

NIEUWSBRIEF

N° 115 | JAN • FEBR • MRT | 2019

YFN



HET SPIRITUELE, INNERLIJKE PAD

**De Boodschap van
Microchakra's en Mantra's**
Liesbeth Briers en Griet Vermeiren

Uit de archieven
Armand De Brauwere

**Terug naar het Aards
Paradijs**
Ātma Muni



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

INHOUD

NUMMER 115 - 2019

HET SPIRITUELE, INNERLIJKE PAD

INZICHT

- 4 De Boodschap van Microchakra's en Mantra's: een interview met Śri Shyamji Bhatnagar ◦ [Liesbeth Briers](#) en [Griet Vermeiren](#)

YOGAWEEKEND

- 10 Terug naar het Aards paradijs, de onmacht van woord en begrip ◦ [Ātma Muni](#)

INTERVIEW

- 6 Interview met Armand De Brauwere ◦ [Alice van Renterghem](#) en [Christine Huyghe](#)

BOEKBESPREKING

- 14 Minder ego, meer vrede ◦ [Jan Kersschot](#)

AGENDA

- 13 Practicum, yogales en huiskamer mantra's

COLUMN

- 14 Over vrijheid en bevrijding: Mukti voor de zoekende mens van nu ◦ [Alberto Pagnini](#)



10



6



14

Beste lezers

Elk jaar in augustus organiseert de Europese Yoga Unie het Internationaal Yoga Congres in Zinal. Dit congres wordt al gedurende de laatste 4,5 decennia daar jaarlijks gehouden en heeft er altijd naar gestreefd de authenticiteit van yogatradities in Europa te behouden.

De Europese Yoga Unie wordt vertegenwoordigd door 24 nationale yoga verenigingen in 15 Europese landen. Elk jaar brengt het Zinal congres zo een 300 tot 500 deelnemers samen, voornamelijk yogaleraars, maar ook beoefenaars van yoga van alle leeftijden en van over de hele wereld. Veel prominente leraren behoorden tot de genodigden die elk jaar uitgenodigd werden sinds 1973, inclusief Swami Satchidananda, Swami Satyananda, André Van Lysebeth, Indra Devi, T.K.V. Desikachar, A.G. Mohan, T.K. Sribhashyam, Willigis Jäger, Père Lassalle, Sogyal Rinpoche en vele anderen. Dit jaar zijn Richard Moss en Anna Gamma eregasten op het prestigieuze Zinal Congres.

Het onderwerp van dit yoga congres is: Spiritualiteit in de 21e eeuw. We leven nu al 2 decennia in de 21ste eeuw. In veel opzichten lijkt de huidige wereldsituatie op 'de donkere eeuw' of Kali Yuga! We kunnen de beschrijving al terugvinden in de Śrīmad Bhāgavatam, Canto 12; hoofdstuk 2 waar de eigenschappen van de mensen die in Kali Yuga leven al beschreven is. Deze voorspellingen lijken verbazingwekkend te kloppen met wat zich nu voordoet. Ik haal er maar een paar aan wegens plaatsgebrek:

- SB 12.2.7 - Aangezien de aarde zo vol zit met een corrupte bevolking, zal eenieder die tot één van de sociale klassen behoort die zichzelf als de sterkste manifesteren, politieke macht verkrijgen.
- SB 12.2.2 - In Kali-yuga zal rijkdom alleen worden beschouwd als het teken van de goede geboorte, het juiste gedrag en de fijne eigenschappen van een man. Wet en recht zullen alleen worden toegepast op basis van iemands macht.
- SB 12.2.4 - Iemands spirituele positie zal alleen bepaald worden door externe symbolen en op dezelfde basis zullen mensen van de ene spirituele orde naar de volgende veranderen. Het fatsoen van een persoon zal serieus in twijfel worden getrokken als hij geen goed inkomen heeft. En iemand die heel slim is in het jongleren met woorden, zal als een geleerde worden beschouwd.

Wat het betekent om echt spiritueel te zijn, is niet tijdsgebonden; het komt er op neer het spirituele of tijdloze aspect in ons na te streven. Wij evolueren ogenschijnlijk, zoals in de Śrīmad Bhāgavatam werd vermeld, in de tegengestelde richting van spiritualiteit. Want angst, een competitieve geest, agressie, strijd om materiële bezittingen, ambitie, gebrek aan samenwerking, solidariteit, zorg, liefde, een onvermogen om zichzelf te kennen of om de wereld te kennen lijken de overheersende attitudes van de mensen in het huidige tijdperk te zijn.

Hoe kunnen we, als yogabeoefenaars, ertoe bijdragen om dringend een verandering in onszelf en als gevolg daarvan in de samenleving te brengen? Zullen we afhankelijk zijn van «Meesters» of «Guru's» die ons de weg zullen tonen? Ik denk van niet, ook bij hen schijnt, spijtig genoeg, deze mentaliteit van Kali Yuga te zijn doorgedrongen. We moeten dus diep in onszelf zoeken naar een authentiek meditatief niveau, waardoor we angst en egoïsme achter ons kunnen laten. Yoga, op een authentieke wijze beoefend, kan een pad zijn naar een individuele spiritualiteit die ons collectief verbindt, één maakt.

Hoe dan ook wijzen alle tekenen er op dat de wereld door een omwenteling lijkt te gaan, niet noodzakelijkerwijs enkel in termen van oorlog, maar eveneens in termen van bevolkingsexplosie en natuurlijke rampen. Misschien brengt dit tijdperk een opwaartse beweging van het menselijke bewustzijn in gang. Want ongeacht welke tijd, welke yuga, welke planetaire positie we op dit moment hebben, toch kunnen individuele menselijke wezens boven dit alles uitstijgen. Individuele menselijke wezens kunnen innerlijk in een gouden tijd leven. Zelfs in de slechtste tijden is de mogelijkheid om er bovenuit te stijgen altijd mogelijk voor een individueel mens. Misschien is dit het positieve antwoord op het hoger vernoemde doemdenken?

Met alle genegenheid
Suman
Voorzitter YFN



De Boodschap van Microchakra's en Mantra's: een interview met Śrī Shyamji Bhatnagar

Door Liesbeth Briers en Griet Vermeiren

In het weekend van 23-25 november hebben we Śrī Shyamji Bhatnagar verwelkomd in het Vormingsinstituut voor Yogadocenten te Zolder. Oprichtster en bezielster van het Vormingsinstituut, Paula De Nève-Bout volgt al 40 jaar zijn workshops, mantraconcerten en lezingen. Hij is inmiddels 83 jaar en we waren zeer verheugd dat hij opnieuw kon afreizen naar Zolder om zijn kennis en stem te delen, in een concert met aansluitend workshops.

Śrī Shyamji is een *master of sound* (Nāda Yoga) en adem (Svara yoga). Nāda Yoga is een zeer subtiële vorm van yoga, waarbij je door middel van klank (mantra's) de energie in de chakra's kan ervaren. Shyamji heeft een speciale kwaliteit in zijn stem - Sūrya Ākāśa genaamd zonnige ruimte - die het subtiële lichaam doordringt en openingen creëert in de geblokkeerde microchakra's.

Śrī Shyamji is geboren en getogen in Indië. Op twaalfjarige leeftijd ontmoette hij zijn eerste spirituele leraar in de Himālaya's waarna verschillende goeroes volgden die hem inwijdden in de kennis over adem en klank. In zijn studietijd verdiepte hij zich in filosofie, geschiedenis en vergelijkende religiestudies. Op zijn 24ste emigreerde hij naar de Verenigde Staten waar hij na een periode in Californië uiteindelijk in New York het Chakra Instituut oprichtte. Aan de basis van dit instituut ligt wat hij

zelf omschrijft als een intuïtie waarin hij in 5 uur van automatisch schrijven tot in detail de theorie van de microchakra's uitwerkte, de basis van 'Microchakras Psychology™' en 'Innertuning®'. Toen hij wakker werd, ontdekte hij dat hij 147 micro chakra's had geïdentificeerd en beschreven binnen het klassieke chakrasysteem. Elke chakra bestaat uit zeven microchakra's in het rechter subtiële energiekanaal, zeven microchakra's in het linker kanaal en zeven microchakra's in het centrale kanaal. Deze onderverdelingen waren nooit eerder door iemand geopenbaard en beschreven. Shyamji ontdekte ook dat hij zijn eigen microchakra's kon beïnvloeden door het reciteren van mantra's. Hij werkte samen met o.a. Princeton University en vele andere instituten om zijn werk over klank en de invloed daarvan op (de psyche van) de mens te verdiepen en door te geven.

Liesbeth Briers en Griet Vermeiren, 2 docenten aan het Vormingsinstituut te Zolder, volgden verschillende opleidingen bij Shyamji. Zij nodigden deze spiritueel leraar uit voor dit gesprek.

LB-GV: In het boek 'Microchakra's: Innertuning for Psychological Well-being' beschrijft u in detail het systeem van chakra's en microchakra's. Kunt u dit verder toelichten?

Śrī Shyamji Bhatnagar: Microchakra Psychologie is gebaseerd op de metafysische opvatting dat alle mensen

drie lichamen bezitten: een fysiek lichaam en twee niet-materiële lichamen: het subtiële (voelende) lichaam en het causale (denk-) lichaam. Spirituele groei houdt in dat het functioneren van deze drie lichamen steeds dichter bij elkaar wordt gebracht.

