KENNISBIBLIOTHEEK / TIJDSCHRIFTEN

Licht van Sivananda - 2024

De bewaarde nummerpagina’s en bijbehorende artikels van deze jaargang, samen in één pdf.

5 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 2024 3

Februari 2024 6

Maart 2024 9

April 2024 12

Mei 2024 15

ONDERDEEL 01 / 05

Januari 2024

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Januari 2024

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Januari 2024, Vol. 653

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

Luid uit, luid in

Luid uit wat voorbij is en luid in wat hier en nu is. Dat wil zeggen: lijd het verleden niet door je herinnering en lijd de toekomst niet door je verbeelding. Leef ten volle bewust hier nu.

En laten wij beginnen met het begin: Shrie Ganesha of Heer Ganesha aanroepen. Zijn Mantra is *OM Shrie Ganeshaaya Namah*. De betekenis is: gebogen zij voor Heer Ganesha. Dit is de Mantra die men steevast herhaalt als men met iets nieuws begint, zoals in dit geval het nieuwe jaar.

Mantra is een samenstelling van twee werkwoordwortels, *man, denken* en *tra, beschermen*. De klassieke definitie is: *mananaat trayate iti mantrah*, wat de geest beschermt, is een Mantra.

De artikels van deze maand
Mahatma Gandhi werd vermoord op 30 januari 1948, een gelegenheid om stil bij te staan. Namen zijn belangrijk voor hindoes, dus ziehier de juiste transliteratie: Mahaatmaa Gaandhie (de dh is één letter; het is een geaspireerde d, dit wil zeggen dat de d gevolgd wordt door een aangeblazen h). Spreek de korte klinker (a) kort uit en de lange klinkers (aa, ie) lang, zonder ergens een klemtoon te leggen. Er ontstaat zodoende een natuurlijk, welluidend ritme. Ik leerde dit lang geleden van een oude brahmaan in Rishikesh. Terloops, de e en de o zijn altijd lang: men zegt bijvoorbeeld: Bangladésh en Ganésha en niet Bangladèsh en Ganèsha.”

OVER GANDHI

Sadhguru

Gandhi vond vredevolle oplossingen voor heel gewelddadige problemen op deze planeet. En niet alleen in dit land. Hij werd een inspiratie voor veel dergelijke bewegingen overal ter wereld, vooral in de burgerrechtenbeweging in Amerika, dat een paradijs is van wat niet Amerika is. Op vele gebieden is wat heden ten dage niet Amerika is, het werk van de Mahatma. Wanneer wij het woord vrede uitspreken, denken mensen in begrippen van vrede en oorlog. Conflicten of ze zich nu afspelen op slagvelden of op de straten van een land vinden alle plaats in het hart van de mensen. Het gaat over hetzelfde. Wat zich afspeelt op het slagveld of de lelijke dingen die gebeuren in de straten zijn een gevolg van wat gebeurt in de menselijke geest. Vandaag proberen we altijd het gevolg aan te pakken en niet de oorzaak. Gevolgen moeten vanzelfsprekend worden aangepakt, maar het belangrijkste is dat de oorzaak wordt aangepakt en dat zijn ik en jullie. De wereld zou een vredevolle plaats zijn als ik en jullie er niet waren.

Mensen denken dat ze vrede moeten maken. Neen, je kunt alleen problemen scheppen. Je kunt geweld scheppen. Je kunt geen vrede scheppen. Als je niet met iets knoeit, is het vredevol. Vrede is dus geen idee. Vrede is geen filosofie. Vrede is een gevolg van een menselijke handeling. Vrede is als mensen weten hoe ze hun handelingen moeten minimaliseren. Mensen zijn in deze tijd in een dwangmatige staat van handeling. Ze doen iets, niet omdat het moet worden gedaan, maar gewoon omdat ze het moeten doen. Ze moeten het doen, omdat ze niet rustig op één plaats kunnen zitten. Eigenlijk zijn het geweld en de conflicten op aarde het gevolg van het onvermogen van de mens om stil te zijn in zichzelf. De mens is ziek, omdat hij niet weet hoe hij stil moet zitten. Als je wist hoe stil te zitten, waar zou er dan geweld zijn?

