

NIEUWSBRIEF

N°128 | APRIL · MEI · JUNI | 2022

YFN



Het ganse leven, een offer



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

INHOUD

NUMMER 128 - 2022

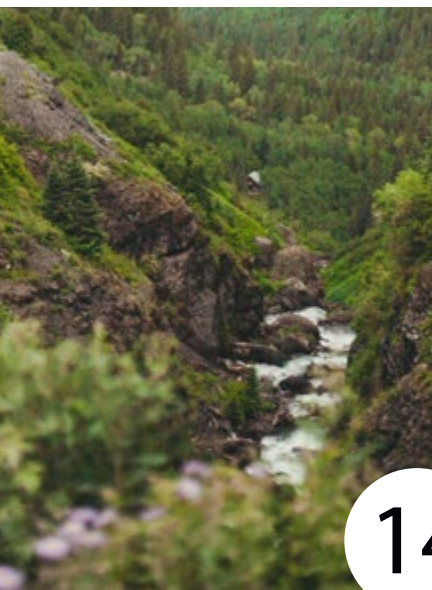
Het ganse leven, een offer



4



11



14

INTERVIEW

- 4 Interview met Devi

INZICHT

- 6 Yogaschool Rāma Saenen Antwerpen
[Gītā Bisschops](#)
- 8 De Chāndogya Upaniṣad: een Upaniṣad voor deze tijd
[Peter Van Lierde](#)

AGENDA

- 10 Workshops, vakanties, opleidingen yogales,
mantra en vorming

NIEUWS

- 11 Project 'Yoga in het onderwijs'

INSPIRERENDE YOGALERAAR

- 12 Rāma Saenen
[Annie Van Eeckhoven](#)

BOEKBESPREKING

- 13 Yoga-Sūtra van Patañjali

COLUMN

- 14 De vallei der meditatie
[Erik Speelman](#)

OM.

Nobeke Vrienden op het pad van Yoga,

Nu dat de golven van de Corona pandemie verzwakt zijn tot rimpels en we eindelijk op de meeste plaatsen weer onmaskerd kunnen vertoeven, wordt Europa brutaal geschokt door het zinloos geweld van een zinloze oorlog die door een gewetenloze misdadiger wordt bevolen die jammer genoeg aan het hoofd staat van een grote autoritaire staat.

Kṛṣṇa is blijkbaar ditmaal niet geïncarneerd om het dharma te herstellen en het kwaad te vernietigen zoals Hij dat in śloka's 7 en 8 van het vierde hoofdstuk van de Bhagavad Gītā aan Arjuna verkondigde.

Het is wel hartverwarmend om de solidariteit en de hulpvaardigheid te zien van de mensen uit democratische landen in Europa en andere werelddelen.

Ondertussen hebben we ook afscheid genomen van Roeland Fauconnier die veertien jaar lang voorzitter geweest is van onze Federatie (1991 – 2005). Als dusdanig vertegenwoordigde hij haar ook in de Europese Yoga Unie waar hij de financiële toestand aanzuiverde die door zijn voorganger met een grote schuldenberg was nagelaten.

Ik ontmoette Roeland toen ik in 1995 lid werd van de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België. Hij rekruteerde mij om het maken van de Nieuwsbrief van hem over te nemen.

Ik herinner mij hem als een lieve zachte man met een ruime sociale dimensie. Yoga was voor hem niet op de eerste plaats het middel om zelfrealisatie te bereiken; dat vond hij een beetje zelfzuchtig. Hij was meer geïnspireerd door een warme devotionele benadering met muziek en liederen, bhakti yoga, en door belangeloos handelen voor het welzijn van alle wezens (karma yoga).

Na zijn afscheid van de Federatie heb ik Roeland enkel nog gezien in Zinal (Zwitserland) op het Internationaal Yoga Congres van de Europese Yoga Unie, wandelend op de bergpaden van die prachtige streek.

We hebben afscheid genomen van een goed mens die de yoga en de mensen in zijn omgeving naar best vermogen gediend heeft. Moge hij een aangenaam verblijf kennen in de subtiele wereld en een voorspoedige wedergeboorte wanneer de tijd daarvoor zal gekomen zijn.

Terugkomend op de Bhagavad Gītā vraagt Arjuna op het einde van het zesde hoofdstuk (śloka's 37 en 38) aan Kṛṣṇa welk het lot is van diegenen die het pad van yoga tijdens hun leven bewandelden zonder de eindbestemming te bereiken. Hij vraagt of ze niet zullen vergaan als een gescheurde wolk, zonder van de wereld genoten te hebben en zonder de staat van Brahman gerealiseerd te hebben. Hij krijgt daarop een geruststellend antwoord in de volgende śloka's (39-45). De verdienste van het streven om het doel van yoga te bereiken gaat niet verloren. Wie het op het einde van zijn leven niet bereikt heeft zal geboren worden in omstandigheden die het voortzetten van dit streven in de hand werken.

Ik hoop dat tegen de tijd dat jullie dit lezen we nog altijd ongemaskerd mogen rondlopen en dat het zinloze lijden dat in Oekraïne veroorzaakt wordt tot een einde zal gekomen zijn. Laten we deze vredeswens opnemen in onze meditaties!

Hari OM Tat Sat
Flor



Interview met Devi Van Hove

Schooldirecteur van de yogaschool van Rāma Saenen

Wat is uw vroegste herinnering aan Yoga?

Einde van de jaren zestig zag ik thuis een boek liggen dat één van mijn broers, die geïnteresseerd was in spiritualiteit, had gekocht nl. 'de weg naar de stilte, yoga voor de gelovige mens'. Daarin bladerend, zag ik dat er ook tekeningen van āsana's in stonden en dat intrigeerde me toen wel. Dat was de eerste keer, voor zover ik mij herinner, dat ik zulke afbeeldingen zag.

Hoe ben je tot yoga gekomen?

In de loop van 1970 las ik in het parochieblad een kleine aankondiging voor een yogales die zou starten in Mortsel. Daar ben ik terecht gekomen in een āsanales bij Rāma. Hij vertelde ook over andere facetten van Yoga en over de achtergrond van deze oeroude wetenschap. Eens kondigde hij het bezoek aan van een belangrijke Indische Meester in het Yogacentrum in Antwerpen. Hij nodigde ons uit om daar naar toe te komen. Zo kwam ik terecht in de Satsaṅga.

Wie, wat is of was je voornaamste inspiratiebron?

De lessen van Rāma over de diepere betekenis van alles, uiteenzettingen die een antwoord gaven op levensvragen en ook de manier waarop Rāma de hoogstaande Yoga- en Vedānta-filosofie vanuit een zelf 'weten' op een bevattelijke manier kon overbrengen. Dat alles trok mij geweldig aan en ik ben die lessen blijven volgen.

Wie is/was je leraar?

Rāma was van in 1970 mijn leraar. Ook hebben we verschillende Indische Wijzen op ons centrum mogen ontmoeten, te veel om hier op te noemen. Het waren Yogi's waarmee Rāma, in de loop van de jaren, een nauwe band had opgebouwd. Hij was door hen ingewijd in de wetenschap van

Yoga in al zijn aspecten. Enkelen van ons, leerlingen van Rāma, kregen van Swāmī Satcidānanda een yoga-naam. Rāma zelf had van diezelfde yogi, het was de eerste Swāmī die hij ontmoet had, zijn yoga-naam gekregen.

Ben je eerder een Bhakti of jñāna type?

Nu ik erover nadenk, dan misschien eerder van nature een Bhakti type. Ook Karma-, Haṭha- en Rāja Yoga vind ik belangrijk. We hebben altijd, zoals we van Rāma leerden, een integrale yoga proberen te beoefenen.

Wat was de meest intense beleving in je leven tot hiertoe?

De meest pijnlijke intense ervaring was het moment waarop ik in het ziekenhuis moest wachten, terwijl bij Rāma een ingreep gebeurde, en een arts kwam zeggen: "uw man is overleden"; en de meest positieve intense ervaring was toen ik bij het begin van een āsanales bij Rāma, (begin jaren'70) voor het eerst in groep de mantra OM hoorde zingen...dat trof mij geweldig en ik wist 'hier hoor ik thuis'.

