



YFNB VZW.

NIEUWSBRIEF NR 74

| | |
|---|------|
| INHOUD..... | blz. |
| Voorwoord..... | 1 |
| In de marge | 2 |
| Congresdagen van de Vormingsscholen : Verslagen | 3 |
| Tattva Samāsa Sūtra's..... | 15 |
| Agenda..... | 17 |

Voorwoord



Dit is alweer de laatste Nieuwsbrief van het (op zijn eind) lopende jaar. We mogen alvast niet onopgemerkt het heengaan van Swâmî Chidânanda Sarasvatî laten voorbijgaan. Hij was als voorzitter van de "Divine Life Society" de opvolger van haar oprichter, Swâmî Shivânanda Sarasvatî. Meer daarover in het decembern timer van het Tijdschrift voor Yoga.

In dit nummer komen voornamelijk enkele verslagen over het voorbije weekend van de Vormingsscholen. Deze verslagen evenals de meningen en bedenkingen die daarin uitgedrukt worden zijn deze van hun auteur en stemmen niet noodzakelijk overeen met het standpunt van de Federatie, zoals trouwens altijd uitdrukkelijk vermeld staat op de binnenkaft van de Nieuwsbrief.

Yoga is van oudsher onderwezen geworden door geïnspireerde en gedreven personen en God weet waarom.

Ook bij ons is dat zo geweest en zoals met vele verschijnselen is er daarin ook een zekere synchroniciteit waar te nemen. Rond een bepaalde periode begonnen een aantal mensen belangstelling te tonen voor Yoga en zochten naar informatie en naar leraars en ze hebben die ook gevonden. Hun enthousiasme was zo groot dat ze er hun ganse leven aan gewijd hebben en nog steeds wijden.

Die belangstelling, dat enthousiasme en die gedrevenheid kan je niet opleggen aan iemand, die is er of die is er niet. Die komt er ook niet noodzakelijk door het volgen van een bepaald programma of door het certificaat dat je daarvoor ontvangt. Ook niet door jaarlijks opgelegde bijscholingsprogramma's te volgen bij personen die daarvoor door één of ander autoritair systeem zijn aangewezen.

Jammer genoeg is zelfs aan deze enthousiaste en bezielde personen geen eeuwig leven toegemeten en we kunnen alleen maar hopen dat de vlam overslaat op andere, jongere gedreven en bekwame personen, om het werk dat door de ouderen is begonnen verder te zetten. Mocht dat niet het geval zijn dan zal de golf wegebben, of wat nog erger is, gemechaniseerd worden in allerhande formalismen die dan in het allerergste geval nog zouden toevertrouwd worden aan één of andere overheid om er het laatste restje leven en bezieling uit te verwijderen.

Yoga dient van oudsher om de mens definitief te bevrijden van elke vorm van lijden en dat gebeurt door te komen tot een ononderbroken zelfkennis. Kennis die het onderscheid maakt tussen het bewustzijn dat men volgens yoga in wezen is, en de geest, waarin alles waarvan we ons bewust zijn haar getoond wordt. Om daartoe te komen werd ons het achtvoudige yogapad gegeven dat volledig dient beoefend te worden, tot wanneer die ononderbroken zelfkennis gerealiseerd is. Dit is misschien voor de meesten van ons een beetje te hoog gegrepen, maar dat is nochtans de richting waarin we zouden moeten gaan en als we ons voorlopig andere, voor het moment meer haalbare streefdoelen stellen, dan mogen die ons alleszins niet van die goede richting doen afwijken of erger nog, haar doen vergeten.

Over het verdwijnen van geïnspireerde leraars hoeven we ons misschien wel niet al te veel zorgen maken. De ons onbekende, achterliggende krachten die de golf van yoga bij ons lieten oprijzen zullen er ook wel zorg voor dragen dat ze als dat nodig is onderhouden wordt of weer oprijst. er zullen hoe dan ook wel altijd periodes zijn van bloei en van verval, zoals dat met alles het geval is, maar de bron van yoga is eeuwig, tijdloos, volgens de gezaghebbende getuigenissen. De Yoga Sûtra's laten hieromtrent geen twijfel bestaan en wijzen Îshvara (God, het Absoute) aan als de eerste leraar. In de commentaar op sûtra I.25 lezen we dat Îshvara het meest alwetende wezen is dat er bestaat en dat Hij als uitdrukking van mededogen de mens onderwijst in kennis en deugdzaamheid om hem te bevrijden uit het rad van wedergeboorte (samsâra). Het onderwijzend aspect van God noemt men in India de Gouden Moederschoot (Hyranya Garbha), iets in de aard van onze Heilige Geest. Deze maakt zich een voortgebrachte geest (nirmâna citta) en incarneert daarin als eerste leraar om een traditie (bevrijdingsleer) te onderwijzen. Alle tradities (paramparâ's) van India citeren bovenaan de lijst van hun opeenvolgende leraars deze Hyranya Garbha. Zij hebben allemaal hetzelfde doel en komen allemaal uit dezelfde bron voort.

Als God in zijn wijsheid en alwetendheid verscheidenheid gebracht heeft in zijn onderwijs, waarom zouden wij ons dan moeten inspannen om die uit de wereld te helpen ?

Moge de Yoga (bij ons) altijd zuiver en bezield blijven, in al zijn authentieke vormen !

OM TAT SAT !

Flor

Flor Stickens, Markgravenstraat 90A, 2200 Herentals

Tel. : 014 21 06 76 ; e-post : flor.stickens@versateladsl.be ; <http://home.versateladsl.be/vt643220>

IN DE MARGE



Beste lezers en lotgenoten,

Het weekeinde van de vormingsscholen kon, ondanks een aantal schoonheidsfoutjes, over het algemeen vrij geslaagd genoemd worden. Wij konden even de financiële en economische debacle waarin we beland zijn achter ons laten om ons op verinnerlijking toe te leggen en onze batterijen terug op te laden. Zo konden we nadien met een rustige geest en fris gemoed de kleine en grote catastrofes van het dagelijkse leven tegemoet treden.

Zowel het mooie weer als de natuurlijke omgeving gehuld in haar herfstkleuren bevorderden de verinnerlijking die bij de beleving van een yogaweekende passen. Het was geen overrompeling, zoals de vorige malen, maar de kamers en zalen waren steeds goed volzet.

De diep devotionele avondkirtana van zaterdag verhief ons gemoed en was de kers op de taart. Daarna konden we ons aan een diepe zalige slaap overgeven om nadien de zondag af te sluiten met de diploma-uitreiking aan de noeste werkers en werksters die door hun jarenlange inzet en toewijding hun opleiding tot yogaleraar konden afronden. Aan alle afgestudeerden, van harte proficiat en doe zo verder, want dit is niet het einde maar het begin van de volgende fase.

We lijken steeds dieper in zowel een morele als financiële crisis te zinken. Wat we nu beleven is een uitvergroott voorbeeld van waartoe begeerte en hebzucht leiden kan. Het platte consumptisme, ontdaan van enig ethisch of moreel besef, toont nu zijn minder fraaie kantjes. Een aantal godsdienstige bewegingen vervallen op hun beurt in het ander uiterste van onverdraagzaamheid en fanatisme. Beide tonen ons waartoe het slaafs aanhangen van overtuigingen en dogma's, zowel op economisch als godsdienstig gebied, leiden kan. Beide zijn uitingen van wat Narayan tijdens zijn lezing op zondagnamiddag 'volkomen zelfvervreemding' noemde. In beide gevallen wordt er gebakken lucht verkocht en worden er ongedekte cheques uitgeschreven van de rekening van een failliete bank, zowel op financieel als religieus vlak. Aan de naïeve gelovigen wordt een ticket voor de hemel verkocht en aan de gokkers op de beurs

fortuin en geluk.

Ik heb onlangs nog van een leerling-journaliste de vraag gekregen of de huidige crisis tot een toename van de beoefening van yoga zou kunnen leiden. Als de mensen tot bezinning willen komen wel, als ze aan de ellende willen ontsnappen niet, dan gaan ze naar de kerk, synagoge, tempel of moskee om een handeltje met hun zogenaamde God te gaan drijven.