Het woord chakra is afgeleid van een stam uit het Sanskriet dat 'bewegen' betekent. De letterlijke betekenis is 'wiel'. Tantrische beoefenaars namen een subtiel lichaam waar dat het fysieke lichaam doordringt en lokaliseerden drie belangrijke energiekanaalen in het centrum van het lichaam, in lijn met de wervelkolom. Het rechter kanaal zendt solaire energie naar beneden naar de basis van de wervelkolom; het linker kanaal voert lunaire energie naar boven naar de kruin van het hoofd; en het centrale kanaal is het pad dat Kuṇḍalinī aflegt in het proces naar zelfrealisatie. Stralend vanuit de gebieden waar de kanalen elkaar kruisen bevinden zich zeven grote wervelingen of vortexen van subtiële energie.

Chakra's zijn dus onzichtbare wielen van draaiende energie. Er zijn zeven hoofdchakra's verdeeld over de lengte van de wervelkolom. Elke chakra heeft zijn eigen doelen: eerste chakra - stabiliteit; tweede chakra - interpersoonlijke uitwisselingen; derde chakra - prestatie en bevestiging; vierde chakra - onvoorwaardelijk liefhebben; vijfde chakra - ongewone creativiteit; zesde chakra - intuïtie; zevende chakra - tevredenheid en transcendentie van het aardse vlak.

LB-GV: Wat zijn dan Microchakra's?

Śrī Shyamji Bhatnagar: Elk chakra kan worden vergeleken met de zon. De zon blijft perfect, ook al kan ons vermogen om zijn stralen te ontvangen worden geblokkeerd door verschillende obstakels. De Microchakra's zijn stralen of uitlopers die voortkomen uit een chakra en zo de chakra's verbinden met het fysieke lichaam, via de wervelkolom. Zijn deze Microchakra's geopend dan ontvangen zij energie vanuit de chakra, zijn ze echter geblokkeerd, dan niet. Elk chakra heeft 21 microchakra's, verdeeld over drie kanalen (links, rechts en centraal), er zijn dus zeven



microchakra's in elk kanaal. Samen geeft dit 147 microchakra's, die ik in detail beschreven heb in mijn boek. 'Microchakra Psychology' concentreert zich op de linker en rechter kanalen die samen onze persoonlijkheid en spirituele mogelijkheden bepalen. Mensen brengen tegenwoordig het grootste deel van hun tijd door met hun aandacht naar buiten te richten. In de buitenwereld vinden ze hun uitdagingen, genoegens en pijnen. Het is echter door de aandacht naar binnen te richten dat we ons bewust kunnen worden waarom we ons steeds laten misleiden door deze uiterlijke ervaringen. Zodra we deze redenen begrijpen, kan de integratie van het lichaam en de kwaliteit van alle ervaringen worden verbeterd.

LB-GV: U hecht veel belang aan de opvoeding van kinderen, waarom?

Śrī Shyamji Bhatnagar: Een harmonieuze en gezonde opvoeding brengt een soepele verbinding tussen het fysieke lichaam en de microchakra's tot stand, hiermee bijdragend aan openingen in de betreffende microchakra's. Minder gelukkige ervaringen tijdens de opvoeding zullen bijdragen aan blokkades. Dat is de reden waarom de eerste drie tot vier jaar van het leven cruciaal zijn voor iemands psycho-spirituele ontwikkeling. Blokkades in de microchakra's verminderen de effectiviteit van een chakra. Zoals een stolsel de bloedstroom in een ader of slagader blokkeert en weefselbeschadiging veroorzaakt, zo kan een blokkade in een microchakra subtiele zenuwbeschadiging veroorzaken wat zich manifesteert als emotionele stoornissen, destructieve gewoonten of een gevoel het leven niet ten volle te kunnen leven.

Bijvoorbeeld, de eerste chakra verschaft instinctieve energie die nodig is om te voldoen aan de elementaire behoeftes die nodig zijn om te overleven. Volwassenen met een gezonde eerste chakra zullen zich veilig en onbedreigd voelen. Wanneer energie in de microchakra's van de eerste chakra geblokkeerd is, zal angst voor verlaten worden gestimuleerd. Dit kan leiden tot een egoïstische kijk op het leven, en overeenkomstig gedrag. Overeten kan zich ook voordoen als gevolg van over-identificatie met het lichaam.

Wanneer energie vrij stroomt in het tweede chakra, wordt seksualiteit geïntegreerd in het leven. Als de energie van de microchakra's in de tweede chakra stagneert, kan seksualiteit

worden onderdrukt of juist buitensporig aan worden toegegeven. Ook kan een afkeer om aan te raken of aangeraakt te worden zich ontwikkelen.

Het derde chakra houdt zich bezig met assertiviteit en persoonlijke kracht. Wanneer het op een gezonde manier functioneert dan zijn verstand en emotie in balans. Wanneer de energiestroom beperkt of geblokkeerd is binnen de microchakra's van de derde chakra dan is de motivatie om anderen te overheersen groter dan zich dienstbaar op te stellen. Angst voor de dood kan worden weerspiegeld in een egocentrisch verlangen naar onsterfelijkheid. De spanning kan zich ophopen in het trapezium gedeelte van de nek en schouders, de plaats waar negatieve energie van de derde chakra wordt opgeslagen.

LB en GV: U bent ook bekend om uw mantra's, wat is de kracht van deze klanken als u deze mantra's zingt?

Śrī Shyamji Bhatnagar: Ik zing niet, ik chant: er is een verschil. De meeste zangers, van welke traditie dan ook, ademen snel door hun mond in als ze zingen, en dan laten ze de lucht langzaam los om zo lang mogelijk te zingen binnen de adem die ze hebben. Bij het chanten adem je in door de neus, zo werk je met puurdere prāṇa.

Er zijn twee soorten chanten - één is devotioneel zingen, en één is chanten om je zintuigen te internaliseren om je eigen goddelijkheid te ervaren.

Als we chanten produceren we ākāśa. Ākāśa is het vijfde element. We kennen allemaal aarde, water, vuur en lucht. Maar om al deze elementen te kunnen laten bestaan, moet er ākāśa zijn. De betekenis van ākāśa is ruimte en dit is overal, maar er zijn verschillende kwaliteiten van ākāśa. Geluid produceert ākāśa, en ook als we zingen of spreken, produceren we ākāśa.

Het fysieke lichaam bestaat in wezen uit wat er tussen de moleculen zit. Wanneer je kijkt naar botten of kristallen, die solide zijn, zijn de ruimten tussen de moleculen zo klein dat de moleculen aan elkaar lijken te plakken. Kijk dan naar stromend water, de moleculen zijn wat verder van elkaar verwijderd. In vuur staan ze nog verder uit elkaar; in de lucht zijn ze zelfs nog verder uit elkaar; in de ruimte zijn er nauwelijks moleculen, omdat het allemaal ruimte is. Dus ākāśa creëert meer ruimte tussen de moleculen waarvan we zijn gemaakt, die we zijn. Hoe meer ruimte tussen

je moleculen, hoe flexibeler je lichaam is, hoe flexibeler je gedachten zijn, hoe flexibeler je gevoelens zijn. Het gebrek aan ruimte maakt je vast, gestrest en vatbaar voor ziekten. Ākāśa is een onuitgesproken voedingsmiddel.

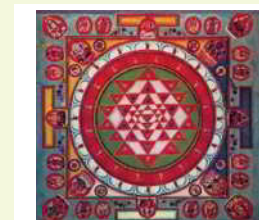
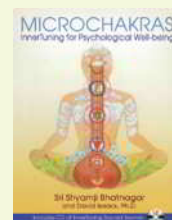
Als je chant, en je hebt geleerd goed te chanten, dan creëer je kwaliteits-ākāśa die je absorbeert en waardoor je je ruimer en rustiger voelt, je ademhaling vertraagt en spanningen zullen verdwijnen. We produceren ākāśa met elk geluid dat gemaakt wordt, en er is ook negatieve ākāśa, bijvoorbeeld het geluid van een geweer, of een vliegtuig dat boven je vliegt.

Er zijn zangers die mooie ākāśa maken, maar de beste kwaliteit van ākāśa wordt geproduceerd met de mantra. De mooiste heet sūrya ākāśa.

LB-GV: Wat zijn uw aanbevelingen om spiritueel te groeien?

Śrī Shyamji Bhatnagar: De grote yogi-soefi-dichter Kabir, die mijn favoriet is van alle Indiase dichters, zegt dat we als een muskushert op zoek zijn naar de bron van het prachtige aroma dat in feite uit zijn eigen navel komt, en dat hij naar buiten zoekt en vast komt te zitten in enkele struiken met zijn grote gewei, en sterft. Kabir zegt dat het net zo is bij mensen; op zoek naar de goddelijke buitenkant, terwijl het altijd al innerlijk aanwezig is geweest.

