KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2022

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 2022 3

Februari 2022 7

Maart 2022 11

April 2022 15

Mei 2022 19

Juni 2022 24

September 2022 28

Oktober 2022 32

November 2022 36

December 2022 40

ONDERDEEL 01 / 10

Januari 2022

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Januari 2022

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2022, Vol. 633

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

JAPA YOGA

Eén doel
Iets kan heel verscheiden zijn en toch maar één doel hebben, zoals bijvoorbeeld de geneeskunde. Het doel van dokters en genezers allerhande is zieken beter maken. Maar er zijn vele methodes om dat te bereiken, zoals iedereen wel weet. Wat niet iedereen weet, is dat Yoga uiteindelijk ook maar één doel heeft en dat is de verlossing of moekti. Dit moet ik nu natuurlijk verduidelijken.

Zelfvervreemding
Misschien zeggen dokters en psychiaters nu dat we een nieuwe ziekte hebben uitgevonden, maar zo is het niet. Als dokters en psychiaters alles hebben gedaan wat nodig is om je beter te maken of als er geen werk aan jou nodig was, omdat er geen kwalen of afwijkingen te behandelen vielen, dan ben je in de ogen van de Yogi of de wijze toch nóg niet in orde.

De middelen
Om de middelen van een wetenschap of methode te kennen, moet men weten wat haar doel is.

De ommekeer
Hoe kan deze situatie definitief ten goede worden gekeerd?

De oorzakelijke moeilijkheid
De oorzaak van de moeilijkheid of de oorzakelijke moeilijkheid is de geest.

Japa Yoga
Een van de vele Yogas heet *Japa Yoga* of *Mantra Yoga*. *Japa* komt van de Sanskritwortel *Jap* (fluisteren, prevelen). *Man* betekent “denken” in het Sanskrit. We worden man of mens genoemd, omdat we denken. Mantra betekent: beschermer van het denken: *“Mananaat traayate iti Mantrah.”* Dit betekent: wat het denken beschermt, wordt Mantra genoemd, of: dat waardoor men door eraan te denken, wordt beschermd is een Mantra. In de *Vishnoesahasranaama* (Hymne van de Duizend Namen van de Aldoordringende Werkelijkheid) is *Mantrah* de 280ste Naam.

Mantras
De eerste Mantra of zaadmantra is OM.

Wat is OM?

Het beeld van de Mantra

Wat is een meditatieve geest?
In de Krishnatraditie wordt dat de niet-melkachtige geest genoemd.

De methode van Japa

De maalaa
Maalaa betekent: snoer. Hij bestaat uit 108 kralen. 9 planeten maal 12 maanden is 108.

Nog over de Mantra
Zoals een muziekstuk een bekende of onbekende componist heeft, zo heeft een Mantra een *Rishi* of ziener.

Nog over de Devataa of voorzittende godheid

De snelheid van de herhaling

Likhit Japa
Likhit betekent: schriftelijk.

Ajapa Japa

Soham betekent immers: “Ik ben Hem.” Soham komt van *Sah aham*. Sah (Hem) aham (ik) wordt volgens de regels van sandhi (verbinding van klinkers en medeklinkers) Soham. Soham betekent: “Ik ben niet dit vergankelijke lichaam, niet deze rusteloze geest. Ik ben in wezen Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid.”

Enkele belangrijke richtlijnen

Geen lichtgelovig dweper

Nog enkele belangrijke richtlijnen
Zitten op de Yogawijze leer je maar door oefening.

Ademoefening

Enkele belangrijke Mantras

De Ultieme Werkelijkheid waarover ik het hier heb houdt op de Ultieme Werkelijkheid te zijn zodra men erover spreekt of nadenkt. Ze is immers niet iets anders. Ze is dat wat men is. Wat we zoeken is dat wat we zijn. Dat is het grote geheim.

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

TWEE VARIATIES

1. Met de handen op de dijen.

2. Sethoebandhaasana-Brughouding

Een tip

wordt vervolgd

EEN FABEL

De ezel zei tegen de tijger: “Het gras is blauw.” De tijger antwoordde: “Neen, het gras is groen.” De discussie raakte verhit en de twee besloten de leeuw te benaderen voor bemiddeling. Terwijl ze naar de leeuw op zijn troon toegingen, riep de ezel: “Majesteit, is het niet juist dat het gras blauw is?” De leeuw antwoordde: “Als je het gelooft dat het gras blauw is dan is het blauw.” De ezel sprong op en vervolgde: “De tijger is het niet eens met mij, hij spreekt me tegen en ergert mij. Straf hem alstublieft.” De koning sprak dan: “De tijger zal worden gestraft met drie dagen stilte.”

De ezel sprong op van vreugde en vertrok terwijl hij tevreden herhaalde: “Het gras is blauw. Het gras is blauw.” De tijger vroeg aan de leeuw: “Majesteit waarom straft u me eigenlijk? Het gras is toch groen.” De leeuw antwoordde: “Het heeft niets te maken met de vraag of het gras groen of blauw is. De straf is er omdat het vernederend is dat een moedig en intelligent iemand als jij zijn tijd verliest door in discussie te gaan met een ezel en bovendien kwam je mij lastigvallen met de vraag om iets te bevestigen waarvan je wist dat het juist is!”

Het grootste tijdverlies is in discussie te gaan met de dwaas die niet geeft om waarheid of werkelijkheid, maar alleen om de overwinning van zijn geloof en illusies. Verspil nooit tijd aan discussies die geen zin hebben. Er zijn mensen die ondanks al de bewijzen die hen worden voorgelegd niet in staat zijn om begrip op te brengen. Anderen, verblind door ego, haat en rancune, willen alleen gelijk hebben zelfs als dat niet zo is. Als de ONWETENDHEID BLAFT, trekt de intelligentie voorbij.

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

Christelijke evangelisatie als een stimulans van opvoeding

J.C. Marshal, die een oprecht pleidooi hield om het Bengalees te behouden als onderwijsmedium, haalde het voorbeeld aan van de Serampore missionarissen wier beschavingswerk en evangelisatie van de provincie Bengalen geleid had tot de vestiging van veertig drukkerijen in enkele tientallen jaren en dat in een jaar tijd dertigduizend boeken werden verkocht.

Vele Indiërs waren Anglicisten

Dharampals openbaringen van verbazingwekkende gegevens over India’s populair onderwijssysteem

Het mooie ecosysteem is ontworteld

Het is verontrustend dat India's kijk op zichzelf nog altijd door vreemde ogen gebeurt. De erfenis van het verleden ligt begraven in de regionale en de Sanskrit literatuur, wachtend op verlichting. Toen India onafhankelijk werd van de Britten in 1947 bood er zich een gelegenheid aan om nieuw hoofdstuk van dekolonisatie te schrijven. Maar India wacht nog altijd.

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 02 / 10

Februari 2022

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Februari 2022

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2022, Vol. 634

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Een gezond iemand

Het woord in het Sanskrit voor een gezond iemand is *svastha*. Dit is een woordsamenstelling van *sva* en *stha*. *Sva* betekent: eigen, jezelf; denk aan het Franse *soi*. *Stha* betekent: staan. Het is duidelijk dat er een verwantschap is met het Nederlands. Ik was mijn Hindi wat aan het opfrissen en kwam het werkwoord *pakarnaa* tegen. Wat betekent het? Pakken.

Sanskritwoorden zijn afgeleid van werkwoordwortels. Dat is in het Nederlands ook nog vaag zo. Neem bijvoorbeeld woorden die beginnen met de wortel *st*. Er zit altijd eenzelfde betekenis in. Enkele voorbeelden: straf, stal (je beperkt iemand in zijn vrijheid), stinken, stagneren (wat stagneert, begint te stinken), staf (bevestigt iemand in zijn waardigheid), stok (je houdt er iemand of iets mee in bedwang), strijd, streven, stevenen, strooien enz.

Als je in jezelf staat, ben je gezond; als je uit jezelf bent, ben je ziek. *Svastha* zegt dus hetzelfde als het woord Yoga. Yoga betekent: vereniging. Het is afgeleid van de werkwoordwortel *yoej, verenigen*. Het is de basis van de hindoecultuur.

Sanaatana Dharma

Ze vroeg aan Swamiji:
“Wie is de stichter van de islam?”
“Mohammed.”

“Wie is de stichter van het christendom?”
“Jezus Christus.”

“Wie is de stichter van het hindoeïsme?”

Denkend dat de Swami geen antwoord had, zei ze triomfantelijk: “Er is geen stichter en dus is het hindoeïsme helemaal geen religie of dharma.”

Een verloren strijd
Moderne mensen ervaren het leven vaak als “ik tegen het heelal”, “ik tegen de anderen”. Dit is een bij voorbaat verloren strijd.

