oepanishads, de oeroude, filosofische sluitstukken van de Vedas. Ze hebben het over een werkelijkheid die onbeweeglijk is, maar toch sneller dan het licht, want hoe snel je ook gaat, ze is er al. Elke van de vier Vedas wordt geschraagd door een *Mahaavaakya* of Grote Zin of Uitspraak. Deze vier Mahaavaakyas zijn*:*
Pragnyaanam Brahma, Alles is Bewustzijn (Aitareyopanishad, Rig Veda)

Tat Tvam Asi, Jij ben Dat (Chaandogyopanishad, Saama Veda*)*
Ayam Aatmaa Brahma, Dit Zelf is het Absolute (Maandoekyopanishad, Atharva Veda)
Aham Brahmaasmi, Ik ben het Absolute (Brihadaaranyakopanishad, Yajoer Veda)

De eerste Mahaavaakya bevestigt dat alles Bewustzijn is. De tweede drukt ons op het hart dat we ons niet buiten dat Bewustzijn mogen plaatsen. De derde bevestigt nogmaals dat dit Zelf het Absolute is. De laatste Mahaavaakya is de verwerkelijking: “Ik ben het Absolute.” Tussen de tweede en de derde Mahaavaakya ligt het Yogapad, het pad van saadhanaa of oefening. Saadhanaa is afgeleid van de Sanskrit werkwoordwortel *saadh, wat naar het doel leidt*.

Het vond geen ingang

Namaste in onze contreien

De gifslang Kaaliya, die de geest verzinnebeeldt, vergiftigde het eens ongerept zuivere water van de Yamoenaa. Ze bedreigde de dorpelingen en de dieren van Brindaavan. Krishna danste op de kop van Kaaliya tot hij bloed spuwde. Zijn echtgenote smeekte hem haar man te sparen. Krishna verbande hen naar de diepzee. In onze Yogazaal hangt al vele jarenlang een sandelhouten beeld, dat dit verhaal vertelt. Krishna houdt zijn hand in de Abhaya Moedraa (de rechterhand geheven met de handpalm naar voor; dit betekent: vrees niet). Terwijl hij een heftige strijd levert met de slang drukt zijn gezicht sereniteit uit. Zoek in YouTube naar* Naga nritya *en geniet van de slangendans in verscheidene uitvoeringen.

Feedback

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda Ananthanarayanan

vervolg

Mogelijk heeft geen enkele auteur of uitgever zovele bedrukte bladzijden gratis verstuurd in zovele richtingen en aan zovele mensen. Misschien door zijn extravagante edelmoedigheid in het voorstellen zonder aarzeling van zijn werken werd Sivananda populairder tijdens zijn leven dan welke religieuze schrijver of leraar ook na zijn dood.

Wat heeft deze literatuur gedaan?

Ze geeft en blijft nieuwe hoop, nieuw licht en nieuw leven geven aan menige verwarde ziel. Velen gaven het roken, het drinken en het eten van vlees op. Velen schudden jaloersheid, haat, hebzucht en slechte wil af. Velen leerden de lessen van welwillendheid, vriendelijkheid en onzelfzuchtig dienen. Velen begonnen de Naam van de Heer te herhalen, Japa en Kiertan te doen. Velen namen het pad van Nivritti door de heilige orde van Sannyaasa te omhelzen. Velen leerden de techniek van doelgerichte meditatie. Sivananda’s verheffende pen heeft wonderen bewerkstelligd.