Uit een artikel van een lezeres van zes jaar geleden

Het Yoga Magazine is authentiek en blinkt uit in zijn eenvoud. De foto’s die worden gepubliceerd zijn geen gefotoshopte plaatjes. Er gaat geen karakter of witruimte verloren.

HET LICHT VAN AZIE

Edwin Arnold

OM Amitaaya, meet niet met woorden het onmeetbare; peil evenmin met de koord der gedachten het onpeilbare (*amita*). Wie vraagt dwaalt, wie antwoordt dwaalt. Zeg niets!

De Schriften leren dat duisternis eerst van alles was en Brahman die eenzaam mediteerde in die nacht: zoek Brahman en het begin niet daar! Niemand zal dit licht ooit zien met sterfelijke ogen of kennen met sterfelijke geest en al valt sluier na sluier, blijven zal er altijd sluier na sluier erna.

Ha, gezegende Heer, O grote verlosser! Vergeef dit nietig geschrijf, dat u te kort doet, dat met kleine geest uw grote liefde meet. Ha, beminde, broeder, gids, licht der wet, ik zoek een toevlucht in uw wet van het goede! Ik zoek een toevlucht in uw orde! OM! De dauw is op de lotus! Ga op, grote zon! En verhef mijn blad en meng mij met de golf *Om mani padme hoem*, de dageraad komt. De dauwdruppel valt in de stralende zee.

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

vervolg (16)

AAYOERVEDISCHE LEEFSTIJL (Vihaara)

Nog iets over voeding

In de vorige lessen hebben we de visie van aayoerveda over voeding behandeld.

Er bestaan tabellen die voor elk voedingsmiddel de volgende kenmerken vermelden: rasa of smaak, vierya of energie, vipaaka of effect na vertering, effect op de doshas, goervaadi goenas, prabhaava, karma en effect op de trigoena.

De publicatie van deze tabellen in het tijdschrift zou meerdere artikelen in beslag nemen. Wie geïnteresseerd is kan deze tabellen bekomen door een mail te sturen naar luc@yoga-vedanta-aalst.be.

KAPAALABHAATI

Kapaala: schedel; bhaati: doet schitteren, met andere woorden het is een oefening die je een helder hoofd geeft. Kapaalabhaati is een ademhalingsoefening, die tot de zuiveringsoefeningen behoort.

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda Ananthanarayanan

vervolg

De Meester kocht vaak fruit, apennootjes en roomijs langs de weg, alleen om de arme verkopers te helpen. De pelgrim die zijn portemonnee verloor, de man die juist uit de gevangenis was ontslagen; de arme Saadhoe die een deken nodig had, de arme student die zijn schoolgeld moest betalen, allen vonden ze in Swamiji een bereidwillige helper.

VISHNOEMOEDRAA

vervolg van blz. 14

Een moedraa is een bankbiljet. Het papier is schier waardeloos, maar het heeft de waarde van het bedrag dat erop staat door de handtekening van de schatbewaarder. Groeten met de handpalmen tegen elkaar bij voorbeeld is een moedraa: je verzegelt er je geest mee in een bepaalde staat. In de Vishnoemoedraa verzegel je je energie in een bepaalde plaats. De wijsvinger verzinnebeeldt hier het ego. De middenvinger verzinnebeeldt agressie: de middenvinger opsteken is een vaak gezien gebaar. Hij verzinnebeeldt ook, hebzucht: je telt er je geld mee, en lust: het is seksueel een actieve vinger. Je buigt ze in de handpalm waarmee je duidelijk maakt dat je egoïsme, hebzucht en wellust onder controle moet houden.

