KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2023

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 2023 . . . 3

Februari 2023 . . . 7

Maart 2023 . . . 10

April 2023 . . . 13

Mei 2023 . . . 16

Juni 2023 . . . 19

September 2023 . . . 23

Oktober 2023 . . . 26

November 2023 . . . 29

December 2023 . . . 33

ONDERDEEL 01 / 10

Januari 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga Magazine Licht van Sivananda Samenvatting



Januari 2023

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2023, Vol. 643

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

JAPA YOGA

Mantra Japa
De eenvoudigste, gemakkelijkste en in deze tijd meest doeltreffende methode van meditatie is *Mantra Japa*, herhaling van een *mantra*. Dit wordt ook *Japa Yoga* genoemd. In hoofdstuk X vers 25 van de *Bhagavad Gietaa* zegt Shrie Krishna: "*Japayagnyoshmi. Onder offers ben Ik het offer van japa*." *Japa Yoga* is een volledig pad op zich.

Mantra
Woorden zijn in het Sanskrit afgeleid van een werkwoordwortel. *Japa* is afgeleid van de werkwoordwortel *jap*, *prevelen*, *herhalen*.

Een groot geheim
Laat ik dit laatste illustreren met een beeld uit de *Garoeda Poeraana*:

Een voorbeeld

Vertaling

De doelgroep

De maalaa
De *maalaa* heeft tot doel de tijd te meten. Hoe kun je weten hoelang je mediteert als je met de ogen dicht zit? Want zoals iedereen weet, is tijd relatief. Een half uur kan voorbijvliegen en vijf minuten kunnen ellendig lang duren. Daarom zeiden ze niet: "Herhaal de *mantra* gedurende een half uur of een uur." Ze schreven hun discipel een aantal *maalaas* voor.

108

9
De som van de cijfers van 108 is 9. 9 is een bijzonder cijfer. Als je 9 vermenigvuldigt met om het even welk cijfer of getal, de som van de cijfers is altijd 9: 2x9=18, 1+8=9; 3x9=27, 2+7=9 enz.

Het gebruik van de maalaa
De *maalaa* wordt vastgehouden tussen de ringvinger en de middenvinger van de rechterhand.

Wanneer ben je goed bezig?
Zolang de kralen verschuiven, ben je goed bezig. De rest is oefening. Als de kralen niet verschuiven, ben je slecht bezig.

Take it easy, don't be lazy

Wat is oefening?

Een verhaal

Heb vertrouwen
Een koning had een eerste minister die bij elke gelegenheid zei: "Het zal wel voor iets goed zijn."

Zie jezelf in de ander

Wat is onthechting
Onthechting is in het Sanskrit *vairaagya*. *Abhyaasa* en *vairaagya* of oefening en onthechting gaan samen. Ze vormen een paar. In hoofdstuk VI verzen 33 en 34 van de *Bhagavad Gietaa* zegt Arjoena tegen Shrie Krishna:

Begrip helpt
Onthechting is iets wat mensen doorgaans bang maakt, omdat ze niet begrijpen wat het betekent. Het betekent niet dat je je moet losscheuren van je relaties. Het enige wat moet worden opgegeven is het gevoel: “Dat is van mij.” Ik kan dit het beste illustreren met het bekende gedicht van de Libanese mysticus Kahlil Gibran (1883-1931). Het kan geen kwaad het af en toe uit de kast te halen. Dit prachtige gedicht heeft als titel *Uw kinderen zijn uw kinderen niet:*

Mantras voor japa
Een vraag die vanzelf opkomt is: “Welke *mantra* kan ik herhalen?” In de traditie werd men ingewijd door zijn *goeroe*. Men hield zich daarna altijd aan dezelfde *mantra*. In geval men *japa* in groep doet, kan men de *mantra* mee herhalen die op dat ogenblik wordt gebruikt.

De mantra OM

Pranava
De letter OM wordt ook *Pranava* genoemd. Dit is afgeleid van de werkwoordwortel *pranoe*, *een zoemend geluid maken*.

De betekenis van OM
OM omvat de drie staten van bewustzijn, namelijk waken, dromen en droomloos slapen. OM is het Bewustzijn dat onveranderlijk aanwezig is in waken, dromen en slapen. OM is de Werkelijkheid die onveranderlijk aanwezig is in het verleden, het heden en de toekomst. OM bestaat dan ook uit drie letters: a, oe en m.

Waarom schrijft en zegt men OM als er drie letters zijn?

O3M

Het zingen van OM
Zit in een goede stevige en gemakkelijk zithouding. Ontspan zo goed mogelijk. Dit betekent, maak van het lichaam een ervaring. Je zult dan merken dat die ervaring spoedig verandert in een ervaring van ontspanning.

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

VIPARIETA KARANIE MOEDRAA

Een hulpmiddel

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN
Luc Bael
vervolg (7)

DE SUBDOSHAS
Iedere dosha kunnen we verder onderverdelen in vijf subdoshas, die de functies van de doshas vervullen op verschillende locaties in het lichaam.

Vijf vormen van Vaata

1. **Praana vaayoe**

2. Oedaana vaayoe

3. Samaana vaayoe

4. Vyaana vaayoe

5. Apaana vaayoe

Saadhaka pitta

2. Aalochaka pitta

Paachaka pitta

Ranjaka pitta

Vijf vormen van Kapha

De subdoshas van Kapha zorgen voor **structuur en bevochtiging**, het bijeenhouden en gesmeerd houden van weefsels en gewrichten.

1. Tarpaka kapha

2. Avalambaka kapha

3. Kledaka kapha

4. Bodhaka kapha

5. Shleshaka kapha

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda Ananthanarayanan

vervolg

12

SIVANANDA EN HET WESTEN

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 02 / 10

Februari 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Februari 2023

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2023, Vol. 644

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

WAT NU MEEST NODIG IS

Swami Chidananda

Swami Chidananda tijdens een van zijn vele bezoeken

In de religieuze en sociale geschiedenis van India is er een verschijnsel dat op geregelde tijdstippen terugkeerde. Van tijd tot tijd werd de grootse visie van de oude zieners, de eeuwige waarheden van religie en spiritueel leven, die opgetekend zijn in de gewijde taal, het klassieke Sanskrit, beperkt tot de kring van de hoogste orthodoxe klasse. De Schriften werden ontoegankelijk voor de ongeschoolde en de ongeletterde en werden het exclusieve monopolie van de Sanskrit kennende hogere stand, waardoor de meerderheid van de mensen geleidelijk weggleed in onverschilligheid en bijgeloof. Een omvangrijk gedeelte van de bevolking dat dag na dag zwoegde om in zijn levensonderhoud te voorzien had noch de energie om het Sanskrit ernstig te bestuderen en onder de knie te krijgen noch de tijd om lange uren aan de voeten van de pandit te zitten om te worden verlicht. Ze verloren dus voeling met de gewijde literatuur en de orthodoxe klasse verwierf een tirannieke greep op de massa's in verband met vragen over God, ethiek en het leven na de dood.

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

DE NATUURLIJKE STAAT

Aanandoham! Ik ben Zaligheid!
Een grote wijze over wie ik soms schrijf, heet *Aanandamayie Maa*. Dit betekent: de moeder die gemaakt is van zaligheid. Zaligheid was haar *sahaja avasthaa* of de natuurlijke staat. Wij zijn allemaal in wezen zaligheid. Zaligheid is onze natuurlijke (*sahaja*) staat (*avasthaa*). Er is een *kiertan* (meditatief gezang) die zegt: "*Aanandoham aanandoham aanandambrahm aanandam. Ik ben zaligheid. Ik ben zaligheid. Ik ben absolute zaligheid*."

De verantwoordelijke

De geest vergeleken (1)

De geest vergeleken (2)
Voor zover ik me herinner heb ik in het verleden de geest nog niet vergeleken met vezelplaten die moeten worden geschilderd, maar ik heb hem al vaker vergeleken met honden.

De uitweg
Het is met je geest niet anders. Ook hem heb je hopeloos verwend en als je probeert hem tot de orde te roepen, gaat ook hij heftig te keer. Hij braakt of plast niet op de mat en hij blaft niet en hij krabt niet aan ramen en deuren en aan het behang, maar hij doet veel akeligere dingen. En hem kun je niet naar het asiel brengen. Soms brengt hij jou naar het asiel, dat in de volksmond het zothuis wordt genoemd. En toch kun je ook tegen hem zeggen: “En nu is het genoeg geweest!” Je kunt je ook van hem ontdoen, zeiden de wijzen. Er is immers een heel probaat middel en dat is dat je je niet met hem vereenzelvigt.