Yoga en andere wegen naar zelfkennis zijn enkel een uitweg uit de ellende en het lijden dat we ons zelf en anderen aandoen. Het is de confrontatie met de kleine en grote realiteit, geen vluchtweg.

Om u duidelijk te maken hoe ver godsdienst en yoga uit elkaar liggen zijn er zowel in Egypte als recent in Maleisië, weer een aantal fatwa's over yoga uitgesproken. Ze zijn blijkbaar bij de fundamentele christenen te rade gegaan die al tientallen jaren yoga als des duivels beschouwen omdat het hun pseudo-zekerheden lijkt te ondermijnen.

Dit maakt hen die naar een maatschappelijke erkenning van yoga, in de oorspronkelijke zin van het woord dan, streven duidelijk dat dit niet mogelijk is omdat de zienswijze van yoga haaks staat op die van onze consumentenmaatschappij. De Indiase beschaving heeft dit zeer vroeg onderkend en op een elegante manier mogelijke conflicten tussen 'tegengestelde' wereldbeschouwingen of levenswijzen vermeden. De saddhu's, sannyâsins en yogins vallen namelijk buiten het maatschappelijke bestel met zijn vier kasten. Zij zijn niet kasteloos maar 'kastenvrij' zoals de adem en alle levensbehoeften en functies die alle wezens gemeenschappelijk hebben. Zij zijn vrijbuiters en hun morele moed en doodsverachting werd niet enkel getolereerd, maar zelfs zeer hoog gewaardeerd. Zij werden steeds beschouwd als onpartijdig en als behoeders van de hoogste morele standaard. Zij konden en kunnen steeds geraadpleegd worden als onbetrokken raadgevers, die het beste voorhebben met alle wezens, ongeacht hun maatschappelijke status. Zoals een goede rechter, die evenmin 'betrokken' is....

Stof tot nadenken vanwege jullie voorzitter,

Aum en Prema



Congresdagen van de Vormingsscholen

Op 18 en 19 oktober werde in Vaalbeek de Congresdagen van de Vormingsscholen gehouden. Hieronder volgen enkele verslagen van sommige onderdelen van het gegeven programma.

Studie van de Svava Yoga met Râma Saenen - verslag van Fien Van Parys

Het zal vast beroepsmisvorming zijn, maar toen Râma Saenen van wal stak met zijn betoog over de Svava Yoga, kwam spontaan het beeld van Jef Vermassen bij me op. Als een strafpleiter van formaat, slaagde Râma Saenen er schijnbaar moeiteloos in ware suspens op te bouwen, nu eens prikkelend, dan weer zalvend, steeds uitdagend. Met zijn toehoorders op sleeptouw, stoomde hij doorheen een twee uur durende uiteenzetting over de meest geheime der yogatechnieken, die ingewijden zelfs leert het uur en de wijze van het intreden van de dood te voorspellen...

Shiva Svarodaya

Zo exotisch als de hindoe-naam "Svava Yoga" klinkt, zo weinig de vertaling "neusgatenademhaling". Edoch, alle respect voor deze heilige wetenschap, waarvan de gevolgen door niemand minder dan Shiva werden geopenbaard aan zijn eega Devî.

Het neusgatenperspectief

Het zal Paul Antipoff worst wezen, maar de neus is het werktuig bij uitstek van elke yogi. U weet ongetwijfeld allen dat de neus helpt om de ingeademde lucht te zuiveren en te verwarmen, doch stelde u zich ooit de vraag waarom u twee neusgaten heeft? Eén neusgat had ongetwijfeld volstaan om lucht te zuiveren en te verwarmen...

Shiva stelde deze vraag aan Devî, Rama Saenen stelde deze vraag aan zijn toehoorders. Ik stel deze vraag vandaag aan u, beste lezer.

Ethische overwegingen even daargelaten, heeft wetenschappelijk onderzoek uitgewezen dat elk neusgat in verbinding staat met één hersenhelft: het linkerneusgat staat in verbinding met de vrouwelijke rechterhersenhelft, "the sad one", waar mentale acties plaatsvinden, het rechterneusgat staat in verbinding met de linkerhersenhelft, "the happy one", die fysieke handelingen coördineert. Bovendien wisselen zich in één etmaal periodes van 60-90 minuten af waarin het linkerneusgat meer openstaat, met periodes waarin het rechterneusgat meer actief is.

Om te achterhalen welk neusgat meest actief is op dit eigenste moment, kan u volgende eenvoudige maar doeltreffende techniek toepassen. Sluit het rechterneusgat en adem links uit. Sluit vervolgens het linkerneusgat en adem rechts uit. De ademuitstoot die de laagste toon produceert, wijst het meest actieve neusgat aan.

Bezint eer gij begint

Het voorgaande indachtig, heeft de Svava Yoga-wetenschap uitgebreide lijsten gemaakt met "do and don't"-s. Râma Saenen gaf ons enkele handige weetjes mee:

Wordt u geteisterd door een onoverkomelijk maandagochtendgevoel, stap dan uit bed met het juiste been: datgene langs de kant van de actieve svava.

Wilt u een conflictueuze situatie met een welbepaalde persoon vermijden, stap dan op deze persoon toe met de voet langs de kant van de actieve svava, doch keer hem tijdens het gesprek zelf uw inactieve svava toe.

Bent u ten slotte een vrouw en ontmoet u de man van uw leven, benader hem met uw linker svava open. Bent u daarentegen een man en wilt u een vrouw benaderen, zorg dat de rechter svava vloeit.

Susjumnâ

Tijdens de korte intervallen waarin wij met beide neusgaten tegelijkertijd ademen, zijn onze koude maan- en warme zonnkant een



2006 Dharma Nuni

ogenblik in perfecte balans. Op dat ogenblik vloeit de prâna door de susjumnâ, de middelste nâdi in onze wervelkolom, die tevens de weg van de kundalinî, de weg naar een hoger bewustzijn is.

Het zal u dan ook niet verbazen dat dergelijk evenwicht het ideale moment voor meditatie is. Aldus is het de kunst deze ogenblikken te detecteren, of beter nog: een methode te hanteren die leert om deze balans zelf te creëren.

Gelukkig is de techniek die ons in staat stelt de susjumnâ te activeren, ons allen welbekend: de hatha yoga. Om een optimale meditatieve atmosfeer en ingesteldheid te creëren, is het dus steeds aangewezen voordien enige hatha yoga-oefeningen uit te voeren, die er vanzelf voor zorgen dat de ademhaling door beide neusgaten gaat vloeien in cadans, in balans.

En het voorspellen van de dood? Die komt, op het uur en de wijze in jouw sterren geschreven.

Bewust ademen door het middenrif met Hade de Nève – verslag van Ellen Smets

De weken voor het Yogaweekend waren voor mij vrij bewogen geweest. Vermits we, gelijk vorig jaar, ook konden kiezen, liet ik me leiden door mijn gevoel en koos voor de sessie betreffende middenrifademhaling in de hoop dat de spanning die ik in mijn lichaam had, kon laten wegglijden. Ik was niet de enige die daar behoefte aan leek te hebben want het zaaltje zat afgeladen vol.

In eerste instantie kregen we een beetje theorie aangaande de anatomie en de fysiologie van het middenrif. Zo wist ik bijvoorbeeld niet dat het middenrif de tweede grootste spier in ons lichaam is na onze hartspier. Het verdeelt het lichaam in twee delen. Het ritmische gedeelte met hart en longen bovenaan en het spijsverteringsstelsel onderaan. Wat ik ook niet wist was dat deze spier zich in ons lichaam 4 cm op en neer kan bewegen, totaal 8 cm, wat ik enorm veel vind.

Ontspannen ademen is niet mogelijk zonder een ontspannen middenrif, daarom stond in het praktijkgedeelte het tot ontspanning brengen van het middenrif centraal.