Een goede praktijk om deze reis naar binnen te maken is de ochtendmeditatie, een half uur voor zonsopgang om zo te profiteren van de meest zuivere energie van de dag. Stilte, om duidelijker onze eigen innerlijke stem te horen. Ook het dagelijks chanten of beluisteren van mantra's en heilige klanken om zo de blokkades in de microchakra's te verkleinen. ■



'Inner Traditions' publiceerde Shyamji's boek in 2009: 'Microchakras: InnerTuning for Psychological Well-being' met David Isaacs, - Ph.D. Voor meer informatie, ook over de komende activiteiten, bezoek de website: www.ChakraInstitute.com

Op 15 maart geeft Shyamji een mantra-concert in Zolder. Van 15 tem 18 maart 2019 geeft hij een 'Vocal training in Chanten'. Meer info via www.in-tune.be/shyamji

Bron: Paula en Hade De Nève oprichters van het Vormingsinstituut voor Yogadocenten. www.yogazolder.be & www.pauladeneve.be

Interview met Armand De Brauwere

"De combinatie van nāda-haṭha- en rāja-yoga geeft een geweldige innerlijke kracht"

Door Alice van Renterghem en Christine Huyge

Armand De Brauwere is initiatiefnemer van 'De Ware Yoga Groep' in Wilrijk. Vijftig jaar geleden leerde hij yoga kennen. Doorheen de tijd is het zijn leven geworden. "In mijn sessies leg ik de nadruk op correct ademen, luisteren naar je lichaam en het ontwikkelen van het bewustzijn, via klank en trillingen. Het zelfhelend effect van yoga is wonderlijk. Dat wil ik mensen laten voelen."

AvR&CH: Hoe ben je in contact gekomen met yoga?

Na de geboorte van onze zoon, bijna vijftig jaar geleden, kreeg mijn echtgenote een postnatale depressie die met de klassieke medicatie niet verbeterde. Ze is toen met yoga gestart, op aanraden van goede vrienden. Ik ben haar daarin gewoon gevolgd. Zo hebben mijn echtgenote en ik lange tijd samen yoga beoefend in Antwerpen, in de Van Putlei. André De Kegel gaf er privésessies in opdracht van Rāma Saenen. Toen Rāma de privésessies stilletde, zijn we beiden de groepssessies beginnen volgen: mijn echtgenote bij André in Mortsel, ik bij Rāma in Antwerpen. Ik was mij er destijds nog niet van bewust, maar dankzij yoga kreeg mijn leven een totaal nieuwe wending.

AvR&CH: Wat was er bijzonder aan de oefenmethode van je eerste yogaleraar?

André was een meester in het overbrengen van de oefeningen. Hij hamerde erop bewust te blijven in al wat je doet: je aandacht naar binnen te keren en alles wat innerlijk gebeurt leren aanvoelen. Het 'ontwikkelen van het innerlijke gevoel', waarop ik nog steeds de nadruk leg, is daar geboren. Je kan dit beschouwen als een tweede geboorte, een andere manier van leven. Daarom ook is yoga meer dan een set oefeningen, het is een levenshouding.

AvR&CH: Hoe ben je verder gegroeid in yoga?

Mijn echtgenote en ik zijn verschillende jaren de wekelijkse groepssessies blijven volgen. Later zijn daar de satsaṅga en meditatie bijgekomen. Omdat we nog kleine kinderen hadden, moesten we ons splitsen. Mijn echtgenote ging op zaterdagmiddag naar de satsaṅga, ik volgde op zondagochtend de meditatie.

Bij speciale gelegenheden waren er soms demonstraties. Rāma Saenen zocht hiervoor meestal een achttal lenige personen, zowel mannen als vrouwen. Ik was totaal niet lenig, ik was 'een plank'. Op een bepaald moment was ik geselecteerd voor de demonstratie van de OM-houding. Ik had één week om die houding in te studeren. Ik oefende me rot en was innerlijk erg gespannen.

AvR&CH: Hoe is die demonstratie afgelopen?

De demonstratie is uiteindelijk gelukt, maar ze is voor mezelf enigszins faliekant afgelopen. De OM-houding bestaat erin één been in halve lotus te plaatsen, vanuit die halve lotus het andere been in de nek te leggen en dan jezelf van de grond te tillen. Toen ik mijn been in de nek legde, hoorde ik een krak in mijn knie. De toeschouwers op de voorste rijen waren getuige. Ik kon de āsana verder afwerken, gevolgd door een daverend applaus. Daarna steef mijn been volledig op. Dit heeft enkele maanden geduurd. Ik vreesde op een bepaald moment dat ik er heel mijn leven mee zou zitten. Voor mij werd het toen duidelijk: naar je lichaam luisteren, is cruciaal. Hoever kan je eigen lichaam gaan? Geen geforceerde demonstraties meer!

AvR&CH: Wat heeft dit voorval je geleerd?

Het been heeft zichzelf geheeld door het rustig te houden, zonder tussenkomst van dokters en door enkel zachte oefeningen uit te voeren, die voor mij haalbaar waren. Het zelfhelend effect van yoga is wonderlijk en voor de buitenwereld soms onbegrijpelijk. Je moet ervoor open staan, er het volste vertrouwen in hebben. Dan kan het gebeuren.



Mantra-initiatie in het Śivānanda Ashram Yoga Camp in Val Morin, Canada

Dit begrijp ik nu... dit weet ik nu... en dit voel ik nu. Het werd voor mij een evidentie om op je gevoel af te gaan, telkens als je oefent. Voel en luister naar je lichaam. Wat weet je lichaam je te vertellen? Luisteren naar je lichaam is voor mij de bijzonderste opdracht geworden in het doorgeven van de yogawijsheid. Bewust leven is leven met een innerlijk gevoel, een gevoel zonder aanraking. Dan word je herboren, het lichaam creëert nieuw leven. De gifstoffen verdwijnen beetje bij beetje uit lichaam en geest. Dit is een langzaam en langdurig proces, omdat de natuur altijd rustig te werk gaat. Er te fors invliegen, maakt dat te veel gifstoffen meteen vrijkomen, wat nadelig is voor het hart. Bewust, rustig en met geduld aan yoga werken, is mijn intentie. Zo geef ik yoga nu door en zo zal ik yoga altijd doorgeven.

AvR&CH: Je bent ook sessies beginnen geven voor Rāma Saenen?

De tijd dobberde rustig verder. In het leven is het vaak zo dat achter een rustige periode iets op de loer ligt. Zo kreeg ik op een bepaald moment thuis een telefoon van Rāma, die mij de opdracht gaf om de volgende dag een nieuwe yogagroep op te starten in Deurne, in het Sint-Jozef-Instituut. Maar ik had toch geen opleiding genoten? Hij antwoordde dat dit geen probleem was en het wel zou lukken. Zo is het dan ook gebeurd. Dat was voor mij het begin van yoga doorgeven. Ik hing voortdurend aan Rāma zijn oren en wou weten waarom hij geen docentenopleiding startte in Antwerpen. In Mechelen en Aalst bestonden die wél. Hij had er geen oren naar. Toen heeft André mij gestimuleerd om een opleiding te volgen in Canada, in het Śivānanda Ashram Yoga Camp in Val Morin, gelegen tussen Montreal en Quebec. Die opleiding duurde vijf weken en stond onder leiding van Swāmī Viṣṇudevānanda, een rechtstreekse volgelinge van Swāmī Śivānanda, de verlichte Meester. Zo ben ik op pad gegaan.

AvR&CH: Wat waren je ervaringen in het Śivānanda Ashram Yoga Camp?

Het is belangrijk het pad te bewandelen tot het einde toe om te begrijpen wat dit inhoudt, waar het je naartoe leidt. Het is een weg waar je niet over nadenkt, die je gewoon volgt. Je gaat: dit is mijn opdracht, niet twijfelen, gewoon gaan, met de stroom mee, zoals water stroomt. Het was

een stukje levensreis dat ik volledig alleen aflegde, zonder houvast in het proces en met niemand om op moeilijke momenten mijn hart te luchten. Daar denk je in die fase niet over na, je gaat gewoon. De opleiding bracht een volledige omwenteling in mijn leven teweeg, het was een ervaring om nooit te vergeten. Je wordt gekneet en gekneet, op alle vlakken: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Ik ben er als een wrak binnengegaan, als een slang heb ik het oude lichaam afgeworpen en met een volledig hernieuwd lichaam ben ik er buitengekomen. Ik had een volledige transformatie ondergaan. Je moet het ervaren hebben om het te snappen.

“Bewust leven is leven met een innerlijk gevoel, een gevoel zonder aanraking”

AvR&CH: Ben je nadien terug naar Rāma Saenen gegaan?

Ja. Na de reis en de opleiding in Canada ben ik terug naar Rāma gegaan, die me hartelijk proficiat wenste. Daarna kwam ik erachter dat de Yoga Federatie in België een opleiding in het buitenland niet erkent. Om erkend te zijn, moest ik hier ook een opleiding volgen. Dat heb ik dan ook gedaan, in Aalst, omdat Rāma nog geen opleidingen gaf. Dit was destijds een vierjarig traject en dat heb ik volledig gevolgd. Toen zijn onze wegen gesplitst: ik ben bij Rāma weggegaan en naar Aalst getrokken bij de gebroeders Kiekens, Nārāyana en Śiva, en daar heb ik nog geen seconde spijt over gehad.

AvR&CH: Hoe is je eigen yogaschool ontstaan?