wordt voortgezet

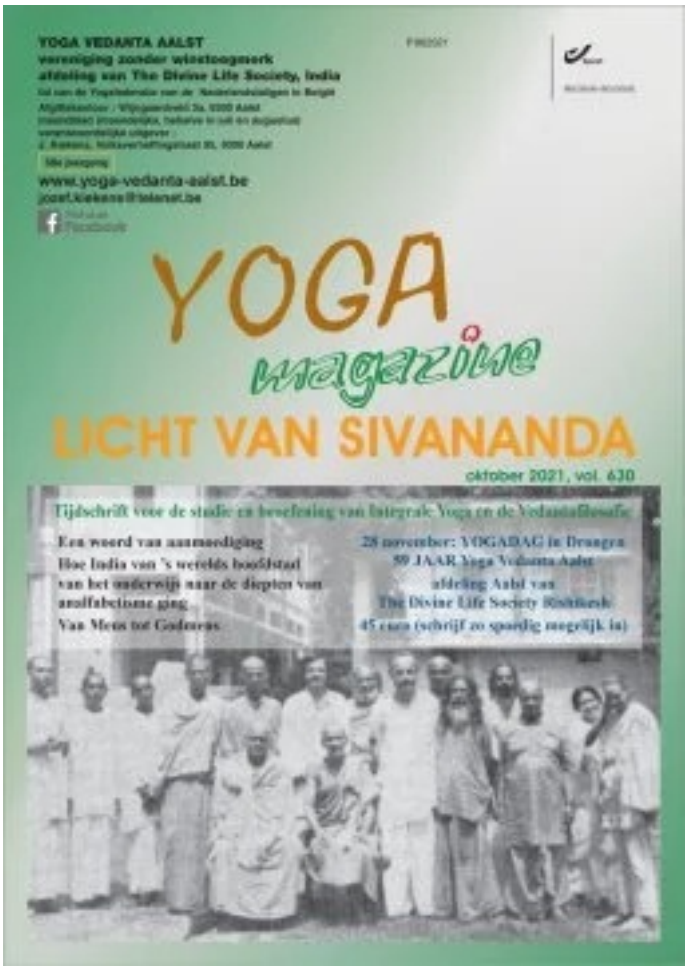
- Yoga Magazine -
Licht van Sivananda
Vraag een proefnummer aan:

Yoga c/o Kiekens
Volksverheffingstraat 95, B-9300 Aalst - België
Tel. 053/77.74.90

ONDERDEEL 08 / 10

Oktober 2021

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Oktober 2021

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2021, Vol. 630

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

De tijd van vroeger en van nu

Hoe ik op deze titel kwam zal door wat volgt duidelijk worden
De reflexen van mijn vrouw zijn, nu ze 87 werd, niet meer zoals weleer, de mijne trouwens evenmin, want de ouderdom komt niet alleen. Hij brengt vervelende neven en nichtjes mee. Op zekere morgen stootte ze

haar koffie om. Je weet hoe het gaat, het was natuurlijk mijn schuld: ik had haar maar geen kop moeten geven waarvan de onderkant kleiner is dan de bovenkant. “Je moet een kop nemen met een loodrechte rand, die staan steviger.”

De les van de koffiekop en van het vlees en de bonen
Van de omgestoten kop kun je veel leren, want voor ons lichaam geldt precies hetzelfde. Het lichaam is energie. Er kan geen scheidingsgrens worden getrokken tussen het lichaam en de geest.

Wat leert de koffiekop ons?

Dit is hoe het stapsgewijze gaat.

En zoals de Swami zei the body is more than flesh and bones. Het is energie. Als een lamp niet brandt, is ze misschien kapot. Het kan ook zijn dat er ergens een draad loszit.

De geest
Er is een onnozele gewoonte, overgewaaid uit Nederland, om het in Yogateksten over de “mind” te hebben als ze de geest bedoelen. Er is helemaal niets mis met het Nederlandse woord.

De verwerkelijking van dit feit vergt slechts tijd, de tijd die nodig is om de illusie of Maayaa te overwinnen of, zoals ik het in een vorig artikel stelde, om de draak te doden, die de weg naar binnen blokkeert. Als je deze alinea leest, wordt het duidelijk dat woorden te kort schieten.

Bidden in oost en west
Biddende christenen, moslims, joden enz. kijken naar boven.