Ik liet me helemaal meegaan in de begeleiding die Hade gaf. Naarmate de praktijk vorderde, besepte ik hoe gespannen mijn middenrif wel was. Ze gaf enorm goede tips om tot totale ontspanning te komen. Ze leidde op een zeer uitgebreide wijze de lijkhouding of shavâsana. De beweging van het middenrif werd bewust gemaakt in zowel ruglig, buiklig als in zithouding. Er werden verscheidene hulpmiddelen ingezet om bewust te worden van dit middenrif door het actief gebruik gemaakt van de buikspieren bij het uitademen, diep zuchten en geeuwen. Daarnaast werd eveneens het belang toegelicht van een ontspannen mond, keel, ogen, voorhoofd en het gebruik van de innerlijke glimlach.

Dit alles werd in praktijk gebracht om een volledige overgave aan de natuurlijke adem mogelijk te maken, wat het tweede deel van deze workshop uitmaakte. In dit tweede deel werd de adem eveneens als middel gebruikt om de diepere lagen van de geest tot ontspanning te brengen.

Dit alles werkte enorm ontspannend in op lichaam en geest.

Ik had de indruk dat de mensen, met wie ik sprak na de sessie, zeer tevreden en ontspannen waren na deze workshop.

Ik heb er zeker ook heel interessante dingen uitgehaald voor mijn yogalessen en uiteraard ook voor mezelf.

Dank je wel Hade!



Verslag over diverse activiteiten door Martine Duelen

ADEMHALING / PRÂNÂYÂMA MET JOHAN DE BACKER

Alles wat je niet beleefd hebt, vergeet je beter.

Patañjali geeft je zo'n wijd zicht maar geeft tegelijkertijd ook heel concrete, praktische aanwijzingen.

Prâna betekent *vitale natuur*. De mens is een doorstroom-element van de vitale natuur, van prâna.

Het is essentieel dat je daar contact mee maakt. Je vitale energie aantasten is doodzonde. Vitale energie moet stromen. Er zijn verschillende manieren om je vitale reserves intact te houden: goeie seks, zingen, humor (een yogales waar er niet gelachen wordt is doodzonde), ...

Wanneer je als leraar merkt dat je leerlingen vitaler, speelser worden dan weet je dat je goed bezig bent.

Het leven is ongenadig en dat is ook de bedoeling. Het is een leerschool.

Prânâyâma = Prâna âyâma betekent *uitbreiden van prâna, intenser maken van energie*

Yoga betekent *juk, verbinden en uit elkaar houden* om het leven draaglijker te maken.

Je verbindt je met de energie van de natuur.

Wanneer we werken met het lichaam om het te deblokken leidt dat tot transparantie, tot eenwording met de vitale stroom van energie. We worden terug een kind van de natuur. Door verbinding met Moeder Natuur word je weer kind: eerst kan je ontladen, daarna kom je thuis, vind je rust en al je zorgen vallen weg.

Shraddhâ betekent geloof maar je moet alleen maar iets geloven als je het weet uit ervaring.

De ademhaling via de huid is essentieel, de ademhaling via de longen is secundair. De ademhaling laat de vitale energie pulseren.

Patañjali heeft het over de spontane ademhaling (cfr. **Boeddha**). In de **hatha yoga** heeft men het over prânâyâma; dit zijn behandelingsmethoden die verband houden met de **âyurveda**; hier zorgt prânâyâma voor deblokkering. Ons ego houdt graag de dingen onder controle en daarom is het soms gemakkelijker om prânâyâma te beoefenen dan om je over te geven aan de spontane ademhaling.

Spiritualiteit is de niet controlerende maar zich overgeevende ademhaling.

Oefening : we kijken naar de ademhaling (door deze aandacht te geven wordt ze reeds beïnvloed; dit weten we uit de **kwantumfysica**; aandacht geven is één van de meest magische dingen die er zijn). We stellen vast: *het ademt in mij*. Ademhalingsbewustzijn kan je overal toepassen: in de auto, in de winkel, terwijl je in slaap valt, ...

De ademhaling vertolkt alles over onze emoties, ons zijn, ons wezen. Door de ademhaling zijn we rechtstreeks in contact met ons gevoel: je voelt waar je lijf klemt, pijn doet, schuurt, verkrampt, ...

Dan kunnen we dat op een liefdevolle manier aanvaarden.

Er is een ingesteldheid waarmee je in het leven staat. We moeten de **yama's** en **niyama's** toepassen

op de ademhaling. We moeten zoveel mogelijk de beperkingen weghalen zodanig dat we ons werk kunnen doen.

Shaucha betekent *zuiverheid*; toegepast op de ademhaling: *kijk welke lucht je inademt*

Brahmacarya betekent letterlijk *de Brahman in jezelf vinden*

Tapas betekent *leven met je vitale energie*

Je lichaamshouding is de concretisering van je levenshouding. Je hart is een spiegel: als je ernaar lacht, weerspiegelt je hart dit. We moeten vanbinnen heel zacht worden en van buiten heel stevig.

Oefening : Ga rechtop zitten in kleermakerszit of (halve) lotus. Ga zitten voor de zitknobbels. Raak met je vinger je kruin aan. Houd je handen laag maar laat ze niet rusten op de benen (zoals de moslims bidden; verhindert dat je doorzakt). Ga goed zwaar in de heupen zitten, houd je hoofd licht als een ballon. Voel de energiedoorstroming.

Breng je armen omhoog, plooi ze en houd je ellebogen vast. Ga helemaal rechtop zitten, strek je goed op, draai nu langzaam met je lichaam naar links en vervolgens naar rechts. Tenslotte strek je je nog eens extra naar boven op. Zo ontstaat een sterke stroming tussen aarde en kosmos, de prâna-stroom wordt uitgebreid. Ontspan. Er komt een spontane glimlach op je gezicht.

Naarmate je de yama's en niyama's toepast in je leven verdwijnt je afgeslotenheid en ervaar je je eigen identiteit, verbonden in een groter geheel. Zoals de boom niet alleen staat in het bos, maar toch zijn eigen identiteit heeft. Die verbinding is belangrijk: je staat in het leven als een boom: goed geworteld en goed gekruind, verbonden met het geheel.

We kunnen veel leren van de natuur. In de herfst laten we al het artificiële los; we worden bloter, authentieker. Ademruimte / levensruimte / creatieve ruimte horen bij elkaar.

Oefening : Je moet bij jezelf opsporen: waar zit de adem vast? Waar ademt het niet in mij? Wat is het ritme van de ademhaling? We moeten heel oplettend zijn waar de knelpunten zitten en daar onze vriendelijke aandacht naartoe sturen. Als je die plaatsen hebt opgespoord, reageer er dan niet meer op.

Dit is de weg van Patañjali. De adem wordt dan ruimer, weidser, trager, verbonden met heel de vitale stroom van de natuur.

Als de adem beklemd wordt, wordt heel de energetische stroom beklemd. Ontspannen wil niet zeggen dat alle tonus weg is. Onze houding naar buiten is die van stevigheid, die naar binnen is die van zachtheid, aanvaarding.

Yoga citta vritti nirodha betekent niet *stilleggen* maar wel *het stil laten vallen van de wervelingen van de geest*.

Abhyâsa is een *training in het vrijlaten, zich overgeven*.

Vairâgya is *loslaten*: eerst toelaten en dan vrijlaten; laten gebeuren wat bezig is. Bomen zijn hier goed in: ze laten simpelweg hun bladeren los als het daarvoor tijd is.

De essentie zit in hele kleine dingen: je houding verzorgen, je instelling verzorgen, je ademhaling verzorgen en verbinden met de kosmos.

Oefening : Hoe kun je naar je buik gaan ?

Adem spontaan. Geef vriendelijke aandacht. Sluit je ogen. Zet je nek recht anders heb je geen ruimte. Voel dan: is mijn ademhaling vrij? Yoga kan blokkades naar boven brengen en dan voel je dat je ademhaling niet vrij is. Voel: hoe ver gaat de ademhaling? Gaat hij tot in de borstkas?

Dan breng je, elke keer als je inademt de blokkade/ beklemming/ gewaarwording naar je hart, niet om ze weg te duwen maar om ze te koesteren. Je hart weet er raad mee; het werkt als een moderator tussen je hoofd (verstand) en je buik (gevoel).