- 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 / 05

Februari 2024

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Februari 2024

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Februari 2024, Vol. 654

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

OVER HET HART VAN DE DINGEN

Bewustzijn Velen denken dat bewustzijn een product is van de hersenen zoals de gal van de lever. De oude boeken van wijsheid, de *Vedas*, waarop de hele hindoefilosofie is gebaseerd, verkondigen daarentegen dat Bewustzijn eerst en laatst is en dat al het andere er een manifestatie van is. De Bhagavad Gietaa zegt: *"Een vuur kan Het niet verbranden, water kan Het niet bevochtigen, de wind kan Het niet opdrogen…"* Een Oepanishad zegt: *"Het oog kan die Werkelijkheid niet zien, maar door haar kracht ziet het oog. De tong kan die Werkelijkheid niet beschrijven, maar door haar kracht spreekt de tong. Ze is het hart van het hart, de geest van de geest, praanasya praana: de levenskracht van de levenskracht…"* Die Ultieme Werkelijkheid wordt *Brahman* of het Absolute genoemd en ook wel *Hari* of Dat waarin onwetendheid verdwijnt. Kabier (Benares 1328-1518 Maghar): "*Al maakte ik van de hele wereld een blad papier, van de zeven wereldzeeën een inktpot, van alle woudbomen een pen, Hari's glorie beschrijven kon ik niet."* Dit betekent dat ze aan alle begrenzingen ontsnapt.

Voorbij woorden
De Ultieme Werkelijkheid wordt ook Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid *(Sat-chid-aananda)* genoemd. "*Ze kan nooit niet zijn"*, zegt de Gietaa.

De oplossing
De Ultieme Werkelijkheid manifesteert zich als klank.

Japa
Herhaling van een Mantra volgens welbepaalde regels wordt *Japa Yoga* genoemd.

Kiertan
Als Mantras worden gezongen noemt men ze *Naama* (namen). Dit zingen heet *Kiertan.* Kiertan betekent: het bezingen van de *kierti* of faam (van de Ultieme Werkelijkheid).

Van het hoofd naar het hart
Mensen zitten vast in hun hoofd. Ze kunnen niet echt meer voelen en ervaren. Hun hart is verdord.

In golven
Yoga, de wetenschap die verlicht en verlost, kwam naar het Westen in golven.

Eigenlijk is het niet zozeer de naam die belangrijk is, belangrijk is het de staat van Zelfbewustzijn die erdoor wordt uitgedrukt Goeroedev Swami Sivananda (die in 1936 The Divine Life Society stichtte) legde zijn hele Integrale Yoga of Divine Life (een leven in wijsheid) vast in de vorm van liederen, die hij schreef op het ritme van Mantras, als *OM Namah Shivaaya, OM Shrie Raam Jaya Raam Jaya Jaya Raam, Harih OM enz.* Hij zong een combinatie van Engels en Hindi en soms ook Tamil, zijn moedertaal. Deze liederen zijn een bron van inspiratie die nooit opdroogt. Een van de Bhajans in het Hindi zegt: *"Als je verlossing wilt, open dan je hart voor de Allerhoogste. Hij is niet diep onder de aarde. Hij is niet hoog in de lucht. Hij is altijd dicht bij jou. Waarom ga je dan overal op zoek?"* Ik denk dat daarmee alles is gezegd.

ZORG VOOR DE RUG

Maak hooi terwijl de zon schijnt De meeste mensen hebben een verkrampt zitvlak en bekken. Hierdoor is de wervelkolom uit balans en ontstaan er rug-, schouder- en nekklachten. Om dit te ten goede te doen keren, is de beoefening van de Berghouding van onschatbare waarde.

Ervaring, de beste leerschool

Ziehier het herstelprogramma

De oefeningen

1. Kathouding

2. Maanhouding De Sanskritnaam is Shashankaasana.

3. Ga zitten in **Vajraasana**, **Diamanthouding**.

De volgende oefeningen worden gedaan in rugligging.

4. Buig de knieën en zet de voetzolen plat op de grond.

5. Strek en sluit de benen.

6. **Tolangoelaasana of Balanshouding** oefent de buikspieren zonder dat ze de rugspieren belast.