Wat niet mag worden vergeten
Twee mannen waren op de andere oever van de rivier op stap geweest. Ze hadden veel meer gedronken dan goed voor hen was. Ze vergaten de tijd en misten de laatste overzetboot. Ze stalen dan maar een bootje.

De geest vergeleken (3)
Dit doet me denken aan Indra Devi (1899-2002), die Yogales gaf in Hollywood aan de filmsterren en die zich later in Argentinië vestigde. Een van de vele keren dat Swami Chidananda in Aalst was, was ook zij in Europa. Ze kwam speciaal naar Aalst om hem te zien. Zij vergeleek Yoga in het Westen met een hobbelpaard. “Er zit veel beweging in, maar er zit geen vooruitgang in”, zei ze.

Ongeëvenaard
Ik beweer met grote stelligheid dat geen enkele methode Yoga evenaart. En als er methodes zijn die goede resultaten opleveren dan zijn ze op een of andere manier aan Yoga schatplichtig. Het is niet omdat ze het in het Westen overgieten met een wetenschappelijk sausje en er een geleerde naam aan geven dat ze het hebben uitgevonden. Ze zijn schatplichtig aan de oude zieners of *rishis* van weleer. En vaak wordt de essentie vergeten of opzijgeschoven. “De mensen zijn er niet rijp voor”, klinkt het dan.

Twee soorten Yoga
Er zijn twee soorten Yoga: subjectieve en objectieve of innerlijke en uiterlijke Yoga.

In de leer bij de oude goden
Velen verwaarlozen de uiterlijke Yoga.

Van buiten naar binnen
Yoga gaat op een systematische manier van grof naar subtiel of van buiten naar binnen.

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

Na de Viparita Karanie Moedraa (zie het januarinummer) komt Sarvaangaasana.

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

vervolg (8)

DE WEEFSELS OF DHAATOES

Het menselijk lichaam bestaat uit zeven fundamentele en vitale weefsels, die in de Aayoerveda ‘dhaatoes’ genoemd worden. Het woord ‘dhaatoe’ betekent in het Sanskrit ‘bouwsteen’. Deze zeven weefsels vormen de hele structuur van het lichaam. De dhaatoes zorgen voor het functioneren van de verschillende organen, systemen en vitale lichaamsdelen. Ze spelen een uiterst belangrijke rol bij de ontwikkeling en voeding van ons lichaam.
Samen met agni, het vuur van de spijsvertering, zijn de dhaatoes verantwoordelijk voor het immuunsysteem.
De volgorde van de dhaatoes is belangrijk aangezien iedere dhaatoe zijn voedingsstoffen aan de voorafgaande ontleent.

Soorten dhaatoes en hun functie

DRIE MALAS

Het lichaam produceert drie belangrijke afvalproducten of malas**: stoelgang, urine** en **zweet**.

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 03 / 10

Maart 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Maart 2023

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2023, Vol. 645

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

Al vele jarenlang geven we tweemaal per jaar een **Uiteenzetting voor Beginners**.

We gaan met goede moed door. Ik schrijf al zestigjaarlang dus tweemaal per jaar een aflevering die zich vooral richt tot beginners. Ik daag iedereen uit hetzelfde te doen zonder al eens in herhaling te vallen, maar beginners zijn natuurlijk nieuwe lezers. Voor hen kan ik dus heel mijn rijk arsenaal opentrekken en dat geeft me veel kracht en inspiratie. Voor de anderen is het altijd goed stil te staan bij hun eerste stappen op het Yogapad en zich af te vragen wat ze ervan terecht hebben gebracht, want neem het van mij aan, het leven is kort en de tijd gaat snel. Je bent bij de bejaarden voor je er erg in hebt. En als je hier blijft lopen, zul je merken dat de ouderdom niet alleen komt, maar dat hij erg vervelend gezelschap meebrengt. Zeg niet: “Ik zal het morgen doen. Ik zal het doen als ik gepensioneerd ben, als mijn kinderen het huis uit zijn”, of welke andere smoes ook, want die morgen komt nooit.

Waarom Yoga?

De uitwerking Plannen maken doet iedereen. Er bestaan dan ook veel volmaakte plannen. Maar meestal blijft het bij plannen.

Is Yoga moeilijk? Het antwoord is neen. Men zegt: “Alle begin is moeilijk.” Maar dit is zelfs in dit geval niet helemaal juist. Je moet er gewoon aan beginnen.

Laat ik uit eigen ervaring putten, want tweedehandse kennis is nogal eens nep

De praktische kant

Belangrijk Als de leraar je zegt dat het goed is dat je twee minuten in een bepaalde houding moet blijven, denken we met onze op prestatiegerichte mentaliteit: “Tien minuten zal beter zijn.” Dit is verkeerd gedacht. Overdrijving wordt steevast afgestraft.

Waarom Yoga? Het feit dat je naar de uiteenzetting voor beginners kwam en je liet inschrijven, betekent dat je vond dat het nodig is, dat er iets moet veranderen of omdat het wat te hard onder je voeten begint te branden. Waarom zou je anders al die moeite doen? Je moet er bovendien vaak nog zoete broodjes voor bakken thuis om te mogen komen.

De grote drijfveer Iedereen wil gewoon gelukkig zijn, vrij van getob en van stress.

SATSANG Een speciaal programma op zaterdag is Satsang. Dit betekent letterlijk samenzijn in Sat, dat wat IS en wat nooit niet kan zijn.

YOGA RETRAITES Tweemaal per jaar hebben wij, al meer dan vijftig jaar lang, een Yoga Retraite in de Oude Abdij van Drongen van vrijdagavond tot zondagavond.

MEDITATIE Op vrijdagavond is er ook meditatie. Een uitstekende gelegenheid als je de rusteloosheid van je geest wil aanpakken. Meditatie is beter dan medicatie.

VIJFTIEN REGELS VAN JAPA VOLGENS SWAMI SIVANANDA’S “JAPA YOGA”

OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

PLOEGHOUDING-HALAASANA

Na de Alle-delenhouding kun je met geduld beginnen aan de Ploeghouding. Ook in deze houding kom je vanuit rugligging. 1. Hef de benen, het zitvlak en de romp en zet de onderkant van de tenen op de mat zo dicht mogelijk bij het hoofd. Houd de benen goed gestrekt. De kin drukt tegen het borstbeen. De armen blijven op de grond liggen met de handpalmen op de mat.

Belangrijk Ik herhaal dat je de benen niet mag heffen met een holle rug.

Wat het voor het lichaam doet

Dit onderricht legt de bal nu in jouw kamp.

Narayana

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

vervolg (9)

DE SROTAAMSI OF KANALEN

2. Kanalen die betrekking hebben op de weefsels of dhaatoes

3. Kanalen met betrekking tot de uitscheidingsorganen Ook voor het transport van de malas zijn kanalen nodig.

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda Ananthanarayanan

vervolg

Sivananda dacht in het Engels. Hij sprak in het Engels. Hij schreef in het Engels. Hij zong in het Engels Hij had enkele Engelse gewoontes, enkele Engelse eigenschappen.

De vragen die bezoekers uit Westerse landen aan Swamiji stelden, waren typisch voor de twijfels en de problemen die de Westerse geest bezighielden. Christendom, rassenscheiding, plaatsvervangend lijden, gewoontes en gebruiken, alle kwamen in aanmerking om te worden besproken. Soms doken in de conversaties ook speciale opvattingen van Westerlingen op over Sannyaasa, Yoga enz. ter sprake.

- 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 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

April 2023

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2023, Vol. 646

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

MEDITATIE

Goeroedev Swami Sivananda aan de Ganges

Bittere pillen hebben een gezegend effect Voor meditatie heeft men plaats en tijd nodig. Zowel plaats als tijd ervoor vormen in ons deel van de wereld een probleem: het ene noch het andere is voorzien. Als je in Sivananda Aashram in India bent bijvoorbeeld is dat geen probleem: er is tijd voor voorzien en er is plaats voor. Maar ga hier bij ons kijken in de huizen van arm en rijk en vraag naar de meditatiekamer. Ze zullen denken dat je gek bent. In Aalst en omstreken zul je wel enkele uitzonderingen vinden, omdat Yoga Vedanta Aalst hier al zestig jaar lang bekendheid geeft aan de goede boodschap.