Oefen je in geduld: het mag maanden, zelfs jaren duren. Uiteindelijk leidt dit tot rust en concentratie.

Er zijn zes richtingen waarnaar we kunnen ademen: 1) naar beneden via de zitknobbels naar het middelpunt van de aarde; 2) naar boven via de kruin tot in de Melkweg (als je inademt is er een energetische stroom naar boven, dus opstijgend; als je uitademt is er een stroom naar beneden, die naar je toekomt); 3) en 4) naar de zijkanten; 5) en 6) naar voor en naar achter.

Oefening : Zit rechtop en beoefen ademhalingsbewustzijn; stel je voor dat je ademhaling uitdeint naar de 6 richtingen bij een inademing en weer naar je toekomt bij een uitademing. Het hart is het centrum van de ademhaling. *Een inspirerende uiteenzetting met veel praktische tips en een welkome opwaardering voor de spontane ademhaling.*

De interpretatie van het yogalexicon was origineel (ging terug naar de oorsprong van de woorden) maar misken- de daarin soms de traditie.

Brahmacarya betekent inderdaad zoveel als 'je leven leven in overeenstemming met de Ultieme Werkelijkheid'. In de verschillende grote tradities (Hindoeïsme, Boeddhisme, Jâinisme) én in yoga is er echter geen twijfel over de ware toedracht: voor alleenstaanden het strikte celibaat, voor partners (minstens) strikte trouw binnen een gezonde seksuele relatie. Het wordt beschouwd als een absolute peiler van een spiritueel leven en resulteert in onbegrensde energie en vitaliteit.

KÎRTANA MET KRISHNA VAN LIERDE, HUGO BOON E.A.

“Zingen is als een wasmachine voor de geest: de geest wordt gewassen, het denken stopt, na een tijdje vraag je je niets meer af en komt het geluid vanuit je hart.”



EN VERDER ...

Verder waren er nog interessante workshops, waar men moeilijk een verslag van kan maken. Een aantal kon ik niet volgen wegens overlapping maar ik hoorde veel enthousiaste geluiden.

Ik kan alleen maar besluiten dat dit yogaweekend weer een voltreffer was. Er is een schat aan ervaring en inspiratie binnen de verschillende scholen.

Toch roept net dit punt ook een aantal cruciale vragen op, niet alleen bij mij maar ook bij andere deelnemers.

De diversiteit die we ervaren op een yogaweekend is waardevol. Waarom enkel één zo'n weekend per jaar? Kan er niet een samenwerking komen tussen de verschillende yogascholen en een jaarprogramma waarbinnen die diversiteit standaard aangeboden wordt binnen één opleiding op verschillende locaties? (ik zeg maar iets)

Hoe zit het overigens met de continuïteit van de scholen? Minstens vier van de zeven scholen ontstonden dertig, veertig jaar of meer geleden. De initiatiefnemers hebben ondertussen gezegende leeftijden bereikt. Is de opvolging verzekerd? Ik ben niet overtuigd.

Zou het niet geweldig zijn als de schat aan informatie, kennis en ervaring waarover deze pioniers beschikken verspreid wordt onder zoveel mogelijk gegadigden (nu het nog kan)?

Elke leraar en elke school heeft zo zijn kwaliteiten, maar ook zijn beperkingen. Zelfkennis is een groot en prachtig yoga-ideaal. Het leidt tot zelfrelativering, tot het besef dat men maar een deel is van het geheel. En tot het besef dat men samen sterker staat. Eén plus één is zoveel meer dan twee.

Bovendien zijn er ook buiten de federatie geweldig interessante yogaontwikkelingen die men niet langer mag negeren. Kan/ durft men verder kijken dan wat in het eigen straatje past? Of is men bang voor het onbekende? Dan lijkt het me bijzonder zinvol die angst aan een grondig zelfonderzoek te onderwerpen.

De mens van de 21^{ste} eeuw is niet dezelfde als die van de vorige eeuw. Elke tijd stelt zijn eigen voorwaarden, heeft zijn eigen beperkingen en brengt zijn eigen menstype voort. Vandaag is er een nooit gekende vrijheid van ruimte, informatie, marktaanbod enz. Als gevolg hiervan laat de mens zich minder dwingen in wat de norm, de traditie, de conventie voorschrijft. Hij zoekt zijn eigen weg, speelt

zelf voor architect van zijn eigen levenspad en levensruimte (of hij hierin slaagt en in hoeverre dit echte vrijheid is, laat ik hier in het midden).

Het onderwijs heeft wereldwijd deze tendens moeten volgen en zag zich genoopt tot een aantal ingrijpende hervormingen: samenwerking en transmigratie tussen scholen en landen, competentiegericht of individugericht onderwijs (rekening houdend met de aard, de kwaliteiten en de interesse van de leerling of de student), accentverschuiving van kennis naar vaardigheid.

Eenieder die bezig is met onderwijs van welke aard ook kan niet blind zijn voor deze veranderingen.

We kunnen veel leren van het reilen en zeilen in de onderwijswereld tijdens de laatste decennia. De angst en twijfel die de hervorming met zich meebracht zijn mogelijk ook de angsten die binnen de yogawereld leven.

Eén van de angsten kan zijn dat teveel diversiteit zorgt voor oppervlakkigheid en dat er een slap afkooksel overblijft. Maar dit is geen pleidooi voor het laten vieren van de teugels, integendeel! Samenwerking dwingt juist tot het scherp stellen van wat echt belangrijk is: hoe kunnen we de yogadocent en -leerling in de 21^{ste} eeuw het best van dienst zijn zonder afbreuk te doen aan de authentieke filosofie, traditie en praktijk van de yoga?

Een andere angst is het verlies van de eigen identiteit. Het tegendeel is volgens mij waar: samenwerking verhoogt de eigenheid van de partners, laat zien wat uniek is.

En mocht er toch sprake zijn van 'a melting pot' dan valt dit waarschijnlijk alleen maar toe te juichen en kan men een voorbeeld nemen aan dat mooie gezegde 'zoals zout oplost in de oceaan, zo lost Âtman op in Brahman' en ons afvragen: Wat is die eigen identiteit waard, als zij leidt tot angst?

Al bij al besef ik dat dit geen gemakkelijk thema is en dat er aanvankelijk meer vragen rijzen dan dat er antwoorden zijn. Het vereist moed om muren te slopen. Het vereist durf om oude zekerheden in twijfel te trekken. Maar wat is het alternatief? In het beste geval veilig op het eigen eiland blijven zitten, de eigen vlag hijsend en het eigen blazoenspoetsend; in het slechtste geval lijdzaam toezien op het uitsterven van de eigen soort ..?

Ik kan alleen maar hopen dat de Vlaamse yogameesters moedige mensen zijn. Harih OM!

Heb je de vernieuwde webstek van de Federatie al bezocht ?

Hij oogt goed en bevat een heleboel nuttige en interessante informatie.

Het adres is nog altijd hetzelfde dat achteraan op de kaart van de Nieuwsbrief vermeld staat.

Beschouwingen over het Yogaweekend najaar 2008 in Vaalbeek, door Rita Van der Auwera

Zaterdagochtend, na wat gemok en stresstoestanden toch tijdig bij het station geraakt. Met mijn valiesje den trein op en direct in vakantiestemming. Op de bus waarschuwen vriendelijke mensen ons wanneer de afstaphalte naderbij komt. Ons, want ondertussen blijkt er nog een yogameneer (een tachtigjarige uit het Antwerpse) op de bus te zitten. 't Is maar een klein stapje van de bushalte naar de abdij, dat valt mee.

Er blijken toch minder oudgekenden dan verwacht. En, ramp o ramp, het overvalt me: een gevoel van verlatenheid, onverklaarbaar. Wel verklaarbaar, blijkt uit de lezing van Rama. Mijn linkerneusgat is meer open. Dat staat in verbinding met de idâ, het linker energiekanaal, the 'sad one'. Bij de vrouwen is dat meer overdag. 's Nachts is dan het rechtse neusgat, kanaal, the 'happy one', meer geopend. De mannen hebben chance, bij hen is dat net andersom.