Wat is nu Yoga?
Yoga is die vereenzelviging doorbreken. Wanneer dit gebeurt, is het zoals een bloem in een bloemenkrans die voelt dat ze de draad zelf is: je gaat dan op in de zaligheid van sprakeloosheid.

Drie facetten
Alles heeft drie facetten, een grofstoffelijk, een subtiel en een causaal of oorzakelijk aspect.

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

vervolg

Ploeghouding-Halaasana

wordt voorgezet

STEM VAN HET GEZOND VERSTAND UIT DE MOND VAN EEN MOSLIM

Ik vond volgende, door een moslim geschreven en in 2014 op Facebook geposte tekst op mijn pc. In die tijd vond ik hem blijkbaar meer dan de moeite waard om hem uit het Engels te vertalen. En nu kriebelde het om hem hier een plaats te geven.

De algemene verkiezing van 2014 markeerde het begin van het einde van India’s regerende elite. De verkiezing waarvan de resultaten vorige week kwamen, markeerden het einde. Als iemand die werd

geboren en opgroeide in de groep van bevoorrechte Indiërs, spreek ik als een insider. Geloof me dus als ik zeg dat we alles controleerden, de politiek, de regering, de zakenwereld, de vreemdelingenpolitie, het leger en de media. Dit was mogelijk, omdat we allen hovelingen waren aan het hof van de Nehru-Gandhidynastie vanaf de tijd dat de Britten vertrokken. Wij wisten dat hun socialisme en secularisme even nep waren als hun idee van India.

Tweet van een Moslim:
"Vandaag sta ik met mijn minderheid van Moslimbroeders en -zusters, die zich bedreigd en bang voelen. Maar maak u geen zorgen, samen zullen wij vechten om seculier India te beschermen. India kan nooit Hindoe Raash-tra (hindoestaat) zijn."

Over welk gevecht spreekt u eigenlijk? Er is geen gevecht. Ik ken geen Hindoes die naar me toekomen en me naar mijn religie vragen en me verstoten als ze horen dat ik een Moslim ben.

EEN GOUDEN RAAD

Swam Sivananda

De fundamentele vergissing die mensen maken als ze hun vrede van geest verliezen, is dat ze zich inbeelden en zichzelf hypnotiseren met de gedachte dat de hele wereld werd geschapen voor hun genot. En ook beelden ze zich in dat alles en iedereen in de wereld alleen moet handelen volgens wat ze leuk vinden en wensen.

EEN GESPREK VAN TWEE EUROPESE PSYCHOLOGEN MET ANANDAMAYI MA

Vraag: Psychologen genezen patiënten door met hen te praten. Maar bij u schijnt het of uw uitstraling mensen geneest zonder woorden. We willen mensen helpen. Wat is het belangrijkste dat we voor hen kunnen doen?
Ma: Wie kan op deze wereld normaal worden genoemd?

Vraag: Wat is dan de remedie?
Ma: Wanneer hun geest stil is, zal het in orde zijn.

Vraag: Hoe wordt de geest stil?
Ma: Door het pad te volgen dat leidt naar de verwerkelijking van "Wie ben ik?"

Karma Yoga

Toen we nog in ons vorig huis woonden, zagen we ieder jaar een roodborstje in onze tuin. Ik vroeg aan mijn vrouw of ze wist waarom het een rode borst heeft. Mijn vader gaf mij het antwoord toen ik nog een kleine jongen was. Een vogeltje trok een doorn uit de doornkroon van Jezus. Er viel een druppel bloed op zijn borst.

Vroeger en nu

Miljoenen bomen worden door eekhoorns geplant. Ze begraven noten en vergeten dan waar ze die verborgen. Doe goed en vergeet. Het zal op zekere dag groeien. Eekhoorns zijn de waarachtigste Karma Yogis. Ze werden gezegend door Raama. Eekhoorns waren Karma Yogis sinds de tijd van Raama. Als je een echte Karma Yogi wil zijn, leer het van de eekhoorns. "Wees goed en vergeet." Dit is Karma Yoga.

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda Ananthanarayanan

vervolg

wordt voortgezet

Feedback Najaars Yoga Retraite 2021

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 2022

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Maart 2022

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2022, Vol. 635

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

BEGINNEN MET YOGA

Mijn eigen leraar lang geleden: “Take it easy, don’t be lazy.”
Het is weer de tijd van de *Uiteenzetting voor beginners over Yoga* en de nieuwe lessenreeks die erop volgt. De beginners van vorige keer kunnen naar een meer gevorderde groep of ze kunnen de lessen voor beginners nog eens overdoen.

De uiteenzetting vindt al sinds jaren plaats op de tweede woensdag na Aalst Carnaval. Dat was in vervlogen tijden het begin van de vasten. De bloemetjes werden nog eens buitengezet alvorens de broeksriem aan te halen. De vasten is afgeschaft, die was slecht voor handelaars, voor dokters, apothekers en aanverwanten, want een beetje vasten is goedkoop en gezond. Carnaval was er evenwel nog altijd tot voor de crisis. Carnaval is immers goed voor de handel, voor dokters, apothekers en aanverwanten.

Niets dan voordelen

De hele mens
En wat belangrijk is Yoga spreekt de hele mens aan, niet alleen het lichaam, en het geeft hem vooral een andere kijk op de dingen en op zichzelf. Yoga maakt de mens heel en heelt de mens.

Jeugdige overmoed: 1963 in het stedelijk zwembad waar we om 5 uur ’s morgens Yogales gaven

Wat de wijzen ons nalieten
Yoga komt van de wijzen van India. En zij wilden maar één ding: de verlichting bereiken. Ze verzetten daarvoor hemel en aarde en ze gingen waar hun geest hen leidde. Er was niemand om het hen te verbieden of om hen te beschuldigen van ketterij, want voor de vrijheid van denken hebben hindoes altijd een groot respect gehad.

Gemaakt van dezelfde stof

“Ik” zeggen tegen iets wat je niet bent
Ook ontdekten ze dat het lichaam maar een tijdelijk omhulsel is waartegen we geen “ik” mogen zeggen. Het Sanskrit woord is *adhyaasa*. Dit betekent vereenzelviging: je vereenzelvigt je met iets wat je niet bent.

Waarom en waarop?

Wat gebeurt er ten gevolge van die sluier?
Laten we nagaan wat die sluier veroorzaakt. Het Sans-krit woord voor sluier is *aavarana*. De wijzen bedoelden er een illusie mee. Ze noemden die *Maayaa*. *Maa* betekent: niet; *yaa* betekent: dat. Met “niet dat” bedoelden ze dat je de dingen niet ziet zoals ze zijn, je ziet ze op een hopeloos vertekende manier.

Doe je naam eer aan

Allerlei antwoorden

De rampzalige ontkenning
Wie dit beweert, ontkent zijn eigen bestaan.

De wijzen geloofden in aanschouwelijk onderricht

Allemaal mooi en wel

Het eerste goede voornemen

Een eerste oefening
Een eerste oefening heet Berghouding (*Parvataasana*).

Een tweede reeks oefeningen
Berghouding is de uitgangshouding van wat wij *kriyaas* noemen. /p>

Yogaasanas of Yogahoudingen

Tijdens de Internationale Yoga Week in Zinal, Zwitserland met Swami Chidananda en Swami Satchidananda. Ik gaf er les van 1974 tot Gérard Blitz, de stichter van de Europese Yoga Unie, in 1990 overleed. Het was tot dan een ontmoetingsplaats. Daarna veranderde het jammer genoeg in een vereniging van regelgeving.

Moderne kortzichtigheid
Vele Yogaleraren hebben het lichamelijk aspect van Yoga los gepeld van hun filosofische achtergrond en dat werkt, daar twijfel ik niet aan, het maakt het lichaam gezonder, maar een mens heeft meer nodig dan een goede gezondheid.

Is Yoga een religie?
Het antwoord is neen, maar Yoga kan wel de behoefte aan religie bevredigen en kan je je religie beter leren begrijpen, omdat de Yogafilosofie niet zozeer gebaseerd is op de geboden en verboden van allerlei Schriften als wel op universele principes.

Nu is het goede ogenblik
Gelovigen mochten vroeger in de vasten geen vlees eten.

Swamis
Je zult me geregeld horen spreken over Swami zus en Swami zo. Waar het hart van vol is, loopt de mond immers van over. Wie waren deze Swamis die ons sinds 1966 geregeld bezochten?

Een aanrader

Speciale programma's
Het coronavirus heeft stokken in de wielen gestoken. De lessen vielen helemaal stil tijdens de lockdown. Het enige wat we konden doen was online gaan. Swami Sivananda leerde ons: "Adapt, adjust, accomodate." Driemaal hetzelfde om te zeggen: pas jullie aan. Het is ondertussen weer ongeveer normaal geworden. Wat lang heeft meegespeeld en wat bij sommigen nog meespeelt is de angst.