Waar het mis ging Na wat Galilei (1564-1642) overkwam, begonnen wetenschappers en filosofen zich steeds meer af te zetten tegen de onverdraagzaamheid van de kerk, tegen de gruwel van de inquisitie en tegen de beknotting van het denken. Denk maar aan Voltaire (1694-1778). Ze gingen zich helemaal concentreren op de natuur of op de zintuiglijke wereld of met andere woorden op onze buitenwereld. Er ging een andere wereld voor hen open en er brak een bijzonder stresserende tijd aan, die onze planeet ingrijpend veranderde, want mensen gedragen zich als stieren: eerst stoten en dan zien wie men op zijn hoorns heeft genomen.

Wat de wetenschap beloofde De wetenschap zou de armoede de wereld uithelpen en ziekten uitroeien, zei men, maar dat draaide toch wel even anders uit. Ze maakte de rijken rijker en de armen armer.

De wetenschap hielp de ziekte niet de wereld uit, ze deed er veel nieuwe ontstaan en ze vond daar bovenop allerlei soorten wapens uit, zoals intelligente bommen. Een vredesactivist vroeg aan Swami Satchidananda wat hij dacht van de oorlog. De Swami antwoordde: “Er zijn geen oorlogen meer, er zijn nog alleen massacres.”

Dé fout In hun enthousiasme maakten de wetenschappers een grote fout: ze gingen volledig op in de buitenwereld en ze begonnen systematisch hun binnenwereld te verwaarlozen ondanks het feit dat het niet

zozeer een wonder is dat de dingen er zijn, maar dat het een wonder is dat wij ze waarnemen. Dit is een klik die in de geest van moderne wetenschappers schier nooit wordt gemaakt met alle kwalijke gevolgen van dien.

Ook de hindoewijzen van weleer bestudeerden de buitenwereld. Vragen stellen is immers eigen aan de mens. Maar zij konden gaan waar hun geest hen leidde. Er was geen gezag dat het hen verbood. Er was geen kerkelijk gezag dat zei: “Dit is de waarheid. Geloof ze of je bent dood.” Van kleins af aan stellen mensen vragen. Kinderen vragen honderduit tot je er hoorndol van wordt. De resultaten van hun studie noemden ze *Saankhya*. Dit betekent: het tellen van aantallen. Ze zeiden onder andere dat er vijf elementen zijn. We zien de schepping immers in vijf verschillende toestanden: in een etherische vorm, in een gasvormige staat, in de vorm van hitte, in een vloeibare en in een vaste vorm. We nemen de dingen bovendien waar met vijf zintuigen. Om een waarneming mogelijk te maken hebben we een geest nodig. We hebben ook voorkennis nodig, want je kunt niet iets herkennen dat je nog nooit hebt waargenomen. We hebben met andere woorden een geheugen nodig en ook een intellect dat licht werpt op de waarneming en er is ook het ego dat zich al dan niet de dingen toe-eigent.

Van buiten naar binnen Meditatie is de zevende trede in het achtvoudige Yogapad. Er gaan zes treden aan vooraf: *yama, niyama, aasana, praanaayaama, pratyaahaara, dhaaranaa*. De laatste twee treden zijn *dhyaana* en *samaadhi*. Dit zijn de Sanskrit termen. Om bij jezelf te komen in je wezenlijk IK, zonder er iets aan toe te voegen, zoals bijvoorbeeld de Boeddha, Swami Sivananda en vele andere hemelbestormers deden, zijn dit de stadia.

Het staat in de voorwaardelijke wijs Om van de wereld een plaats te maken waar het goed is te leven, zou iedereen zich moeten onthouden van elke vorm van geweld, hij zou zich aan de waarheid moeten houden, hij zou de theorie dat stelen de snelste manier is om rijk te worden niet in toepassing mogen brengen, hij zou zijn seksuele kracht niet mogen gebruiken op een oneigenlijke en verwerpelijke manier en hij zou zich niet mogen aanmeten wat hij niet verdient.

De tweede trede In de tweede trede, *niyama*, ga je van buiten naar binnen, namelijk van relaties naar je eigen lichaam en geest.

Terloops

Sthira soekham aasanam. De aasana moet vast en aangenaam zijn.

wordt vervolgd

HET GEHEIM VAN JONG ZIJN

De wervelkolom Wat mensen nodig hebben hier op aarde is niet zozeer vertrouwen, maar helderheid en jeugdigheid. Vertrouwen is goed, maar het is geen substituut of vervangmiddel voor helderheid en jeugdigheid.

Dit is de oefening Sta rechtop met de voeten samen, strek de armen voorwaarts gespreid op schouderbreedte met de handpalmen naar elkaar toe. Buig nu door de knieën zonder de hielen van de mat te heffen zover je met gemak kunt. Tel langzaam tot 21 en kom dan overeind.

Waarom 21? 20 tellen is een redelijke tijd.

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

vervolg (10)

AGNI OF HET SPIJSVERTERINGSVUUR

TOESPRAKEN IN DE VROEGE MORGEN DOOR SWAMI CHIDANANDA IN SIVANANDA AASHRAM AAN DE GANGES

De mythe opblazen Gebogen zij voor de wereldleraar Jagadgoeroe Shankaraachaarya, die meer dan 1200 jaar geleden leefde. Zijn ongelooflijke levensloop kwam tot een einde in zijn tweeëndertigste jaar, maar wat hij in die korte tijdspanne verwezenlijkte is bovenmenselijk.

Dit was mogelijk, omdat hij vroeg begon. Hij was op zijn negende al op het grote pad van de Zelfverwerkelijking en Godbewustzijn. Van zijn negende tot zijn zestiende was hij verdiept in meditatie en communiceerde hij met de Kosmische Werkelijkheid. Van zijn zestiende tot zijn tweeëndertigste bereisde hij heel India en legde hij alle opponenten het zwijgen op. Hij ontzenuwde hun verwarde filosofieën en maakte een einde aan hun verwerpelijke pogingen om het Allerhoogste te bereiken.

Je kunt de Hoogste Werkelijkheid niet bereiken met op het lichaam gebaseerde disciplines. Het is zoals beweren: “Ik wil vliegen, maar ik wil niet dat mijn voeten loskomen van de aarde.” Beide gaan niet samen. Hij zei dan ook: “Dit is nonsens. Het is ofwel bijgeloof of schijnheiligheid. Je wil niet loskomen van je verlangen naar genot en je wil dan ook je streven naar een hogere ervaring baseren op systemen die gebruik maken van zintuiglijke ervaringen. Laat dit alles los!”

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda Ananthanarayanan

vervolg

“Je zult worden geïnspireerd door hun aanwezigheid. Je zul vrede en zaligheid ervaren. De geest van Vairaagya (onthechting) en Viveka (onderscheidingsvermogen) zal dagen. Hoe groter het vermogen van de zoekers om te ontvangen, hoe groter hun voordeel. Onuitwisbare indrukken worden gemaakt in een zuivere geest van alles wat ze opmerken in het gezelschap van wijzen.” “Is het een feit dat heiligen het lijden van hun discipelen op zich nemen en aldus het proces van hun Zelfverwerkelijking versnellen?

- 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 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Mei 2023

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2023, Vol. 647

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

Weinigen kunnen feesten zoals hindoes. Maar hun festivals hebben altijd een spirituele betekenis. Ze beleven iedere viering met een aanstekelijk enthousiasme. Ze zingen zich dan het hart uit de borst. De eerste die ik in Sivananda Aashram meemaakte was Krishnajayanti (de geboortedag van Krishna) in augustus 1973. Ik maakte enkele Shivaraatris en Goeroepoernimaas mee, kostbare herinneringen, die me kracht en inspiratie gaven en geven. Om je duidelijk te maken hoe ze hun feestdagen vieren, vertaalde ik een artikel van Swami Sivananda over Goeroepoernimaa.

BETEKENIS VAN DE HEILIGE GOEROE POERNIMAA DAG

Swami Sivananda

Shankaram Shankaraachaaryam Keshavam Badaraayanam Soetra-Bhaashya-Kritau Vande Bhagavantau Poenah Poenah.

Telkens weer buig ik voor Shrie Vyaasa, die de Vedaanta Soetras schreef en voor Shrie Shankaraachaarya, die er commentaren op schreef. Ik aanbid Vishnoe, Bhagavaan Vyaasa en Shrie Shankaraachaarya.

Betekenis van de Goeroepoernimaa dag

Zie het hele heelal als Goeroesvaroepa (belichaming van de Goeroe) Heb een nieuwe zienswijze. Zie het gehele heelal als Goeroesvaroepa (vorm van de goeroe). Zie de leidende hand, de wakker makende stem, de verlichtende aanraking van de Goeroe in ieder ding van deze Schepping. De hele wereld zal nu veranderd zijn in je veranderde visie.