7. Ga vanuit de Balanshouding in de **Oerdhvapaadahastaasana, Geheven-handen-aan-de-voetenhouding**

Om te eindigen: buig de knieën, zet de voetzolen op de grond en ga languit liggen en ontspan.

8. Sluit de benen. Houd de knieën goed gestrekt.

VAN EEN LEZER

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda Ananthanarayanan

vervolg

wordt vervolgd

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

vervolg (17)

AAYOERVEDISCHE LEEFSTIJL (Vihaara) - vervolg

Lente

Zomer

Herfst

Winter

- 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 / 05

Maart 2024

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Maart 2024

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Maart 2024, Vol. 665

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

Bis bis bis!
Al vele jarenlang schrijf ik in het maartnummer en in het septembernummer een artikel over Yoga voor beginners, omdat we de tweede woensdag na Carnaval en begin september een uiteenzetting voor beginners organiseren. De dag nadien beginnen dan de nieuwe lessen met nieuwe mensen of met mensen die zich laten afschrikken door het woord “gevorderden” waarmee we de anderen dan de beginners aanduiden.

Het gaat erom
In de Yogabeoefening gaat het erom een andere, niet-stresserende kijk op de dingen en op jezelf te ontwikkelen en om je een speciale karakteristieke wijze van oefenen eigen te maken, die een levenlang kan meegaan, hoe oud men ook wordt, en die aan de ouderdom de vitaliteit van de jeugd en aan de jeugd de wijsheid van jaren geeft.

De geest vergeleken

Daar ga ik dus weer

Een nieuw begin
Yoga zit al heel wat jaren in de lift en wordt overal beoefend. Het is niet meer weg te denken uit onze maatschappij. En dat is niet verwonderlijk. Yoga is voor de moderne wereld immers wat een krachtig intraveneus voedingssupplement is voor iemand die lijdt aan zeer ernstige tekorten en bloedarmoede.

Verinnerlijking
Het tekort is verinnerlijking. En de oplossing kan alleen komen van verinnerlijking. En dat is precies de betekenis van het woord Yoga. Yoga betekent letterlijk: vereniging. Je moet je namelijk verenigen met jezelf. De vraag is: wat betekent dit?

Ik

Nooit te laat om te leren

Zo werken de dingen niet

Het is meer dan voor de lol
Hindoes kennen een oeroud gebruik om gasten te verwelkomen, om jarigen te vieren, om ouders en leraren te eren enz.: ze hangen de gast, de jarige, de ouder of de leraar een bloemenkrans om de nek. Dit heeft een diepe spirituele betekenis.

Eenheid
Als je op je tong bijt, is je tong dan boos op je tanden?

Berghouding
Dit wordt onder andere beoefend in een oefening die Berghouding wordt genoemd. Dit is een oefening waarin je leert ervaren dat de persoonlijkheid gelaagd is en dat de geest niet alleen werkt in je brein, maar ook op andere plaatsen. Het is een oefening waarin je staande volmaakt leert ontspannen.

Stress
Stress is een modern woord en ook het woord ontspanning zul je in Yoga veel horen. Als je er evenwel de oude literatuur op naslaat, zul je merken dat ze over ontspanning schier niet spreekt. Dat is normaal. Men spreekt alleen veel over ontspanning waar stress een nijpend probleem is.

Binnen, buiten, boven

De Yogabeoefening
Wie dit leest is al een tijd op het Yogapad of hij of zij gaat net beginnen bij de beginners.

Wat is die ene moeilijkheid?
Het is je eigen geest. Jij wil wel, maar je geest laat het je niet toe. Je zet de wekker om wat vroeger op te staan om te oefenen. De wekker doet wat van hem wordt verwacht: hij maakt je op het aangeduide uur rinkelend wakker. En wat doe jij? Je legt hem stil, je gehoorzaamt je geest en je valt weer in slaap. Een andere moeilijkheid is er niet.