ONBEKEND IS ONBEMIND

Wat hebben ze ons wijsgemaakt?
In mijn kindertijd was het protestantse Nederland in onze ogen des duivels. Ik herinner me dat het zoontje van een Nederlands echtpaar dat naar België was verhuisd naar onze school kwam. Het jongetje werd gepest en geslagen. Men zei: “Het is een protestant. Hij is niet gedoopt.” Alsof dat een misdaad was.

Het verstand komt niet vóór de jaren

Swami Vivekananda zei: “Het is goed in een religie geboren te worden. Het is slecht erin te sterven.” Hij bedoelde dat men de beperkingen van de religie moet overstijgen en dat wegwijzers nooit de plaats zijn waar men heen moet. Swami Sivananda vroeg: “Kan iemand me zeggen tot welke religie God behoort?”

De zondagmis

God is gewoon een staat die voorbij geloven gaat, zoals overduidelijk blijkt uit het hoogst wonderbare gedicht dat de Amsterdamse grafische kunstenaar, dichter en mysticus Johannes Luyken (1649-1712) meer dan driehonderd jaar geleden schreef.

De Ziele betracht de Nabyheyt Godts
Ik meenden oock de Godtheid woonde verre,
In eenen troon, hoog boven maen en sterre,
En heften menighmael mijn oogh
Met diep verzuchten naer omhoogh.
Maar toen ghy u belieften t’ openbaren,
Toen sagh ick niets van boven nedervaren,
Maer in den grond van mijn gemoet,

Daer wiert het liefelijck en soet.
Daer quamt ghy uyt der diepten uitwaerts dringen
En als een bron mijn dorstigh hert bespringen,
Soo dat ick u, o God, bevondt
Te zijn den grondt van mijnen grondt.
Dies ben ick bly, dat ghy, mijn hoogh beminden,
My nader zijt dan al mijn naeste vrinden.
Was nu alle ongelijckheijt voort
En 't herte reyn gelijck het hoort,
Geen hooghte, noch geen diepte zou ons scheyden,
Ick smolt in Godt, mijn lief, wy wierden beyde
Eén geest, één hemels vlees en bloedt,
De wesentheyt van Godts gemoedt.
Dat moet geschien. Och help, getrouwe Heere,
Dat wy ons gantsch in uwen wille keeren.

Een kiertan

Krishna Krishna Moekoenda Janaardana Krishna Govinda Naaraayana Hare, Achyoetaananda Govinda Maadhava Satchidaananda Naaraayana Hare

Vertaling:
Krishna: zwart, donker van kleur; zoals in de duisternis alle vormen versmelten tot één homogene massa van zwartheid, zo versmelt alles met Hem tot één homogene massa van zaligheid.

Wat de wijzen zeiden

De grote wijze Kabier (Benares, veertiende eeuw) zegt in een vers:

Saath samand kie masi karau, lekhani sab banaraa-i,
dhartie sab kaagad karaun, ta-oe Hari goena likhyaa na jaa-i.

Al maakte ik papier van de hele wereld
en van alle woudbomen mijn pen,
al maakte ik inkt van de zeven wereldzeeën,
maar Hari's glorie neerpennen kon ik niet.

Over het muskushert

Wat Sadgoeroedev
Swami Sivananda zei
(uit zijn dichtbundel *Adhyatma Yoga)*

FEEDBACK

vervolg

OMGEKEERDE HOUDINGEN

Het bloed in het lichaam valt door de zwaartekracht naar beneden, maar het moet dan de zwaartekracht overwinnen om de weg terug naar boven naar het hart en de longen te vinden. Dit kan beginnen falen met het stijgen der jaren. Er treden dan kwalen op, zoals aambeien en spatader. In het Vlaams worden deze aandoeningen speen en aderspat genoemd. Maar hoe je het ook noemt, de last en het ongemak blijven hetzelfde en de oplossing is simpel: keer het lichaam om. De zwaartekracht doet de rest.