Het linkse meer open, dus muizenissen in het hoofd, sâtvisch noemt Râma dat. Het zet aan tot nadenken, piekeren, om dan uiteindelijk tot het besluit te komen: Ik moet stoppen met denken. Er is de belofte dat dan de antwoorden zullen komen. 't Is goed om weten: als beide neusgaten gelijktijdig open zijn, is het de moment om te mediteren. En om ze zo te krijgen: âsana's doen en prânâyâma's, nâdî shuddhi. Mediteren om onze ware aard te ontdekken, doch niet steeds met onze ogen toe zitten want het leven is een wonder.

Dus onder de pauze een wandelingske maken onder de weldadige zon. Daarom hou ik zo van onze abdijen. Achter het mooie statige gebouw vind ik sporen van het vroegere boerenleven: koterijen en oud hooi. Vroeger waren de abdijen van de lage landen zelfvoorzienende gemeenschappen, de kringloop rond, geen afval. Leven van het land, in harmonie met de natuur, niets verspillen en gezond blijven. Bijna alles wat je nodig hebt, in je buurt vinden. Vereniging van spiritualiteit met het harde aardse bestaan. Voor mij is dat waarlijk yama en niyama. De paterkes die hier hun leven gesleten hebben, "blijven" ook na hun dood op de abdij. Voorbij het pas geploegde veld staan de simpele kruisjes. Ook in 2008 zijn er al een hele resem naar het Avondland vertrokken. Rusten in de schoot van de Grote Moeder tot de vormen oplossen en Zij haar lijken weer in nieuwe vormen plooit.

Recitaties met Flor en de ritmes zijn plezant.

Daarna gaan de vensters wagenwijd open. Een nieuwe wind waait door de zaal. Prâna of vitale energie moet immers kunnen stromen anders wordt hij brak zoals water dat te lang stilstaat. Nadruk op spontane ademhaling, via de longen maar vooral via de huid. Om gewaar te worden waar er belemmeringen van die energie zijn in ons lichaam. Die ontstaan omdat het ego de dingen graag onder controle heeft. Mensen sluiten zich af, bouwen een cocon om zich heen. Het lichaam wordt een harnas. Het worden angstige mensen.

Om de verbondenheid met de vitale stroom te herstellen, wordt het achtvoudige pad gevolgd.

Yama wordt dan: met de adem voelen waar er belemmeringen zijn en daar liefdevolle aandacht aan geven, werken met zachtheid. Het besef een gewenst kind te zijn van een liefdevolle Moeder Natuur. Een dankbaar kind.

Brahmacarya of de scheppingskracht toegewijd zijn.

Geen adem pakken maar laten ademen. Oefenen in loslaten, vrijlaten. De bladeren vallen vanzelf van de boom in de herfst, zij worden niet weggesmeten.

Niyama wordt het weghalen van beperkingen, het maken dat dingen kunnen gebeuren.

Allereerst is er de aanvaarding, het opsporen waar het niet in volle vrijheid ademt. Aanvaarden van de blokkades want dat is deel van uw karmische geschiedenis.

Tapas is leven met die vitale energie zoals omgaan met kou en vermoeidheid. En trainen in het vrijlaten, overgeven.

Geen wil tot controle, wel tot bereid zijn. Laten gebeuren wat aanwezig is, de afgeslotenheid laten verdwijnen. De eigen identiteit ervaren, verbonden met de stroom, de energie van de natuur, het Grote Geheel.

Wat zegt gij dat schoon Johan. Raar, ik zocht al enige tijd naar zulke woorden, in het doolhof van mijn brein, wanhopig, zonder ze te vinden. En nu geeft gij ze me, zomaar.

En het meest ontroerende aan uw betoog is toch wel die meneer die zat aan uw rechterhand, zijn gezicht één en al zalig ontspannen glimlach.

Âsana wordt levenshouding en ook een lichaamshouding verbonden met de aarde, de hemel en met de ademhaling en de energiestroom. Een oprechte houding met de armen lichtjes geheven en de handpalmen open.

Prânâyâma, leert gij ons, is een samentrekking van prâna en âyama, wat vertaald wordt als: het uitbreiden, verruimen van de adem. In het dagelijks leven: ruimte voor de adem, het leven, creativiteit, tijd, ritme. Groeien naar

bloem, naar vrucht, het leven beleven. Het ademhalingsritme laat de vitale energie pulseren.

Bij de meditatie: de adem wordt ruimer en trager, mee ademen met de stroom, en uiteindelijk valt die gewoon stil. Terug naar de Oorsprong gaan.

Bereid zijn, geduldig zijn.

De zondag heb ik geluk, er rijden niet zoveel bussen en ik kan een lift versieren. Ik word afgezet aan de afrit van de snelweg. Yes, I am going to my home town, nog enkele kilometerkes stappen. Na twee dagen met zoveel mensen en al die woorden, al die woorden (en teveel woorden van moeten en ik weet dat mijn gestel dan in opstand komt en dan geniepig zegt: “En ik doe het toch niet.”) is het intens genieten van de stilte en de rust en de eenzaamheid. De winden, te lang opgehouden, laat ik nu lustig vliegen. Âtma Muni vertelde weer van die pelgrimstocht in de Himâlaya's. En over de Indiërs die open en bloot in de kant zaten te kakken. En die ene die zijn gat steeds hoger moest heffen vanwege het groter worden van zijn hoopje. Wel, ik doe dat ook eens graag in de vrije natuur, in het bos. Ik laat er alles los en bedek met bladeren. Aan de rand van de weg is uit het niets een heksenkring verschenen, wonderbaarlijk mooi. Paddenstoelen met de belofte aan een visi(e)oen, rood als de truien van die twee op het yogaweekend aanwezige guru's en stippen wit als hun witte haren.

‘The sun pours down like honey and that's why I want to be there.’ Deze voormiddag zong ik nog de gâyatî mantra met Suman met veel aandacht voor de plaats in de mond waar de klanken gevormd worden. Boeiend, maar dat kan me nu worst wezen. Ik maak mijn eigen mantra: kirren en grrrollen, hijgen en sissen. Wat spontaan naar omhoog komt. Ik probeer te herinneren, de lessen van een vroeger iemand waarvan niet duidelijk is of ze wijsheid of waanzin zijn. Maar de volgende vind ik wel een toffe: de rrrrrrr, de klank zoals van een ratel, klank van vuur, van transformatie, (zaadmantra van de derde cakra: ram) is een klank die we zelf maken met onze auto's, in het verkeer. Dat is de klank die er voor zorgt dat alles zo snel verandert en alles zo gestresseerd verloopt. Ik ben er al een tijdje mee bezig: de RRi, achtste letter van het Sanskrietalfabet, het vergif der sterfelijkheid, is de klank die we maken als we staan te bibberen van angst, de klank van het verwijten. Hij wordt ook zo vertaald in het Sanskrietwoordenboek.

Maar hier in het bos heb ik daar gene last van, ik leer terug te voet te lopen. De zestiende letter, de echo AH is de nectar van de onsterfelijkheid. Dat klinkt als aha, ik begrijp het. Blijf hem herhalen en hij klinkt als ahahahaha. En ik lach naar mijn hartje.

Twee jonge scouts fietsen voorbij. Ik ken ze van mijn jaarlijks koken op kamp. Blijken van (h)erkenning. Dat maakt het leven goed.

Ik wandel nu andersom de pelgrimstocht die ik elk jaar organiseer. Daar ligt het meer, rietkragen, zonovergoten, het geluid als van vele harpen, en het gevoel van thuiskomen. Zoals in het boek “Nevelen van Avalon”, één van onze Arthur-graal verhalen, waaruit ik op die wandelingen al eens voorgelezen heb. Ik vraag me af of Sir John Woodroffe ergens neergeschreven heeft hoe hij ertoe gekomen is om voor de naam Arthur Avalon te kiezen? Het eiland Avalon, in het boek geschreven door Marion Bradley, was alleen zichtbaar voor de reiziger die erin slaagde de boot op te roepen en de mist te laten zakken. Is dat dan geen yoga? Dharma mega samâdhi. De wolk die verdwijnt waarna men het Allerhoogste kan aanschouwen? Cakra's waarover men spreekt als zijnde eilanden? En de vertaling (De eerste Arthur-graal verhalen waren in het Frans): à valon: met de stroom mee, de stroom naar de hogere sferen: dhâranâ, dhyâna. Maar laten we ons maar bij de stroom van het leven houden. Dien andere daar ken ik toch niets van.