Een geheim

Valkuilen
Er zijn twee belangrijke fouten of valkuilen die moeten worden vermeden. De eerste is dramatisch: het blijft bij voornemens en je doet er niets mee. Plannen blijven bij plannen. Swami Sivananda zei uitentreuren: “D.I.N. Do it now. D.H.N. Doe het nu.” Velen hebben ervan gemaakt: doe het nooit.

De tweede fout is het tegenovergestelde: je gaat er met geweld tegenaan. Onthoud dat overdrijving altijd wordt afgestraft. Het geheim is regelmaat zonder enige overdrijving. Hang het volgende op een plaats waar het je elke dag onder ogen komt: *No sweat, no glory* en *take it easy, don’t be lazy*.

Waarom?

Druppelsgewijs
Je leert dit alles druppelsgewijs of dosisgewijs in de Yogales.

Je bent bevoorrecht

Wat is het plan?

CORRECT LEREN ADEMEN

Ademen is leven, slecht ademen is slecht leven
Een van de opgaven als je begint met Yoga is correct leren ademen.

Yoga-ademoefeningen hebben onder andere de bedoeling je te leren ademen tegen een veel langzamer ritme en met de gehele longen. Het voordeel is dat je dat naarmate je het leert, meeneemt in je dagelijks leven, wat in een belangrijke mate je gezondheid en je geestelijk welzijn ten goede komt.

Hyperventilatie

Koendalinie

Hoe gedachten en gevoelens het lichaam beïnvloeden

Een belangrijk geheim/p>

Terloops

Het abc van de Yoga-ademoefeningen

Waarom zittend?

Zithoudingen

Plastic? Ik herhaal het nogmaals

Hoelang?

Effect

Oren dicht

Uit *Song of salutations*

Meditatie beter dan medicatie

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

vervolg (18)

Ziekte

Wat is ziekte volgens Aayoerveda?

- 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 / 05

April 2024

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

April 2024

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
April 2024, Vol. 656

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

Uitweg in Yoga

Hét probleem Het grote probleem van onze tijd is de gangbare mentaliteit. De belangrijkste opgave nu is: geestelijk gezond blijven. We kwamen vroeger geregeld in Hulst. Op het dorpsplein hing een marmeren plaat met namen van nonnetjes. Toen de schepen uit de tropen kwamen, brachten ze soms tropische ziektes mee. Ze moesten dan een eind van de kust in quarantaine blijven tot de ziekte was uitgewoed. Nonnen werden met een sloep aan boord gebracht om de zieken te verzorgen. Soms stierven ze zelf aan de ziekte. Men vroeg aan een van hen waarom ze dat deed. Het antwoord was: “Om naar de hemel te gaan.” In de hemel gelooft eigenlijk schier niemand meer en zeker het jonge volk niet. Ze denken: “We moeten onze hemel hier op aarde zoeken en hier genieten van de dingen.” Dat doen ze dan ook, maar niet op een succesvolle manier. Ze zoeken het vaak in pillen, drank en drugs. Het blijft heel dikwijls niet bij wat experimenteren, want deze genotsmiddelen hebben een heel erg kwalijke eigenschap. Ze zijn verslavend en ruïneren in de kortste keren het leven.

De fout die mensen maken is het geloof dat het geluk in dingen ligt. Terwijl ik dit typ, kijk ik naar een prent met een foto van Swami Sivananda die vóór mij aan de muur hangt. Onder de foto staat: “Happiness is in once’s own Self and not in objects.” Het geluk ligt in je eigen Zelf en niet in voorwerpen.

Hindernissen

Vertaling *Ik ben niet de doener, Harih (God, letterlijk: die de hindernissen verwijdert) is de doener. Mijn handelingen (karma) in hun geheel zijn mijn verering. Wat ik ook doe, dat alles, O Heer (Shambho: brenger van vreugde en voorspoed) is mijn aanbidding.*

ZES VERZEN OVER NIRVAANA

Shankara

1. Manoboeddhya ahangkaara chittaani naaham Na cha shrotrajihve na cha ghraana netre, | Na cha vyoma bhoemir na tejo na vaayoeh Chidaananda roepah Shivoham Shivoham.