Zegel van de omgekeerde houding-Viparieta Karanie Moedraa

Moedraa betekent ook zegel, verzegeling. Je verzegelt je energie ergens in het lichaam. Of je verzegelt je geest in een bepaalde staat.

Geef tot besluit de lendenstreek een goede massage

wordt voortgezet

HOE INDIA VAN ’S WERELDS HOOFDSTAD VAN HET ONDERWIJS NAAR DE DIEPTEN VAN ANALFABETISME GING

Bron: Sahana Singh
Sahana Singh is een ingenieur gespecialiseerd in waterzuiveringsproblemen en Indiase geschiedenis, een uitgeefster en commentator.

I

Leren was een belangrijke en gewijde taak
Bij de wijzen werd gezocht naar “het materiële, het morele, het fysieke en het spirituele, het vergankelijke en het blijvende”. Tijdens dit proces werden belangrijke ontdekkingen gedaan op het gebied van wetenschap, wiskunde en praktische toepassingen in de geneeskunde.

De wouduniversiteiten van Oud India
Het Mahaabhaarata geeft voorbeelden van beroemde Aashrams, zoals Naimisha, een wouduniversiteit onder leiding van Shaunaka. Andere hermitages vermeld in het epos waren die van Vyaasa, Vasishtha en Vishvaamitra. Een hermitage nabij Koeroekshetra vermeldt twee vrouwelijke Rishis. Onder Vyaasa’s beroemde discipelen waren Soemantra,Vaisampayana, Jaimini, Paila en Soeka.

De citadellen van geleerdheid verdeeld over India
Er waren een verbijsterend aantal universiteiten verspreid over de hele breedte en lengte van India. De oudste opgegraven tot nu is Takshashila. Ze is gelegen in het huidige Pakistan in het Rawalpindi District van de Punjab.

Praktische training was een belangrijk onderdeel van de universitaire studies

Nalanda, baken van geleerdheid voor studenten van ver en nabij

Debatteren, essentieel onderdeel van het onderwijs in oud India

Competitie en samenwerking tussen universiteiten

Wanneer wetenschappers, astronomen en mathematici regelrecht afstevenden op de Oejjaini Universiteit