Wat is de belangrijkste les die yoga u heeft geleerd?

Deze wereld waarin we leven is niet zo echt als we zouden denken. Achter alles staat Bewustzijn en eigenlijk is dat het enige wat echt bestaat.

Welk is het grootste misverstand over Yoga dat je uit de wereld zou willen helpen als je kon?

Misschien zijn er vele misverstanden over Yoga, maar wat ik vooral spijtig vind, is dat 'yoga beoefenen' geïdentificeerd wordt met het beoefenen van āsana's terwijl het natuurlijk veel meer is dan dat.

Wat zou je vandaag iedereen wensen?

Dat het leven iedereen meer Wijsheid brengt en daardoor dicht bij het Ware Geluk geluk komt en daar kan Yoga hen bij helpen.

Noem één ding dat jouw leven als yogi nog kan verbeteren?

Nog diepere inzichten verkrijgen over de Essentie van het Ware Leven.

Hoe kijk je naar de dood?

Als een heel grote, onvermijdelijke maar natuurlijke stap in het leven....een overgang van de ene ruimte naar een andere ruimte. Dat moment heb je in principe niet te kiezen. Toen Rāma zijn lichaam pas verlaten had, heb ik hem gevraagd of ik niet mee mocht. Een andere keer, bij een fietsongeval, heb ik dicht bij de dood gestaan, maar blijkbaar was het nog niet mijn moment. We zien dus wel en laten het over aan 'Moeder'.



Rāma



Swami Satchidananda, Devi, Nishkala, Gita

Heeft yoga de wijze waarop je omgaat met je relaties beïnvloed? Zo ja, op welk vlak?

Hoewel ik niet altijd akkoord kan gaan met iedereen leert men in Yoga ook dieper zien dan de persoonlijkheid....in de Diepte zijn we allemaal verbonden en één. Rāma sprak soms over 'de dubbele visie'.

Heb je een favoriete yogastijl?

Zelf verkies ik geen bepaalde stijl zoals daar tegenwoordig over gesproken wordt. Ik geef de voorkeur aan de klassieke , integrale Yoga waarin sommige 'moderne' stijlen ook hun plaats kunnen hebben.

Hoe kom je het best tot rust?

Dat kan op verschillende manieren: ik voel dat het beoefenen van āsana's je

Wat is je meest inspirerende boek?

Het is moeilijk om er maar één te noemen. Er zijn de prachtige basisschriften van Yoga: Bhagavad Gītā en de Yoga sūtra's en andere. Ook bv 'Śrī Rāmakṛṣṇa, the Great Master', over het leven van die ongelooflijke figuur waaraan Rāma zijn yogacentrum had gewijd.

Hoe groeide de vormingsschool voor yogaleraars?

Rāma heeft vele jaren leraars opgeleid, wat vroeger meestal samenging met de wekelijkse Satsaṅga. De laatste 'afzonderlijke' opleidingscursus was Rāma begonnen in april 2016, maar die heeft hij maar enkele maanden kunnen onderwijzen. Na zijn heengaan in oktober van dat jaar is de

te vergeten enkele malen gastdocenten zoals Suman, Koenraad Elst en Alberto Paganini.

Hoe integreer je yoga in je dagelijks leven?

Yoga beoefenen zou '24 uur op 24' moeten gebeuren en dat probeer ik.....ik ben nog steeds een 'leerling' Het is niet altijd gemakkelijk om elk moment te handelen vanuit het vlak van 'de Ziener', vanuit het Zelf.

Welke boodschap zou je iemand willen geven die nu als yogaleraar begint?

Blijf trouw aan het pad van Zelfkennis en Zelfrealisatie en door dichter bij het ervaren van de 'Eenheid' te komen, zul je vanzelf respect hebben voor iedereen en

"Blijf trouw aan het pad van Zelfkennis en Zelfrealisatie en door dichter bij het ervaren van de 'Eenheid' te komen, zul je vanzelf respect hebben voor iedereen en alles."

meer in evenwicht brengt en dat heeft een rustgevend effect. Ik heb van kindsaf graag geoefend, maar toen ik de āsana's leerde kennen vond ik dit een hoogtepunt in oefening. De aard van de oefeningen en de manier waarop ze gebeuren hebben een diepere inwerking. Natuurlijk kom ik ook tot rust door het beoefenen van pranayama, mudra's, bandha's, kirtan, meditatie en het genieten in en van de natuur, van Moeders creatie.

opleiding onderbroken voor 3 maanden en op vraag van de cursisten en met een helpende hand van Suman, die toen voorzitter was van de Yoga Federatie, zagen we (Gītā en ik) het als onze plicht om de cursus zo goed mogelijk verder te zetten en af te maken, steunend op alle kennis die we van Rāma meegekregen hadden en op onze eigen ervaring. Daarbij kregen we dan later ook nog de hulp van andere leraars van ons instituut zoals Annie, Mimi en Erik. Ook niet

alles. Daar varen we allemaal wel bij, ook de leerlingen waaraan je les geeft.

Tegen wie zou je nu het liefst dank u willen zeggen? En waarom?

In de eerste plaats tegen de belangrijkste persoon die ik in dit leven ontmoette, mijn goeroe en levensgezel Rāma. Hij heeft mij en vele anderen gewezen op wat het voornaamste is in het leven. Ook dank aan iedereen die mij op één of andere manier op dit levenspad hebben geholpen, zoals mijn lieve ouders en vele anderen.

Is er iemand waartegen je nu het liefst sorry zou willen zeggen? Waarom?

Ik denk aan niemand in het bijzonder, maar aan iedereen die ik onbewust pijn zou gedaan hebben.

Hoe zou je herinnerd willen worden?

Ik moet niet speciaal herinnerd worden. Iedereen mag mij herinneren zoals hij zelf wenst.

AUM Devi



Devi, geschilderd door vader Wim Van Hove

Yogaschool Rāma Saenen Antwerpen

Door Gītā Bisschops, yogadocente en medeverantwoordelijke van de Yogaschool Rāma Saenen

Onze Yogaschool o.l.v. Rāma Saenen startte in 1970 in Antwerpen. Rāma vertelde dat hij van in zijn jeugd ervaringen had die hij niet kon plaatsen, terwijl hij nog nooit van Yoga had gehoord. Later toen hij in Aalst woonde, stond hij op een avond buiten 'in den hof' naar de sterren te kijken en iets in hem zei: "Ik ben groter dan de kosmos". Hij vond dat vreemd en vertelde dat aan een arts. Die arts zei dat dat niet zo'n vreemde uitspraak was maar dat die hoorde bij een oosterse filosofie. Hij had vernomen dat er in Aalst pas een yogagroep begonnen was en Rāma ging er naartoe. Al vlug werd er gevraagd om mee te helpen in de school. Zo heeft Rāma yogalessen opgericht in o.a. Zottegem en Grimbergen. Nog in de jaren '60 toen Swāmī Satcidānanda op bezoek kwam, zei die aan Rāma: *"Keer terug naar uw geboortestreek en ga daar de yoga onderwijzen"*. Dus startte Rāma in september 1970 met het geven van yogalessen in Antwerpen, in zijn geboortestad Lier, in Mortsel en later in vele andere gemeenten. Op zaterdagnamiddag begon hij in Antwerpen met satsaṅga en kīrtana en op zondagmorgen met meditatie.

In september 1971 besloot hij om na de meditatie op zondagmorgen een āsanales te geven in een jongerengemeenschap in Borgerhout. Ik was daar de avond tevoren aanwezig geweest. Men had daar aangekondigd: *"Morgenvoormiddag komt er iemand yogales geven"*. Zo kwam ik als 23-jarige in een āsanales van Rāma terecht. Ik wist nog niet zo veel over yoga, had er wel een boek over en er was mij toch al verteld dat yoga iets met 'geluk' te maken had. De āsana's spraken mij wel aan en ik begon ze vanaf de volgende dag dagelijks te doen. Op een zeker moment zei Rāma in de les: 'de Stilte is God'. Die uitspraak maakte een geweldige indruk op mij!