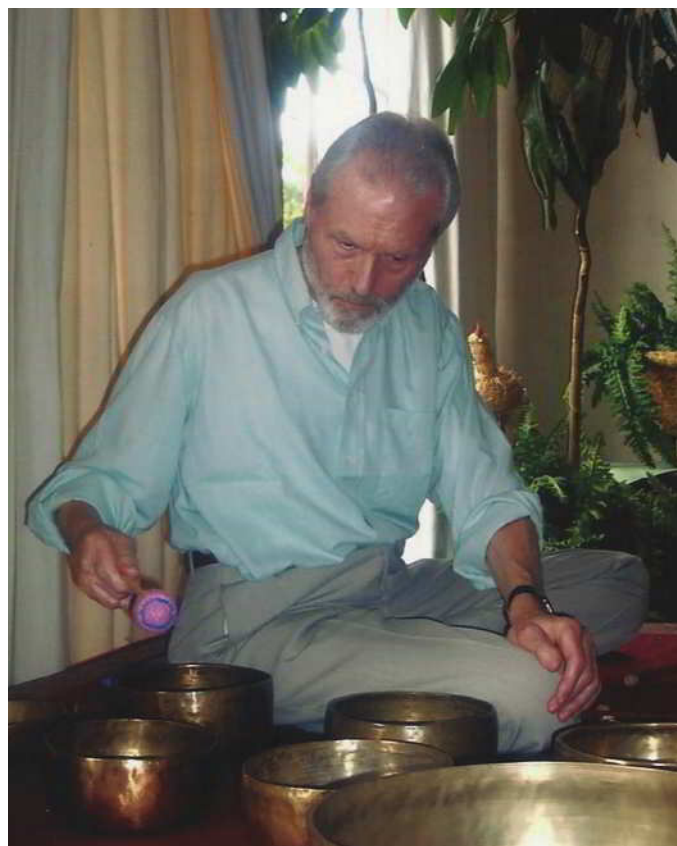
Die is gegroeid vanuit Deurne, waar ik in opdracht van Rāma Saenen yogasessies gaf. Na een tijd zijn

onze wegen uiteengelopen en ben ik in mijn eentje yoga blijven doorgeven. Ik heb op verschillende plaatsen yoga gegeven: in Antwerpen, Deurne, Hoevenen, Lier, Wilrijk. Het ging telkens om avondsessies omdat ik toen nog werkte in de familiedrukkerij. Ik kreeg steeds meer vraag naar privésessies, die nu het grootste deel van mijn yogapraktijk vullen. Daarnaast geef ik momenteel één groepsessie per week.

AvR&CH: Waarop leg je de nadruk in je yogasessies?

Ik heb mij in mijn groeiproces toegelegd op het ontwikkelen van nāda-yoga, de yoga van het geluid of de klanken, zowel met mijn eigen stem als met klankschalen en tanpara.

Dit proces heb ik jarenlang op verschillende plaatsen in Nederland tot ontwikkeling laten komen, maar ik steun ook op mijn eigen ervaring. Het ontwikkelen van klank creëert trillingen. Het samenspel van klank en trilling heeft een enorme impact, zowel op fysiek, mentaal, emotioneel als spiritueel vlak. Klankmeditatie wissel ik in mijn sessies vaak af met stille meditatie. Klankmeditatie geeft een totale rust in heel je gestel en je kan het overal toepassen, op elk



“Het samenspel van klank en trilling heeft een enorme impact, zowel op fysiek, mentaal, emotioneel als spiritueel vlak.”

moment van de dag. Je hebt er geen matje voor nodig, je hoeft niet te gaan liggen. Gewoon op een stoel zitten volstaat. Je kan het ook toepassen als je op stap gaat. Dan herhaal je innerlijk klanken of mantra's. Je bewustzijn groeit, je komt uit je hoofd, je hersenen komen tot rust, waardoor je problemen in de hersenen kunt voorkomen. De trillingen gaan door het hele lichaam, vanuit elk gewricht, door het bot tot in je hersenen. Door het 'uitademen met klank' stromen alle spanningen uit het lichaam weg. Dat is het wonder van nāda-yoga, dat uiteindelijk niet zo bekend is.

“Train je denken, dan hou je het te vriend”

Tegelijk geef ik ook haṭha-yoga en rāja-yoga door. De combinatie van die drie stromingen schenkt de beoefenaar een geweldige innerlijke kracht en een gemoedsrust die in het huidige, digitale tijdperk niet mogen ontbreken.

AvR&CH: Past de yoga die je nu onderwijst in een of andere yogatraditie?

Rāma Saenen werkte in de zogenaamde Śivānanda-traditie. In mijn verdere evolutie heb ik een Meester ontmoet, namelijk Śrī Śrī Śrī Satchidānanda yogi, the silent yogi genoemd, omdat hij niet sprak. Hij woonde in Madras en leefde alleen. Via een Engels magazine 'Yoga and Health' kwam ik met hem in contact. In die periode had ik last van geweldige pijnen in de nierstreek. De pijn manifesteerde zich vooral 's nachts, zodat ik niet meer kon slapen en uit bed moest om rond te lopen. Ook kreeg ik twee niercrisissen te verwerken en ik kan je verzekeren dat dit niet om mee te lachen is.

In 'Yoga and Health' stond een artikel van deze Meester over het inlassen van één wekelijkse vastendag. Ik zei spontaan tegen mijn echtgenote: "Dit ga ik doen". Zonder te twifelen startte ik en ik heb dit een volledig jaar volgehouden. Zo ben ik van die

problemen volledig afgeraakt en ze zijn niet meer teruggekomen. Ik heb me toen niet afgevraagd uit welke traditie deze Meester afkomstig was, hij volgde gewoon zijn weg. Wat is traditie? Voor mij is yoga gewoon yoga: de verbinding realiseren met jezelf, het pure bewustzijn. Het antwoord kunnen geven op vragen zoals: 'wie ben ik', 'wat is de bedoeling van dit leven' en 'gaat het leven in een of andere vorm verder'? Uit welke traditie je komt, speelt weinig rol, we streven in yoga allemaal hetzelfde doel na: zelfrealisatie.

AvR&CH: Wat zijn voor jou de belangrijkste basisgeschriften van yoga?

Aṣṭavakra Saṃhitā neem ik geregeld in mijn handen om er wijsheid uit te putten, net zoals de Yoga Sūtra's van Patañjali en de Bhagavad Gītā. Het zijn geschriften waar je uiteindelijk moet naar leven, zodat je de geschriften 'wordt'. Voorts sta ik open voor alle soorten spirituele geschriften, bijvoorbeeld die over het leven van Śrī Rāmakṛṣṇa, de heilige van Bengalen, zoals hij genoemd wordt, en die geleefd heeft in de negentiende eeuw. Zijn levensstijl interesseert mij voldoende om erover te lezen. Als je veel zulke geschriften leest, ervaar je dat er stelselmatig verandering komt in je denken over de wereld en in je leven zelf, zonder dat je je daarin forceert of jezelf geweld aandoet. Het is een zacht en natuurlijk groeiproces, zoals een kind ongemerkt groeit en verandert in deze wereld waarin het zich telkens moet aanpassen. Het is belangrijk dat je het boek echt in handen neemt, dan heb je de Meester vast, dan voel je de Meester, zijn energie, zijn trillingen en ben je één met hem. Digitaal lezen is niet aan te bevelen, want dan neem je de straling op.

AvR&CH: Wat heeft je gemotiveerd om tot nu met yoga door te gaan?

Als je in een huwelijk vijftig jaar bij en met elkaar leeft en lief en leed deelt, dan is het bijna ondenkbaar dat je nog uit elkaar gaat. Alleen de dood zal je scheiden, uit mekaar trekken, al is dat afscheid nog niet het einde. Je kan stellen dat dit einde 'het begin' is en dit gaat steeds door: het begin, de geboorte, het leven of de evolutie in dit leven, het einde van dit leven op aarde, je legt het lichaam af... Trek die lijn door naar yoga, dan ken je mijn antwoord.

Ik ben door omstandigheden begonnen met yoga en leef al vijftig jaar samen



Śrī Śrī Śrī Satchidānanda yogi, 'the silent yogi'. "Alle respect voor jou, Meester, jouw licht heeft mij geraakt."

met yoga. Alleen de dood zal ons in dit leven, in deze wereld, scheiden. Voor de rest ga ik steeds door, zoals we in de mantra zingen: "Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhisvaha".

Ga door, ga door, voorbij alles wat je kunt ervaren: bewustzijn, gevoelens, vormen, waarneming, gedachten, ga voorbij de leegte, voorbij de verlichting, voorbij het allerhoogste, ga door, ga door.

AvR&CH: Wat roept deze mantra voor jou op?

Je leert in alles wat je doet stromen, zonder spanning. Het vloeit, je doet niets, want 'iets doen' is een vloek in yoga. Je beleeft. Dan ontstaat er rust, innerlijke rust: een rust in het hoofd, geen spanning, een gelukzalig gevoel dat je meedraagt. Je kan nog altijd 'vallen', maar je blijft niet liggen, je komt opnieuw rechtop. Dit betekent dat je leeft. Vallen, opstaan: het is een dualiteit die bij dit leven hoort, zoals de natuur regen én zonneschijn geeft. De mens maakt deel uit van deze natuur. Aanvaard zoveel mogelijk alles wat op je afkomt, maar hou controle over je denken.