Zuiverheid en vooruitgang Word een verpersoonlijking van ontvankelijkheid. Ontdoe je van je je klein ik-gevoel.

Tat Tvam Asi Brahman of het hoogste Zelf alleen is werkelijk. Het is de Ziel van alles. Het is de Essentie van dit heelal. Het is het Alles in alles. Het is de essentie van dit heelal. Het is de Eenheid die nooit dualiteit toelaat onder alle variëteiten en verscheidenheden van de natuur. Je bent dit onsterfelijk, aldoordringende en zalige Brahman. Jij bent Tat. Tat Tvam Asi. Verwerkelijk dit en wees vrij. Onthoud de vier belangrijkste

verzen van de Brahma Soetras: 1. Athaato Brahma Jignyaasaa. Nu daarom het onderzoek van Brahman. 2. Janmaadyasya Yatah. Waaruit de oorsprong voortkomt. 3. Shaastrayonitvaat. De Schriften zijn het middel tot juiste kennis. 4. Tattoe Samanvayaat. Maar dat is omdat het de belangrijkste steun is.

Jaya Goeroe Shiva Goeroe Hari Goeroe Raam, Jagadgoeroe Paramgoeroe Sadgoeroesyaam. Onthoud en vereer Shrie Vyaasa en de Brahma Vidyaa Goeroes! Mogen jullie allen de knoop van Avidyaa (onwetendheid) doorhakken en schitteren als gezegende Jievanmoektis overal vrede, vreugde en licht verspreidend.

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

MEDITATIE OVER LICHT

Bhagavad Gietaa, *XIII 18:*

Jyotishaamapi tajjyotistamasah paramoechyate, Gnyaanam gnyeyam gnyaanagamyam hridi sarvasya vishthitam.

Dat, het Licht van alle lichten, wordt voorbij duisternis genoemd. Het is kennis, wat moet worden gekend en het is door kennis te bereiken. Het is gezeten in het hart van allen.

Dit is een wonderbaar, inspirerend vers uit hoofdstuk XIII van de Bhagavad Gietaa dat als titel heeft *De Yoga van de Kennis van het Onderscheid tussen het Veld en de Kenner van het Veld*.

YOGA CULTUREEL ERFGOED De langste dag van het jaar in het noordelijk halfrond en de kortste dag in het zuidelijk halfrond is 21 juni. In zijn toespraak in de Verenigde Naties in 2014 stelde Narendra Modi, Eerste Minister van India, voor om 21 juni uit te roepen tot **Internationale Yoga Dag**. 21 juni werd dan ook vanaf 2015 wereldwijd gevierd.

DE BELANGRIJKSTE VRAAG voor een mens is: **“Wie ben ik?”** De vraag in ons gedeelte van de wereld is altijd: “Wat is dat? Wat is er op de maan? Wat is er op Mars? Hoe ontstond het heelal?” Enzovoort. Allemaal interessante vragen, die ons evenwel niet zullen helpen als op het einde onze keel wordt dichtgeknepen en we dit tranendal moeten verlaten.

Gandhi zei: “Sabako sanmati de, Bhagavaan. Geef deze mensen wat gezond verstand, O Heer.”

ADEMEN

Het eerste wat we doen op deze wereld is ademen en het is ook het laatste wat we doen.

Ademen doen we door neus, eten doen we door de mond en liefst niet tegelijkertijd. Als je aanzit aan een feestmaaltijd of bezoek hebt, kun je natuurlijk praten, maar anders is het beter dat je eet in stilte.

Narayana

“IS HET EEN ZONDE EEN HINDOE TE ZIJN?”

De vroegere ISRO wetenschapper (ISRO: Indian Space Research Organisation) Nambi Narayanan heeft gereageerd op de kritiek dat hij wordt voorgesteld als een Hindoe in zijn biografie “Rocketry: The Nambi Effect”, waarin R. Madhavan zijn rol vertolkt. Een videoclip van een van zijn interviews waarin Nambi Narayanan vroeg of het een zonde is een Hindoe te zijn, ging viraal op de sociale media.

Onverdraagzaamheid

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

vervolg (11)

AAMA

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda Ananthanarayanan

vervolg

Dr. Maryse Choisy toonde Swamiji een reeks afbeeldingen, die worden gebruikt in psychologische testen en verzocht hem om zijn reacties op te schrijven. Toen Swamiji dit deed, gaf ze haar waardeschatting van Swamiji's persoonlijkheid en ze besloot: "Swami Sivananda heeft elke betekenis getransformeerd en verschijnt volgens de T.A.T. (Thematische Apperceptie Test) als een spirituele reus. Deze test kan dienen als een model voor een hogere soort mensheid."

En in een persoonlijke boodschap aan het Amerikaanse volk, gestuurd via zijn discipel Swami Chidananda in 1959, vroeg hij hen: "Jullie hebben gegraven in de ingewanden van de aarde, jullie hebben gedoken in de diepzee, jullie hebben de kosmische ruimte verkend. Maar zijn jullie gelukkig?" Daarna zei Swamiji ook: "Geluk, onvermengd geluk, is de meetstok waarmee de mens van wijsheid elke menselijke activiteit meet. Als een activiteit niet uitmondt in zuivere zaligheid, is ze de menselijke inspanning niet waard. En het grootste geluk komt niet door het veroveren van de uiterlijke wereld, maar door de verovering van de innerlijke wereld." Hij gaf de Ameriken dan ook de volgende raad: "Duik naar binnen. Doe introspectie. Zoek vanbinnen. Ga na of jullie de lering van jullie eigen geloof beoefenen. Is het antwoord 'Neen', neem dan een vastberaden besluit: 'Ik zal waarachtig zijn in mijn geloof' en leef volgens dat besluit. De vrede van geest moet dan volgen, zoals de dag op de nacht volgt."

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 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Juni 2023

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Juni 2023, Vol. 648

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

NIEUWE CURSUS YOGA ACADEMIE YA2023

Zo heet de nieuwe cursus, die wordt beëindigd in juni 2027. De diploma's worden uitgereikt in de laatste Satsang van de Yoga Retraite in het najaar van 2027 in de Oude Abdij van Drongen.

De cursus bestaat uit drie luiken: de Yogafilosofie, de Yogapsychologie en de Yogabeoefening.

Wat is de Yogafilosofie?

Wat is de Yogapsychologie?

De Yogabeoefening

Onderwerpen

De bronnen De bronnen zijn de Yoga Soetra. Dit is de klassieke Yogafilosofie of de Yoga Darshana (zienswijze). Er is ook de epische literatuur, zoals het Raamaayana en het Mahaabhaarata. Vooral de Bhagavad Gietaa is een belangrijk studieonderdeel. Het is het Yogaboek bij uitstek. Het bestaat uit 18 hoofdstukken en ieder hoofdstuk heeft het woord Yoga in zijn naam. Er zijn de Hatha Yoga schriften enz.

Praktische gegevens Er lopen twee Yoga Academies: YA 2021 en YA 2023. De YA2021 zal eindigen in juli 2025, de YA2023 in juli 2027. De leerlingen hebben les om de veertiendagen op zaterdag, behalve als er Yoga Retraites of speciale dagen zijn. Alle lesdagen beginnen om 10 uur. Om 12 uur is er een lunchpauze. De lesdag eindigt met de Satsang, die duurt tot 18u15. De leerlingen kunnen dan vertrekken om 18u15. Enthousiastelingen kunnen desgewenst nog een tijd doorgaan. Daarna kan wie dit wil in de Praathoek nog een kleinigheid eten met een koffie of een thee.

De prijs Lid zijn van YV Aalst (70 euro) en een bijdrage in de onkosten (230 euro).

YOGA RETRAITE VOORJAAR 2023 FEEDBACK

FESTIVALS EN FEESTEN

Het leven wordt gemakkelijk een sleur en een slenter. De verveling en het routineuze bezig zijn doen dan ook geleidelijk aan hun intrede in ons dagelijks bestaan. Het reilen en zeilen van de mens, van organisaties en van verenigingen heeft dan ook af en toe een goede smeerbeurt nodig. Daar zijn vakantiedagen en feesten voor.

Men zegt dat de duivel klanten verliest als mensen tot Yoga komen. Maar hij maakt zich daar weinig zorgen over, want hij wint ze terug als ze het gaan organiseren. Het is dan ook meer dan broodnodig dagen te hebben waarop men zijn doen en laten onder de loep neemt.