In januari 1973 ging ik voor de eerste keer naar de meditatie op zondagmorgen. De Wijsheid uit de Yogaschriften, die ik daar

van Rāma hoorde, heeft mij nooit meer los gelaten en ik vond het waard om er mijn hele leven aan te geven. Ook de kīrtan raakte mij diep. Hoewel ik reeds godsdienst gaf in het lager middelbaar had ik nog geen bevredigende antwoorden gevonden op mijn spirituele zoeken. En ik hoorde Rāma de antwoorden geven. Er is een Hogere Werkelijkheid en ze is in je. En ze is Bewust, Intelligent, Zalig, Eeuwig! En je kan Ze ervaren als het denken stil wordt. Vanaf dan was ik elke zondagmorgen te vinden bij Rāma in de meditatie en elke zaterdagnamiddag en later op zaterdagavond in de satsang tot de laatste die hij gaf op 1 oktober 2016.

Een twintigtal vooral Indische yogi's bezochten onze Yogaschool. De eerste die kwam, was Venkatesānanda in juli '71. Later kwamen Swāmī Satcidānanda, Swāmī Cidānanda, Swāmī Viṣṇudevānanda, Swāmī Satyānanda, Swāmī Śivapremānanda, Swāmī Raṅganāthānanda, Swāmī Yogeśvarānanda, de yogi-arts Kṛṣṇamācārya,... Rāma leerde heel veel van hen. Hij haalde, zoals men dat in Antwerpen zegt, 'de pieren uit hunne neus'. Sommigen verbleven verschillende weken bij Rāma thuis. Ze kwamen lezingen geven in de satsang en ze woonden āsanalessen bij. Sommigen kwamen geregeld terug.

Vele jaren gingen we één keer per maand met de satsaṅga groep op yogaweekend van vrijdag- tot zondagavond. Het eerste weekend, waar ik nog niet bij was, ging door in juli 1971 in Hagelstein. Swāmī Venkatesānanda ging mee. Later gingen we naar de abdij van Averbode, ook enkele keren naar Ossendrecht in Nederland. Rāma onderwees er de Yogaschriften, er was meditatie en kīrtana, we deden āsana's en prāṇāyāma, we wandelden en we maakten plezier.

In 1976 vroeg Rāma aan drie van zijn leerlingen, waaronder Devī en ik, Gītā (we hadden ondertussen

van Swāmī Satcidānanda onze yoganamen gekregen) om hem te helpen bij het onderwijzen van de āsana's. Devī was kinesiste en ik stond in het onderwijs. En zo begonnen wij samen met Rāma āsanalessen te geven in vele gemeenten in de buurt. Na een tijdje gaven wij elke avond van de week en Rāma en Devī ook overdag vele āsanalessen.

In 1980 hebben we van de Belgische Yoga Federatie, die Rāma mee had opgericht, een diploma gekregen. Het werd ons uitgereikt door Swāmī Satyānanda, die toen op bezoek was in onze school.

In datzelfde jaar stond Rāma mee aan de wieg van de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België. Ondertussen leidde Rāma vele yogadocenten op. Verschillenden van hen begonnen les te geven in de school. Zo groeide het Antwerps Yoga-instituut o.l.v. Rāma Saenen. Op een zeker moment gaf de school les op een 50-tal plaatsen. En op dit ogenblik geven wij met 10 yogadocenten in 24 gemeenten overdag en 's avonds yogalessen. We zijn zelfstandige yogadocenten en vormen samen de Yogaschool Rāma Saenen met als hoofdverantwoordelijke Devī Van Hove en ik als medeverantwoordelijke.

Op 16 april 2016 begon Rāma - hij zou de volgende dag 80 jaar worden - nog een vierjarige opleiding voor yogadocenten. Tot en met 4 oktober 2016 gaf hij elke weekdag twee of drie āsanalessen, elke zaterdagavond satsaṅga en om de twee weken op zaterdagnamiddag de opleiding van de yogadocenten tot hij op 7 oktober 2016 plots zijn lichaam verliet. De volgende dag op 8 oktober zou hij nog les geven over prāṇāyāma op het weekend van de Yoga Federatie, waarvan hij nog altijd een bestuurslid was.

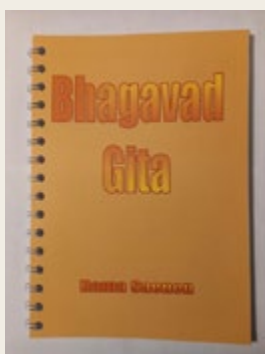
Wat nu? Alle āsanalessen, die Rāma gaf, werden vanaf de volgende dag

overgenomen door de leraars van de school. De satsaṅga werd een tijdje onderbroken, maar later weer hervat. En na overleg met Suman, besloten Devī en ik de opleiding van de yogadocenten vanaf januari 2017 verder te zetten. We werden geholpen door Annie, Mimi en Erik. Ook Suman, Koenraad Elst en Alberto Paganini kwamen lessen geven. De opleiding werd afgewerkt op 16 oktober 2021.



Deze mensen maakten samen met ons een reis van exact 5,5 jaar doorheen de wondere wereld van de Yoga.

De Wijsheid uit de Yogaschriften zoals de Bhagavad Gītā, de Yogasūtra's van Patañjali, de Upaniṣads en vele andere en de manier waarop Rāma ze kon overbrengen, hebben heel mijn zicht op het leven beïnvloed en mijn leven in de richting van de Waarheid gebracht. En daar ben ik Rāma en de Yoga ongelooflijk dankbaar voor! Nog steeds komen we mensen tegen die zeggen dat ze zoveel geleerd hebben van Rāma.



Rāma heeft de belangrijkste Schrifturen, waaronder de Bhagavad Gītā, in het Nederlands vertaald en in de loop der jaren meerdere keren de ganse schriftuur, vers per vers onderwezen in de wekelijkse satsaṅga. Hij had het plan opgevat zijn vertaling van de Bhagavad Gītā uit te geven. Dat is er niet van gekomen. Maar in 2021 is de uitgave er toch gekomen. Dit werk is te bekomen via info@yoga.rama.saenen.be aan 20€. Als het moet verstuurd worden, betaalt men 25€. Ook de Yogasūtra's van Patañjali werden verschillende keren uitgelegd. De laatste keer heeft de wekelijkse commentaar op Patanjali wel een zevental jaren geduurd. Rāma was juist klaar met de commentaar op de laatste sūtra's van Patañjali in de laatste satsaṅga die hij gaf op zaterdag 01-10-2016. Hij heeft ons verlaten op 07-10-2016.

Ter gelegenheid van het 50-jarig bestaan van onze Yogaschool in 2020 werd deze mooie foto van Rāma (met dank aan de fotograaf ātma Muni) opgehangen in het Stadsmuseum van Lier naast andere verdienstelijke Lierenaars, zoals Felix Timmermans, de mystica Beatrijs Van Nazareth e.a.



De Chāndogya Upaniṣad: een Upaniṣad voor deze tijd

Over het offer van het leven

Door Peter Van Lierde - Lesgever in de school van Aalst en Lennik

De Upaniṣads zijn de filosofische sluitstukken van de Veda's. Evocaties, hymnen en verzen uit een oude, voor ons versluisde en grotendeels ongekende wereld en cultuur. Soms hermetisch, soms geheel open. Een cultuur van een andere samenleving. Een cultuur met een prominenter groepsgevoel en een collectieve psyche waarin verbondenheid een duidelijk onderliggend gegeven is. Dit brengt op haar beurt andere beelden, herinneringen, dromen, gedachten en uitdrukkingen met zich mee.

Welke boodschap schuilt in deze geschriften voor ons, als zoekende mens? Zijn de menselijke gegevens van duizenden jaren geleden dezelfde gebleven als die van vandaag? Zijn de onderliggende spirituele en psychologische stromen ervan voor ons nog steeds relevant en vinden ze een weerklank in ons hart? Het distilleren van een antwoord hierop uit de enorme verscheidenheid van de teksten die de Upaniṣads genoemd worden is, net als bij de ontelbare andere geschriften die op de Veda's geënt zijn, niet evident. We kunnen daarom best vertrekken van de basisvragen rond het menselijke zijn. Van ons heel kortstondig verschijnen in de uitgestrektheid der tijden en de onmetelijkheid van het heelal, in de verwevenheid van tijd en ruimte. Hoe beduidend of onbeduidend is onze rol in dit gegeven en hoe vrij zijn we er in? Wat is het menselijk paradigma enerzijds en hoe beleven we dat als individu en als mensheid anderzijds?