wordt voortgezet

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda Ananthanarayanan

vervolg

11
TRAINING VAN DISCIPELEN

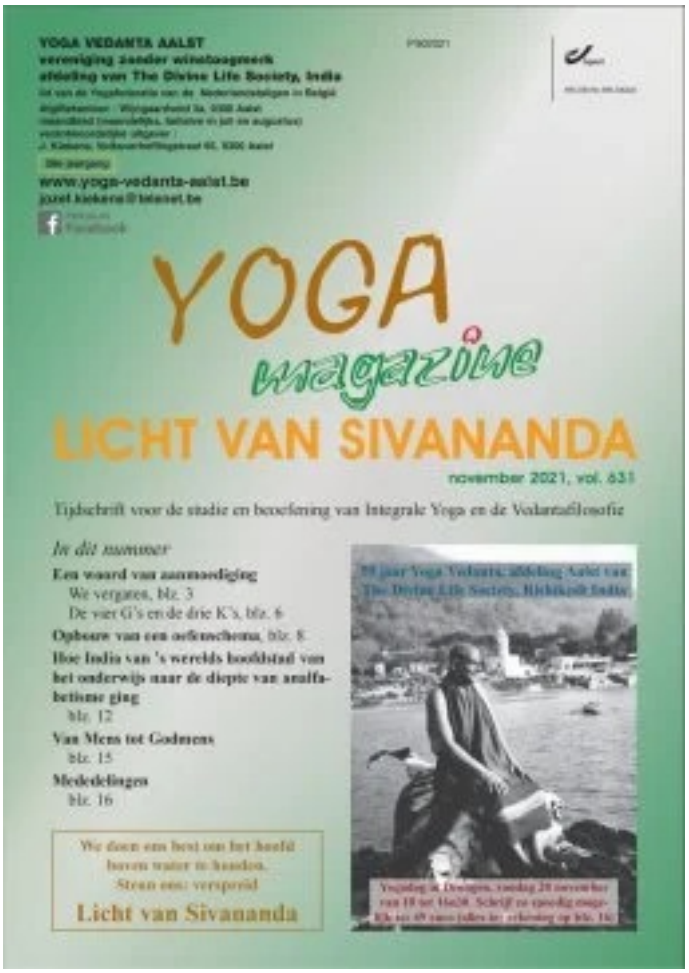
wordt voortgezet

- 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 2021

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



November 2021

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2021, Vol. 531

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

We vergaten

dat de wereld bedoeld is als een meditatiekamp en daardoor veranderden wij hem in een concentratiekamp

Het Internationale Strafhof in Den Haag werd opgericht in 2002 om oorlogsmisdadigers te berechten. Maar wat zijn oorlogsmisdadigers?

Wat heeft dit te maken met Yoga?
Het heeft er alles mee te maken. Dieren leven volgens de wet van jungle: eten of gegeten worden. Mahatma Gandhi zei dat de wet van de jungle nooit de wet van de mens zou mogen zijn. Een mens heeft immers iets meer dan een dier. Hij heeft een verstand. Dat verstand is zijn grootheid en het is zijn handicap.

De Bhagavad Gietaa gebruikt hetzelfde woord “vrucht”. In het Sanskrit: phalam. Ik heb de verzen opgezocht waarin dit woord voorkomt:

De goenas
De goenas zijn de trillingstempo’s van de materie. Er zijn drie goenas: sattva, rajas en tamas of harmonie, rusteloosheid en loomheid.

DE VIER G’S EN DE DRIE K’S

DE VIER G’S

De vier G’s zijn: *Gaayatrie, Gietaa, Goeroe, Gangaa*. De drie k’s zijn: *kaanchana, kierti, kaama*.

De eerste G: Gaayatrie

Woord-voor-woordvertaling

De tweede G: Gietaa
Hiermee wordt natuurlijk de *Bhagavad Gietaa* bedoeld, het Yogaboek bij uitstek. Iemand zei me: “Is dat een Yogaboek? Er staan geen Yogahoudingen in.”

De derde G: Goeroe
De *Vedas*, de Schriften van de openbaring (*shroeti*), bestonden alvorens ze door Vyaasa werden opgeschreven in een mondelinge overlevering. Ze werden doorgegeven door de Goeroe aan verdienstelijke en waardige discipelen. Dit wordt de *goeroeparamparaa*, de lijn van opvolging van Goeroe op discipel of de lijn van overlevering genoemd. Een Goeroe is een leraar. Hij verdrijft de duisternis van onwetendheid. Het woord betekent letterlijk: zwaar. Hij is immers iemand die veel gewicht in de schaal werpt.

De vierde G: Gangaa
Gangaa is het Sanskrit voor Ganges.

DE DRIE K’S

De drie k’s zijn *kaanchana* (goud), *kierti* (faam), *kaama* (lust).

Opbouw van een oefenschema,

Wat werd beschreven in vorige afleveringen sinds september 2020

In september: leren zitten op Yogawijze. De zithouding is de beste van alle Yogahoudingen. Ik legde uit waarom. Hoe te ontspannen in de zithouding? De ontspanning van het energielichaam. Het terugtrekken van de energie uit de grote tenen via 18 punten naar de top van het hoofd. De betekenis van de lotus, het

symbool van Yoga, die je er in gedachten oproept. Het installeren van de Goeroe op die lotus of Padma. De twee betekenissen van de bloemenkrans. De eerste leert ons dat we met de rest van het heelal éénzelfde ziel delen (Soetraatman, de Draadziel). De tweede leert ons dat we van de vruchten van ons intellect een offer moeten maken. Ik beschreef hoe je de Ishtadevataa (de uitverkoren godheid) installeert in het hart. Ik legde ook uit wat OM is en wat de toepassing ervan is.