Vergevensgezindheid

Geld
Een rondtrekkende *saadhoe* (asceet) deed een plasje in het struikgewas toen hij plots riep: "Gevaar!" en snel wegliep. Twee mannen die daarvan getuige waren vroegen zich af wat de *saadhoe* had gezien. Ze gingen kijken en vonden een bundel geld. Ze zochten in een naburig bos een rustige plek waar ze het geld konden verdelen. Het was etenstijd en ze besloten eerst vuur te maken en soep te koken. De ene ging wat verderop in een beek water halen terwijl zijn vriend het blik openmaakte dat ze op de markt hadden gekocht. De man die water ging halen zocht zich een vuistgrote kei om zijn vriend te doden, zodat hij al het geld voor zichzelf kon houden. Ondertussen deed zijn metgezel zaden van een giftige plant in de inhoud van het blik. Terwijl de soep boven het vuur aan het koken was, sloeg de man met de kei zijn vriend dood. Daarna vulde hij zijn kroes en liet zich de soep smaken.

Aan de Ganges tegenover Sivananda Aashram

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

Ploeghouding-Halaasana

Vorige maand beschreef ik de eerste fase: hef de benen vanuit rugligging gestrekt of gebogen van de mat terwijl je, om de rug te sparen, de lendenwervels goed tegen de mat drukt tot zolang het zitvlak nog de mat raakt. Zet dan de voeten zo dicht mogelijk bij het hoofd op de grond. Houd de benen goed gestrekt. Er is een krachtige kinborstklem.

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda
Ananthanarayanan

vervolg

wordt vervolgd

Feedback
Najaars Yoga Retraite 2021

Vervolg

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

ONDERDEEL 04 / 10

April 2022

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

April 2022

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2022, Vol. 636

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

VRAGEN EN ANTWOORDEN

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

Hoe schikt men de leerlingen in een Yogales?
Sommige Yogaleraren laten de leerlingen kiezen hoe ze willen liggen. Dat is niet mijn stijl. Ik zie ze graag mooi in het gelid liggen, omdat dat overzichtelijker is en stukken beter aanvoelt.

En in de ontspanning, hoe legt men ze dan?

De leerlingen kunnen je beter verstaan als ze met hun hoofd naar je toe liggen.

Waar begint men met de ontspanning?
In de ontspanning begin ik altijd rechts. Ook dat doen niet alle Yogaleraren. Ze denken dat het geen belang heeft. Maar dat heeft het wel. Men begint altijd rechts, ook als men linkshandig is. De reden is eenvoudig.

Met welk gedeelte van de rechterhelft begint men de ontspanning?
Men begint met de rechterhand, omdat dat het meest bewuste lichaamsdeel is onder de ledematen.

Een gouden raad
Oefen met geduld, zonder verwachtingen, met het vertrouwen dat de resultaten van de oefening moeten komen, maar dat ze maar zullen komen als de tijd rijp is en geen ogenblik eerder. De resultaten dragen zorg voor zichzelf.

Wat is dat eigenlijk iets ontspannen?
/p>

Ook dit is Bhaarat: begroet alles en iedereen, een mens, een dier, een boom, een plant, een bij omdat ze je niet stak vandaag, een vriend, een vijand, want we delen met alles en iedereen éénzelfde ziel of Zelf.

De Vishnoemoedraa

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

MATSYAASANA-VISHOUDING

De tegenhouding
De omgekeerde houdingen vanuit rugligging, Viparieta Karanie Moedraa, Sarvaangaasana en Halaasana, hebben een tegenhouding, die precies het tegenovergestelde doet: de omgekeerde houdingen rekken de nek uit, de Vishouding rekt de keel uit.

De onderrug is soms een bron van ongemak

Nu de Vishouding of Matsyaasana
Uitspraak

Lotushouding-Padmaasana

Techniek van de houding

Wil je je tanden lang houden?

DE WAARHEID KOMT TOCH ALTIJD AAN HET LICHT

India heeft een traditie van debatten.

TOEN IK TERUGKEERDE
MET EEN NIEUWSGIERIGE GEEST

Sahana Singh

Sahana Singh is een ingenieur gespecialiseerd in waterzuiverings-problemen en Indiase geschiedenis, een uitgeefster en commentator.

Ondertussen hielden deze geheimzinnige Sanskrit shlokas en mantras nooit op me te wenken naar een diepere plaats. Zoals dit gebed voor saamhorigheid tussen leraar en leerling.

OM Sahanaavavatoe
Sahanaubhoenaktoe
Sahavieryam karavaavahai
Tejasvinaavadhietamastoe
Maa vidvisaavahai
OM Shaantih Shaantih Shaantih

De vertaling die werd gegeven was:
Mogen we beiden worden beschermd.

Mogen we beiden worden gevoed.
Mogen wij beiden groeien in kennis en energie.
Moge onze studie verlichting brengen.
Mogen we elkaar nooit haten.
OM Vrede Vrede Vrede.

Water was niet langer een gemeentelijke dienst; het was een goddelijke gave die ik elke dag meer koesterde.

En dan kwam ik deze regel tegen:
Ajaraamaravatpraagnyo vidyaamartham cha chintayet.
De wijze mens verwerft kennis en welstand alsof hij nooit gaat sterven.

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

Dit artikel is het eerste uit een reeks over Aayoerveda.

Oorsprong van Aayoerveda

Basisprincipes van de Aayoerveda
Aayoerveda leert dat de mens een microkosmos is, een universum in zichzelf.

In Aayoerveda wordt gezondheid op holistische wijze benaderd. In de *Soeshroeta Samhitaa* wordt gezondheid als volgt gedefinieerd.

Iemand die gevestigd is in het Zelf, wiens doshas (dat wat problemen kan veroorzaken) in balans zijn, wiens agni (levensvuur) in balans is, die over gezonde dhaatoes (weefsels) beschikt, met een gezonde uitscheiding van malas (bijproducten), wiens lichamelijke processen goed functioneren en wiens geest, ziel en zinnen vol van gelukzaligheid zijn, wordt een gezond persoon genoemd.

Volgens Aayoerveda wordt de mens gemotiveerd door **vier drijfveren** of poeroeshaarthas:

Saamkhya, de filosofische basis van de Aayoerveda

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda
Ananthanarayanan

vervolg

Samaadhi of kortzichtigheid, Sivananda's raad was beknopt en precies. Hij ging altijd recht naar de wortel van de zaak.

Een Aashram bewoner gaf de details van zijn oogziekte aan een bezoekende oogchirurg. Swamiji onderbrak het oogonderzoek met een salvo van vragen aan de patiënt:
"Doe je Soeryanamaskaaram?"
"Neen."
"Herhaal je de Twaalf Namen van Heer Soerya met de Dhyaana Shloka?"
"Neen."

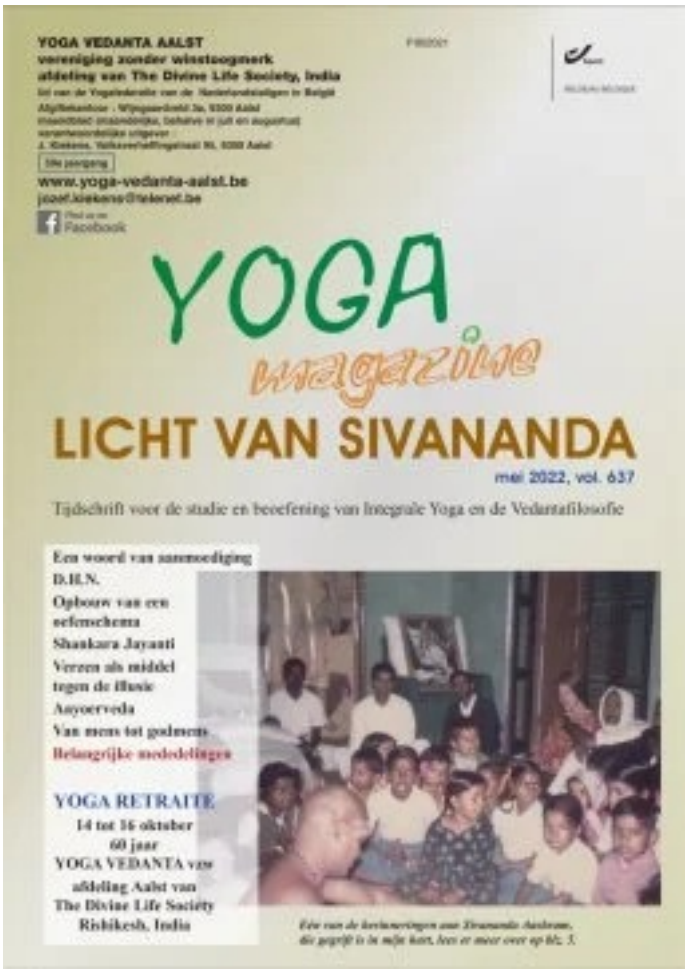
Heer Soerya of de Zonnegod is de voorzittende godheid van het oog. Ieder lichaamsdeel heeft een voorzittende godheid en de gezondheid van een lichaamsdeel wordt verzekerd door deze godheid gunstig te stemmen.
Soeryanamaskaaram betekent: buigen voor de Zonnegod.