Als we de twee oudste en belangrijkste Upaniṣads, de Brhadāraṇyaka en de Chāndogya Upaniṣad bekijken, zien we dat ze op deze fundamentele filosofische vragen een antwoord trachten te geven. De Brhadāraṇyaka verschaft ons de onderliggende kennis van het menselijk bestaan in het kader van het universeel bestaan. De Chāndogya schenkt ons de richtlijnen om deze kennis in het leven te kunnen verwezenlijken. Hoe woest en oneindig is de oceaan en hoe vatten we de overtocht aan in ons gammel bootje? Wat zijn de verzen en de melodie en hoe zingen we dit lied van het leven?

De Britse schrijver van reisverhalen, Bruce Chatwin, schreef een boeiend boek over de Australische Aboriginals. In de ziel van dit oeroude volk is de voetafdruk van het ontstaan der mensheid nog heel duidelijk aanwezig. De titel van het boek, 'The Songlines', weerspiegelt hun wereldbeeld en hun collectieve psyche. Klankdraden die tevens levenspaden zijn.

"Er is het visioen van de klanklijnen (de gezongen aarde) die zich over de oceanen en eeuwen uitstrekken; het visioen dat waar mensen ook maar een voet zetten, ze een lied nalieten; en dat al deze liederen zich verbinden over de tijd en ruimte heen, tot aan de plaats waar de eerste mens de eerste klank van het wereldlied zong: "ik ben". De klanklijnen verschijnen als onzichtbare paden die een continent verbinden: oude sporen die door liederen de schepping van het land verhalen. Het is de plicht van de bewoners van het land om te reizen als een ritueel, om het lied van de ouden te zingen en zo de wereld steeds opnieuw te scheppen."

Maar het idee van het 'wereldlied' is ook eigen aan onze cultuur.

De zesde-eeuwse filosoof Boethius introduceerde een drievoudige indeling van klank en muziek:

- de 'musica instrumentalis': de klank van zang en instrumenten, die we met ons gehoor kunnen waarnemen;
- de 'musica humana': die subtieler is, de harmonie en klank tussen de ziel en het lichaam;
- de 'musica mundana': de bijna onhoorbare 'muziek van de werelden', de onderliggende vibratie van Gods constant zoemende universum; het geluid van de oerknal dat als essentie in alles in het universum aanwezig is, dat waarop elk atoom danst.

In de Vedicche cultuur brengt de Chāndogya Upaniṣad ons het inzicht van deze basisklank, de onderliggende beweging van alles. De eerste rimpeling van het heelal. De oorsprong en bron waaruit alle woorden voortvloeien en waaruit door de kracht van de woorden, alle beelden vorm krijgen.

De Brhadāraṇyaka - de Upaniṣad geschreven vanuit het blikveld van het universele, het absolute - reikt ons het beeld en de analyse van de schepping en de natuurwetten. Dit is het spanningsveld waarin de mens door zijn ontstaan terecht komt.

De 'mahāvākya' (letterlijk 'de grote uitspraak') in de Brhadāraṇyaka Upaniṣad vinden we helemaal vooraan in één der eerste verzen, als een statement: "Aham brahmāsmi", "Ik ben het absolute", verklaart het absolute over zichzelf. Daaruit volgen de filosofische gevolgtrekkingen die de implicaties vormen van deze stelling.

De Chāndogya Upaniṣad, die eerder geschreven werd vanuit het blikveld van het individuele, blaast in deze stellingen en dus ons bestaan, 'prāṇa' of levenskracht. Het is het leven zelf dat ons wijsheid brengt. De mahāvākya of grote uitspraak in de Chāndogya Upaniṣad komt dan ook pas in het zesde hoofdstuk; als een besluit na omzwervingen en diepe reflectie: "Tat tvam asi", "dat ben jij". Jij, als individu, bent niets anders dan het absolute.

Deze Upaniṣad vertelt ons het verhaal van de zoeker, Śvetaketu, die tot dit fundamentele inzicht komt door het gebruik van het door de Upaniṣad aangereikte instrument: de klank 'aum'. De zoeker dient het pad te bewandelen om de bestemming te bereiken. De priester, de udgātr, dient het oorspronkelijke lied, de udgītha, niet alleen te kennen, maar hij dient het vooral ook te zingen. Met de juiste uitspraak en melodie, in de juiste cadans. Zo vindt het zijn weerklank. Het leven moet geleefd worden, of gezongen, of gedanst op het ritme van de sterren. Zo ontstaat de weelde van universele harmonie. Zo wordt het eeuwigdurende dharma belichaamd. Zo bloeit echte wijsheid en inzicht.

In de reeks voordrachten die Swāmī Kṛṣṇānanda van de 'Divine Life Society' gaf over de Chāndogya Upaniṣad begon hij met een verhaal dat zowel in de Chāndogya als in de Brhadāraṇyaka Upaniṣad voorkomt. Śvetaketu is een Brahmanse jongen

die van zijn vader en leraar, Uddālaka, onderricht wordt over de Schriften. Tot zijn meester hem als volleerd beschouwt en hem de wereld instuurt. Omdat zijn faam hem voorafgaat, wordt Śvetaketu gevraagd aan het hof van koning Pravāhaṇa. De koning stelt de intellectuele kennis van de jonge Śvetaketu heel erg op prijs, maar toch heeft hij nog een paar vragen over leven en dood. *“Weet je waar iemand die sterft, heengaat en langs welke wegen dit gebeurt?” “Weet je waar wie geboren wordt, vandaan komt?” “Weet je hoe uit de vijf offers nieuw leven ontstaat?”*

Upaniṣad wordt voor Śvetaketu, en voor ieder van ons, dan ook zowel het basisgegeven, het instrument als het doel. Het offer, of de transitie, van het individuele naar het universele in al zijn aspecten.

In de Bhagavad Gītā vinden we hetzelfde thema terug. Het veld van handelen, kṣetra, en het juiste handelen, dharma, zijn de kerngedachten die gebald verwoord staan in het eerste vers: “dharmakṣetra, kurukṣetra”. Je vervult je levenstaak op het veld van handelen.

natuur is voedsel, honing, voor het ronddraaiende rad van het leven zelf. Elk van ons tracht, op zijn of haar beurt, het offer van het eigen leven als honing te laten zijn voor de medemens, voor de natuur en de gehele schepping.

In zijn richtlijnen voor het leiden van een spiritueel leven drukte Swāmī Śivānanda het nog eenvoudiger uit: serve, love, give...wees honing. In de harmonie die hierdoor geschapen wordt, weerklinkt het lied van het universum. En het lied van het universum is op haar beurt de

"Het leven dient geleefd te worden om de juiste antwoorden op de obscuriteit van ons bestaan te ontdekken. Om licht te werpen op de onwetendheid. Om het inzicht in leven, dood en onsterfelijkheid te verwerven."

Op deze basisvragen over dood en leven kan Śvetaketu geen antwoord geven. Hij verzoekt de koning dan ook om diens leerling te worden. Zo kan Pravāhaṇa hem op zijn beurt onderrichten. Het schokkende aan dit verhaal is (voor de brahmaanse samenleving) dat Śvetaketu, als brahmaan behorend tot de hoogste kaste, zich onderwerpt aan de koning, die een ksatriya is en behoort tot de lagere strijderskaste. Het verduidelijkt dat de brahmanen instaan voor het bewaren en beschermen van de Vedische kennis en de ksatriyas diegenen zijn die deze kennis in het handelen toepassen.