"Vallen en opstaan, het is een dualiteit die bij dit leven hoort"

Het denken onder controle houden, betekent dat je je denken als vriend ervaart, niet als vijand. Je creëert zelf de hel of de hemel hier op aarde door je denken te trainen. Dat doe je zoals je een hond traint: de hond moet gewoon volgen, zonder dat je ernaar omkijkt. Zo is het ook met ons denken. Het denken mag niet met jou op de loop gaan, het blijft rustig, het denken volgt het baasje, zo zou ik het willen formuleren. Dan wordt het denken je vriend.

AvR&CH: Wat heeft yoga je uiteindelijk gegeven?

Het belangrijkste is de ervaring dat yoga een levenshouding is, een manier van leven, handelen en denken. Hoe je denkt, zal zich manifesteren in je leven. Je denken bepaalt de kwaliteit van je leven. Als je met negatieve gedachten wordt geconfronteerd, creëer je trillingen die een negatief effect hebben op zowel het fysieke, het mentale, het emotionele als het spirituele lichaam. Positieve gedachten creëren positieve trillingen. Het

belangrijkste aspect van yoga is het behouden van de controle over het denken. Dit heeft yoga mij gegeven en dit wil ik dan ook blijven doorgeven. Laat je niet in de maling nemen door je denken. Jij bent de enige die meesterschap over je eigen denken kan verkrijgen, niemand anders kan dat voor jou waarmaken.

Vanuit het beoefenen van haṭha-yoga creëer je evenwicht in het lichaam, de geest, de werking van het zenuwstelsel en het endocriene klierensysteem dat ervoor zorgt dat de hormoonproductie optimaal blijft functioneren. Haṭha-yoga staat ook voor correct ademen. Onze natuurlijke ademhaling is een buikademhaling. De meeste mensen ademen met de borst, wat een verkeerde ademhaling is.

Het leven en het universum zitten vol yoga, de kosmos zit vol yoga. Yoga is in alles aanwezig, het groeit aan de bomen, je voelt het in alles omdat alles trilling is. Je hoort het in alles omdat alles klank is. Het geeft je kracht omdat alles energie is. De Meester heeft mij dit alles gegeven, of beter, hij heeft me er bewust van gemaakt, omdat alles al aanwezig is in jezelf. Via dit bewustwordingsproces én via klank glijd je in rāja-yoga, de yoga van de innerlijke stilte.

AvR&CH: Welke boodschap heb je voor iemand die nu met yoga begint?

De meeste mensen die met yoga willen starten, hebben fysieke ongemakken. Ze zeggen vaak dat ze alles geprobeerd hebben, maar dat niets helpt. Als je bij een goede dokter te rade gaat, heb je misschien het geluk dat hij of zij je aanraadt om met yoga te beginnen. Als mensen via die weg bij mij terechtkomen, zeg ik altijd dat yoga geen geneeskunde is, maar een levenshouding. Dan bekijken ze me gewoonlijk alsof ik Chinees spreek. Problemen waar mensen mee worstelen, komen er gewoonlijk niet van vandaag op morgen, maar zijn dikwijls al jaren aan het groeien. Er is geen aandacht voor omdat de tijd ontbreekt. De tijdspanne gedurende welke het probleem gegroeid is, moet je terug afleggen, tot het verdwijnt, als het al niet te laat is. Dan lijkt het weer of je Chinees spreekt, want de verwachting was dat de kwaal snel zou genezen. Ik druk de kandidaat-beoefenaars met hun neus op de feiten: je werkt aan jezelf als een onderdeel van het leven, je schaaft als het ware aan je leven,

je boetseert je levensstijl. Dan kan er een helingsproces op gang komen. Daar ben je gewoon heel je leven mee bezig en daar groei je in, tot yoga yoga wordt.

AvR&CH: Maakt yoga de wereld beter?

Yoga beleven als een levensstijl verandert de manier waarop je de wereld bekijkt. Zolang de mens zelf niet verandert, niet aan zichzelf werkt, kan de manier waarop de wereld draait ook niet veranderen. De verandering groeit en komt uit jezelf. Door yoga spiritueel te beleven, verandert de kijk op jezelf, de wereld, je werk, je gezin, familie, vrienden, etc. Yoga beoefenen is werken aan jezelf. Als iedereen aan zichzelf werkt, komt de verandering. Maar het is niet de wereld die verandert, jij verandert, jij staat anders in de wereld: geweldloos, agressieloos, met liefde, met goedheid, vanuit de hartchakra. Daar leidt yoga je naartoe: naar een staat van gelukzaligheid. Daarin kan de wereld blijvend veranderen.

Namens onze hele yogagroep:

OM Shanti OM... OM Shanti OM... OM Shanti OM...

Laat er vrede zijn in jezelf... laat er vrede zijn in je familie, in je naaste omgeving... laat er vrede zijn in je straat, in je stad, laat er vrede zijn in de gehele wereld. ■



Armand De Brauwere,
initiatiefnemer van De Ware Yoga
Groep in Wilrijk

Terug naar het Aards paradijs – de onmacht van woord en begrip deel 1

Yogaweekend Drongen - 22 september 2018

Lezing door Ātma Muni, samengevat door Nadine van Treeck

Als introductie moeten we gaan kijken naar de yoga psychologie, deze is een anatomische psychologie. (Niet de westerse of Vedānta psychologie) Onze zintuigen, dat zijn volgens de psychologie, onze grofstoffelijke zintuigen, waarmee wij via de zintuig organen waarnemen. Volgens de yoga psychologie hebben we ook fijnstoffelijke zintuigen. Deze kan je zien als je mediteert op de juiste manier, die kan je ervaren, die hebben een vorm, kleur en uitstraling.

Volgens onze westerse psychologie hebben wij verstand. In de yoga psychologie zijn de belangrijkste aspecten de twee vormen van kennisorganen. Manas is een Sanskriet woord dat taalkundig verwant is aan man, mens, mensheid. Manas betekent denkvermogen, volgens de yoga psychologie, een lager denkvermogen. Je zou kunnen zeggen dat wij denkende wezens zijn. Manas wordt het zintuiglijke denkvermogen genoemd, het lagere denkvermogen, dat is het denkvermogen dat ons materiaal geeft om mee te werken, door de waarneming van onze zintuigen. Wat we horen, ruiken, proeven, tasten dat is de informatie voor manas en die behoort tot de wereld der verschijnselen, tot de schepping, de wereld die we waarnemen. Mijn moeder, uw moeder

is ooit bevrucht geweest door mijn en uw vader. Een mannelijke spermacel komt in een vrouwelijke eicel; dan ontstaat er een bevrucht eitje dat negen maanden in de moederschoot groeit, dat is een heel proces.

Een kind begint niet te leren als het uit de moederschoot is maar ontvangt al honderdduizenden indrukken terwijl het nog in de moederschoot zit. Fysische en psychische indrukken. Al die indrukken is wat wij kunnen waarnemen. Wij beschikken over een sensorisch en motorisch zenuwstelsel. Het sensorisch zenuwstelsel brengt de boodschap van de zintuigen naar mijn psyche. Het motorisch zenuwstelsel staat mij toe om op de prikkels die ik binnenkrijg te reageren. Ik vertel het bij ons in de academie altijd zo.

Aan de overkant van de straat passeert een mooie boom (!) en ik zie die mooie boom en onmiddellijk beginnen mijn voeten te kriebelen om daar naartoe te gaan. Dat is waarnemen en reageren. Mijn hele leven van bij de bevruchting tot ik sterf, bestaat uit niets anders dan waarnemen en reageren. Heel de dag, elke dag van mijn leven heb ik indrukken; ik word wakker doe mijn ogen open en ik zie, hoor (vele dingen neem ik onbewust waar) maar wanneer het tot mijn bewustzijn doordringt dan ga ik erop reageren; ik ga mij ergeren of ik

ga het graag hebben. Een klokkenspel kan je ergeren en een stoorzender zijn als je bv. mediteert. Daaruit bestaat mijn leven, waarnemen en reageren, ik spreek met vrienden, ik hoor wat ze zeggen en ik reageer. Op alles wat ik zie ga ik reageren als het doordringt tot mijn bewustzijn. Dit is nogal een simplistische manier om het uit te leggen, maar ons leven bestaat daaruit. Daarom noemt men dat het zintuiglijk denkvermogen want dat is het denkvermogen dat reageert op de waarnemingen en daarmee aan het werk gaat.

"Wij leven in een wereld van dualiteit."

Volgens de yoga psychologie hebben wij ook een tweede soort van denkvermogen: dat noemen we Buddhi. Het is verwant aan Boeddha wat 'de verlichte' betekent. Buddhi is het verlichte denkvermogen. Er is een enorm verschil tussen deze twee. Manas het zintuiglijk denkvermogen dat kennen we allemaal, we zijn ermee opgevoed en misvormd, dat is ons rationele, logische denken waar wij zo trots en fier op zijn. Het gebrek van het rationele denken is dat het dualistisch is. Wij leven in een wereld van dualiteit. Dat wordt bij de Chinezen gesymboliseerd als yin en yang. Mannelijk en vrouwelijk, positief en negatief of Śiva en Śakti. In die wereld leven wij en worden wij over en weer geslingerd tussen deze twee tegenpolen. In de yoga psychologie en in Vedānta worden dit de dvandva's genoemd, de paren van tegenstelling. Daar zitten wij in de waarneming van de relativiteit. Al wat wij waarnemen met onze zintuigen en al wat wij daaraan manifesteren als denken, logisch, rationeel denken, dat behoort allemaal tot de dualiteit, de paren van tegenstellingen en dat is eraan beperkt. Wij kunnen met ons denken niet de achterliggende eenheid begrijpen, dit is onmogelijk.