- 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 2022

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Mei 2022

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2022, Vol. 637

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

D.H.N.

Bis: hetzelfde liedje immer weer
Iets wat Goeroedev Swami Sivananda in toepassing bracht en vaak genoeg schreef, zong en zei, was: “D.I.N.!” Hij bedoelde: “Do It Now! Doe Het Nu!” En niet: “Doe het nooit.” Toch hebben velen dát ervan gemaakt.

Een groot geheim
Hier speelt een groot en belangrijk geheim een hoofdrol. En dat is, om het in gewone mensentaal te zeggen: graag doen. In het Sanskrit heeft men daar een mooi woord voor: *bhakti* of devotie.

Deugden vallen niet uit de lucht
Een gave als *bhakti* valt niet uit de lucht.

Japa of de herhaling van de naam van de Ultieme Werkelijkheid wordt *Japa Yoga* genoemd. Mijn dag begint daar al vele jaren mee: mijn eerste bezigheid is een uur *Mantra Japa,* herhaling van een Mantra of mystieke meditatieformule.

In kiertan is er een voorzanger. Wat hij of zij zingt, wordt door de groep herhaald op dezelfde toonhoogte en tegen dezelfde snelheid. Dan kan de extase zich manifesteren. Dit werkt heel bevrijdend en opent en zuivert het hart. Swami Sivananda was er een groot voorstander van. Men noemde hem de *Kiertansamraat*, de keizer van kiertan. Wij leerden het in het begin van de jaren zestig met een lp van Swami Vishnoedevanda. We leerden het terdege van Swami Satchidananda in mei 1966. Soms was hij tot één uur ’s nachts met ons bezig. En we leerden het meest van al van Swami Chidananda.

Om de *Kiertans* en de *Bhajans* (spirituele liederen met een inhoud, die verhalend, vermanend, filosofisch enz. kan zijn) te kunnen begrijpen, liet ik me toen ik al enkele jaren gepensioneerd was, inschrijven in de faculteit Indologie van de universiteit van Gent voor de studie van Sanskrit en Hindi. De cursus duurde vier jaar en vergde elke dag toch enkele uren studie. Ik voelde me heel prettig onder het jonge volk.

De geest verzinnebeeld

Tussen de oren
Mensen worden soms naar de Yogales gestuurd door hun arts, vaak met moeilijkheden waarvan men niet echt de oorzaak kent en waarvan men niet weet of ze moeten worden aangepakt met geneesmiddelen of met een andere benadering.

Nistraigoenyo bhavaarjoena. Wees jij zonder die drie goenas, O Arjoena.

Geluk
Een wijze zei: “*Het geheim van het geluk is een slecht geheugen*.” Enkele dagen later zei hij tegen dezelfde discipel: “*Het geheim van het geluk is een goed geheugen*.” De discipel wees hem op de tegenspraak. De wijze antwoordde: “Toen ik je zei dat het geheim van het geluk een slecht geheugen is, was je je juist komen beklagen over onrecht dat je door iemand was aangedaan. Je voelde je heel ongelukkig. Had je het onrecht onmiddellijk vergeten, dan had het je geluk niet verstoord. Vandaag zei ik dat het geheim van het geluk een goed geheugen is, want ik zag dat je de essentie van mijn onderricht vergat en dat je je weer helemaal vereenzelvigt met dit vergankelijke lichaam en met deze rusteloze geest. Herinner je altijd wie je in wezen bent, je zult dan altijd gelukkig zijn.”

Jezus had het niet over geluk, maar over zaligheid. Hij zei: “Zalig de armen van geest.” Een arme van geest is iemand die van niets of niemand voelt: “Dit is van mij.” Boeddha noemde het begeerteloosheid.

Shankara
In mei wordt de geboorte van de grote wijze en filosoof Shankara (*Shankara Jayanti*) gevierd. Ik vertaalde daarover dan ook twee artikels, het ene van Swami Sivananda, het andere van Swami Chidananda.

Shankara is de stichter van de orde van Swamis waartoe ook Swami Sivananda behoorde. Laat ik het eerste vers van Shankara's *Vivekachoedaamani* vertalen en opdragen aan Sadgoeroedev Swami Sivananda:
Sarva vedaanta siddhaantagocharam tamagocharam
Govindam paramaanandam sadgoeroem pranatosmyaham.
Ik onderwerp me aan mijn Sadgoeroe Govinda (naam van zijn Goeroe en ook een van de Sanskrit namen van God, die herder betekent), belichaming van de hoogste zaligheid, die buiten het bereik van de geest en de spraak ligt en die het doel is van de Vedaantische waarheden.

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA
PAVANAMOEKTAASANA-HOUDING VAN DE BEVRIJDE WIND

De naam
Pavana betekent wind; moekta betekent bevrijd, verlost.

De techniek

Het effect

SHANKARA JAYANTI

Swami Sivananda

"*Religie is verwerkelijking.*

Sarvaatmakoham sarvoham sarvatietohamadvayah
Kevalakhandabodhoham aanandoham nirantarah.

Ik ben het Zelf van allen. Ik ben het alles. Ik ben het alles overstijgende. Ik ben één zonder weerga. Ik ben absoluut oneindig Bewustzijn. Ik ben heel en al zaligheid.

SHANKARA JAYANTI

Swami Chidananda

Deze week vieren wij de *jayanti* (verjaardag) van Aadi Shankaraachaarya, een van de grootste Zelfverwerkelijkte wijzen en filosofen die onze wereld heeft voortgebracht. In een geest van verzaking en verwachting ging hij thuis weg op de prille leeftijd van acht jaar. Hij volbracht een ongelooflijke opdracht in een tijdspanne van maar enkele jaren en stierf in zijn tweeëndertigste jaar.

VERZEN ALS MIDDEL
TEGEN DE ILLUSIE

Shankara

Verzaak, O dwaas, je mateloze dorst
naar het vergaren van goud en edelstenen;
wees tevreden met wat komt

door daden gesteld in vorige levens.
Geef je geest aan rechtvaardigheid
en kies onthechting als je wet.

AAYOERVEDA, ELEMENTEN EN HUN EIGENSCHAPPEN

Luc Bael

vervolg (2)
In het vorige artikel hebben we een inleiding gegeven over aayoerveda en de filosofische oorsprong ervan toegelicht. In dit artikel behandelen we twee fundamentele begrippen uit de aayoerveda: goervaadi goenas (eigenschappen) en mahaabhoetas (elementen).

1. Goervaadi goenas

2. Elementen

3. Eigenschappen van de elementen

Lucht (vaayoe)

Vuur (Tejas of Agni)

Water (jala of aapas)

Aarde (prithivie)

4. Elementen en doshas

wordt vervolgd

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda
Ananthanarayanan

vervolg

Er was in feite geen tegenspraak tussen de twee verklaringen van de Meester. Het feit is dat Swamiji in de vroege jaren van zijn missie zijn discipelen heel zorgvuldig koos. In 1937 publiceerde Sivananda de volgende vragenlijst, die door kandidaat zoekers moesten worden ingevuld na diepe zelfanalyse:
1. Ben je bereid om dit lichaam en leven op te geven in de zaak van de Waarheid?
2. Wil je van Bhikshoe (aalmoezen) leven?
3. Besef je het belang van Karma Yoga?
4. Kun je elke omgang met je familie en vrienden doorsnijden?
5. Neem je Sannyaasa voor faam, Siddhis of om een lui leven te leiden of om Koendalinie op te wekken of voor Godverwerkelijking?
6. Heb je een echte, sterke Vairaagya?
7. Kun je het klimaat van deze plaats verdragen?
8. Welke verstervingen heb je tot nu toe beoefend?
9. Begrijp je echt de goochelarij van Maayaa?
10. Welke boeken heb je bestudeerd?
11. Heb je al Aasanas en Praanaayaama beoefend?

12. Hoe is je gezondheid en wat is je leeftijd?
13. Ben je naar hier gekomen op je eigen verantwoordelijkheid en mentale kracht?
14. Maak je enig kastenonderscheid?
15. Wat is je voornaamste doel om de wereld te verzaken?
16. Ben je bereid elke soort handenarbeid te doen?