Het toont ons dat het weten op zich onvoldoende is. Het leven dient geleefd te worden om de juiste antwoorden op de obscuriteit van ons bestaan te ontdekken. Om licht te werpen op de onwetendheid. Om het inzicht in leven, dood en onsterfelijkheid te verwerven. De koning leert Śvetaketu de richtlijnen voor het brengen van het vijfvoudige vuuroffer, de ‘pañcāgni’. Deze offers, die in feite verschillende meditatie-praktijken zijn, verstrekken de kennis die niet gekend werd door de brahmanen, maar wel door de ksatriya's. De kennis over hoe het individuele leven te leiden, in al zijn menselijkheid en al zijn grootsheid. Over de ‘kunde’ van het handelen. Over hoe uit het vijfvoudige levensoffer nieuw leven ontstaat. Dit vuuroffer uit de Chāndogya

Arjuna, die voor ieder van ons staat, ontvangt hiertoe alle nodige leringen en instructies van zijn leermeester Kṛṣṇa. Maar na 18 hoofdstukken is het tijd om deze in praktijk om te zetten. Kṛṣṇa geeft Arjuna een duidelijke opdracht: “sta op en vecht, vervul je plicht”. Dit is het offer van de kenner van het veld, Arjuna.

Niet alleen in de Gītā en de belangrijke Upaniṣads, maar in het geheel van de Veda's, neemt het ‘offer’ een centrale plaats in. Het offer als de werkelijke onderliggende essentie van elke creatie, van elke handeling en gedachte. Voor onze huidige maatschappij, waarin de mens als individu zich centraal plaatst, is dat ‘offer’ misschien een moeilijk of onbepaald concept. We plaatsen het waarschijnlijk eerder als een uiterlijke praktijk in een religieuze context. Maar in de Upaniṣads gaat het over een zowel uiterlijke als innerlijke ingesteldheid; over een zowel individuele als collectieve beleving. Het offer is het universeel bewustzijn van de gehele schepping.

Een treffend en passend beeld hiervan kunnen we terugvinden in het weelderige woud van wijsheid van de Brhadāraṇyaka Upaniṣad. In het 2e hoofdstuk van deze Upaniṣad staan de madhuvidyā, de ‘honingverzen’. In deze verzen wordt het offer als zoet voedsel voorgesteld. Alles is voedsel voor elkaar. De ganse

klank van het offer van het absolute aan zichzelf.

De menselijke plicht (dharma) is als honing voor alle wezens en alle wezens zijn als honing voor de menselijke plicht.

De waarheid (satya) is als honing voor alle wezens en alle wezens zijn als honing voor waarheid.

De mensheid (mānuṣya) is als honing voor alle wezens en alle wezens zijn als honing voor de mensheid.

Het ‘zelf’ (ātman) is als honing voor alle wezens en alle wezens zijn als honing voor het ‘zelf’. En dit is alles. Dit is brahman. Dit is het absolute. Brhadāraṇyaka Upaniṣad II.5.2 tot 14

Het ganse leven is een offer...

Chāndogya Upaniṣad III.16.1

WORKSHOPS - VAKANTIES - OPLEIDINGEN - YOGALES - MANTRA - VORMING

1. Bijscholing voor yogadocenten

BIJSCHOLING YOGADOCENT VOOR KINDEREN

Vzw Kreakatau te Bertem
Lerares: Leen Demeuelaere
admin@kreakatau.be - 0485/02 05 20
www.kreakatau.be

BIJSCHOLING YOGADOCENT 'DE WIJSHEID VAN KANKER'

Deel 1: 16-17 en 18/09/22 Deel 2: 30/09 en 01/10/22
Psycho-sociaal Oncologisch Welzijn centrum
"A touch of Rose" - Rijkshoek 6, 2880 Bornem
Lerares: Marianne Couderé
www.yogasthana.be - Yogasthana@icloud.com

BIJSCHOLING ZWANGERSCHAPSYOGA 'YOGA BIRTH'

Collegebaan 49 te Melle, Gent
Lerares: Lut Louisa Van Melle
lut.van.melle@telenet.be
www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be

BIJSCHOLING YOGADOCENT VOOR KINDEREN

Te Gent
Lerares: Fabienne Debuysere
fabienne.debuysere@gmail.com - 0477 38 21 76
www.yogafabienne.be

2. Vormingen

JAAROPLEIDING MANTRAZANGER

Infosessies april en augustus 2022, start 24/09
VOF Het Ontdekkingshuis te Brugge
Leraars: Katrien Van Reybrouck en Marc Citroen
Info@hetontdekkingshuis.be - 050-675274
www.hetontdekkingshuis.be/jaaropleiding-mantrazanger

DOORLOPENDE VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Eén zaterdagmiddag per maand (14u00-17u00)
te Herentals en online
Leraar: Flor Stickens
flor.stickens@wanadoo.fr - 014/21 06 76
www.sevayoga.be/agenda

VEDIC CHANTING

Elke woensdag pranayama en mantra zingen (20u - 21u30)
Yogacentrum Shraddha te Loppem, Brugge
Leraar: Jens Keygnaert
maria.clicteur@skynet.be - jens.keygnaert@gmail.com

PRACTICUM OVER DE CHAKRA'S

online op 30/04/22, 28/05/2022 en 04/06/2022
Leraar : Flor Stickens
info@sevayoga.be - www.sevayoga.be/agenda/

3. Opleidingen tot yogaleraar

VIERJARIGE 500 UREN PURUSHA YOGA DOCENTENOPLEIDING

Bareeldreef 3 te Buggenhout
Lerares: Greet De Pauw
greet@purusha.be - 0476/62 93 89
www.purusha.be/doceren

VIERJARIGE 500 UREN SOMA YOGA LERARENOPLEIDING

Steinerschool Brugge, inkom Boudewijnlaan (hoek Astridlaan)
Leraar: Alberto Paganini
info@yogasoma.be - 050-364936
www.yogasoma.be/yoga-opleiding

Vanaf 2022 is Bahoedaka Yoga vzw op zoek naar enthousiaste yogaleraren die wekelijks en op vrijwillige basis yogalessen willen geven in onze Yogamatt. Meer info vind je op www.bahoedakayoga.wordpress.com/cursussen. Vragen? Mail naar km.lielaa@skynet.be

Project 'Yoga in het onderwijs'

Door projectgroep 'Yoga in het onderwijs'

Met het project 'Yoga in het onderwijs' beoogt de Yoga Federatie yogaleerkrachten ter beschikking te stellen van scholen die yoga wensen op te nemen in hun programma. Hiervoor is het nodig dat er voldoende yogadocenten vertrouwd zijn met yoga voor kinderen en jongeren omdat de aanpak van deze doelgroep anders is dan bij volwassenen. De projectgroep heeft de volgende initiatieven ondernomen om de interesse voor en kennis van yoga voor kinderen en jongeren bij de yogadocenten te verhogen.

1. Themadag Yoga voor kinderen en jongeren

De themadag vindt plaats op zondag 19/6/2022 in de aula van DvM basisschool te Aalst. De lesgevers zijn Hade De Nève, Fabienne De Buysere en Leen Demeulenaere, die elk op hun manier een ruime ervaring hebben met deze doelgroep. Inschrijven kan door een mail te sturen naar activiteiten@yogafederatie.be vóór 1 juni. De kostprijs voor deelname aan de themadag bedraagt 40€, over te schrijven voor 1 juni naar rekeningnummer BE25 3900 6740 8082 op naam van YFN vzw. In deze prijs zijn koffie, thee en water begrepen. Je yogamat en een lunchpakket moet je zelf meebrengen.

Alle informatie over deze themadag kan je terugvinden in de rubriek activiteiten op de website van de Yoga Federatie (www.yogafederatie.be/agenda).

2. Bijscholing Yoga voor kinderen en jongeren door Leen Demeulenaere

De Yoga Federatie biedt deze bijscholing aan in samenwerking met Leen Demeulenaere die 40 jaar ervaring heeft met yoga voor kinderen. De bijscholingen voor kinderyogadocent van Leen werden in 2016 erkend door de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België. Het pakket bestaat uit drie verschillende modules die zullen doorgaan van 11u tot 20u tijdens de volgende weekends:

- 10 & 11 september 2022: yoga voor peuters en kleuters van 2,5 tot 6 jaar
- 24 & 25 september 2022: yoga voor kinderen van 6 tot 12 jaar
- 8 & 9 oktober 2022: yoga voor jongeren van 12 tot 18 jaar

De bijscholing vindt plaats in het yogacentrum van vzw Kreakatau, op een boogscheut van Leuven in het prachtig natuurgebied van de Dijlevallei. Het adres is Putstraat 6 te 3060 Korbeek-Dijle (Bertem).