Maar India heeft niet voor niets een heel bijzondere lijfspreuk. En die is: *Satyam eva jayate. De Waarheid overwint waarlijk*. Dit komt uit de *Moendakopanishad* (hoofdstuk drie, deel één, vers zes). *Oepanishad* betekent: zitten nabij. Het is de wijsheid die werd ontvangen door aan de voeten te zitten van een verlichte wijze. De *Oepanishads* zijn de filosofische sluitstukken van de *Vedas*. *Moendaka* is een scheermes of iemand met een geschoren hoofd. De wijsheid van de *Oepanishad* verwijdert de onwetendheid zoals een scheermes haar wegscheert. Iemand met een geschoren hoofd is een *Sannyaasin* of verzaker. De wijsheid van de *Moendakopanishad* is vooral voor hem bedoeld. Dit kan de betekenis zijn van de naam van deze *Oepanishad*.

Het hele vers luidt:

Satyam eva jayate naanritam satyena panthaa vitato devayaanah, yenaakramantyrishayo hyaaptakaamaa yatra tat tatyasya paramam nidhaaham.

De Waarheid overwint waarlijk, niet onwaarheid. Door Waarheid wordt het goddelijke pad uitgespreid, dat wordt gevolgd door de begeerteloze wijzen (wier begeerten alle werden bevredigd) naar de hoogste verblijfplaats van de Waarheid.

Volgend lied schreef ik in 1967 (nog voor ik Swami Chidananda leerde kennen) met jeugdige overmoed en enthousiasme, maar ik meen er nog ieder woord van. Wie wil weten hoe het wordt gezongen, moet naar de Satsang komen en me vragen om het te zingen.

SONG OF SEEKER

LIED VAN EEN ZOEKER

KRISHNAJANMAASHTAMIE Swami Sivananda

Om Namo Bhagavate Vaasoedevaaya

Dit is de geboortedag van Shrie Krishna, de achtste goddelijke incarnatie. Hij valt op de achtste dag van de donkere helft van de maand Bhaadrapada (augustus-september). Dit is een van de grootste hindoefestivals. Shrie Krishna werd geboren om middernacht. Er wordt vierentwintig uur gevast op deze dag, die wordt beëindigd om middernacht.

Tempels worden versierd voor de gelegenheid. Kiertans worden gezongen, bellen worden geluid, er wordt op de schelphoorn geblazen en Sanskrit hymnen worden gereciteerd ter ere van Shrie Krishna. In Mathoeraa, de geboorteplaats van Shrie Krishna, worden in deze tijd speciale spirituele bijeenkomsten georganiseerd. Pelgrims van over heel India wonen deze feestelijke bijeenkomsten bij.

Als je de gehele Shriemad Bhaagavatam niet kunt lezen tijdens deze dagen, lees dan tenminste de volgende allerbelangrijkste verzen uit het boek. De eerste twee verzen en het laatste vers zijn respectievelijk het voorwoord en de narede:

Hoor van Mij de meest geheime kennis, gekoppeld aan de wezenlijke ervaring en haar samenstellende delen. Moge je door Mijn Genade ontdekken wat de kennis is van Mezelf en welke Mijn vorm, eigenschappen en handelingen zijn.

1. Voor de schepping bestond Ik alleen. Er was niets, bestaan noch niet-bestaan. Ik ben dat wat overblijft op het einde.

2. Ken dat als Maayaa of Illusie wat zonder functie is, wat niet wordt gevonden in het Zelf en wat even onwerkelijk is als licht en duisternis.

3. Zoals de basiselementen worden samengevoegd met elkaar en ook van elkaar worden gescheiden, zo doordring Ik het hele heelal en zo ook scheid Ik Me ervan.

4. De zoeker moet door positief en negatief redeneren Dat kennen wat altijd en overal bestaat. Ervaar deze waarheid door de hoogste bewuste staat, zodat je zelfs door denkbeeldige voorwerpen niet wordt verstoord.

Er is een ander mooi vers in de Bhaagavatam om dagelijks te reciteren: *In de dagen van weleer doodde Krishna, die werd geboren uit Devakie en werd opgevoed in het huis van Yashodaa, de verdorven Poetanaa van illusoire vorm en hief de Govardhanaberg op, doodde Kamsa en de zonen van het Koeroegeslacht en beschermde de zonen van Koentie. Aldus wordt de essentie gereciteerd van de oude Bhaagavata Poeraana, die bestaat uit nectarachtige verhalen over de daden van Shrie Krishna.*

Mogen de zegeningen van Shrie Krishna en Shrie Raadhaa met jullie allen zijn!

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

vervolg (12)

OJAS, TEJAS EN PRAANA: DE DRIE SUBTIELE ESSENTIES

De drie doshas zijn combinaties van de vijf elementen. **Praana, Tejas en Ojas zijn de subtielere, energetische vormen van de doshas**. Zij bevatten ook de vijf elementen, maar elk ervan is verbonden met het meest subtiele element van de overeenstemmende dosha. Voor een gezond en lang leven is het belangrijk om een evenwicht tussen Praana, Tejas en Ojas te bewaren dat overeenstemt met de verhouding van de doshas in de prakriti.

Via Praanaayaama kan het evenwicht tussen beide energieën worden hersteld (vb. Naadieshoeddhi of wisselend ademen). Ook polariteitsoefeningen zoals Kripaa moedra en de 9 Pranaams hebben een balancerend effect op de zon- en maanenergie (zie Focus op Yoga).

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda Ananthanarayanan

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 07 / 10

September 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

September 2023

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
September 2023, Vol. 649

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

SEPTEMBER HET IS WEER BEGINNERSMAAND

Voor de beginners, maar toch ook voor de gevorderden
Gevorderden is een groot en veelomvattend woord. Het betekent dat ze al ten minste een seizoen naar de Yogales kwamen.

Toen de mens de vrijheid verwierf om de natuur te onderzoeken, onbelemmerd door vooropgestelde dogmaâ€™s, ging er voor hem een nieuwe wereld open en werden er allerlei wonderbare dingen ontdekt. Het enthousiasme was groot. De wetenschap zou de armoede en de ziekte de wereld uithelpen. Maar dat draaide wel even anders uit. De wereld is een wonderbare plaats als de mens er niet is. Maar de mens is er wel en hij maakte er een regelrechte puinhoop van. De reden? De wetenschappers maakten een grote fout: ze verwaarloosden volledig hun binnenwereld. De vragen waren altijd: â€œWat is dit? Wat is dat? Wat is er op de maan en op Mars? Enzovoort.â€ De vraag â€œWie ben ik?â€ werd niet gesteld. En zo vervreemde de mens volledig van zichzelf.

Terug naar de bakermat

Swami Satchidananda, die ons voor het eerst bezocht in mei 1966, zei ons: â€œWat krijg ik in de bank als je mij een cheque geeft met alleen maar nullen op? Ze zullen denken dat ik gek ben als ik de cheque probeer te verzilveren. Wat is er mis met die cheque? Er staat geen cijfer vÃ³Ã³r de nullen. Als er wel een cijfer vÃ³Ã³r staat, krijgt elke nul een grote waarde. Zo zijn ook jullie verworvenheden op het gebied van wetenschap, kunst enz. grote nullen zonder enige waarde, omdat er bij wijze van spreken geen cijfer vÃ³Ã³r staat. En wat is dat cijfer? Het is Zelfbewustzijn. Als je je bewust bent van je wezenlijke waardigheid krijgen al jullie verworvenheden een grote waarde en zullen ze de wereld niet de vernietiging inwerken.â€ Dit is precies het Yogapad: de weg naar binnen.

Het Yogapad bestaat uit acht treden

Wat is doorgaans de status van Yoga?

Er zijn twee soorten Yoga, innerlijke en uiterlijke Yoga of de Yoga die je doet in de beslotenheid van een kamer en de Yoga die je doet in de wereld. Deze laatste is de moeilijkste, omdat je hem doet met andere egoâ€™s.

Maar wat beoefenen ze tijdens het uur dat ze Yoga noemen? Kriyaas (stretching), Aasanas (Yogahoudingen), Praanaayaama (ademoefeningen) Shavaasana of Yoga Nidraa (ontspanning). Shavaasana betekent: Lijkhouding (je speelt voor lijk). Yoga Nidraa betekent: Yogaslaap (je slaapt, maar je bent wakker).

De beste van alle houdingen
Ik kan iedereen aanraden de zithouding met geduld te cultiveren. Beetje bij beetje.

De zintuigen
De oude wijzen hadden het over tien zintuigen of indriyas, vijf kennisorganen (gnyaanedriyas), het gezicht, het gehoor, de reuk, de smaak en de tastzin, en vijf actieorganen (karmendriyas), zich voortbewegen, grijpen, de spraak, de voortplanting en de uitscheiding.