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 2022

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Juni 2022

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2022, Vol. 638

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Wat het
Yoga Magazine
Licht van Sivananda
voor jou
kan doen als je het toelaat

We zijn allen enkele uren gelukkig in een etmaal, namelijk als we slapen en niet dromen. Zelfs Dutroux in zijn cel. Hij rust dan in de zaligheid van zijn hart. Als hij ontwaakt, wordt hij weer Dutroux en dát is ieders drama. Yoga is dat je de zaligheid die je in wezen bent niet achterlaat in je bed, maar dat je ze meeneemt in je dagelijks leven en zodoende de Zelfvervreemding doorbreekt. Swami Sivananda: “God is in zijn hemel en de hemel is in je hart.”

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

Terugblik

Met de rubriek “Opbouw van een oefenschema” begon ik in **september 2020**. Wat gaat de tijd snel! Zeg niet: “Ik zal proberen Yoga te doen.” Je zegt ook niet: “Ik zal proberen te eten. Ik zal proberen te slapen.” Je doet het gewoon. Zeg dus ook gewoon: “Ik zál Yoga doen.” Zeg ook niet: “Ik zal het morgen doen”, want die morgen komt nooit. D.H.N. Doe Het Nu!

In **oktober** beschreef ik de **Berghouding,** de **Groet aan de Zon, Kriyaas** na de **Berghouding (oefeningen om de energie te doen stromen), de Hurkzit**.

In **november** gaf ik een goede vuistregel om de volgorde van de oefeningen te bepalen en legde ik uit waarom en hoe tussen elke houding even moet worden ontspannen.

In **december** begon ik aan de **bloedzuiverende houdingen, de achterwaartse buigingen**.

In **januari 2021** had ik het over de **Boothouding** en de **Serpenthouding**.

In **februari** volgde dan de al wat moeilijker **Cobrahouding**,.

In **maart** beschreef ik de **Halve Sprinkhaanhouding** en de **Sprinkhaanhouding**.

In **april** volgde dan de **Halve Booghouding**.

In **mei** beschreef ik dan de al meer gevorderde **Booghouding**.

In **juni** kwam de **Voorwaartse buiging zittend**

In **september** legde ik uit hoe je de buikspieren kunt trainen met de **Balanshouding**.

In **oktober** begon ik aan de Omgekeerde Houdingen.

In **november** gaf ik een goed geïllustreerd overzicht.

In **december** volgde dan de **Alle-delenhouding**.

Ondertussen was er weer een jaar voorbij. In **januari 2022** beschreef ik **twee variaties van de Alle-delenhouding**.

In **februari** kwam de **Ploeghouding** aan bod. .

Ik beschreef in **maart** alle fasen van de **Ploeghouding**.

In **april** volgde dan de moeilijke **Vishouding**.

In **mei Houding van de bevrijde wind** of **Pavanamoektaasana**.

Nu in **juni** krijg je bovenstaand **overzicht om mee aan de slag te gaan** tijdens de vakantie. Leden en abonnees, die één van de vermelde afleveringen willen ontvangen, stuur ik met plezier per mail de pdf-versie door. Krijg je na een redelijke tijd geen antwoord, stuur me dan een tweede mail. Ik krijg zoveel mails dat ik er soms wel eens eentje wis of vergeet.

GROENE KLEI

De beste behandeling van pijnlijke knieën is groene klei, die je kunt kopen in de biowinkel.

IN DIT NUMMER

In mei werd de geboortedag van Shankara gevierd
Shankara is wellicht de grootste wijze-filosoof, die ooit voet op deze aarde heeft gezet. Voor het meinummer vertaalde ik dan ook twee artikels over Shankara, het ene van de hand van Swami Sivananda, het andere van Swami Chidananda. In dit juninummer vertaalde ik voor de gelegenheid een **beroemde hymne van Shankara**. Dakshinaamoerti betekent: die met het gezicht naar het zuiden zit. Hij wordt vereerd als een manifestatie van Shiva. Wie geen Goeroe heeft, kan mediteren over Dakshinaamoerti.

Waarom hindoes onder vuur liggen

4 juli 1902 was Swami Vivekananda's mahaasamaadhi

.

Ik vertaalde voor gelegenheid een gedicht van hem *The Song of a Sannyasin*.

Narayana

HYMNE AAN DAKSHINAAMOERTI

Shankara

HET LIED VAN DE SANNYAASIN

Swami Vivekananda

LEUGENS EN HALVE WAARHEDEN, HET IS IN DE MODE

Maria Wirth

“Voelen brahmanen zich schuldig voor wat ze in India hebben gedaan en nog doen?” Dit was een vraag op Quora waarop ik antwoordde in augustus 2017. Het werd 237.800 keer bekeken en kreeg 16.000 likes. Toch kreeg ik maar in juli 2019 een bericht dat het hun “Wees vriendelijk. Wees respectvol.”-beleid schond. Ik ging in beroep en vandaag werd me gezegd dat mijn beroep werd verworpen. Ga zelf na of mijn antwoord respectloos en onvriendelijk is.

AAYOERVEDA, DE DOSHAS

Luc Bael

vervolg (3)

Betekenis van de tridosha

Doshas, elementen en goervaadi goenas

Vaata

Mentale kenmerken

Pitta

Functies van Pitta

Kenmerken van Pitta types

Fysiekekenmerken

Mentale kenmerken

Kapha

Functies van Kapha

Kenmerken van Kapha types

Fysieke kenmerken

Mentale kenmerken

wordt vervolgd

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda
Ananthanarayanan

vervolg

Met zijn leerlingen was Swamiji heel informeel. Hijzelf zei op zekere dag in de loop van een toevallige babbel met bezoekers:
“In vroegere tijden moesten leerlingen hun spirituele leraar benaderen met grote nederigheid met Samits (brandhout) in hun handen. De tijden zijn nu veranderd en leerlingen zijn niet zo oprecht en nederig als in die dagen. Wanneer ze tegen hun leraren spreken, steken de hedendaagse jongeren hun handen in hun zakken en met gebaren proberen ze hun zelfaangemeten waardigheid op te houden. De geest van nederigheid, toewijding en oprechtheid is afwezig. Ook aan dergelijke mensen geef ik instructies.”

wordt vervolgd

GEDICHTEN VAN SWAMI SIVANANDA

MIJN RELIGIE

ALLEN ZIJN GELIJK
Eén ziel verblijft in allen.
Er is één mensheid.
Er is één broederschap.
Er is één Zelfschap.
Niemand is hoog.
Niemand is laag
Allen zijn gelijk.
IJdel is alle onderscheid.
Barrières door de mens gemaakt
moeten meedogenloos worden neergehaald.
Dan alleen zal er vrede zijn op deze wereld.

WAAROM WEEN JE NIET?

- 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 2022

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

September 2022

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2022, Vol. 639

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

Beginnersmaand

Yoga heeft in enkele tientallen jaren de wereld veroverd. En dat is maar goed ook en ik zal je uitleggen waarom. Brak er vóór de tijd van de moderne media ergens een hongersnood uit, dan duurde dat zijn tijd en toen het in de rest van de wereld bekend raakte, als het al bekend raakte, was de hongersnood al uitgewoed. Hetzelfde met oorlogsgeweld en allerlei andere rampspoed. Nu krijgen wij het op ons brood terwijl het gebeurt. En daar worden mensen niet vrolijk van. Wat ze er vaak wel van krijgen, is een olifantenvel. Het is altijd al wel iets geweest op onze wereld, en soms nog iets *ietser*, zoals Louis Paul Boon zei. Maar mensen hadden te stellen met hun eigen miserie. Nu krijgen ze die van anderen er nog bovenop. Dus stress alom.

Meer aan de hand
Maar er is in onze tijd meer aan de hand dan de stortvloed van slecht nieuws. Een tijd geleden sprak een nog tamelijk jonge vrouw me aan, een mooie vrouw. Ze vertelde dat ze een brave man had, die goed verdiende en die haar op handen droeg en dat ze ook twee schatten van kinderen had. “En toch”, zei ze, ”begin ik soms als ik alleen ben onbedaarlijk te huilen en ik weet niet waarom.” Ik zei haar dat dit de depressie is die om de hoek loert. Ik liet haar een tijd uitpraten over haar levensomstandigheden en toen ze vroeg wat ze nu moest doen, zei ik haar dat het antwoord eenvoudig is: “Je huilt om de zinloosheid van je leven. Je moet de zin van het leven leren zien en ervaren.”

De naam Yoga
Sanskrit is de taal waarin de Yogawetenschap werd opgetekend. Woorden zijn in die oude schriftuurtaal afgeleid van werkwoordwortels. De werkwoordwortel waarvan het woord Yoga is afgeleid is *yoej*, *verenigen.* Yoga betekent dan ook: vereniging.