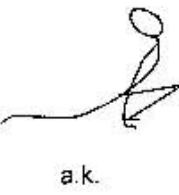
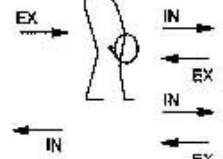
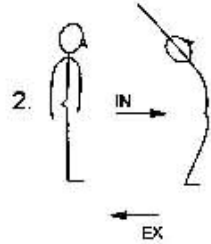
Een hond komt blaffend naar me toe. Het jonge baasje commandeert: “Pak ze!” Ik vraag vriendelijk of hij dit bij elke wandelaar doet? Hij schudt neen. Ik blijf rustig staan en zeg hem dat ik bang ben. Hij maakt geen aanstalten om zijn hond terug te roepen. Daarom ga ik gewoon verder en geef hem de raad zijn hond geen slechte manieren te leren.

Zo keer ik weer naar de aardse werkelijkheid. Maar dit voorval heeft geen invloed op mijn gemoedsstemming. Wat verder ontmoet ik twee oude kennissen op hun zondagse wandeling, genietend van de late schittering van de herfstzon op het water. Twee doodbrave zielen. Wat woorden gaan over en weer. Niks belangrijk maar wel uit het hart. En dat laatste heb ik dit weekend toch ook wel gezien, bij de sprekers, bij de uitwisseling van de diploma's, bij zoveel anderen. Meer moet dat niet zijn.

Bedankt hiervoor.

Ochtendpraktijk met Flor - Vormingsschool Viniyoga

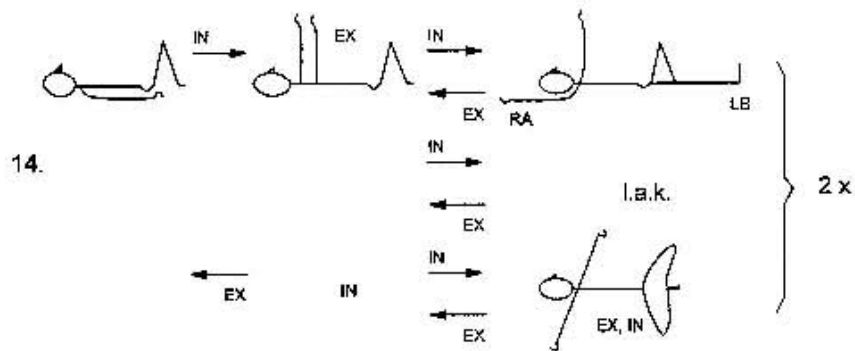
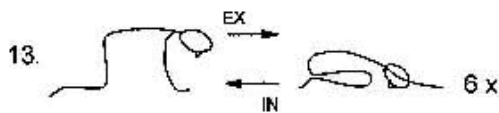
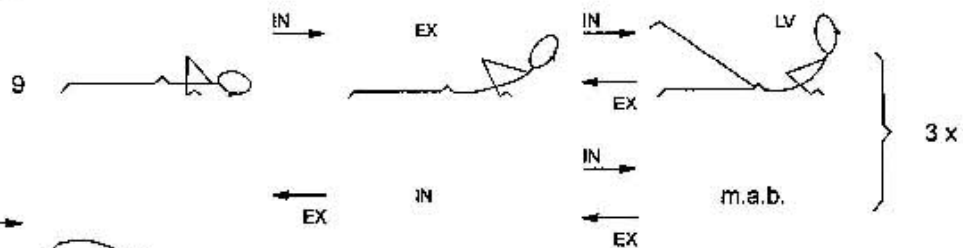
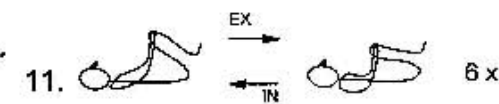
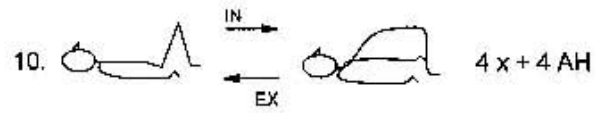
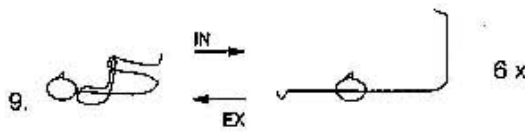
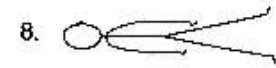
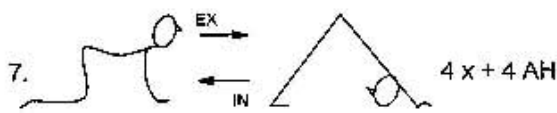
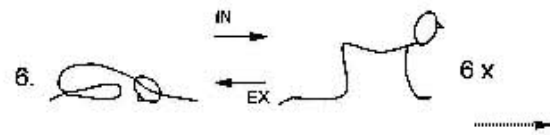
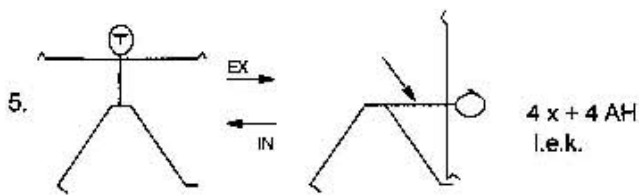
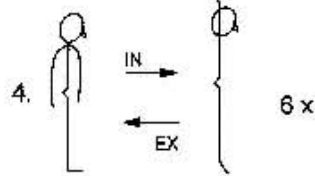
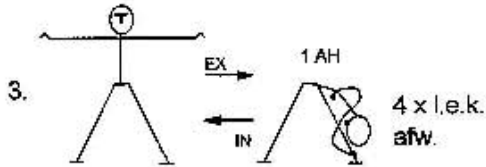
1. Obs. lichaam ;
Obs. adem ;
Bewust ademen :



3 x

Algemene richtlijn :
IN = EX en
AR met LV en LL

a.k.



15 Viloma Ujjāyī
6 AH (1, 1/2, 1, 1/2)
6 AH (1, 1, 1, 1/2)
6 AH (1, 1 1/2, 1, 1/2)
6 AH (1, 1/2, 1, 1/2)

16. Verinnerlijking

TIPS voor beginnende lesgevers (en anderen) door Jan De Smedt – *Verslag van Greta Gordts*

Jan De Smedt begint met een waarschuwing: let op, beginnende yogi's en yogaleraren voor de vorming van een subtiel EGO van "Grote Yogi" of "alleswetende leraar". Zodra de vereenzelviging er is met die "rolpatronen" voegen ze een facet bij aan het "IKje", dat steeds gretig is naar "meer" of "beter" ...

En waar EGO toeneemt, moet BEWUSTZIJN wijken !

"Zelf-realisatie (met grote "Z") begint met zelf-relativering (met kleine "z")" zei een wijs man ooit. En zelf-relativering is alleen mogelijk bij zelf-kennis, uiteraard, in-zicht en dóór-zicht, of zoals Swâmî Shivânanda zei: "Uw EGO moet zo helder worden als een appel in de palm van uw hand ..." (geen "spiritueel EGO" A.U.B. !)

Alert-zijn dus, kijken wanneer men "Ego-isch" bezig is zegt E. Tolle in zijn boek "Een nieuwe aarde", en dan het alarmbelletje laten rinkelen: dat is bewust leven ! En wie bewust leeft groeit als mens, én als yogi, én als lesgever.

Bovendien is yoga géén vak als wiskunde of Nederlands: techniek én woordenschat alléén volstaan hier niet.

Er zijn nog een paar andere zaken vereist:

De juiste motivatie bv.

Lesgeven gaat over "DELEN", gaat over "MEDEDOGEN" eigenlijk.