De vijfde trede heeft te maken met die zintuigen.

Het gamen, de tv en de gsm bestonden nog niet, de stress en de burn-out ook niet. Ze sprongen op je rug en dan stak degene die tegen de muur stond een duim of een wijsvinger en een middenvinger of een wijsvinger op en vroeg: â€œHamer, schaar of mes?â€ Juist geraden? Wisselen. Niet juist? Blijven staan. Ik denk eraan met heimwee. Dat was echt mijn ding. Meestal was de rij langer. Een jongen of twee sprongen op de rug van de laatste. De anderen konden zich dan goed afzetten. De boodschap was de spieren goed aanspannen, want ze ramden met hun knieÃ«n volop je rug. Vaak scheet de rij dan in (inschijten: Vlaams voor instorten).

Er is zoals altijd een praktische kant
We beginnen altijd stipt. Een les duurt ongeveer een uur en een kwart.

Sommige mensen komen met de gedachte: â€œWat valt er hier te rapen?â€ Gelukkig zijn er ook een aantal die zich afvragen: â€œWat kan ik hier bijdragen?â€

Het vingertje omhoog
Neem het van mij aan het leven is kort en de tijd gaat snel. Je bent bij de bejaarden voor je er erg in hebt.

YA2023

Dit is de naam van de nieuwe cursus Yoga Academie, die begint in september.
De OriÃ«ntatie vindt plaats op
zaterdag 9 september om 15 uur.

Hindernissen
Zoals ik in het artikel voor de beginners schreef, zijn er drie hindernissen te nemen op Yogapad: de onzuiverheid van de persoonlijkheid, de rusteloosheid van de geest en de Zelfvervreemding.

Concentreer je op de methode

In 1987, tijdens Goeroedevs eeuwfeest, werd Swami Chidananda voor de Indiase tv geÃ¯nterviewd.

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

vervolg (13)

VOEDING (Aahaara)

1. De zes smaken (Rasa)

2. Goena (eigenschap) en Vierya (energie)

3. Vipaaka (postdigestief effect)

4. Prabhaava (specifiek effect)

5. Karma

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda
Ananthanarayanan

vervolg

13

DE PERSOONLIJKHEID VAN SIVANANDA

wordt vervolgd

EEN YOGAHOUDING VOOR BEGINNERS EN EIGENLIJK VOOR IEDEREEN
Sta rechtop met de benen gestrekt en de voeten samen. Buig voorover zover je MET GEMAK kunt. Leg de handen op de benen, zodat de kringloop van de energie gesloten is. Voel hoe de grond het lichaam draagt en ontspan zo goed mogelijk. Wees er hier en nu bij.
Tel dan in gedachten rustig tot 15. Kom dan langzaam overeind. Doe hetzelfde zittend. Tel de volgende dag tot 30, de volgende tot 45 enzovoort tot je aan 180 komt. Buig dan een beetje dieper en herbegin met 15 tellen. Is 180 tellen te veel? Doe wat je met gemak kunt. Respecteer altijd je leeftijd en je eventuele beperkingen. Er moeten geen records worden gebroken. Take it easy, donâ€™t be lazy.

- 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 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Oktober 2023

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Oktober 2023, Vol. 650

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

SWAMI SIVANANDA OVER MUZIEK

Muziek of sangieta vidyaa is de essentie van dit heelal. Het is de adem van God en voedsel voor de ziel. Sangieta vidyaa is een gewijde wetenschap, haar doel is immers Godbewustzijn. Muziek is er niet voor de prikkeling van de zenuwen of de bevrediging van de zintuigen. Het is Yoga saadhanaa, die leidt tot aatmasaakshaatkaara, de rechtstreekse verwerkelijking van de ziel. Muziek moet worden behandeld als Yoga. Echte muziek kan worden gesmaakt door degene die de wereld verzaakte, die zich bevrijdde van alle smetten van wereldlijkheid en die muziek beoefent als een saadhanaa (oefening) voor zelfverwerkelijking.

De echte muzikant is de hoogste nishkaama karma Yogi (nishkaama: onzelfzuchtig).

Muziek neemt zenuwspanningen weg en herstelt de normale functie van lichaamsdelen die onder spanning staan.

FEEDBACK

ENKELE VUISTREGELS VOOR DE OPBOUW VAN EEN OEFENSCHEMA

Zoals er regels zijn voor de volgorde van de gangen van een diner, zo zijn er ook regels voor de volgorde waarin Yogaoefeningen worden gedaan. Er is ten eerste de voorbereiding. De geest moet worden afgestemd. Het lichaam moet worden opgewarmd en het moet er klaar voor zijn. De maag moet zo goed als leeg zijn bijvoorbeeld.

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

Wat is Yoga

De klassieke definitie van Yoga
De mens heeft een wonderbare geest. We hadden miljoenen jaren nodig om hem te ontwikkelen. Zoals alles in de natuur kan de geest zuiver zijn of hij kan onzuiver zijn. Als hij zuiver is, gedraagt hij zich als een

vriend. Als hij onzuiver is, gedraagt hij zich als een vijand. Yoga is het zuiveren van de geest. De activiteiten van de geest worden in Yoga vrittis genoemd. Dit betekent golven. Patanjali definieert Yoga in het eerste boek van de *Yoga Soetra* in drie soetras (aforismen, dit zijn zo kort mogelijke zinnen zonder werkwoord):

Waar werkt de geest?
De geest werkt in het brein in de waaktoestand. Daar werkt ook het intellect, een van de functies van de geest. Als je naar bed gaat en inslaapt, trekt de geest zich terug in lagergelegen centra: in de nek tijdens de droom en in de borst tijdens de droomloze slaap. Dit is de reden waarom je knikkebolt als je zittend inslaapt.

De waarneming
Er zijn vijf soorten waarnemingen: horen, zien, ruiken, proeven en tasten.

Dit is het centrum van de energie.

De geest is stoffelijk
Er is nog een belangrijk feit waar de Yogapsychologie de nadruk op legt. De geest is even stoffelijk als het lichaam, maar hij is fijnstoffelijk en het lichaam is grofstoffelijk. Wat betekent dit?

De bron van onze kennis
De geest is de bron van onze kennis. De zintuigen werken niet zonder de geest.

De trots van auteurschap, uitvinding of ontdekking
In de hindoetraditie is de trots van auteurschap, uitvinding of ontdekking ondergeschikt aan de voldoening van het ontdekken van de waarheid en van wat ze ontdekten te delen met de hele wereld in de geest van onzelfzuchtig dienen. Dit vermijdt de personencultus, maar het zorgt natuurlijk voor het ontbreken van chronologische feiten, die door Westerse historici zo op prijs worden gesteld.

Maar kennen ze India wel?
Als ik hoor wat mensen over India denken, gaat mijn haar overeind staan.

Wat is er in een naam?
Dit zei Shakespeare in *Romeo and Juliet*. Toch vonden slavenhouders en veroveraars een naam belangrijk, want het eerste wat ze deden als ze iemand verknechtten, was de naam veranderen. Slaven kregen een slavennaam.

Bhaarat (of Bhaarata in het Sanskrit) werd India. Bhaarat is een acroniem of een letterwoord, zoals vrt, uno, usa enz.

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

vervolg (14)

VOEDING (Aahaara)

Voeding aangepast aan de constitutie

Vaata

Pitta

Kapha

Is Aayoerveda strikt vegetarisch?

Het is een mythe te geloven dat Aayoerveda vlees verbiedt. De klassieke Aayoervedische teksten maken al gewag van de kwaliteiten van kip, kalkoen, lam, eend en vis (bv. Ashtaanga Hridayam van Vaaghbata).

MEDITATIE OVER LICHT

Marineer je geest in Zelfbewustzijn
Tegenwoordig is men op tv overal aan het koken en de tv-koks pakken maar al te graag uit met woorden als cuisson, blancheren, roux maken, marineren enz. Vooral over dat marineren is heel wat te doen. Je moet het te bereiden voedsel in een vloeistof leggen waaraan veel smaakmakers zijn toegevoegd. En de ingredienten waarover een gewoon mens vaak nog nooit heeft gehoord, vindt men na een tijd in de rekken van de grootwarenhuizen.

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda
Ananthanarayanan

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 09 / 10

November 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

November 2023

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
November 2023, Vol. 551

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

INDIA
Swami Sivananda

Uit zijn boek: “All about Hinduism” (1947)

India is het meest verdraagzame land van de wereld. Ze heeft een heel groot hart. Ze omvat alle landen in de omhelzing van haar liefde.