Deze basismodules zijn bedoeld voor yogadocenten of leraren in opleiding bij een opleidingsschool erkend door de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België of door de Europese Yoga Unie. Spelenderwijs passeren in deze bijscholing de stappen van het achtvoudig pad van yoga de revue, zoals Patanjali deze meer dan 2000 jaar geleden neerschreef.

Traditionele yogahoudingen worden gecombineerd met ludieke massages, yogaspelletjes, creatieve technieken. De kinderen of jongeren zijn op een prettige manier bezig met hun lichaam en geest, liefdevol maar stevig omkaderd door de afspraken. Zo komen we op een niet-verbale manier tot diepwerkende oplossingen die kunnen leiden tot het versterken van de veerkracht en betere leef-, leer- en thuissituaties.

Regelmatig en bewust tijd nemen om te ontladen en te ontspannen is een must. Maar steeds binnen deze afspraken: alles mag, niets moet, alles proberen, niets forceren. Liefde, respect, geduld, discipline en aarding zijn kernbegrippen in deze yoga voor kinderen en jongeren.

De inschrijvingsprijs bedraagt 295€ voor 1 module. Om aan te melden stuur je een mail naar activiteiten@yogafederatie.be met vermelding van de gekozen module, je contact gegevens en de Yogaschool waar je je opleiding volgde/volgt. Het inschrijvingsgeld dient gestort te worden op rekeningnummer BE25 3900 6740 8082 op naam van Yoga Federatie VZW. Inschrijving en betaling uiterlijk 30 dagen voor aanvang van de module.

Alle informatie over deze bijscholing is vermeld in de rubriek Activiteiten op de website van de Yoga Federatie (www.yogafederatie.be/agenda).

3. Bijscholing Yoga voor kinderen en jongeren door Fabienne De Buysere

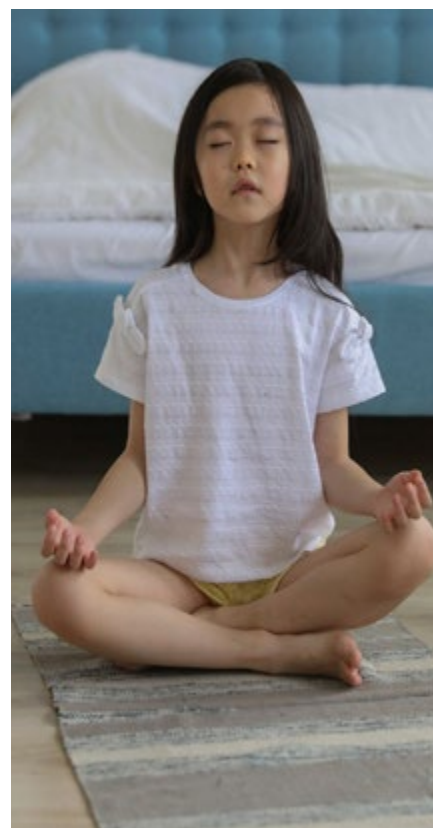
Deze bijscholing wil het unieke en traditionele onderricht van yoga voor kinderen en jongeren, sṛṣṭi krama, doorgeven. Deze methode is door de legendarische Meester Sri T. Krishnamacarya in de vorige eeuw terug tot leven gebracht en verder geperfectioneerd. In deze methode is asana het middel en vinyāsa krama de manier van werken. Het objectief van sṛṣṭi krama is de groei en de ontwikkeling van kinderen te ondersteunen waarbij versterken van lichaam en geest de richtlijn is. Deze methodiek is weinig

gekend maar vormt een stevige basis voor hen die de uitdaging met kinderen willen aangaan.

Deze bijscholing bestaat uit 50 contacturen, verspreid over 7 dagen. De start van een nieuwe reeks is voorzien in het najaar 2022. De bijscholingen voor kinderyogadocent van Fabienne werden door de Yoga Federatie erkend in 2021. Hierna de getuigenis van een enthousiaste deelnemer.

Ik heb enkele online presentaties gevolgd die door Fabienne werden verzorgd. Fabienne kwam bij mij over als een zachtmoedige, warmhartige, goed onderlegde, bekwame docent die enthousiasme en liefde voor haar vak en haar leerlingen uitstraalt. Ik heb inmiddels de twee eerste lesdagen van de bijscholing doorlopen en mijn indruk is onveranderd gebleven of juist nog versterkt.

Fabienne brengt zowel de theorie als de praktijk lessen helder en duidelijk over en ze is steeds heel vriendelijk in de omgang. Haar spontane glimlach werkt aanstekelijk en heeft een extra motiverend effect.



Inspirerende yogaleraar in de kijker: Rāma Saenen

Door Annie Van Eeckhoven, yogaleraar in de yogaschool van Rāma Saenen

Juist voor Kerstmis kwam via Devī de vraag of ik voor de Yoga Federatie iets zou willen schrijven voor de rubriek 'Inspirerende Yogaleraar'. Wie dat dan moest zijn was voor mij niet moeilijk, uiteraard 'mijn eigen' geliefde leraar, Rāma Saenen. Hoe eraan te beginnen was iets moeilijker. Hoe kun je je Goeroe, want dat was hij voor mij, in een artikeltje gieten? Rāma ademde Yoga; hij was voor mij Yoga. Komt daarbij dat ik mij niet echt de aangewezen persoon voelde om dit artikel te schrijven: ik ben pas in 1977 naar zijn lessen beginnen te komen. Terwijl Rāma al in 1970, op aanraden van Swāmī Satcidānanda, het Antwerps Yogainstituut heeft gesticht en in Antwerpen is beginnen lesgeven. De beginjaren van onze, nee, zijn school, met de vele, vele weekends en even zo vele bezoeken van Swāmī's, heb ik dus spijtig genoeg gemist. Maar die komen wel aan bod in Gītā's voorstelling van 'Yogaschool Rāma Saenen' in ditzelfde blad.

Waar dus beginnen? Zelf was ik een ietwat teruggetrokken, 'serieuze' kind. Later, in de Satsaṅga, bleek dat Rāma het niet zo hoog op had met 'serieuze' mensen. Yogaleraars die vooral inzaten met hun imago, die zich er angstvallig voor hoedden ook maar iets te doen dat hun leerlingen voor 'verkeerd' zouden kunnen houden, noemde hij soms 'witgekalkte graven'. Dan hield hij meer van Bhagwan Śrī Rajneesh's omschrijving van een Verlichte: 'Zorba de Boeddha'. En dat was Rāma ook een beetje; zijn Satsaṅga's waren dikwijls in het geheel niet serieus, er werd heel wat afgelachen. Hij weigerde categoriek 'fake' te zijn, dingen te doen of niet te doen omwille van zijn imago. En dat heeft hem dikwijls leerlingen gekost. Maar dat maakte hem authentiek. En zijn Satsaṅga's gingen, al lachend, wel naar de Diepte, naar de kern van Yoga.

Hoe dan ook, tijdens mijn tienerjaren was mijn moeder thuis wat eenvoudige āsana's en ademhaling begonnen, met behulp van het boek 'Sport en Yoga'. Ze werd door omstandigheden soms behoorlijk geplaagd door depressieve periodes en dat beetje yoga leek haar echt wel te helpen. Die oefeningen deed ik dikwijls met haar mee en ik heb 'Sport en Yoga' toen ook gelezen,

maar veel verder ging dat niet. Zelf was ik toen eerder gefascineerd door het Tibetaans Boeddhisme dat ik had leren kennen via een boek uit de plaatselijke bibliotheek. Boven mijn bed hing, in het Sanskriet (of was het Tibetaans?), de mantra Om Māṇi Padme Huṃ. Het filosofische en spirituele sprak me ook toen al meer aan dan het fysieke.