Lesgeven gebeurt met hart en ziel en omwille van de anderen, de medemensen. En het gaat niet om een "diploma", een "loopbaan", een "functie" of over "iemand te zijn" (zie EGO ...). Dit klinkt vrij UTOPISCH uiteraard, maar het kan een streefdoel zijn, niet iets wat men van in den beginne kan verwezenlijken ...

Wat nog belangrijk is, in dezelfde zin dan

De juiste ver-antwoorde-lijkheid nemen

De bedoeling is ANTWOORD te geven op de vragen, de noden van vele jonge mensen, voornamelijk zoekers – bewust of onbewust – naar méér **zingeving** voor hun bestaan. De godsdienst heeft gefaald (de kerken lopen leeg), de wetenschap zit tegenwoordig vol doem-scenario's. Is er iets méér dan het "metro-boulot-dodo"-syndroom van deze maatschappij ?

Aan de lesgever om nieuwe horizonten te openen, de blik te verruimen, de zoeker kennis te laten maken met het "Grote Bewustzijn" (via meditatie bv.).

Of noem het "Oneindig Bewustzijn" zoals dokter-hartspecialist (toch één wetenschapper met positief nieuws) Pim Van Lommel in zijn gelijknamig boek over bijna-doodervaringen. Die man bewijst dat Bewustzijn ook blijft bestaan na het uitvallen van het stoffelijk instrument (hersenen), omdat Bewustzijn er altijd al was, natuurlijk, onafhankelijk van de materie, die door haar toedoen later ontstaat. (Dit boek is een aanrader !)

Nog een onontbeerlijk punt is:

Enthousiasme

Letterlijk vertaald uit het Grieks betekent het "Van God bezeten". Zeer toepasselijk hier en commentaar overbodig.

NB. Voor praktische tips was er weinig tijd over.

Jan gaf er toch nog een paar mee:

- Houd de les zo eenvoudig mogelijk, verklaar Sanskriettermen direct bv. (geen ego-tripperij met kennis of le-nigheid).
- Blijf bij een bepaalde volgorde of structuur.
- Leg nadruk op eigen ERVARING van lichaam en geest (via de ademhaling als verbinding), vooral tijdens de rust tussen twee âsana's in, want alleen het eigen voelen, ervaren telt. De rest is tweedehands.
- Een vleugje HUMOR helpt altijd ! (een triestige yogi is maar een triestige yogi).



De “Vier nobele waarheden van Yoga”

Het idee van de vier nobele waarheden stamt van en vierledige logische werkwijze om een probleem op te lossen dat gebruikt wordt in de Āyurvedische geneeskunde van India. De vier opeenvolgende stappen zijn : 1. Wat is het probleem (diagnose) ; 2. Welke is er de oorzaak van ; 3. Welke is de oplossing van het probleem en 4. Welke zijn de middelen om die oplossing tot stand te brengen.

In de Yogasūtra’s begint deze probleemstelling in sūtra II.16 waar gesteld wordt dat het probleem dat dient opgelost te worden het lijden is dat nog moet komen (duḥkham anāgatam). De volgende sūtra geeft de oorzaak op van het probleem, zijnde de ver-eniging (saṃyoga) van de ziener (draṣṭr) en het geziene (dṛśya). De daaropvolgende sūtra’s geven een korte samenvatting van de Sāmkhya leer om uit te leggen wat het geziene is en wat de ziener is en welk verband er tussen die twee bestaat. Sūtra II.23 geeft eveneens aan waarom die ver-eniging van de ziener en het geziene tot stand komt, namelijk opdat van elk de eigen aard zou gerealiseerd worden.

Sūtra II.24 wijst de fundamentele onwetendheid omtrent het verschil tussen die twee (avidyā) aan als de oorzaak van die ver-eniging, waarop de volgende sūtra de oplossing ervan aangeeft, namelijk het elimineren van die fundamentele onwetendheid. Dit gebeurt door het bekomen van een ononderbroken onderscheid maken-de kennis (onderscheid tussen de ziener en het geziene) (sūtra II.26).

Om daartoe te komen wordt dan in sūtra II.28 het achtvoudige yogapad voorgesteld als praktische weg om tot de hoogste onderscheidende kennis te komen.

| Ājurveda | Boeddhisme | Yoga |
|----------------------|--|--|
| de kwaal | het lijden (duḥkha) | heyam |
| de oorzaak daarvan | de oorzaak van het lijden (duḥkha-hetuh) | heyahetuḥ |
| | | ten gevolge van |
| de remedie daartegen | de remedie daartegen (duḥkha-hāna) | hānam |
| de middelen daarvoor | de middelen daartoe (duḥkha-hāna-upāya) | hāna-upāyah |
| | | bekomen door : |
| | | duḥkham anāgatam (II.16) |
| | | saṃyoga van de ziener en het geziene (II.17) |
| | | avidyā (II.24) |
| | | tad-abhāvat het uitschakelen v/d onwetendheid (avidyā) (II.25) |
| | | viveka-khyātiḥ-aviplavā (ononderbroken onderscheidende kennis) (II.26) |
| | | het achtvoudige yogapad : yogāṅgānuṣṭhānāt (II.28) |

De vier Nobeles Waarheden van Yoga

II.16 : *heyam duḥkham anāgatam*

Wat moet vermeden worden is het lijden dat nog niet gekomen is.

II.17 : *draṣṭṛ-dṛśyayoḥ saṃyogo heya-hetuḥ*

De oorzaak van wat te vermijden en te voorkomen is (het lijden dat nog niet gekomen is), is de “ver-eniging” van de waarnemer en het waarneembare.

II.18 : *prakāśa-kriyā-sthiti-śīlaṃ bhūtendriyātmakam bhogāpavargārtham dṛśyam*

Het waarneembare heeft de aard van verlichting, activiteit en stasis ; het bestaat uit elementen en zintuigen en dient de doeleinden van ervaring en bevrijding.

II.19 : *viśeṣāviśeṣa-liṅga-mātrāliṅgāni guṇa-parvāṇi*

Onderscheiden, niet onderscheiden, louter verwijzing, geen verwijzing, zijn de evolutiestadia van de guna's.

II.20 : *draṣṭā dṛśi-mātraḥ śuddho'pi pratyayānupaśyaḥ*

De ziener is louter “zie-kracht”. Alhoewel zuiver, ziet hij alles wat voorgesteld wordt ter kennisname in buddhi.

II.21 : *tad-artha eva dṛśyasyātmā*

De essentie van het waarneembare bestaat enkel omwille daarvan (van de ziener).

II.22 : *kṛtārtham prati naṣṭam api a-naṣṭam tad-anyā-sādhāraṇatvāt*

Zelfs wanneer het waarneembare verdwenen is voor iemand die zijn doel bereikt heeft, is het niet vernietigd, omdat het gezamenlijk gebruikt wordt met anderen (die hun doel nog niet bereikt hebben).

II.23 : *sva-svāmi-śaktyoḥ svarūpopalabdhi-hetuḥ saṃyogaḥ*

De vereniging (saṃyoga) van het vermogen van het bezit en het vermogen van de bezitter heeft slechts één bedoeling : de realisatie van de eigen aard.

II.24 : *tasya hetuḥ avidyā*

De oorzaak daarvan is de fundamentele onwetendheid (avidyā).

II.25 : *tad-a-bhāvāt saṃyogābhāvo hānam taddrśeḥ kaivalyam*

Door het verdwijnen daarvan treedt de afwezigheid van de ver-eniging op, die men het loskomen noemt ; dat is het isoleren van de “zie”-kracht.

II.26 : *viveka-khyātīḥ aviṣṭavā hānopāyaḥ*

Onwankelbare verlichting van onderscheid makende kennis, is het middel voor deze opheffing.

II.27 : *tasya saptadā prānta-bhūmiḥ prajñā*

De wijsheid van zo iemand is van het allerhoogste niveau en is zevenvoudig onderverdeeld.

II.28 : *yogāṅgānuṣṭhānāt aśuddhikṣaye jñānadīptiḥ āvivekakhyāteḥ*

Naarmate onzuiverheden geëlimineerd worden door het beoefenen van de onderdelen van yoga, treedt er een (geleidelijk) ontluiken op van kennis, tot bij de (totale) helderheid van onderscheidende kennis (wijsheid).