Ik ben niet de geest, het intellect of het ego. Ik ben niet de zintuigen van horen, proeven, ruiken of zien. Ik ben niet de ether, de aarde, het vuur of de lucht Ik ben de belichaming van Bewustzijn-Zaligheid. Ik ben Shiva. Ik ben Shiva.

VERHALEN OVER DE BOEDDHA

Maak een plan Een welbekende astroloog, die kwam baden in de rivier, zag een voetafdruk op de oever. Men kan aan iemands voetafdruk zien tot wat hij in staat is. Hij vroeg zich af wat zo iemand hier kwam doen in deze afgelegen plaats nabij een jungle. Hij dacht dat hij een keizer zou ontmoeten, maar hij zag een monnik, de Boeddha die onder een boom zat. Verbijsterd dacht hij: “Ofwel is mijn astrologie helemaal verkeerd gelopen ofwel word ik voor de gek gehouden ofwel hallucineer ik. Hij vroeg aan de monnik: “Wie bent u?” Deze antwoordde: “Ik ben niemand, ik ben gewoon een niemand.” “Maar u hebt de voeten van een keizer. U moet de wereld inpalmen.” “Dat zal ik zeker doen, maar niet door verovering. Er zijn twee manieren waarop u de wereld kunt hebben, ofwel door verovering ofwel door inclusie. Maar als het door verovering is, zal hij altijd een lastpost voor u zijn. Maar door inclusie zal hij uw leven verheffen. Ik ben de keizer van de wereld.” ”U bent een monnik en u bezit helemaal niets.” “Ik bezit niets en ik ben een niemand. Daarom is alles van mij.”

NAULI

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

Nauli is één van de Shatkarmas of zes zuiveringsoefeningen van Hatha Yoga. Het vergt enkele maanden dagelijkse oefening om het te leren. Maar het is de moeite waard, want Nauli is een heel weldoende oefening, die de gezondheid bevordert en allerlei aandoeningen van de buik geneest en vooral voorkomt.

Nauli kriyaa Isoleer beide rechte buikspieren. Stel je in gedachten voor dat je een hoelahoep doet draaien rond je middel.

LEEF IN DIT LICHT

Swami Chidananda

Het eerste wat je moet doen als de dag begint, is onderzoeken: “Wie ben ik? Ben ik deze vergankelijke kooi van vlees en beenderen? Ben ik de rusteloze geest en het beperkte intellect? Neen, dat ben ik niet. Ik ben het altijd zuiver, altijd vrij, altijd volmaakt, altijd vol Aatman (Zelf).” Begin de dag door je innerlijke wezen te contacteren, ga in je centrum, ga er niet van weg, schitter met het bewustzijn van je hoger Zelf, dat eeuwig, beginloos en eindeloos, altijd vrij en zonder beperkingen is. Als dit gebeurt bij het begin van de dag, wie kan je dan tegenhouden om de beperkingen van dit kleine zelf te overstijgen en in vrede te gaan.

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

vervolg (19)

DE VISIE OP ZIEKTE VOLGENS AAYOERVEDA

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda Ananthanarayanan

vervolg

Toen hij op zekere dag sprak met een bezoeker in de Aashram toonde Swamiji hem zijn vele schriften, pennen en uurwerken. “Mensen denken dat een Sannyaasin niet dit mag hebben of dat mag gebruiken”, zei hij, terwijl hij op een bel sloeg. “Maar ik heb dergelijke noties niet. Dienen is het ding. Werk, werk en werk in de dienst van de mensheid. Houd de instrumenten -het lichaam en de geest- in een fitte en gezonde conditie voor het werk. Ik ben een andere Sannyaasin. Ik houd van dienen. Mensen beelden zich in dat een Sannyaasin altijd ingetogen moet zijn en altijd op deze manier moet zitten.” Swamiji sloot zijn ogen en zat rechtop. “Om op die manier de mensen de indruk te geven dat hij een Jievanmoektias (in dit leven verlost) is. Maar ik ben van een ander type. Het werk moet uw meditatie zijn. Dat is mijn methode.”