Ik beschreef ook de zuiveringsoefening Kapaalabhaati, de Volledige Yoga-ademhaling, het wisselende ademen, enkele Bandhas en Moedraas, die zittend kunnen worden beoefend. Achteraf gezien een hele boterham. Wie de tekst nog niet heeft of niet meer heeft, kan me die opvragen via mail: jozef.kiekens@telenet.be. Dit geldt ook voor de andere nummers.

HOE INDIA VAN ’S WERELDS HOOFDSTAD VAN HET ONDERWIJS NAAR DE DIEPTEN VAN ANALFABETISME GING

Bron: Sahana Singh
Sahana Singh is een ingenieur gespecialiseerd in waterzuiveringsproblemen en Indiase geschiedenis, een uitgeefster en commentator.

vervolg

II

Keuzes

Financiering van hogere studies

Diploma-uitreiking op de Indiase manier: Samaavartana

Tempeluniversiteiten

Oude uitmuntende academies

Hoe Indiase geleerden kennis overbrachten naar China

wordt voortgezet

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda
Ananthanarayanan

vervolg

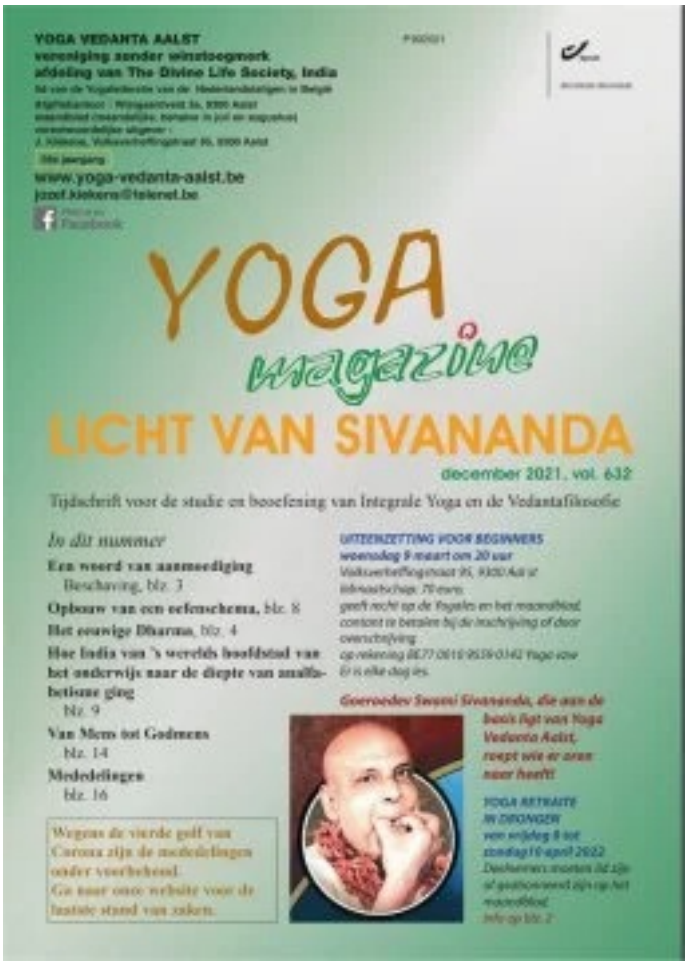
wordt voorgezet

- 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 2021

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



December 2021

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2021, Vol. 632

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Beschaving

Er zijn vele beschavingen geweest: de Egyptische, de Romeinse, de Griekse enz. Er waren de Inca's, de Mogols enz. Maar kun je ze echt beschavingen noemen? Degenen die iets waardevols voortbrachten, hingen af van de goodwill van de machtigen en de rijken, die in hun paleizen en villa's genoten van een

onvoorstelbare pracht en praal met honderden dienaren om zich voor hen uit te sloven. Op straat stierven de mensen van honger en armoede. En wat blijft er over van die beschavingen? Hopen stenen: piramiden, gebouwd met het zweet en bloed van de kleine man, het Colosseum in Rome waar duizenden stierven voor het vermaak van perverten enz. En wat deden ze vooral? Doden, doden en nog eens doden.