Tattva-samāsa-sūtra's - vrij vertaald uit het Sanskrit door Swāmī Veda Bhāratī. (vervolg)

17. daśa mūlika-arthāḥ

Tien *mūlika-ārtha's*, basisleerstellingen van de *Sāṅkhya* Filosofie :

- Er is een bewust zelf ; er is een oorspronkelijke ongemanifesteerde natuur, *prakṛti* ;
- Er is één enkele, ongemanifesteerde oorzaak van alle materiële objecten, namelijk *prakṛti* ;
- Het bewuste zelf bestaat voor niets of niemand anders (dan zichzelf) ;
- Materie bestaat om het bewuste zelf te dienen ;
- Het bewuste zelf is gescheiden en verschillend van de onbewuste *prakṛti* en haar evolutieproducten ;
- Het bewuste zelf is geen uitvoerder (agent) van handelingen ;
- Vereniging van materie met het spirituele zelf treedt op ;
- Scheiding van materie en het spirituele zelf treedt op ;
- Er zijn vele *puruṣa's*, spirituele zelden ;
- Na totale zelfrealisatie kan het lichaam verder bestaan door de kracht (het moment) van zijn eigen wetten.

(De 50 transformaties van *buddhi* uit *sūtra*'s 13 – 16 en de tien grondstellingen van deze *sūtra*, vormen de 60 punten die besproken worden in de oude *Śāṣṭi tantra* “Het boek van Zestig”)

18. *anugraha-sargaḥ*

Vijfvoudige meedogende schepping :

De vijf subtiele elementen (*tan-mātra*'s) (*sūtra* 2) ;

Ook het verschijnen van goddelijke, geïncarneerde wijzen, wordt beschouwd als een meedogende schepping.

19. *caturdaśavidho bhūta-sargaḥ*

Veertien soorten levende wezens in deze of meer subtiele hemelse werelden (de lijst is niet relevant en niet volledig).

20. *trividho bandhaḥ*

Drie soorten van gebondenheid :

Prākṛtika bandha : het vereenzelvigen van zelf met de acht *prakṛti*'s (vermeld in *sūtra* 2) ;

Vaikṛtika bandha : gerenunciëerden die aangetrokken worden door genotsobjecten ;

Dākṣiṇa bandha :

de betrokkenheid van de gewone wereldse mensen met de gewone verlangens en behoeften van het leven ;

de afhankelijkheid van een asceet van de offeranden van de leken.

21. *trividho mokṣaḥ*

Drie soorten van bevrijding (*mokṣa*) :

Voortkomend uit de volledige ontplooiing van kennis ;

Voortkomend uit de eliminatie van gebondenheden ;

Het uitstijgen boven goed en kwaad, wanneer het zelf alle identificaties met *prakṛti* heeft opgegeven.

22. *trividhaṃ pramāṇam*

Drie geldige bewijsvoeringen (*pramāṇa*'s) :

Rechtstreekse waarneming ;

Afleiding (logica) ;

Gezag van gerealiseerde personen en hun geopenbaarde geschriften.

23. *trividhaṃ duḥkham*

Drie soorten van lijden (*duḥkha*) :

ādhyātmika : zelf veroorzaakt (interpersoonlijk), te genezen met behulp van inwendige middelen :

mentaal, zoals verlangen, passie, jaloezie, hebzucht, angst, depressie, etc... ; daarvoor is :

beheersing het tegengif voor passie ;

mededogen het tegengif voor woede ;

zelfstudie (-analyse) het tegengif voor gehechtheid ;

wijsheid (juiste kennis) omtrent de ware aard van de categorieën (evolutieproducten) het tegengif voor angst ;

edelmoedigheid en grootmoedigheid het tegengif voor jaloezie ;

onthechting het tegengif voor depressie.

fysiek, het onevenwicht van de lichaamsvochten (humoren).

ādhibautika : veroorzaakt door toedoen van andere personen ;

ādhidāivika : veroorzaakt door toedoen van natuurkrachten en de bewuste krachten van de meer subtiele werelden.

24. *etat paramparayā yāthātathyam*

Dit is de orde zoals ze wordt onderwezen in de Traditie.

25. *etat sarvaṃ jñātvā kṛta-kṛtyaḥ syāt na punas trividhena duḥkhena abhi-bhūyate.*

Door dit allemaal te kennen vervult men zichzelf ; dan wordt men niet langer overmeesterd door de drie oorzaken van lijden.

AGENDA

HUISKAMER MANTRAGROEP

Eerste vrijdag van de maand bij Roeland. Iedereen is welkom. Info : 09 281 04 01 of roelfauc@versateladsl.be

YOGA RETRAITE IN DRONGEN met Yoga Vedânta Aalst

Van vrijdag (20u) 17 tot zondag 19 april 2009 (16u)

contacteer Yoga vzw, Bredestraat204, 9300 Aalst, tel.: 053-777490;

e-mail: jozef.kiekens@telenet.be of bestel een proefnummer van het maandblad : Licht van Shivânanda.

BAHOEDAKA-YOGAWEEKEND IN DRONGEN

Gaat door **van vrijdagavond (18:30) 19 december 2008 tot en met zondagnamiddag (17:00) 21 december 2008** . Kostprijs 95€, enkel inschrijven via formulier aan te vragen via tel.09-2284334 of per email:

km.lielaa@skynet.be. Bel gerust voor info.

STUDIE- EN ONTMOETINGSDAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 07 en 08 maart 2009 te Torhout. Gastsprekers zijn Klaas-Jan van Velzen en Peter Marchand. Meer info later.

YOGASUTRA : 6 KENNISMAKINGSLESSEN

Vanaf **maart 2009** start in Brugge (locatie op 5 min afstand van afrit E40 en expressweg) een kennismakingscursus over de yoga sùtra. Het onderricht omvat 6 lessen en handelt voornamelijk over hoofdstuk II met een inleiding via hoofdstuk I. De lessen gaan door op zaterdagvoormiddag of donderdagavond (2 groepen) één keer per maand. Achteraf wordt bij voldoende belangstelling de studie vervolgd. De lessen vereisen geen voorkennis en zijn voor iedereen toegankelijk. **Info: Maria Clacteur 050381441** of maria.clacteur@skynet.be

OPLEIDING TOT YOGALERAAR / -LERARES IN DE TRADITIE VAN VINIYOGA

Op 26 en 27 september 09 start er een nieuwe opleiding aan de **Vormingsschool Viniyoga**. De opleiding loopt over vijf jaar en wordt gegeven a rato van zes weekends plus een week zomerstage per jaar. Ze wordt gegeven in de Abdij van Tongerlo. Het aantal deelnemers is beperkt tot de eerste 18 ingeschrevenen. Voor inschrijving of meer info : contacteer Flor (zie onderaan blz. 1 voor tel. e-mail of website).

VERDIEPINGSCURSUS YOGASUTRA HOOFDSTUK III

Vanaf **oktober 2009** start in Brugge (locatie nabij afrit E40 en expressweg) een verdiepingscursus rond hoofdstuk III van de yogasutra. De lessen gaan door op zaterdagvoormiddag, één keer in de maand. De cursus omvat 9 lessen en dient in zijn geheel gevolgd te worden. De cursus is enkel toegankelijk voor mensen met voorkennis over hfdst I en II van de yogasutra. **Info: Maria Clacteur 050381441** of maria.clacteur@skynet.be

INDIAREIS IN DE KERSTVAKANTIE NAAR RISHIKESH, MET VERBLIJF IN SIVANANDA ASHRAM.

Deelname aan de 7-daagse kerstretraite, uitstappen naar heilige plaatsen aan de Ganges en 3-daags verblijf in Uttarkashi, in de Himalayas.

periode: de laatste 2 weken 2009 en de eerste week van 2010

prijs: 1450 euro, all-in

reservatie voor 1 maart 2009 info: Hélène Rondou, 02 465 82 49, h.rondou@belgacom.net