Wijzen zeiden en zeggen het vaak met een lied

Hoe het tij keerde

Zodus, hier ga ik dan

Goeroe Filemon

What's in a name?
Zoals Shakespear zei: "Wat is er in een naam?" Hoe definiëren de grote Yogaschriften Yoga? De klassieke Yogafilosofie van de wijze Maharshi Patanjali zegt: *Yogashchittavrittinirodhah. Tadaadrashtoesvaroepevasthaanam. Vrittisaaroepyamitaratra*. Dit betekent: *Yoga is het beheersen van de golven in de geest. Dan rust de Ziener in zichzelf. Op andere ogenblikken neemt hij de vorm aan van de golven in de geest*.

Een groot geheim
Het Yogapad is maar twintig centimeter lang: het is de weg van het hoofd naar het hart.

Een groot probleem
Moderne mensen hebben een verkrampt bekken. Hierdoor is de wervelkolom uit balans. Er wordt dan ook veel geleden aan de rug. Het probleem wordt verergerd door het uitzakken en verslappen van de buikspieren.

De uitrusting en andere praktische details
Wat heb je nodig? Een losse kledij. Thuis kun je het in je ondergoed doen. Je hebt een mat nodig. De mat en de kledij moeten bij voorkeur van wol of katoen zijn.

In Aalst zegt men: "Ni zoagen, ni kreften, ni memmen." Dit betekent driemaal: niet zeuren. Er was vroeger een sticker in omloop, die dit gezegde illustreerde. Daarop stonden een zaag, een kreeft en twee vrouwenborsten. En ondanks dat ga ik nu toch wat zeuren, want het is vandoen:

Belangrijk
De lessen beginnen stipt.
Laatkomers storen de les.
Houd alles netjes.
Kauwgom hoort thuis in de vuilnisbak
en niet op de verwarming of op de grond.
Schud je mat of dekentje buiten uit
en niet in de Yogazaal.
Houd de toiletten rein.
Ik zeg altijd: "Doe zoals thuis, eerbiedig dit huis."
Wie niet groot kan zijn in kleine dingen,
kan niet groot zijn in grote dingen.
Zet de GSM uit.

Narayana

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

vervolg 4

DE AYOERVEDISCHE KLOK
Onze doshas zijn doorlopend in beweging. Ze worden beïnvloed door onze de leeftijd, het seizoen en van het uur van de dag.
Leeftijd

0 tot 16 jaar: groei en opbouw van het lichaam: de KAPHA-jaren (anabolisme), 16 tot 50 jaar: transformatie: de PITTA-fase (metabolisme), 50 jaar tot einde: geleidelijke afbouw van de vorm: de VAATA-fase (katabolisme)
Tijd van de dag
Kapha-fase: van 6 tot 10 u**ur** en van 18 tot 22 uur, Pitta-fase: van 10 tot 14 u**ur** en van 22 tot 2 uur, Vaata-fase: van 14 tot 18 uur en van 2 tot 6 uur
Seizoenen
Kapha: overheerst tijdens de late winter en in de lente (stabiliteit en groei). Pitta: overheerst tijdens de zomer (hitte; felle kleuren). Vaata: heerst over de herfst en de vroege winter (koude, wind, ruw en onrustig weer).

In volgende lessen zullen we zien hoe we door voeding en levenswijze de doshas in balans kunnen houden tijdens elk van deze fasen.

Prakriti of de basisconstitutie

De types
Globaal gesproken zijn er zeven constitutietypen:
1. Vaata, 2. Pitta, 3. Kapha, 4. Vaata-Pitta, 5 Pitta,
6. Vaata-Kapha, 7. Vaata-Pitta-Kapha (saama dosha)
Wanneer één dosha de andere twee duidelijk overtreft, dan spreekt men van een één-dosha constitutie:

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

KEVALAASANA-HOUDING VAN DE ALLEENHEID

In het meinummer beschreef ik de Houding van de bevrijde wind-Pavanamoektaasana. Pavana is wind; moekta betekent bevrijd.

DE DRIE DA'S

Hoofdstuk V, sectie II van de *Brihadaaranyakopanishad* bestaat uit slechts drie verzen.

Over de naam van het boek

De drie intrigerende verzen

Hoe Hij zijn onderricht bestendigde

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 08 / 10

Oktober 2022

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Oktober 2022

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2022, Vol. 640

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 YOGA RETRAITE IN HET VOORJAAR VAN 2022: verslag

Elke organisatie kan mettertijd vastlopen in routineus bezig zijn en in tanend enthousiasme en heeft dan ook af en toe een goede smeerbeurt nodig. En een betere smeerbeurt dan een Yoga Retraite is er in ons geval niet.

Maar iets moet me van het hart

Deelnemers schrijven
Ik kan niet beschrijven hoeveel deugd de Yoga Retraite me heeft gedaan. Het was voor mij toch weer dat extra zaadje in mijn transformatieproces. Ook bijzonder om te merken hoe ik deze retraite op een ander niveau en met een intenser gevoel dan voorheen heb beleefd. En ook al kon ik niet zoveel komen de laatste tijd vanwege gezondheidsproblemen, toch is het proces niet gestopt. Daarom ook ben ik erg blij met wat er is en kijk ik eveneens uit in alle vertrouwen zonder ernaar te verlangen naar wat nog op mijn pad zal komen. De retraite vond ik naast dit alles ook weer een heel warm weerzien met vroegere cursisten, maar het was ook fijn nieuwe gelijkgestemde mensen te ontmoeten. En tenslotte was er de grote blijdschap die ik voelde om mijn leraren weer te zien en te mogen horen. Ik besef daarom des te meer hoe gelukkig ik ben dat de Yoga Academie van Aalst op mijn pad is gekomen. Ze zit voor altijd in mijn hart.

DE KOMMER VAN VROEGER EN VAN NU

Stress
Ik herinner me mijn kinderjaren. De vooroorlogse tijd, de oorlogsjaren. Hadden wij stress mijn broer en ik? Wij kenden het woord zelfs niet, laat staan het gevoel. Armoe troef, ja. Honger en kou, ja. Zweren, luizen, wormpjes, ja. Maar er zijn ergere dingen. Ik ben een tobber van natuur. Ik herinner me dat ik soms niet kon slapen. En wat was mijn probleem? Hoe ik aan kleren moest geraken als ik groter werd. Maar ik kan me geen groter probleem herinneren. Wat ik mij wel herinner, is spelen op straat, zwemmen in de Dender met onze pa, ravotten in de weide met nonkels en tantes in hun apenjaren, de seizoengebonden kinderspelen. Plots waren de tollen er, dan de vliegers, dan de knikkers, dan lopen achter een fietswiel met een stok enz. De zorgeloosheid.

Het belangrijkste is niet te koop met geld
Welstellende burgers slapen in een vaak duur en comfortabel bed, maar ze kunnen zonder pillen niet slapen. Ze zitten aan een rijk gedekte tafel, maar ze kunnen hun eten moeilijk verteren. Rijke mensen slapen naast een partner en weten niet of die daar ligt voor hen of voor hun geld. Het belangrijkste in het leven is dus niet te koop met geld.

Wie zal het veranderen?
Dit is heden ten dage de realiteit van het leven. En wie zal het veranderen?

Onze tijd wordt in de hindoeschriften de *Kali Yoega*, de zwarte of duistere tijd, genoemd. Hij is volgens de hindoetraditie het vierde tijdvak in de scheppingscyclus. Hij begon in 3102 voor onze tijdrekening toen Krishna zijn lichaam aflegde. De *Garoeda Poeraana* (I.115.2) beschrijft hem als volgt en geeft daarmee warempel een heel goede voorspelling:

Helaas, het leven in de Kalitijd is waarlijk zorgelijk, want de deugd beoefent verzaking, versterving verblijft al lang elders, de waarheid is verbannen naar een ander land, de aarde is bezoedeld, mensen zijn onbetrouwbaar, priesters zijn hebzuchtig, mannen zijn verhangen aan hun vrouw, vrouwen zijn wispelturig en eigenzinnig en gemene mensen bekleden hoge posities. Gezegend voorwaar zij die dood zijn.

Kinderen en volwassenen kunnen door Yoga leren in stresserende omstandigheden niet gestrest te zijn

Ik leerde van Swami Chidananda lang geleden een oud lied dat werd gezongen door een koningin. Haar naam was Madaalasaa. Haar echtgenoot was koning van Kaashie (Benares). Zij zong het voor haar kind al van toen het nog in haar schoot zat:

Shoeddhosi boeddhosi niranjanosi samsaara maayaa parivraajakosi.
Shoeddhosi: je bent zuiver; *boeddhosi*: je bent vol van kennis; *niranjanosi*: je bent smetteloos puur: *samsaara maayaa parivraajakosi*: in dit zintuiglijk heelal (*samsaara*), het domein van de illusie *(maayaa)*, ben je een pelgrim (*parivraajaka*).