De westerse naties zijn afstammelingen van de oorspronkelijke Hindoes of Ariërs. Ze mogen hun oude banden met de Ariërs en de Hindoecultuur vergeten zijn. Ze mogen alles vergeten zijn over hun voorouders. Maar dit kan niet worden uitgewist uit de annalen van de geschiedenis. Moeder India, de bewaarplaats van de Hindoecultuur, kan haar kinderen overzees niet vergeten. Ze zijn haar altijd dierbaar.

De Hindoecultuur en de Hindoebeschaving waren op hun toppunt in de dagen van weleer. De Grieken en de Romeinen imiteerden de Hindoes en namen Hindoegedachten over. Zelfs nu nog staat de Hindoecultuur en de Hindoebeschaving voorop in de wereld. Geen enkele religie heeft zoveel grote heiligen, wijzen, Yogis, Rishis, Maharshis, profeten, Aachaaryas, weldoeners, helden, dichters, staatslieden en koningen voorgebracht als het Hindoeïsme. Elke provincie van het land heeft intellectuele reuzen, dichters en heiligen voortgebracht. Zelfs nu nog zijn er wijzen en grote zielen in overvloed.

De Hindoes moesten grote ontberingen en lijden doorstaan. Ze moesten afrekenen met verschrikkelijke veldslagen. Toch zal die kracht hen altijd beschermen.

Het Hindoeïsme is ascetisme noch illusionisme, polytheïsme noch pantheïsme. Het is een synthese van alle types van religieuze ervaringen. Het is een gehele en complete levensvisie. Het wordt gekenmerkt door een grote verdraagzaamheid en een hoog spiritueel doel. Dat is de reden waarom het de aanvallen overleefde van de volgelingen van de grote religies van de wereld.

Geen enkele religie is zo elastisch en verdraagzaam als het Hindoeïsme. Het Hindoeïsme is onverzettelijk en onbuigzaam over de grondbeginselen, maar het is heel elastisch en past zich aan de uiterlijkheden en de niet-essentiële punten gemakkelijk aan. Dat is de reden waarom het erin slaagde gedurende millennia te overleven.

De basis van het Hindoeïsme werd gelegd op de grondslag van spirituele waarheden. De gehele structuur van het Hindoeleven is gebaseerd op eeuwige waarheden, de ontdekkingen van Hindoerishis of zieners. Dat is de reden waarom deze structuur standgehouden heeft gedurende talloze eeuwen.

SWAMI YATIDHARMANANDA bezocht DE AFDELING AALST VAN THE DIVINE LIFE SOCIETY, RISHIKESH INDIA OP ZATERDAG 27 MEI 2023

De opname werd uitgeschreven en vertaald door
Ann-Sophie Verhaegen van YA2019.

DE LEZING VAN DE SWAMI

Mijn eerste ervaring met Swami Chidananda
Mijn observatie van het leven en de leer van Swami Chidananda is heel anders dan die van andere mensen, omdat de meeste mensen die hem bezochten, al de ambitie hadden om te leren mediteren, om God te verwerkelijken en om een Yogi te worden.

Het bad
In die dagen gaf Swamiji Maharaj een toespraak na de ochtendmeditatie. Veel van zijn boeken zijn transcripties van deze toespraken. Op een dag gingen we naar de ochtendles en plotseling draaide hij zich om en zei: “Heb je een bad genomen?” Ik antwoordde: “Ja, dat heb ik.” “Heb je echt een bad genomen?” “Ja, dat heb ik”. Ik werd zo boos in mijn hoofd en vroeg me af waarom hij me niet geloofde. Natuurlijk heb ik een bad genomen, mijn ouders hebben me goed opgevoed. Waarom gelooft hij me niet, waarom vraagt hij het een tweede keer?

De schoenen
Een andere keer gingen we naar de Samaadhi hall en Swamiji ging ons voor. Er lagen veel schoenen, misschien wel 150 tot 200, verspreid vóór de hall. Swamiji was toen in de tachtig en hij vroeg ons allemaal achter hem te blijven terwijl hij elke schoen, één per één, mooi rangschikte. Hij zei: “Als dit de status is van de schoenen vóór de tempel, dan weet je hoe bewust ze zijn.” Vanaf dan ben ik altijd voorzichtig als ik mijn schoenen uittrek en denk ik dat Swamiji ergens van bovenaf toekijkt.

Drie maanden in de Ashram - worstelen met de aard van de geest
Dus, ik ging door met mijn carrière, na al deze ervaringen en leringen met Swamiji, was er nog steeds geen goeroe-discipelgevoel. Ik wou nog niet alles opgeven en me nog niet bij de Aashram aansluiten.

Zijn boeken:

The monk who sold his Ferrari” (De monnik die zijn Ferrari verkocht) is volledig gebaseerd op de Twintig Belangrijke Spirituele Instructies, Saadhanaa Tattva, en het spiritueel dagboek.

Who will cry when you die? (Wie zal huilen als je sterft ?) is gebaseerd op het lied dat Goeroedev zong “*Is er geen nobelere missie dan eten, drinken en slapen?*
Op het moment van de dood, wanneer je keel wordt dichtgeknepen, wie zal je dan helpen voor je verlossing?
Sta daarom op en doe aan Yogische Saadhanaa, je zult genieten van vrede, sereniteit...”

The 5 am corporate club (De 5 uur in de ochtend bedrijfsclub): Als je wilt uitblinken in het leven, moet je ‘s morgens vroeg opstaan.

Het spiritueel dagboek
De leerlingen van Goeroedev zijn verbazingwekkend als je leert hoe je ze in je dagelijks leven kunt toepassen.

Voor het meest complexe probleem is de oplossing heel eenvoudig
Swamiji's benadering deed me beseffen dat voor het meest complexe probleem van ons leven, de oplossing heel eenvoudig is. Toen ik professioneel aan goochelen deed, ging ik voor het eerst naar een goochelconventie waar de oudste goochelaar de jongere goochelaars toesprak. Hij zei iets interessants. Als je goochelt en je hebt een vrijwilliger uit het publiek nodig, dan vraag je om de meest gekwalificeerde persoon uit het publiek. Vaak vragen goochelaars: "Zit er een dokter in het publiek?" Dit is een erg interessante filosofie. Waarom doen ze dat? Dokters hebben grote ego's. Hun ego's denken vanaf hier (wijst naar boven). Dus kunnen ze hier niet zien (wijst naar beneden).

Swamiji's idee is dat voor het meest complexe probleem de oplossing dicht bij de grond is, heel eenvoudig. We missen het om naar de eenvoudige oplossingen te kijken.

wordt vervolgd

EEN OOGJE DICHTKNIJPEN

Toen de vroegere VS-president Barack Obama sprak over "de mogelijkheid dat India op een bepaald punt uiteen zou vallen", bewees hij dat het kolonialisme dieper is dan de kleur van de huid, schrijft Aravindan Neelakandan in Swarajya (Indiaas blad).

De balkanisering van India (het uiteenvallen van veelvolkerenstaten in kleine natiestaten die elkaar niet zelden vijandig gezind zijn) is al lang een fantasie van imperialisten van elke kleur.

ADEMEN

Ademen is leven. Het is het eerste en het laatste wat men doet op deze wereld. Slecht ademen is slecht leven.

Ooit was het thema tijdens de Internationale Yogaweek in Zinal "Geboren worden zonder pijn". Men bedoelde niet zonder pijn voor de moeder, maar zonder pijn voor de baby. Je zit lekker warm in een temperatuur van rond de 36 graden in de schoot van je moeder. Je wordt als de tijd komt, vastgegrepen door koude, gehandschoende handen en een van die handen geeft je een tik op je billen om je te doen huilen. Het is nogal een entrée!

Zithouding

Inademen

Het ritme van de adem

De Bijadem

Je zult merken dat je veel langer kunt uitademen. En dat is de bedoeling. Sluit de oren met de toppen van de wijsvingers. Houd de bovenarmen tegen de romp. Concentreer je op het geluid dat het zoemen verwekt in het hoofd.

Er is nu slechts één moeilijkheid te overwinnen: je moet het ook doen. Zeg niet: "Ik zal het morgen doen", want die morgen komt nooit. D.H.N. Doe Het Nu!