HET EEUWIGE DHARMA

Een prachtig geïllustreerd artikel, *The Eternal Dharma*, dat ik toentertijd vertaalde uit*Swarajya,* een Indiase krant waarop ik geabonneerd ben

In de Goeda Bishnoi streek van Rajasthan, dichtbij Jodhpoer, leeft een gemeenschap, die misschien wel de meest milieuvriendelijke van India is. Voor de Bishnois is het vereren, het vieren en het beschermen van de natuur dé manier van leven. Er is veel te leren van Bishnoi vrouwen, vooral hoe ze van het dienen van het milieu een vereerde traditie en een normale levenswijze maakten.

Volgens Jangpoe Devi wordt een goed gedeelte van de *bajra* (gierst) die ze produceren opzij gehouden voor de vogels, die het Goeda meer bezoeken. “Mussen, pauwen, kraanvogels, duiven en andere vogels krijgen wat we op het veld kweken.” Onder de vogels is de *koerjaan* (soort kraanvogel) beschermd. Hij wordt vermeld in de volksliederen van de streek.

Wat is de kern van hun *seva* aan bomen, dieren en andere manifestaties van het leven? Lakshmi Bishnoi, studente in Klas XI, die in Goeda Bishnoi woont en die een kudde koeien hoedt nabij een bron, zegt: “Als sterke eenheden van de Bishnoi familie en de Bishnoi *samaj*, moeten we de principes van *dharma*, zoals ze werden neergelegd door Jambo Ji, blijven beleven. Ze geven vorm aan ons leven.”

HOE INDIA VAN ’S WERELDS HOOFDSTAD VAN HET ONDERWIJS NAAR DE DIEPTEN VAN ANALFABETISME GING

Bron: Sahana Singh
Sahana Singh is een ingenieur gespecialiseerd in waterzuiveringsproblemen en Indiase geschiedenis, een uitgeefster en commentator.

vervolg

Honderden Sanskrit werken werden nauwgezet vertaald door Indiase geleerden met de hulp van Chinese intellectuelen. Het was reuzenarbeid door de totaal verschillende zinsbouw en structuur van de twee talen. Vele geleerden schreven over hun strijd en ongemak. Het eerste gedrukte boek in China was de Indiase verhandeling Vajraachchhedikaa Pragnyaapaaramitaa Soetra of de beroemde Diamant Soetra, die in het Chinees werd vertaald door Koemarajiva in 402. Koemarajiva was buitengewoon begaafd. Hij studeerde in Kashmir, Kashgar en Koutcha en men zegt dat er voor zijn diensten een strijd werd gevoerd tussen de koning van Koutcha en de Chinese keizer, wiens generaal hem gevangen hield. In twaalf jaar vertaalde hij meer dan honderd Sanskrit werken, die worden beschouwd als meesterwerken in de Chinese literatuur. Hij staat ook bekend als leraar van de befaamde Chinese reiziger Fa-Hien.

Overdracht van kennis vanuit India naar Griekenland, de Islamwereld en Europa
De antiquiteit van de beschaving en het ecosysteem (uitwisseling van energie tussen levende organismen) dat werd opgezet voor de verspreiding van kennis veranderde India in een tuin met uitgelezen bloemen, die vele bijen aantrokken. Royle vermeldt in een verhandeling over de antiquiteit van de hindoe geneeskundige Barzouyeh, een koninklijke geneesheer aan het hof van de Perzische koning Khosrau

(531-579), die terugkeerde uit India met teksten over geneeskunde alsook een verscheidenheid van kruiden en die beslagen was in het Sanskrit.