Tussen droom en daad staan wetten in de weg en praktische bezwaren en ook weemoedigheid die niemand kan verklaren en die des avonds komt wanneer men slapen gaat. Willem Elschot (uit: *Het Huwelijk*)
Kinderen zien dat de grote mensen het wel goed bedoelen, maar dat ze heel vaak het tegenovergestelde doen. En ze zullen gauw genoeg ontdekken dat dit bij henzelf niet anders is. Het is van groot belang dat ze leren begrijpen dat daar een welbepaalde reden voor is.

Yogahoudingen en kinderen
Kinderen kunnen gemakkelijk de Yogahoudingen leren. Het zijn in deze tijd in vele gevallen stijve harken, maar hun lichaam kan nog gemakkelijk soepel worden gemaakt, Dat het nog niet volgroeid is, brengt beperkingen mee. Zolang het schedeldak niet volgroeid is, mag hen de Kopstand niet worden aangeleerd. *Oeddieyaana bandha* en *nauli* kunnen de puberteit versnellen en worden best zolang mogelijk achterwege gelaten. Voor jonge meisjes is de Pauwenhouding niet geschikt. Hun buikwand is nog niet stevig genoeg.

Maar over de Waarheid spreken en de Waarheid op een intellectuele manier leren begrijpen is één ding. De Waarheid *zijn* is een ander ding of met andere woorden het komt er altijd op aan ervaringsgericht bezig te zijn. Kinderen, en ook volwassenen natuurlijk, moeten de weg van het hoofd naar het hart leren ontdekken.

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

DE RUGSTREKKENDE HOUDING

De naam
Pashchima betekent: het westen. Aangezien hindoes mediteren met het gezicht naar het oosten, kreeg de rug de naam: westzijde. Oettana: betekent: gestrekt. Deze houding is de voorwaartse buiging zittend. Ze is wat moeilijker dan de staande variatie, Paadahastaasana of de Voeten-aan-de-handenhouding, omdat vooral de spieren van het zitvlak gefixeerd zijn tegen de mat.

De techniek

Hoe beginners het moeten doen

Effect

Het geheim van het succes is oefenen op dagelijkse basis. Alles kost zijn prijs. Slechts één ding is gratis: de kaas in de muizenval, maar de muis kan het niet navertellen.

Narayana

DE INDIASE ERFENIS

Palki Sharma

Toen ik vroeg haar reportage te publiceren, antwoordde ze: “Continue to support and give feedback! and if there’s anything you want to share or you think i can help with, do let me know!
Regards! Palki.”

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

vervolg 5

Vikriti: de huidige toestand van de doshas

Bepaling van de Vikriti

FEEDBACK

Uit de website van iemand aan wie ik heel graag les heb gegeven en die me heel dierbaar is:
https://kurukshetra.nl/over-mij/

Ik ben toen met de vierjarige Yogaopleiding begonnen in Yoga Vedanta Aalst (2009-2013). Een geweldige opleiding waar het wonder (want dat vind ik nog steeds) hoe oefeningen uit een traditie die meer dan 5000 jaar teruggaat nog altijd werken, uit de doeken wordt gedaan. We zeggen vaker dat lichaam en geest een geheel zijn maar onder geest blijven we toch iets behoorlijk abstracts verstaan. Iets ongrijpbaars. Yoga benadert de geest als 100% fysiek. Zenuwstelsel, hersenen, neurotransmitters, hormoonhuishouding, hartslag, adembeweging, middenrif. Het werkt allemaal samen.

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 09 / 10

November 2022

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



November 2022

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2022, Vol. 541

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

63 JAAR OP HET YOGAPAD

60 VOORZITTER VAN YOGA VEDANTA VZW,

AFDELING AALST VAN
THE DIVINE LIFE SOIETY, RISHIKESH, INDIA

Dit artikel werd geschreven op vraag van de Nederlandse vereniging Om-Shanti (http://www.om-shanti.org). Ik stuurde het hen na enkele dagen. Ze antwoordden: *“Wat een enorme verrassing toen ik de mail opende en uw lang verhaal voor onze blog opende, héél veel hartelijk dank hiervoor! Het verhaal leest als een trein en het geeft een mooie weergave van de historie van de DLS Aalst en uw leven. Wat heeft u veel bijzonders meegemaakt!”*

Een terugblik

1963 - 2022

Wortels
Studenten in India leerden in lang vervlogen tijden de Vedas. Op het einde kregen ze richtlijnen mee: “Spreek de waarheid. Doe wat juist is. Maatri devo bhava: vereer je moeder als God. Pitri devo bhava: vereer je vader als God. Aachaarya devo bhava: vereer de Goeroe als God.”

Je moeder heeft je negen maanden lang haar schoot geleend. Ze droeg er al het ongemak van. Ze onderging de barensweeën. Ze was je eerste Goeroe. En als je als volwassene bij haar komt of aan haar denkt als ze er niet meer is, word je weer een kind, al ben je een eerste minister. Je vader heeft je verwekt en laadde daardoor een zware verantwoordelijkheid op zijn schouders. De Goeroe heeft je het leven geschonken op het spirituele pad.

Moe en pa, merci
In die tijd moesten kinderen van arme mensen op hun veertiende, einde van de schoolplicht, naar de fabriek. Er kwam dan wat meer geld binnen. Maar mijn vader wilde niet dat zijn kinderen zoals hij naar de fabriek moesten met boterhammen zonder beleg en een bidon koude koffie. Onze ouders hebben kromgelegen om ons te laten leren.

Op zoek naar het geluk

De discipel is een magneet, de Goeroe is ijzer, als de magneet sterk genoeg is, trekt ze het ijzer aan

Geen tijd, geen plaats

Weer een mijlpaal
In mei 1966 ontvingen we een brief van ene Swami Satchidananda waarin hij schreef dat hij ons kon bezoeken. We stuurden hem direct een treinticket. Het eerste contact was via de telefoon. Hij logeerde in het Hotel Napoléon in Parijs. We haalden hem af in Brussel-Zuid. Swami Satchidananda werd door Goeroedev naar Sri Lanka gestuurd om er een afdeling van The Divine Life in Kandy te leiden.

We werden een vereniging zonder winstoogmerk (vzw)
Er moeten daarvoor statuten worden gemaakt en die moeten worden gepubliceerd in het Staatsblad. De vereniging heeft dan rechtspersoonlijkheid. Dit wil zeggen dat als er iets voorvalt het niet de bestuurders zijn die persoonlijk verantwoordelijk worden gesteld, maar dat het de vereniging is die ervoor opdraait als er kosten zijn.

Yogacongressen (vervolg)
Het tweede Yogacongres werd financieel een flop.

Swami Satchidananda's boosterprikken
Swami Satchidananda vond het niet kunnen dat we in 1967 het vijfjarig bestaan van Yoga Vedanta Aalst niet hadden gevierd. We vierden het dus in 1969 met twee jaar vertraging. De gebroeders Mertens uit Mechelen, Erik Gomez uit Gent, mevrouw Keus uit Nederland, Van Lysebeth en anderen waren er. En de mensen van Sint-Martens-Latem kwamen gratis macrobiotisch koken. De Swami gaf een onvergetelijk lezing in de feestzaal van het stadhuis.

Weer een onvoorstelbaar belangrijke mijlpaal
In Zuid-Afrika ontmoette Swami Satyananada Swami Chidananda, die Goeroedev had opgevolgd als president van de DLS.

Yoga Retraites
Tijdens zijn derde bezoek zei Swami Satchidananda dat hij nu iets meer wilde, namelijk een Yoga Retraite. We organiseerden die in de Abdij van Drongen waar ik al een lezing had gegeven voor de scouts. De leegloop was dan al begonnen. Er waren bijna geen novicen meer. Er waren in een vleugel apart nog enkele bejaarde jezuïeten.

Discipelen kwamen van overal, uit Amerika, Zuid-Afrika, Engeland, Duitsland, Beiroet, Frankrijk, Nederland, India. Alle hotels zaten vol en overdag kwamen ze allen eten. Ze wilden mee naar de lezingen in België en Nederland. Er moest dus voor vervoer worden gezorgd. Het waren vermoeiende, maar fantastische dagen.