In de Bhagavad Gītā, Hoofdstuk II vers 25, spreekt Kṛṣṇa over Dāt, Hét. Dat zijn benamingen en aanduidingen waar wij in onze culturen het woordje God voor gebruiken. Dāt is onpersoonlijk. Dāt is onze essentie



Ātma Muni

en daar zegt Kṛṣṇa van dat het niet-gemanifesteerd is, niet in gedachten te formuleren. Dus we kunnen Hét niet met onze gedachten formuleren, Hét is onveranderlijk, daarom wetend dat Hij (Hét) zo is, moet je niet treuren zegt Hij. Wat belangrijk is: Dát is niet in gedachten (ideeën, concepten) te formuleren en wij doen niets anders! Als we erover spreken dan betekent dat, dat wij deze begrippen verklanken. Begrippen verklanken is taal, communicatie. En als wij dus een gedachte hebben en we verklanken ze dan is ze hoorbaar, als we ze denken dan is ze een energie. Alle gedachten zijn energie en als we ze verklanken wordt het een andere vorm van energie. Een andere vorm van vibratie, geluid. Dus elke gedachte is een vorm van energie. Van het moment dat wij een beeld vormen, gesproken of geschreven noemen wij dit wetenschap. Wetenschap is niets anders dan het waarnemen van de gedifferentieerde wereld van de veelheid van verschijnselen, waarnemen van de veelheid die in de schepping aanwezig is, bomen, koeien, moleculen...

De waarneming daarvan gaan wij als mens, in onze ontwikkeling onderscheiden en benoemen. Dat noem ik bijv. een boom, een koe, enz. en dan gaan we met elkaar praten en zeggen: dat is een boom want we verstaan allebei wat een boom is. Op den duur hebben we begrippen en taal. En dat is wat wij wetenschap noemen, het waarnemen en de dingen benoemen en onderscheiden, de wereld der verschijnselen analyseren. Zo blijven we in de wereld van de dualiteit en kunnen we niet doordringen tot de achterliggende eenheid, tot de Essentie. Dat is de beperking van manas en heel onze cultuur, al duizenden jaren, zeker al van bij de Grieken, ligt daar gebonden in een vicieuze cirkel, waar wij helemaal ingesteld zijn op dat zintuiglijke denkvermogen, op rationaliteit, op logica. Dus op het zintuiglijke denkvermogen. Dit noemt men Parokṣa Jñāna of 'door het oog', door de zintuigen.

Buddhi werkt op een andere manier, Aparokṣa Jñāna. Dit is: 'niet door het oog' of via de zintuigen opgedane kennis. Die kennis komt direct tot ons, niet via een omweg. Wij kennen die kennis maar vaag en fragmentarisch in onze cultuur. Buddhi omvat intuïtie, inspiratie, intelligentie en Viveka of onderscheidingsvermogen. Mijn schoonmoeder voelde intuïtief aan wanneer er iets met haar dochter

gebeurde. Intuïtie is een onderdeel van Buddhi, de verlichte toestand van denken. Inspiratie is een andere term hiervoor, ook hier ligt de bron niet in ons denken. Dit is er direct, zonder omweg. Viveka, onderscheidingsvermogen, stelt ons in staat om te zien of iets juist is of niet juist is, goed is of niet goed is, waar is of niet waar is. We kunnen grosso modo zeggen dat we dit in onze wereld kunnen onderverdelen in twee categorieën. De categorie van mensen die in de wereld van manas leven en van de mensen die in de wereld van Buddhi leven. Natuurlijk is het niet zo simpel en niet zo zwart-wit. Waarschijnlijk heeft elke mens wat van de twee. Maar er zijn heel veel mensen die weinig buddhi inzicht hebben, die weinig inspiratie of intuïtie hebben. De grote hoop van mensen in deze wereld leeft op het niveau van manas, een minderheid leven op het niveau van Buddhi. Die hebben inzicht en leven op een totaal ander niveau.

Nu komen we bij belangrijke begrippen vanuit het Indisch denken 'Triguṇa'. De drie guṇa's: Tamas, Rajas en Sattva. In de Sāṃkhya Darśana (zienswijze) draait het allemaal rond deze drie eigenschappen van de natuur, de wereld der verschijnselen, de schepping. Tamas is inert, log, traag, donker (zo wil niemand zijn). Rajas is dynamisch, vurig (dat is wat onze maatschappij vraagt, jong, dynamisch, streven, met de ellebogen werken, burn-out krijgen omdat we altijd maar meer en meer willen presteren). Sattva betekent evenwicht, licht, zuiverheid. In de Bhagavad Gītā zegt Śrī Kṛṣṇa dat je moet proberen sattvisch te worden. Alleen als je sattvisch wordt kan je komen tot transcendente ervaring, de essentiële ervaring waarvoor yoga staat. Dan kan je een brug slaan naar de transcendente bewustzijnservaring. Als je sattvisch wordt dan ga je Buddhi ontwikkelen, ga je intuïtief worden, geïnspireerd worden, dan gaan die eigenschappen zich ontwikkelen.

"Meditatie is geen doe-woord. Je kan niet mediteren."

Meditatie is een Nederlands woord, maar wat wij meditatie noemen is iets compleet anders dan wat men bedoelt in de Indische context. In de Sāṃkhya spreken we van Dhyāna, dat wordt slecht vertaald door meditatie. Veel boeken die vandaag worden geschreven zitten er helemaal naast. Meditatie is geen doe-woord. Je kan niet mediteren. Je kan de meditatieve toestand bereiken door je daarop voor te bereiden. Dus

als mensen zeggen ik ga mediteren dan doen ze dat eigenlijk niet. Je kan bezig zijn met meditatieoefeningen maar dat wil nog niet zeggen dat je mediteert. Om tot meditatie te komen moet je volledig verstillen, innerlijke stilte ontwikkelen, volledig loslaten; die verstilling kan je bijna oneindig ontwikkelen. Stelselmatig laat je alles los, je rationele denken, meditatie is volledig in tegenstelling met denken. Denken is beweging, is manifestatie, maar niet alleen het denken moet weggaan ook de emoties moeten weggaan. Om te mediteren moeten emoties en denken verdwijnen en om daar te geraken heb je een voorbereiding nodig. Ik heb in mijn hele leven geen enkele cursus meditatie gegeven, ik weiger om dit te doen. Het is niet met een techniek dat je er geraakt, het is met uw instelling dat je er geraakt. Als je sattvisch wordt kan je tot meditatie komen. Als je gaat zitten om te mediteren en je zuivert je niet, dan loop je gevaar. Want dan zit je daar met al je onhebbelijkheden, met al je emoties van bijv. jaloezie of afgunst. Die emoties gaan dan mogelijk net aangewakkerd worden i.p.v. te verdwijnen.

Zuiverheid of puurheid is een voorbereiding tot meditatie. Of op een andere manier gezegd, je moet die misvormde volwassene terug tot kind brengen, terug een zuivere ziel ontwikkelen. De juiste Bhāva of instelling ontwikkelen, dan maak je kans tot meditatie. Dan kan je jouw lichaam onbeweeglijk houden; men noemt dit āsana in yoga.

Patañjali spreekt als enkelvoud over āsana: een zithouding, waarin je comfortabel kan zitten, dan moet je die mogelijkheid creëren. Dan kan je beginnen met energie of ā tot rust te brengen. De obstakels en knooppunten in je energie tot rust brengen. Ademhaling is van ongekend belang hiervoor. Er is maar één systeem in ons lichaam dat onbewust en ook bewust kan werken. Ons hele leven bestaat uit ademhaling, vanaf we geboren worden tot aan onze dood. We doen dat ons hele leven zonder hierover te moeten nadenken, het gebeurt gewoon. Heel ons leven is een aaneensluiting van ademhalingen.

Een Indisch gezegde zegt dat je een aantal ademhalingen krijgt in je leven en als ze op zijn ga je dood. Als je traag ademt leef je langer. Adem is het enige systeem dat je bewust kan inschakelen. Je kan zeggen: 'stop' tegen je ademhaling, adem nu in en door die sleutel: dat je je ademhaling

bewust kan sturen heb je een grote impact op je lichaam en op de natuurlijke processen van je lichaam. Als je die visie ontwikkelt, ontwikkel je een sleutel die soms kan bijdragen tot je gezondheid. Hoe breng ik mijn prāṇa, mijn adem, tot rust door de adem. Je moet tot stilte komen, om tot éénwording te komen. Emoties en gedachten verstoren de Stilte. In het christendom noemen ze dat éénwording met God, maar dit is maar een etiket. Ons rationeel denken werkt enkel met namen en labels, dus zijn wij altijd bezig met namen en etiketten.

Er is een zeer krachtig middel, mantra, stille mantra, in gedachten, dat ons kan brengen tot Stilte, zonder emoties. Maar ook alle gedachten moeten verdwijnen, waarnemer dien je te worden, gedachteloze waarnemer. Eigenlijk zeggen we in yoga: doen door niet-doen. Je moet loslaten, nogmaals: meditatie is geen doe-woord, maar een niet-doe woord. Hoe meer je kan loslaten hoe meer je in een meditatieve toestand kan komen.