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

vervolg (15)

VOEDING (Aahaara)

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda Ananthanarayanan

vervolg

wordt vervolgd

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

ONDERDEEL 10 / 10

December 2023

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



December 2023

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
December 2023, Vol. 652

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

BREINMASSAGE:
EEN GROOT GEHEIM

De praktijk bewijst het

India landde op 23 augustus 2023 op de zuidpool van de maan. De raket met de maanlander, de Chandrayaan-3, werd gelanceerd op 14 juli. Chandra betekent maan in het Sanskrit. De Russen lanceerden een raket, Lunar-25, op 11 augustus. De internationale pers had het over een maanrace. Natuurlijk zouden de Russen die winnen. Lunar-25 zou immers landen op de maan op 17 augustus, zes dagen na de lancering en dus zeven dagen eerder dan de Indiërs. Maar hij crashte. Plots was er geen sprake meer van een maanrace. Het komt vaak over of men het India niet gunt. Het budget van de Russen was viermaal groter dan dat van de Indiërs. Maar de Indiase aanpak was vele malen intelligenter.

Het Sanskritalfabet

Het Sanskrit telt 50 letters. De wervelkolom is een communicatiesysteem. Alle waarnemingen, gevoelens enz. gaan door de wervelkolom. Het heelal bestaat, omdat je het waarneemt. De wervelkolom is de as van het heelal. Als je wil weten hoe het heelal functioneert, moet je weten hoe dit lichaam functioneert. De Westerse kennis is objectief. Het instrument van de geleerden is hun intellect. De kennis van de oude Indiase wijzen was ervaringskennis. Het intellect dat vragen stelt naar het hoe en het waarom van de dingen kan nooit antwoorden krijgen. Die moeten komen van voorbij het intellect. Dit was het pad en de aanpak van de rishis, de wijzen van weleer, vele eeuwen voor onze tijdrekening. Zij ontdekten onder andere dat de wervelkolom bestaat uit zes segmenten, die alle een belangrijke rol spelen in onze interne en externe huishouding. Ze ontgonnen met grote precisie hun innerlijke natuur.

Wie zijn kennis van het Internet haalt, is vaak slecht geïnformeerd

Wie door veel saadhanaa of oefening de centrale lichaamskracht opwekt en ze van de ene Chakra naar de andere leidt, gaat als ze een Chakra verlaat als door een poort naar de volgende Chakra. Als ze de laatste Chakra verlaat, gaat ze niet door een poort, maar versmelt ze met dat wat voorbij tijd en ruimte is.

Er zijn zes Chakras op de wervelkolom. Sahasraara op de kruin is geen Chakra. Hij is de totaliteit. Dit leert ons ook de hindoemythologie.

De Heilige Familie

Een bekende prent in India is de Santa Parivaar, de Heilige Familie. Je ziet een blauwe man. Dit is Shiva. Hij heeft de kleur van het uitspansel. Aan zijn zijde zit zijn gemalin, Paarvatie. Zij verzinnebeeldt het heelal, de natuur. Aan hun voeten zitten hun kinderen, Ganesha en Soebrahmanya.

Ganesha zit op een muis of rat (moesika). De muis verzinnebeeldt de twijfel, omdat ze zoals de twijfel, onophoudelijk knaagt. De naam Ganesha betekent: Heer van de cijfers (woordsamenstelling of sandhi van gana en Iesha). Hij heeft een olifantenkop. Hij verzinnebeeldt integriteit. Dit wil zeggen dat er in hem geen gespletenheid is. Zijn hersenen of zijn denken, zijn slurf of zijn handelingen en zijn mond of zijn spraak zijn mooi samen. Hij spreekt, handelt en denkt op dezelfde integere manier. Swami Satchidananda zei ons in 1966 dat twijfel een grote hindernis is. Je kunt de twijfel overwinnen, zei hij, door er een olifant op te zetten.

Chakras

Het woord Chakra betekent “wiel”, omdat die energiecentra kunnen worden ervaren als wervelingen van energie. De Chakras worden symbolisch voorgesteld als lotussen (Padmas), elk met een aantal bloembladen, 50 in totaal.

Op elk bloemblad staat een letter. Aagnyaa Chakra heeft twee bloembladen. Er staan twee letters op: de ha (de laatste letter van het alfabet) en de ksha (een samensmelting van de eerste medeklinker en een van de laatste medeklinkers).

De breinmassage
Telkens je een letter uitspreekt, wordt een bepaald punt in je brein bekrachtigd. Wij hebben maar 26 letters. We kennen bijvoorbeeld geen zachte t. Onze t is dentaal. Het Sanskritalfabet is de verklaring voor de intelligentie van Sanskritsprekers en van de talen die gebaseerd zijn op het Sanskrit, zoals het Hindi. Als je het Sanskritalfabet correct leert uitspreken en het dagelijks een aantal keren herhaalt, geef je je brein een goede massage, een breinmassage. Je zult je ook stukken beter voelen.

OEDDIEYAANA BANDHA

Gezondheid
Swami Sivananda kon met weinig woorden iets schrijven of zeggen op zo'n manier dat het bleef plakken. Wat is een probleem in deze moderne tijd? Hij zei: "*Too much hurry, too much curry, too much worry. Te veel haast, te veel eten en te veel tobben.*" Het tekent de moderne mens ten voeten uit. Het kan tegenwoordig niet rap genoeg gaan. Ik heb twee jaar verkeerd, zoals dat in die tijd (1956 tot 1958) heette. We zochten natuurlijk ook toenadering, maar het ging toen met knoopjes, nu gaat het met een rits.

De oefening

Sta in een kleine spreidstand, buig wat voorover en druk krachtig op de dijen. Adem nu door de neus diep uit. Als de longen leeg zijn doe je of je diep inademt, al doe je dat niet. Spreid de ribben en trek de buik in. Na enkele maanden zul je plots voelen dat dit lukt. Het middenrif gaat dan helemaal bol staan en het is of de hele buikinhoud in de buikholte wordt gezogen. De buik ziet er dan uit als een grote holte.

DE LEZING VAN DE SWAMI

vervolg

De lepel is de manifestatie van het opperste Brahman
Nu gaan we even vooruit in de tijd, ik liet alles achter en ging in de Aashram bij Swamiji wonen waar ik één van zijn assistenten werd en zijn eten serveerde. Narayanji, Krishnaji en zij die hem hebben gekend, weten dat hij een zeer nauwgezet persoon was, alles moest in een bepaalde volgorde en op de juiste plaats staan. Ik diende het eten op en kreeg van de senioren te horen hoe het dienblad klaargemaakt moest worden, dat de lepel en het bord op een bepaalde manier op het dienblad moesten liggen.

Vraag : Hoe sta je op om vier uur 's ochtends terwijl je lichaam wil slapen? Hoe vind je de motivatie?
Ik heb hier jaren mee geworsteld, maar nu staat mijn interne lichaamsklok automatisch op vier uur. Ik weet niet hoe het werkt. Maar je kunt dit voorbeeld wel herkennen: hoe komt het dat als je een vlucht moet nemen, je vijf minuten voor de wekker wakker wordt. Of dat de wekker gaat en iedereen wakker wordt, maar jij blijft slapen.

Sannyaas
Uiteindelijk wilde ik sannyaas nemen (de wereld verzaken). Op dat moment gaf Swami Chidananda geen sannyaas meer. In 1999 kondigde hij aan: "Ik geef aan niemand nog sannyaas." Hij had zijn redenen, daar zullen we het nu niet over hebben. Toen schreef iemand een brief aan Swamiji waarin hij zei: "In 1983 beloofde u me dat wanneer mijn familieverplichtingen voorbij waren, u me sannyaas zou geven, hier is de

kopie van de brief, en nu zegt u dat u niet langer sannyaas geeft, dus wat gaat er nu met mij gebeuren?" Dus gaf Swami Chidananda toe: "Oké, ik zal het nog een laatste keer doen, maar niet in Rishikesh, in een andere stad genaamd Hyderabad.

Eén van de regels is: Yati mag niet langer dan drie nachten op dezelfde plek blijven. Ik heb wel 16 jaar in de Aashram gewoond. Wat is de essentie? Raak niet gehecht aan één plaats. Ontwikkel geen gehechtheid.

Niet koken: als ik kook, kook ik heerlijk voedsel en als ik te veel eet, krijg ik een dikke buik en kan ik geen aasanas meer doen.

Terugkomend op het belangrijkste aspect: neem de essentie van deze regels. Deze regels zijn op een bepaald moment in de tijd geformuleerd. Tot we er klaar voor zijn, nemen we gewoon de essentie en oefenen wij ermee.

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

vervolg (15)

VOEDING (Aahaara)

SONG OF JOY

LIED VAN DE VREUGDE

Typ in Google: "Song of Joy Sivananda" en leer het lied zingen en maak waar wat je zingt.

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda Ananthanarayanan

vervolg

wordt vervolgd

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