Waar de Goeroe je plaatst, daar ben je

Naar India
In augustus 1973 ging ik voor het eerst naar India. Ik schreef een brief aan Swami Chidananda om toestemming te vragen om in de Aashram te verblijven. Ik schreef terloops dat ik graag ook Benares wilde bezoeken. Toen ik in Delhi arriveerde, wachtte Swami Vimalananda me op. Swami Vimalananda had in het begin van de jaren zeventig een jaar in Aalst gewoond.

Intermezzo
Ondertussen had Yoga me volledig te pakken. Het was niet meer: "Ik doe Yoga van dat uur tot dat uur." Mijn hele leven was Yoga. Alles wat men buiten Yoga plaatst, wordt een probleem. Dat was het inzicht dat in mij wortelschoot.

De Belgische Yogafederatie<

Yoga Academie Aalst

Als men mij vraagt na drieënzestig jaar op het Yogapad wat Yoga is, heb ik maar één antwoord. Yoga is een staat van genade.

Mijn filosofie is: "Naaham kartaa Harih kartaa. Ik ben niet de doener, God is de doener." Laat Hem handelen. Hij doet dat perfect. En mijn raad aan al wie dit leest is: "Eet je dagelijks brood. Loof de Heer en laat de wereld de wereld zijn."

Een slecht geheugen is de weg naar het geluk. Dit zei ik tegen een leerling die er zich kwam over beklagen dat een andere leerling hem zwaar had beledigd. "Met een slecht geheugen was je de belediging al lang vergeten", zei ik hem en ik voegde eraan toe: "Een goed geheugen is de weg naar het geluk. Ik merk dat je

alles vergat wat ik je leerde. Met een goed geheugen had je alles onthouden en dan had je nu geen probleem gehad.”

Tot besluit
Ik was online en ga nu offline, maar de hele tijd was ik inline.

Narayana

- 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 2022

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



December 2022

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2022, Vol. 642

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

Op een zaterdag in juli jongstleden gaf ik iemand na de Satsang Mantra-inwijding. Ik zocht in een van de vorige maandbladen een tekst om haar te sturen en vond die in het novembernummer van 2013, maar ik vond ook nog iets anders. Ik ben soms verbaasd over wat ik vroeger allemaal heb geschreven en ik dacht: “Het is goed dit nog eens onder de aandacht te brengen.” William Broad is een journalist bij The New York Times. Maar hij is blijkbaar toch niet één van Ons Heer zijn zeven slimste.

PUNTJES OP DE I

Eerlijk over Yoga

Hoe is het weldoende effect van Yoga te verklaren?
Yoga doorbreekt stress doordat het van het lichaam een ervaring maakt. Mensen vereenzelvigen zich met het lichaam. Ze zeggen “ik” tegen het lichaam. Als men deze vereenzelviging doorbreekt, ontspannen de spieren. Dit is een groot geheim. Als de spieren ontspannen, komt de bloedsomloop vanzelf beter op gang.

Yoga maakt ook de wervelkolom lenig. Als de wervelkolom leniger wordt, wordt het ruggenmerg veel beter doorbloed. De ruggenmergszenuwen die er zijn ingeplant worden dan veel beter gevoed aan hun wortels. Dit maakt ze sterk en ontspannen. Ze zullen dan vanzelf veel betere boodschappen sturen aan de hypofyse in de hersenen. De hypofyse is de dirigent van de endocriene klieren. Ze zal op haar beurt betere boodschappen doorsturen aan de andere endocriene klieren. Je hormoonstelsel zal dan ook veel beter gaan functioneren.

Wat gebeurt er als je in een *aasana* zit?/p>

Door het kruisen van de benen wordt de bloedsomloop korter. Er vloeit daardoor veel meer bloed naar de ingewanden en de wervelkolom. De tussenwervelschijven vullen zich met water. De romp richt zich mooi op. Eventuele wind in de darmen of de maag komt naar buiten. Het hoofd wordt helder. En hoe dichter ik bij mezelf kom, hoe zaliger ik me voel.

Nog uit *De Morgen*

Antwoord
Als er Yogaleraren zijn die beweren dat snel ademen de gezondheid bevordert dan zijn ze wel heel slecht bezig, want dat is niet zo. Het tegenovergestelde is waar. Het gaat er in Yoga om te leren ademen tegen een veel langzamer ritme en met de gehele longen. Hieraan is voor een groot deel de weldadige sereniteit te danken waarover Yogis berichten.

Langzaamaan krijgt Yoga gelijk

Is Yoga gevaarlijk?
Er zijn al doden gevallen in Yoga, las ik in een van de artikels over het boek van Broad. Er zijn al doden gevallen in de marathon van Brussel, op het voetbalveld, in de Ronde van Frankrijk en andere koersen. Maar in Yoga? Ik ken geen enkel geval. Onze postbode had een dochter aan de universiteit. Kerngezond zou men zeggen. Ze was op een studentenfeestje aan het dansen. Plots viel ze dood neer. Iedereen kan dus op ieder ogenblik doodvallen. Maar dat het in de ontspannen sfeer van de Yogales gebeurt, is toch heel onwaarschijnlijk.

Terwijl ik nu toch bezig ben
Iets over *Mindfulness*. Ik zag een programma erover op tv. Het is duidelijk, het interesseert sommige dokters en psychiaters. En nu ze er een tijd mee konden experimenteren, kunnen ze er niet naast kijken dat het werkt, zelfs bij depressies. Ze weten alleen niet waarom het werkt. Het werkt, omdat het mensen bij

henzelf brengt. Het brengt mensen dichter bij hun louter “zijn” waaraan niets wordt toegevoegd. Maar intellectuelen kunnen dit niet accepteren: hun verstand staat in de weg. Ze vinden dat de natuur een wonder is, maar ze staan er nooit bij stil dat er een groter wonder is. En dat wonder is dat we de natuur waarnemen. Dit wonder is het wonder van Bewustzijn. Bewustzijn is geen product van de hersenen, zoals wetenschappers beweren. Bewustzijn was er eerst en al de rest is er een manifestatie van.

Dé kwaal van onze tijd is de leer dat we niet echt bestaan. Ik hoorde een hersenchirurg op tv zeggen: “Als we dood zijn blijft er niets van ons over.” Deze filosofie is de moeder van de vele psychische problemen van onze tijd. De grote wijze Ramakrishna zei: “*Wees je bewust van je waardigheid*.”

De grootste gift die men iemand kan geven is dat je hem of haar teruggeeft aan hem- of haarzelf.

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

MOEDRAAS

We gaan volgende maand beginnen met de omgekeerde houdingen. De eerste is Viparieta karanie moedraa.

Dit is geen aasana of Yogahouding, maar een moedraa. Moedraa betekent: zegel. Verzegelen betekent: maatregelen treffen opdat iets niet zou verdwijnen.

MAAKTE HET BOUWEN VAN DE BIRLA TEMPEL IN DELHI EEN EINDE AAN EEN TIJDPERK VAN ANGST VOOR DE HINDOES?

Rajat Mitra

Een verhaal dat ik bijna veertig jaar geleden hoorde, komt me in gedachten terwijl ik dit schrijf. In de late jaren zeventig werkte mijn vader in de Gole Market in Delhi en de school waar hij lesgaf was naast de Birla Tempel. Ik herinner me de talloze bezoeken aan de tempel die naast de school stond en waar ik vaak placht te gaan.

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

vervolg (6)

DE DOSHAS IN BALANS BRENGEN

1. Vaata in evenwicht brengen

Voedingsrichtlijnen

2. Pitta in evenwicht brengen

Richtlijnen om pitta te balanceren met behulp van de goenas

Voedingsrichtlijnen

3. Kapha in evenwicht brengen

Voedingsrichtlijnen

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda Ananthanarayanan

vervolg

Mensen konden voor zichzelf de verandering zien, die in hun leven werd teweeggebracht onder invloed van Swami Sivananda. Ze vergeleken hun leven van vroeger en wat ze waren nadat ze in contact waren gekomen met de grote Meester:
“Volledig God vergetend, was ik verstrikt in wereldse zaken en was er voldaan mee mijn dagen te slijten in het lezen van niet-spirituele boeken en Gods Naam was zelden op mijn lippen. De gedachten van liefde voor God en de mensheid, het spreken van de waarheid en liefdadigheid hadden maar een heel klein plaatsje in mijn hart. Ik vond het vervelend te bidden tot God. Maar nu probeer ik me God te herinneren vierentwintig uur en wie ook aan mijn deur komt, probeer ik hoe dan ook niet weg te sturen met lege handen. Niet alleen dit, ik ontwikkelde de gewoonte Japa te doen in de vroege morgenuren, ik vast op Ekaadashie (elfde dag van de twee maanfasen) en op andere religieuze dagen werd dit mijn gewoonte. Gelukkig kwam ik in het bezit van *Japa Yoga* van Shrie Swamiji. Door zijn genade werd ik religieus gezind.”

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