Dhāraṇā (waarnemen, loslaten), Dhyāna (meditatie) en Samādhi (culminatiepunt van bewustzijns-toestand) is één proces dat je beleeft, geen drie verschillende. Nu hoor je mijn woorden en mijn woorden zijn etiketten, je hoort het en je blijft aan de buitenkant. Elke eigenschap die je toekent aan God maakt er een afgod van.

*De Moeder antwoordde:
"Dat is niet erg, wij ontnemen al ons spiritualiteit aan het Hindoeïsme."*

Niet te noemen, niet in gedachten te formuleren, zegt Śrī Kṛṣṇa. Van het moment dat je het een naam geeft, maak je er een begrip van, en een begrip is onderscheid. Een ander voorbeeld: ik zie een roos, de roos is verbonden met een naam, geur, kleur. Als ik de roos zie, zie ik de roos niet écht, ik denk de roos, ik heb er een rationeel begrip mee gevormd, een idee, maar het idee is de roos niet, het is het gedachte van de roos. Om de roos te zien moet ik mijn gedachten over de roos wegwerken. Ik heb jaren de mails ontvangen van De Mello, hij was een katholieke priester (een Indische Jezuïet en dat kan je niet gelijkschakelen met een westerse Jezuïet). Dat is een groot verschil. Ik heb heel dikwijls met zusters en paters in Indië contact gehad, zij zijn niet zo katholiek meer. Ik bezocht alle lagere en middelbare klassen van een school in Madurai, India. Alle klassen waren verwittigd dat we op bezoek kwamen. Aan het einde van de rondgang drukte de Moeder Overste het volgende uit: *"Ik ben altijd blij als er katholieken op bezoek komen."* Ik zei: *"Sorry, Moeder, ik moet u ontgoochelen want ik ben geen katholiek, ik ben geen Christen, maar eerder een Hindoe."* En de Moeder antwoordde: *"Dat is niet erg, wij ontnemen al ons spiritualiteit aan het Hindoeïsme."* Ik heb een zuster ontmoet in Zuid-India die ook zei dat zij hun spiritualiteit ontnemen aan het Hindoeïsme.

Tussen Godsdienst en spiritualiteit is een groot verschil. Godsdienst is dogmatisch, ze spreken elk een andere taal, ze maken ruzie en vechten met elkaar, ze zijn het oneens met elkaar. Spiritualiteit is een universele taal, van welke aard de spiritualiteit ook is, Christen of Moslim, Boeddhist of Hindoe, alle spirituelen spreken dezelfde taal, van welke aard ook. Een gelovige mens doet wat hem is opgedragen, ook al is

het niet juist. Een spirituele mens doet wat juist is, ook als het hem anders wordt opgedragen. Een spiritueel mens handelt volgens buddhisch onderscheidingsvermogen, dat is een universele taal. Ik heb ooit een lezing gegeven bij de Karmelietessen. Zo een kloostergemeenschap heeft dan een andere orde die de contacten met de buitenwereld onderhouden. Ik heb vroeger heel veel zusters en priesters in mijn lessen gehad, die op zoek waren naar spiritualiteit die ze niet meer konden vinden in hun eigen Godsdienst. Veel zusters kwamen zeggen dat ze wilden uittreden, maar ik heb ze allemaal geholpen om in het klooster te blijven. Denk toch maar goed na voor je uitreedt, dan kom je in die boze wereld terecht, waar je je zal moeten overeind houden. Nu leef je rustig en beschermd een goed leven. In denken ben je altijd vrij!

Spiritueel spreken wij allemaal dezelfde taal, of je nu Soefi of Moslim bent of Christen of Jood. Wanneer ik een bloem zie en ik geef haar een naam en plak er een naam op dan zie ik die bloem niet, ik zie haar label. Ik zie hoe ik denk over die bloem, maar alleen als ik mij gedachteloos kan maken, bij manier van spreken, als ik opga in die bloem, als ik een bloem voel, zou je kunnen zeggen, dan 'zie' ik de bloem. Eigenlijk is het een vorm van bewustwording van die bloem.. Ik had het over De Mello, zijn schriften zijn verboden door de kerk, hij vertolkte de gedachten van Plato, Socrates, enz. maar noemde hun namen niet.

De moeder niet noemen is ook niet correct maar toch, het betekent het vrij maken naar een universele gedachte. Ze zijn heel inzichtelijk om te lezen. Wij leven in ons leven altijd met het denken, de gedachten en dit is relatief.■

Wordt vervolgd in de volgende nieuwsbrief.



WORKSHOPS - VAKANTIES - OPLEIDINGEN - YOGALES - MANTRA - VORMING - FILMAVOND

1. Bijscholing voor yogadocenten

BIJSCHOLING YOGADOCENT VOOR KINDEREN

Te Bertem

Lerares: Leen Demeuelaere

Vzw Kreakatau

admin@kreakatau.be - 0485/02 05 20

www.kreakatau.be

BIJSCHOLING ZWANGERSCHAPSYOGA 'YOGA BIRTH'

Start 12 mei 2019, Collegebaan 49 te Melle, Gent

Lerares: Lut Louisa Van Melle

lut.van.melle@telenet.be

www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be

2. Vormingen

DOORLOPENDE VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Eén zaterdagmiddag per maand (14u00-17u00) te Herentals

Leraar: Flor Stickens

flor.stickens@wanadoo.fr - 014/21 06 76

www.sevayoga.be/agenda

YOGA LENTE REGENERATIE IN DE PRACHTIGE NATUUR VAN DE DOLOMIETEN (ITALIË)

09/04/2019 (18u00) - 18/04/2019

Leraars: Alberto Paganini en een internationaal team van topleraars

info@yogasoma.be - 050/36 49 36

www.yogasoma.be

MEDITATIEVE YOGALES

Één zondag per maand (10u00-11u30)

Yogacentrum Shraddhâ te Loppem, Brugge

maria.clicteur@skynet.be

HUISKAMER MANTRA ZINGEN

Elke eerste vrijdag van de maand (20u00)

Nazareth

roos.13letters@telenet.be - 0478 31 04 61

VEDIC CHANTING SEMINARIE

25-26/05/2019, Purusha te Buggenhout

Leraar: Radha Sundararajan Kena Upanishad (in het Engels)

greet@purusha.be - 0476/62 93 89

www.purusha.be

EEN WEEK HERBRONNEN IN STILTE EN MEDITATIE

08/08/2019 (09u30) - 12/08/2019 (13u30)

De Oude Abdij - Abdijdreef 22, 3070 Kortenbergh

Leraar: Flor Stickens

info@sevayoga.be - 014/21 06 76

www.sevayoga.be/een-week-stilte-en-meditatie/

PRACTICA GEGEVEN DOOR VORMINGSSCHOOL VINIYOGA

Doorheen het schooljaar te Herentals

- Yoga Nidra (vier woensdagavonden vanaf 06/02)
- Gebruik van drie voornaamste bandha's in yoga (23/02)
- Van ademen tot prāṇāyāma (23/03)
- Mantra's – Japa en reciteren (13/04)
- Meditatieve technieken uit de traditie van de Himālaya's (11/05)
- Lokaliseren, zuiveren en harmoniseren van de voornaamste chakra's (22/06)

Leraar: Flor Stickens

info@sevayoga.be - 014/21 06 76

www.sevayoga.be/agenda

3. Opleidingen tot yogaleraar

NIEUWE START YOGALERARENOPLEIDING VOLGENS DE TRADITIE VAN KRISHNAMÂCHÂRYA

Start september 2019 in Buggenhout (Purusha)

Leraren: Greet De Pauw, Marc Lambotte en Paul Whelan

greet@purusha.be - 0476/63 93 89

www.yogadoceren.be

BIJSCHOLING YOGA VOOR KINDEREN EN YOGA VOOR TIENERS

Purusha te Buggenhout

Leraren: Greet De Pauw en Paul Whelan

greet@purusha.be - 0476/62 93 89

www.kinderyogadoceren.be - www.tieneryoga.be

VIERJARIGE 500 URENOPLEIDING TOT YOGALERAAR

Start oktober 2019 in Loppem (Shraddhâ)

Leraren: Maria Clicteur, Jens Keygnaert en gastleraren

Bevat jaarlijks 6 weekends en een zomerstage van 5 dagen

www.shraddhaa.be

maria.clicteur@skynet.be

Minder ego, meer vrede

Door Suman

Wat is overal en kan niet worden bereikt? Wat ziet alles maar kan niet worden gezien? Vrede is het doorzien en loslaten van het persoonlijke met al zijn strevingen, wensen en verlangens. Dit loslaten brengt momenten van helderheid, van acceptatie van de eigen situatie, waarbij ideeën over verleden en toekomst, ik en de anderen, in een geheel ander perspectief komen te staan.