III

Dodelijke slag aan de Indiase universiteiten
Ruiters reden de campus op van een wereldberoemde universiteit en doodden de studenten en professoren. Hun dode lichamen lagen overal verspreid. Dezelfde scène speelde zich af in andere universiteiten, de ene na de andere. Dit gebeurde in een tijd dat er geen computors, geen digitale opslagapparaten, geen cloud apps waren om de geaccumuleerde kennis van generaties op te slaan. Geesteloos geweld ontketend in de belangrijkste universiteiten van de tijd Nalanda, Vikramshila en Odantapoeri, door Mohammad Bakhtyar Khilji en zijn mannen verwekten een schokgolf in het India van de dertiende eeuw. Het ontketend, geesteloos geweld tegen onderwijsinstellingen, leerkrachten en leerlingen werd voordien in India nooit gezien.

Nadruk op het islamonderwijs
Naarmate de verscheidene moslimdynastieën in India gevestigd raakten, werd het onderwijs met het doel de islamleringen te verspreiden de norm. Moektabs en madrasas verbonden aan moskeeën begonnen de islamtradities te onderwijzen.

Het Sanskrit en de regionale talen levend houden
Rijke zakenlui, hindoe raajas en lokale gemeenschappen hielden de vlam van het onderwijs brandend voor de hindoes. Tijdens de regering van de Mogolkeizer Akbar (zestiende eeuw) kreeg het Sanskrit enige koninklijke bescherming aangezien de heerser geïnteresseerd was in het harmoniseren van de relaties tussen moslims en hindoes. Het eerste Sanskrit-Perzisch woordenboek werd samengesteld tijdens Akbars regering. Vele werken ontstonden in het Sanskrit, het Hindi-Oerdoe en de regionale talen, zoals het Bengaals en het Marathi.

Verwaarlozing van de wetenschappen onder de Mogols

Komst van de kolonialen

Anglicisten versus Oriëntalisten en hun grote minachting voor de Indiase kennis
Macaulay’s memorandum over het onderwijs in India, dat werd verspreid voorafgaand aan de Engelse Onderwijswet van 1835, gaf volmacht aan Gouverneur-Generaal Bentinck om middelen vrij te maken voor een Westers onderwijsprogramma met het Engels als voertaal. Het memorandum van Babington Macaulay is een klassieker, die elke “geschoolde” Indiër zou moeten lezen:

wordt voortgezet

Opbouw van een oefenschema

vervolg

Alle-delenhouding-Sarvaangaasana
Lig op de rug met de benen samen. Hef ze van de grond gestrekt of gebogen, maar druk de lendenwervels terwijl je benen heft goed tegen de mat, dus hef ze niet met een holle rug, want dit zou hem te veel belasten. Ondersteun de rug met de handen zo dicht mogelijk bij de schouders. Druk de kin krachtig tegen de borst. Rek de nek uit.

De schildklier ligt ter hoogte van de keel. Ze wordt door de krachtige kin-borstklem (Jaalandhara Bandha), die eigen is aan Sarvaangaasana, uitgeknepen als een spons. Dit heeft op haar werking een regelend effect.

Narayana

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda Ananthanarayanan

vervolg

Het ogenblik dat een spiritueel geneigd iemand met hem in contact kwam, ongeacht hoe, begon Sivananda aan zijn hervormend werk. Hij was een goddelijke beeldhouwer. Hij sleep en vormde de Saadhak op mysterieuze manieren. Het was het werk dat hem nauwst aan het hart lag, nauwer eigenlijk dan het verspreiden van spirituele kennis. Swamiji was heel oprecht en empathisch toen hij verklaarde: “De grootste dienst die ik aan de mensheid kan bewijzen, is het trainen en vormen van zoekers. Elke Yogaleerling die wordt gezuiverd en verheven, wordt een centrum van spiritualiteit. Hij zal duizenden babyzielen aantrekken door zijn magnetische aura voor spirituele hervorming en vernieuwing.”

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