Maar jaren later, toen ook mijn, nu overleden, man een psychische moeilijkheid kreeg waarop hij bij geen enkele van de geraadpleegde 'reguliere' therapeuten enig doeltreffend antwoord kreeg, dacht ik toch terug aan wat ik van Yoga kende. Misschien zou dat ook hem kunnen helpen? In Antwerpen wist ik maar van één yogaleraar, een toenmalige leraar van de Kunstacademie. Daar begon hij dus de lessen te volgen. Hij deed zijn oefeningen ook thuis, heel ernstig, met een bordje op de deur 'Niet Storen'! En het hielp hem inderdaad wonderwel. Alleen bleek na enkele maanden dat de kennis van die leraar heel beperkt scheen te zijn: ongeveer om de drie maanden begon hij gewoon terug van voren af aan. Na enkele keren begon mijn man dat toch wel een beetje beu te worden en 'toevallig' (??) kwam dat ter sprake met mensen die we dat jaar leerden kennen. Dat bleken leerlingen te zijn van Rāma Saenen (van wie wij toen nog nooit gehoord hadden); ze raadden aan daar eens te proberen.

Zo gezegd, zo gedaan, het volgend schooljaar begon hij bij Rāma. Maar bij de gevorderden kon hij na een jaar bij zijn vorige 'leraar' echt niet mee, dus begon hij helemaal van voor af aan bij een beginnersles in Mortsel. En toen ben ik ook mee begonnen, vanuit het idee 'dan houdt hij misschien gemakkelijker vol en voor mij kan dat toch ook niet slecht zijn'. En het was inderdaad 'niet slecht'! In zijn āsanalessen heeft Rāma in de loop der jaren aan allicht duizenden leerlingen bijgebracht hoe hun gezondheid optimaal te houden, met evenwichtige lichaamsoefening, ademhaling, relaxatie en voeding. Evenwichtigheid op alle vlakken, zo leerde hij (en leren we nog) daar gaat het om. Evenwichtigheid is gezondheid, evenwichtigheid is Yoga. En

voor de zo noodzakelijke rust in denken leerde hij daar ook, als eenvoudige mentale training, het adembewustzijn. Maar Rāma bleek ook Satsaṅga en meditatie te geven. Hij hield dat, zoals hem was aangeraden door zijn Indische leraars, gescheiden van de āsanalessen. Maar hij vermeldde dat wel in die lessen, en dat interesseerde mij nog meer, hoe fijn de āsanalessen ook waren. Dus zijn we ook daar naartoe getrokken. En dat was een absolute revelatie! Het begon al met de kīrtana. Die herkende ik: jaren tevoren had ik hem 'toevallig' (?) gehoord vanuit de wachtkamer van een arts in de Van Putlei. Hij fascineerde mij toen, maar na de consultatie was er niets meer te horen en dacht ik dat nooit meer tegen te komen. Toch was hij me altijd bijgebleven. En hier vond ik hem dus eindelijk terug! Ik heb toen geweend van vreugde. Ik was waar ik moest zijn; ik was thuis! Zo voelde het.

Rāma was bezig aan de uiteenzetting van de Yoga Sūtra's van Patañjali en dat maakte zulke indruk dat ik nooit het eerste vers zal vergeten dat in die Satsaṅga behandeld werd: "Tapas, Svādhyāya en Īśvara Praṇidhāna vormen de Kriyā Yoga". Dat was voor mij het begin en sindsdien is het nooit meer gestopt. Voor wie hem wilde volgen in de diepere Yoga, was Rāma het levend voorbeeld van een Goeroe in de echte, nobele betekenis van dat woord: een spirituele leraar, een wegwijzer op het moeilijke pad naar inzicht, de zoektocht naar ons diepste Wezen, naar de Bron van het bestaan.

In de loop van de jaren heeft hij nog verschillende keren de Yoga Sūtra's besproken, vers per vers, en minstens even dikwijls ook de Bhagavad Gītā. Om nog te zwijgen over de vele andere werken die hij in al die jaren heeft behandeld, uit het Oosten zowel als uit het Westen: verschillende van de 'Kleine' Gītā's, de voornaamste Upanishads, de Nārada Bhakti Sūtra's, de Haṭha Yoga schrifturen, de Dhammapāda, de Griekse en Romeinse filosofen, Kant, Schopenhauer,... Voeg daarbij nog de vele, vele meditatie- en andere technieken die verschillende leraars, maar vooral Swāmī Satyānanda, hem persoonlijk hadden onderwezen.

Yoga-Sūtra van Patañjali

Hij maakte er een erezaak van al deze leringen te toetsen, niet alleen aan de verschillende commentaren die de Yogi's er in de loop van de geschiedenis op hebben gemaakt maar ook en vooral aan zijn eigen spirituele ervaring. En hij weigerde ook maar iets door te geven dat die toets niet had doorstaan. Als hij in de ontelbare schriften en commentaren iets tegenkwam dat hij meende te moeten vermelden maar dat niet zijn eigen ervaring was, zei hij dat er nadrukkelijk bij. Dat onderwijs was zijn roeping, niets was hem hierin te veel. Hij gaf vrijwel elke weekdag āsanalessen, twee per avond en dikwijls ook nog tijdens de dag. Vrijdagavond was er dikwijls een speciale cursus (bv. Meditatie, Prāṇāyāma, Mudrā's en Bandha's,...), zaterdagavond was er Satsaṅga (zaterdagnamiddag soms ook nog opleiding) en zondagvoormiddag is er ook een hele tijd meditatie geweest. Dat deed Rāma allemaal zelf. Om nog niet te spreken van zijn werk voor de Yoga Federatie.

Zijn energie leek geen grenzen te hebben. Dat onderwees hij ons ook: er zijn drie soorten krachten of energieën: fysieke kracht (de minste) krijg je door fysieke oefening; dus dat kunnen āsana's zijn. Mentale kracht, door training van het denken, is veel groter. Maar de grootste kracht is de spirituele: altijd de Diepte, de Hoogste Werkelijkheid, van binnen gewaar zijn terwijl je naar buiten toe actief bent. Altijd de Stilte voelen op de achtergrond, temidden van de onophoudelijke beweging van de wereld met haar vele moeilijkheden. Dat maakte hem tot op zo hoge leeftijd nagenoeg onvermoeibaar. En, voor mij tekenend voor een echte Meester, hij leerde je zelf te zoeken, hij leerde je op eigen benen te staan. Als je een vraag had, gaf hij geen gemakkelijksoplossingen. Hij wees de weg, maar het zoeken moest je wel zelf doen. Hij wees er ook dikwijls op dat het niet gaat om (boeken) kennis, maar om dat ene, essentiële, de Zelfkennis. En Realisatie: Zelfkennis alleen is niet genoeg, je moet ze ook nog verwerkelijken. Hoe lang dat ook vraagt en hoeveel moeite dat ook kost.

Hij wees er dikwijls op dat al de schrifturen en technieken die hij onderwees, uiteindelijk maar een toegeving zijn aan onze Westerse obsessie, aan de honger naar altijd maar meer. En dat er op al onze ontelbare vragen eigenlijk maar één valabel antwoord is: 'mediteer'.

Daarmee heeft hij ons geleerd niet te vertrouwen op de schijnbare 'zekerheden' buiten ons, maar op de enige echte zekerheid: de diepe Werkelijkheid in ons. En dat heeft mij al enkele keren geholpen in zware crisissituaties staande te blijven. Rāma, duizend keer bedankt daarvoor! Bedankt voor al wat U ons geleerd hebt, voor al wat U voor ons geweest bent, en nog bent. Dank voor alles. 'In de sterren', of waar U nu ook bent, onze liefde is met U.

Om Śāntiḥ Śāntiḥ Śāntiḥ
Om Vrede, Vrede, Vrede



YOGA-SŪTRA
van
PATAÑJALI



vertaling en commentaar
FRANS MOORS

Nederlandstalige versie: Paul Meirman

De vertaling en commentaar van de Yoga-Sūtra door Frans Moors getuigen van een merkwaardige trouw aan en precisie tegenover de Sanskriet-tekst en het onderwijs dat hij ontvangen heeft van zijn leraar, T.K.V. Desikachar.

Dit boek is een waarachtig referentiewerk, een stevig en betrouwbaar kader voor allen die hun leven en meditatie willen laten inspireren door die grote tekst, en voor allen die af en toe de behoefte voelen om terug te grijpen naar de aantrekkelijke zuiverheid van de originele tekst. Frans Moors beoefent al meer dan vijftig jaar yoga en interesseert zich voor alle aspecten van die benaderingswijze van het leven (technieken, filosofie, pedagogie...).