Ook liet Sivananda zich in het werk leiden door bepaalde principes. D.H.N. was het eerste. *Doe Het Nu*. Dat was waar hij voor stond. Als Sivananda iets wilde doen, deed hij het onmiddellijk.

Doe uw best en laat de rest aan God. Handeling is uw plicht, de vrucht is niet uw zorg.

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 05 / 05

Mei 2024

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Mei 2024

Een kort overzicht van het magazine,
Licht van Sivananda,
Mei 2024, Vol. 657

Yogamagazine
"Licht van Sivananda"
niets overtreft het.

Overzicht van het laatste nummer van Licht van Sivananda:

titels en enkele uittreksels

EEN WOORD VAN AANMOEDIGING

GEESTELIJK GEZOND BLIJVEN IS DE UITDAGING VAN DEZE TIJD

Goeroedevs invalshoek om aan te geven wat belangrijk is *Just as curd, papad, achar, chutney goad the tongue to eat more kichari, so also Japa, Kirtan, Satsang, Svadhyaya develop Bhakti miraculously.*

Vertaling met de juiste transliteratie van de Hindiwoorden, zodat je ze juist kunt uitspreken Zoals curd, paapad, achaar, chutney de tong ertoe aanzetten meer kitchari te eten, zo zullen ook Japa, Kiertan, Satsang, Svaadhyaaya Bhakti ontwikkelen op een miraculeuze wijze.

Het ontbrak Goeroedev niet aan verbeelding en humor Hij geeft de Indiase keuken als voorbeeld, maar men zou ook een populair gedeelte van de Belgische keuken kunnen gebruiken, al is dat veel minder gezond: Zoals men de tong ertoe aanzet om meer frieten te eten door er zout op te strooien en door er pickles, mayonaise, zigeunersaus enz. op te kappen zo zullen ook Japa, Kiertan, Satsang, Svaadhyaaya Bhakti ontwikkelen op een miraculeuze wijze.

Japa is herhaling van een Mantra volgens welbepaalde regels.

Kiertan beoefenen we in onze Satsangs. Ik kan het iedereen aanraden. Wie zijn of haar leven wil verheffen, raad ik aan te leren zingen op de Yogawijze. De grote wijzen van India gaven hun boodschap vaak in de vorm van poëzie of muziek. Ze zeiden: “Als je de verlichting wil, herhaal de naam van God.” Wie is God? Ze zeiden: “God kun je niet zien, horen, voelen, proeven, ruiken of aanraken. Je kunt Hem alleen zijn.” Shankara: “Avaangmanasaagocharam. Hij is onmeetbaar.”

De stem leren plaatsen Doe elke dag een kwartier Bijadem (inademen door de neus en uitademen met een luid gezoem, de mond blijft de hele tijd gesloten). Zo zul je je stem leren plaatsen. Als je dit doet met overgave zul je je stem bevrijden. Maar als je succes wil hebben, moet je oefenen, liefst op dagelijkse basis.

Kiertan betekent het bezingen van de kierti of faam. Wiens faam? Van de Ultieme Werkelijkheid of je eigen faam, want dit is precies hetzelfde. Ook dat staat elke dag op mijn programma. Ik zing me Sat. Als ik

schrijf “Ik zing me Zen”, zal ik beter worden begrepen. Sat is dat wat is, het wonder van Zijn. Je kunt die Werkelijkheid niet horen, zien, aanraken, ruiken of proeven. Maar het is door haar kracht dat je de dingen kunt horen, zien, aanraken, ruiken of proeven. Je kunt die Werkelijkheid alleen zijn.

Namen hebben voor Hindoes een betekenis Je ziet in mensen soms allerlei heerlijkheden of de zes *bhagas* in het Sanskrit, *gnyaana* (kennis), *vairaagya* (onthechting), *kierti* (faam), *aishvarya* (gezag, charisma), *shrie* (welvaart) en *bala* (kracht, intelligentie).