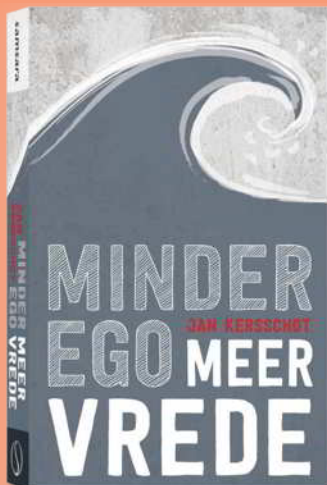
Ik zou nooit zeggen dat ik als persoon thuis ben gekomen. Het was niet 'ik' die thuiskwam. Het is geen talent van mij, het is wat ik ben. Het is het ene zijn dat niemand of niets uitsluit. Het ontmaskeren van de spirituele zoekers garandeert geen specifieke staat waarin je bent. Het is de dood van de zoeker, terwijl het organisme op de meest natuurlijke manier blijft verder functioneren.

Het leven lijkt te stromen als een rivier, en we lijken allemaal meegevoerd te worden door de machtige kracht van de stroom. Sommige Wijzen zeggen om ons gewoon te laten gaan, ons over te geven aan wat is, omdat de rivier van het leven wel voor alles zal zorgen.

De meeste mensen zwemmen echter tegen de stroom in. Maar ook zij worden meegenomen door de stroom van het leven. Niemand is uitgesloten. Als je het persoonlijke kunt loslaten, ontstaat er ontspanning en Vrede in jezelf en ook met de wereld om je heen.

Kersschot poogt in dit boek middels dialogen deze afleidingen in ons hoofd te ontmaskeren en hij poogt de lezer de tijdloze, bewuste ruimte te laten ontdekken, die altijd aanwezig is. Ontwaken uit de droom die we ons leven noemen, is het continue thema in de dialogen die hij heeft met zijn bezoekers. Zijn boeken zijn nu beschikbaar in meer dan zeven talen. Minder ego, meer Vrede is een compilatie van privégesprekken, interviews en groepsbijeenkomsten die hij recent gaf in België, Nederland, Spanje en Japan.

'Alles is zoals het is, ook al lijkt het constant te veranderen. De persoon bekend als 'Jan' (en dat is ook maar een plaatje) mag er nog altijd zijn. Met zijn kwaliteiten en gebreken. Toch is er wel iets veranderd. Er is geen gevecht meer op spiritueel niveau. Het zoeken is voorbij want de zogenaamde zoeker was maar een concept. Was maar een figurant.



Over de auteur

Auteur Jan Kerschot (1960) is een Belgische arts die inmiddels meerdere boeken over non-dualiteit schreef. In zijn lezingen, die bestaan uit dialogen, verwijst hij niet naar het tijdelijke en het persoonlijke van ons bestaan, maar naar het doorzien van onze persoonlijkheid. Als we het dagelijkse spel van het ego doorzien, ontstaat er ruimte voor vrede.

Uitgeverij Samsara
ISBN: 9789491411892

Over vrijheid en bevrijding: Mukti voor de zoekende mens van nu

Door Alberto Paganini

We leven in een bijzondere tijd, met ongekend snelle en intense veranderingen en transformaties. Enerzijds observeren we een grandioze toename van het oprecht zoeken naar persoonlijke ontwikkeling, vrijheid, bevrijding, vrede, geluk en bewustzijns groei. De interesse voor yoga, spiritualiteit, milieubesef, respect en voeling voor andere mensen en culturen nemen steeds toe. De huidige mens ervaart een sterke innerlijke impuls om zichzelf en anderen vrij, volledig, onafhankelijk en nieuw te mogen ervaren. Oude structuren en manieren van denken, voelen en handelen brokkelen af: ze bieden geen oplossing voor de eerlijk zoekende mens van tegenwoordig. Men zoekt op individueel en collectief vlak, met hart en ziel, naar nieuwe wegen, positieve oplossingen, herstellende en helende activiteiten en projecten.

Anderzijds getuigen we van een enorme explosie en uitbreiding van destructieve, blokkerende en negatieve krachten, met geweld en vernietiging op individueel, sociaal en ecologisch vlak. Het aantal zelfmoorden, moorden, oorlogen, aanslagen, agressieve daden en milieurampen neemt exponentieel toe.

De mens van tegenwoordig kent een ongekeerde en krachtige innerlijke drang naar verandering en vrijheid. Oude kerkelijke, opvoedings- of andere machtsstructuren bieden geen passend antwoord op de prangende vraag. Waarden en normen afdwingen helpt niet meer. Frustratie, mislukking en misleiding worden gevaarlijk voor mens en planeet. Positieve waarden en normen dienen nu van binnenuit organisch te groeien.

Er is dringend nood aan een nieuw bewustzijn, willen we de huidige impuls naar vrijheid en persoonlijke groei in goede, helende en heilzame banen leiden, ook voor de jonge zoekende generatie. Dit is een belangrijke taak: als mens, yogaleraar en ook als yoga federatie.

Mukti is hierbij een essentieel yogabegrip. Het betekent tegelijkertijd vrijheid, bevrijding, vrijlaten, openheid, redding en het proces van bevrijding. Het omvat een diepere kijk op het leven. Bevrijding is een innig bewustwordingsproces dat ons terug met ons ware, essentiële Zelf verbindt, het vergeten deel van onszelf dat altijd vrij geweest is en altijd vrij zal zijn.

'Nitya mukta svabhāvan'

Euwig bevrijd zijn, is mijn ware aard,

Het bewust contact met de innerlijke rijkdommen van het Zelf en de eeuwige 'goddelijke' kern aanwezig in ons allen

wordt nu een waardevolle noodzakelijkheid, willen we in harmonie en geluk op persoonlijk, sociaal en ecologisch vlak leven en handelen: onthecht, onzelfzuchtig en voor het welzijn van het AL.

Een persoonlijke ervaring met de ware wortels van Yoga, vanuit de diepste kern van ons wezen, kan tot echte gelukbrengende vrijheid leiden.

Yoga, met zijn beoefening en filosofie, stippelt een mooi pad uit dat ons naar het hoogste doel en potentieel begeleidt. Ahimsā (geweldloosheid, liefde voor vrede, verdraagzaamheid), Satya (liefde voor de spirituele waarheidskern van elk levend wezen), en alle andere Yama's, Niyama's en stappen van het yogapad bevrijden ons van allerlei belemmeringen op de weg naar Harmonie, Waarheid, Bewustzijn en Geluk.

Laat ons holistische, diepgaande, helende en ook praktische oplossingen bieden aan al wie op zoek is naar zijn/haar heling, weg en taak (dharma) in deze wereld: jong en oud, man en vrouw, in- en uitheems, beginner en gevorderde. ■



Nieuwe editie nieuwsbrief

Vanaf dit jaar wordt de jaarlijkse lerarenlijst niet meer gedrukt als nieuwsbrief maar vervangen door een gewone nieuwsbrief. Elke yogaleraar kan wel op de webpagina worden opgezocht.

Volgende nieuwsbrief mei '19

Teksten aanleveren voor 15/03/2019 via
secretaris@yogafederatie.be

COLOFON

Deze YFN-nieuwsbrief wordt uitgegeven door de Yoga Federatie van de Nederlands-taligen in België. Deze vzw is opgericht in 1980. De YFN is een stichtend lid van de Europese Yoga Unie. Deze gratis publicatie voor alle leden van de YFN verschijnt viermaal per jaar.

REDACTIERAAD

Herman Seymus, Flor Stickens, Rudi Lepoutre, Gert Vliegen, Dharma Muni en Nadine van Treeck

EINDREDACTIE Nadine van Treeck

LAY-OUT Gert Vliegen en Femke Hennissen

FOTO'S Dharma Muni en Yolanda Willems

OPLAGE 700 exemplaren

DRUKWERK EN POSTALE AFWERKING

Total Copy Service bvba, Herentals

V.U. Herman Seymus

Voorzitter YFN

Heidelaan 41 bus 5, B2547 Lint

voorzitter@yogafederatie.be



ADRESWIJZIGINGEN? SUGGESTIES?

Deel tijdig elke verandering van je persoonlijke contactgegevens mee aan de secretaris van de vereniging: secretaris@yogafederatie.be
Zo mis je geen belangrijke mededelingen of tijdschriften.

AANSPRAKELIJKHEID REDACTIE

De redactie onderschrijft niet noodzakelijk alle meningen die in niet-redactionele artikelen worden uitgedrukt.

De verantwoordelijke uitgever, noch de redactie, aanvaarden enige aansprakelijkheid voor de inhoud van de aangeleverde bijdragen en verslagen.

CONTACTADRES YOGA FEDERATIE:

Secretariaat van de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België vzw
Elsbos 30 / 1 - 2650 Edegem
03/458 44 77
secretaris@yogafederatie.be

INFO OVER YOGALESSSEN

info@yogafederatie.com
0474/31.19.76

WWW.YOGAFEDERATIE.BE



ZINAL 2019

46^{ÈME}
CONGRÈS EUROPÉEN
DE YOGA

ZINAL, SUISSE
25 - 30 AOÛT

46TH
EUROPEAN
YOGA CONGRESS

ZINAL, SWITZERLAND
25 - 30 AUGUST

THEME / THÈME

SPIRITUALITY
IN THE 21ST CENTURY
SPIRITUALITÉ
DANS LE 21^{ÈME} CIÈCLE

GUESTS OF HONOUR / INVITÉS D'HONNEUR

Richard Moss
Anna Gamma

WWW.EUROPEANYOGA.