Na het voltooien van een vorming in België, werd hij op zijn tweeëndertigste voltijds yogaleraar. Van 1980 tot 1987 studeerde hij elk jaar gedurende vijf tot zes weken in de Krishnamacharya Yoga Mandiram (India, Chennai) en daarna met T.K.V. Desikachar, die hem als leerling aanvaardde. Samen met zijn vrouw Simone bleef hij zich bij zijn leraar in India (Chennai) verder verdiepen in die levensweg.

Van 1983 tot 2002 was hij hoofdredacteur van het tijdschrift viniyoga. Hij is mede auteur van The Viniyoga of Yoga met T.K.V. Desikachar en diens zoon Kausthub, en werkte mee aan The Heart of Asana dat op naam staat van dr. Kausthub Desikachar. Tot op heden is het hier voorgelegde oorspronkelijk Franstalige werk vertaald in het Engels, Catalaans, Italiaans, Portugees, Nederlands en Arabisch.

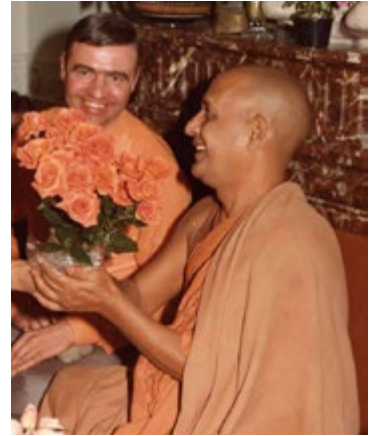
Hardcover isbn: 9789463882965
Softcover isbn: 9789464007268

De vallei der meditatie

Door Erik Speelman

Yogaleraar in de yogaschool van Rāma Saenen.

Een kort verhaal naar de stem van Rāma Saenen naar de pen van Satyānanda van Bihar.



Er was een kleine gemeenschap van mensen, en die woonden in een vallei. Deze vallei werd genoemd 'de vallei der meditatie'. Het had een heel prachtige vallei kunnen zijn, ware het niet dat de meren en de rivieren er totaal opgedroogd waren. In het diepste punt in de top van de vallei, daar woonde de community nabij een uitgedroogd meer dat ze Sahasrāra noemden. En de mensen die rond dat meer leefden waren natuurlijk heel arm en miserabel, want ze moesten hard vechten in hun armoede en tegen de honger.

Nochtans werden onder dat volk prachtige verhalen verteld over de gouden tijd toen het water nog vloeiende door een nu verdroogde rivier, Suṣumnā genaamd, die naar het meer liep. En in die jaren, in de gouden eeuw, was de oogst in de vallei altijd rijk en waren de mensen er gelukkig en gezond. Ook gingen er legenden over een buitengewoon prachtige en mysterieuze bloem, samādhi genaamd, die dan bloeide over de ganse vallei.

Nu leefde in één van de armste en meest vuile hutten rond dat waterloze meer Sahasrāra, een kleine jongen die altijd vol aandacht met spanning zat te luisteren naar die verhalen uit de gouden tijd der vallei. Hij nam het kordate besluit om van de vallei der meditatie terug een gelukkige en een prachtige vallei te maken zoals het geweest was in het verleden en besloot zich te richten tot de God Indra, de Koning der goden. Zo verliet de kleine jongen de arme vallei en ondernam een lange harde reis tot in het verblijf van de goden. Hij trof het: Indra was bezig in zijn tuin. De jongen legde onmiddellijk aan Indra de reden van zijn bezoek uit en verzocht hem de Suṣumnā rivier terug water te geven zodat de mensen van zijn volk terug in voorspoed konden leven.

Indra antwoordde: *"Beste jongen, ik zou u echt graag helpen. Ongelukkig, water geven aan de rivier Suṣumnā is geen gemakkelijke opdracht. Suṣumnā kan alleen maar water ontvangen wanneer de twee andere rivieren die ernaast liggen ook gelijktijdig bewaterd zijn. Dat is de moeilijkheid. En nu, deze twee rivieren, Idā en Piṅgalā, die vloeien meestal onder de grond en kruisen daar de Suṣumnā op verschillende punten. Idā is een heel koude rivier terwijl Piṅgalā bijna kokend is. En zij vloeien ook niet helemaal tot in het meer Sahasrāra zoals de Suṣumnā doet. Neen, ze stoppen en ontmoeten elkaar alle drie in een laatste punt waar de twee, Idā en Piṅgalā, eindigen en niet verder gaan. Dit punt is het meer Ājñā genaamd dat, zoals je weet, ook droog staat. Ik moet met u akkoord zijn, het is spijtig dat de vallei der meditatie zo miserabel is geworden en dat de mensen echt verstoken zijn van die prachtige bloem waarover je het ook hebt gehad: samādhi. Maar je ziet hoe moeilijk het is."*

Indra dacht toch nog in stilte na en hij vervolgde: *"Er is misschien één ding dat we kunnen doen. Het is eigenlijk de wind die besluit waar de regen valt. Kan men dus de wind in de vallei temmen, dan kan men ook het vloeien der waters in Idā en Piṅgalā veroorzaken en regelen. Ik kan u een fluit geven en daarop kan ik u leren magische melodien te spelen, prāṇāyāma genaamd. Ik weet, de wind kan niet weerstaan aan deze magische melodien en zal zijn regen gelijktijdig doen vallen in Idā en Piṅgalā. En als dat gebeurt, zal het water beginnen te lopen door de Suṣumnā, voorbij Ājñā naar Sahasrāra."*

Zo, Indra gaf aan de jongen de fluit en leerde hem de magische melodien erop spelen, prāṇāyāma genoemd. De jongen kende ze. Hij begon te spelen en de wind hoorde ze. En de wind kwam en liet de waters gelijk vloeien in Idā en Piṅgalā. En op het moment dat dat gebeurde, begon het water te vloeien in een middenstroom, de Suṣumnā en in al de meren van de vallei. Van het Mūlādhāra meer tot het Sahasrāra meer, allen werden overvloedig gevuld met puur kristalklaar water en op slag was de vallei der meditatie heel vruchtbaar. De vallei werd terug levend en het werd er even gelukkig en prachtig als het geweest was in de gouden tijd. En de bloemen die samādhi heten sprongen overal in de vallei op. En de schittering was zo prachtig dat zelfs de goden er zich in verheugden.

En dat is de reden waarom tot op de dag van vandaag de technieken van prāṇāyāma, het spelen van de magische liederen op de fluit om de wind te beïnvloeden, van generatie tot generatie op al de leerlingen van yoga is voortgedragen om de prāna, de wind, in de Suṣumnā te brengen zodat meditatie kan oprijzen en zo ook de bloem van samādhi.

COLOFON

Deze YFN-nieuwsbrief wordt uitgegeven door de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen 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.

Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België vzw
Maatschap. zetel: Kattestraat 120, 9400 Okegem - Ninove
Ondern. nr. 421.245.957 RPR Dendermonde

REDACTIERAAD

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, Yolanda Willems

OPLAGE 700 exemplaren

VOLGENDE NIEUWSBRIEF SEPT '22

Teksten aanleveren voor 15/07/2022

via nieuwsbrief@yogafederatie.be

DRUKWERK EN POSTALE AFWERKING

Total Copy Service bvba, Herentals



V.U. Flor Stickens

Bolwerkstraat 16, 2200 Herentals

Voorzitter YFN: Flor Stickens

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 NIEUWSBRIEF:

Nadine van Treeck

Kerkhoflei 45/0201 2800 Mechelen

0485/82 35 46

nieuwsbrief@yogafederatie.be

INFO OVER YOGALESSEN

info@yogafederatie.be

0474/70 84 61

WWW.YOGAFEDERATIE.BE



ZINAL 2022

49^{ÈME} CONGRÈS EUROPÉEN DE YOGA

21 - 26 AOÛT | ZINAL, SUISSE

49TH EUROPEAN YOGA CONGRESS

ZINAL, SWITZERLAND
21 - 26 AUGUST

THEME / THÈME

VIVEKA

THE ART OF SEEING
BEYOND APPEARANCES

L'ART DE VOIR
AU-DELÀ DES APPARENCES

GUEST OF HONOUR / INVITÉ D'HONNEUR

Swami Purnananda



Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga

WWW.EUROPEANYOGA.ORG