Hoe weet je of een letter stemhebbend of stemloos is? Sluit je oren met je handpalmen. De stemhebbende letters doen de oorvliezen trillen, de stemloze doen dat niet.

Satsang is aan de voeten zitten van wijzen of samenzitten met gelijkgestemde zoekers. Dit is de ziel van elke authentieke Yogavereniging. Je kunt dit vergelijken met teambuildings, zoals die tegenwoordig door ondernemingen worden georganiseerd om een band op te bouwen tussen de medewerkers.

Svaadhyaaya is zelfstudie of het lezen van teksten die handelen over wie je in wezen bent. Dit is de vraag die je je zou moeten stellen als je wakker wordt: “Wie ben ik? Ben ik dit lichaam? Ben ik deze individuele persoonlijkheid? Neen, ik ben in wezen Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid.”

Bhakti is een mengeling van drie soorten liefde.

De eerste liefde is de liefde van een man voor zijn kuise en trouwe echtgenote, maar je kunt evengoed zeggen: de liefde van een vrouw voor haar kuise en trouwe echtgenoot.

De tweede liefde is de liefde van een moeder voor haar kind. Dit is een intense liefde.

De derde liefde is de liefde van een vrek voor zijn geld.

Bhakti ontwikkel je als je de kracht van die drie liefdes mengt, goed schudt en drinkt. De Heer zelf wordt dan je slaaf, zegt de *Bhaagavata Poeraana*, die het leven van Krishna beschrijft.

Shankara schrijft in vers 32 van zijn meesterwerk *Kroonjuweel van het Onderscheidingsvermogen: “*Onder alle middelen tot verlossing is devotie *(bhakti)* het hoogste. Voortdurende meditatie over zijn ware aard wordt devotie genoemd.”

SOHAM

Als in de Satsang of tijdens de Yoga Retraite de aandacht verslapt of de vermoeidheid toeslaat, doen we nogal eens aan groepenkiertan. De groep wordt verdeeld in twee, drie of vier, zodat het zingen rondgaat in wijzerzin. Dit wekt de energie op, doet het bloed krachtiger stromen en verdrijft vermoeidheid. Het wordt gezongen op de top van de stem, die diep vanuit de buik komt en niet met een benepen stem of men in zijn broek heeft geplast. Hier een voorbeeld van een vier-groepenkiertan:

Koham koham? Dehonaaham! Jievonaaham! Soham soham!

Soham soham betekent: Ik ben Hem! Ik ben Hem.

Lees hierna het artkel van Kalyan Viswanath, een Hindoe die in Amerika werkt.

HET VIEREN VAN AYODHYA EEN SYMBOOL VAN SANAATANA DHARMA

Kalyan Viswanatha

De botsing tussen twee ideeën Twee ideeën betreffende India of Bhaarat botsen in deze tijd met elkaar, twee dominante en verschillende ideeën, die worden uitgespeeld op het grootse podium van India's slagveld, het hedendaagse Koeroekshetra.

Stroomversnellend evenement en cruciaal keerpunt

Testament Ayodhya is een testament van deze unieke synthese tussen Vikaas en Viraasat.

AAYOERVEDA, DE WETENSCHAP VAN HET LEVEN

Luc Bael

vervolg (20)

AAYOERVEDISCHE DIAGNOSE

In het Westen verwijst de term diagnose over het algemeen naar het vaststellen van een ziekte nadat deze zich ontwikkeld heeft.

SONG OF A SANNYASIN Swami Sivananda

VAN MENS TOT GODMENS

Het inspirerende levensverhaal van Swami Sivananda Ananthanarayanan

vervolg

De echte Sivananda was ondoorgrondelijk. Hij was een wonderbaar mens met zijn hoofd in de hemelen en zijn voeten op de grond. Hij geloofde dat de wereld God was, zichtbaar gemaakt voor het oog en hij zag Zijn manifestatie in de natuur, in alles. Hij zag de wereld opgeladen met de pracht, de glorie en de grandeur van God. Hij zag het heelal als een droom, maar hij scheen toch veel interesse te hebben voor de activiteiten van droomland.

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