



YFNB VZW.

NIEUWSBRIEF NR 81

INHOUD	blz.
Woord Vooraf	1
Congresdagen van de Yogafederatie	2
Programma 2010—2011 Vormingsinstituut Zolder.....	6
De geest - Speelsterrein van de goden (2)	7
Agenda	8

Woord Vooraf

Als jullie dit voorwoord lezen is het internationaal yoga congres in Zinal weer achter de rug. Ik zal dan een diepe zucht van verlichting geslaakt hebben, tweemaal is genoeg geweest.

Daardoor zijn er teveel andere dingen die belangrijk zijn voor onze federatie wegens tijdsgebrek, gewoon blijven liggen. Het aantal deelnemers van het congres is lager dan ooit, de reden daartoe is waarschijnlijk een combinatie van factoren. Hoewel, het is opvallend dat het aantal deelnemers uit de kleinere landen en federaties aanzienlijk groter is dan die van de grote, meestal nationale, federaties zoals de Engelse (4), Duitse (8) en Italiaanse (2). Van sommige buurlanden zijn er zelfs geen deelnemers. Als ik dit allemaal ernstig zou nemen dan is dit ontmoedigend.

Wat betekent dit voor yoga, en dan heb ik het niet over het woord of de methode, maar waar het voor staat, waar het uiteindelijk toe leidt? In wezen niets. Yoga heeft het al duizenden jaren zonder federaties en unies kunnen stellen, en ze zal het in de toekomst zeker blijven doen. Dat is een natuurwet, daar moeten we ons geen zorgen over maken.

Zonder opvoeding, waar we het in dit congres over hadden, kan het echter niet. Als er één generatie opvoeders plots zou wegvallen, betekent dat een catastrofe voor de mensheid. De oude Indiërs beseften dat. Daarom bestond er vroeger in India een levende traditie van de Gurukula, waar de jongeren vanaf hun zevende, na de upanayam of het overgangsritueel van kind naar knaap, naar een guru werden gestuurd om bij hem in te wonen en door hem te worden opgevoed, in de ware zin van het woord dan. Deze integrale educatie was steeds afgestemd op de mogelijkheden van de leerling en de relatie tussen guru en leerling was er een van zowel discipline, eerbied, liefde als zorg. In zulk een omgeving werden al de innerlijke vermogens van de leerling tot ontplooiing gebracht, zowel op spiritueel, emotioneel en fysiek vlak als op het vlak van kennis en vaardigheden. De leerling was dan rond zijn 25^e rijp om als een evenwichtig ontwikkelde, innerlijk volwassen persoon de verantwoordelijkheid van het gezinshoofd van de 'gezins-ashrama' op zich te nemen en het als een vorm van karma yoga te volbrengen.

Dit congres ging nu net over dit essentiële aspect van ons leven, de opvoeding of beter de begeleiding van kind naar volwassene en verder. Dat de belangstelling daarvoor zo klein was wijst op een zekere kortzichtigheid van de mensen.

Recht op onderwijs, dat maar een deel van de opvoeding uitmaakt, staat in het charter van de mensenrechten. Toch blijft dit mensenrecht een geschonden recht voor miljoenen mensen op de wereld. In 1990 beloofden alle leiders van de wereld dit recht nog voor 2000 voor iedereen te realiseren. Vandaag echter zijn er nog steeds meer dan 115 miljoen kinderen, daarvan zijn meer dan 66 miljoen meisjes, die geen lager onderwijs (kunnen) volgen. Het is al voldoende aangetoond, dat degelijk onderwijs de beste manier is om het bedroevend groot aantal onderdrukte vrouwen mondig te maken en op termijn te ontvoegen.

De opvoeding, meer nog dan enkel schools onderwijs, bepaalt in grote mate of je verder leven een succes, in de ware zin van het woord dan, of een mislukking zal zijn. Wat versta ik onder succes, het ultieme succes? Dat je te weten komt wie je werkelijk bent: een wonderbaarlijk wezen met een kosmische dimensie. Alle werelds succes is vergankelijk, dit is het niet. Het overstijgt je beperkte bestaan in deze wereld en is het enige nastrevenswaardige doel in een mensenleven, breder nog, in het leven tout court. Dit wordt tegenwoordig praktisch volledig over het hoofd gezien, want "praktisch" lijkt dit niet, "ik zal er geen aardappel meer met kunnen eten" zegt men. Men besteedt liever steeds meer aandacht aan het cognitieve aspect.

Pas tijdens de opleiding tot yogaleraar komt dit verwaarloosde aspect werkelijk aan bod en fungeren de vormingscholen dikwijls als een veredelde vorm van wederopvoedingsgesticht.. Ik kan mij niet van de indruk ontdoen, dat een toenemend aantal met deze opleiding pas begint nadat het leven hun soms zware klappen heeft uitgedeeld. Zij zijn door het vuur gegaan en vinden dan in yoga, als ze die verder uitdiepen tijdens de opleiding, een integrale levenswijze die de remedie blijkt te zijn voor hun zelfvervreemding, de diepere oorzaak van al hun ellende.

Ik heb het voorrecht deel te mogen uitmaken van een opleidings-, of beter, een opvoedingsteam van een vormingschool. Het doet goed aan het hart vast te kunnen stellen hoe bijna alle leerlingen vroeg of laat open bloeien tot meer evenwichtige, liefdevolle mensen met hun hart en intelligentie op de juiste plaats.

Het tweede luik van het congres was de vraagstelling: hoe brengen we dit in de maatschappij? Hoe maken we op grotere schaal de mensen duidelijk hoe fout alles aan het gaan is en wat de diepere oorzaak daarvan is? Het besef dat er wat schort is toch wel aan het rijpen. Voor yoga en aanverwante systemen blijkt waarschijnlijk vanwege dit besef, een toenemende belangstelling te zijn ontstaan. Men is in het stadium gekomen van het aftasten van de mogelijkheden en het kritisch onderzoek. In welke mate dit positief zal blijken te zijn, wel dat zal de toekomst moeten uitwijzen.

Hopend jullie in de nabije toekomst te mogen verwelkomen.

Jullie genegen,

Suman

CONGRES-DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 16 en 17 oktober worden te Vaalbeek de Congressdagen van de Yogafederatie gehouden. Hieronder volgt enige bijkomende informatie omtrent de voorziene programmaonderdelen.

Seksualiteit en Yoga - met Râma Saenen

Beste yogavrienden,

Op zaterdagmorgen ga ik u spreken over twee belangrijke onderwerpen, die in het leven van elke mens een zeer grote rol spelen, in uw eigen leven, in dat van uw partner en in dat van uw kinderen. Deze twee zijn: de seksualiteit en de liefde. De psycholoog Freud beweerde zelfs dat de seksuele drang aan de basis ligt van alle menselijke handelingen. Gelukkig gingen zijn leerlingen o.a. Jung en Adler hier niet helemaal mee akkoord. Toch blijft de geweldige macht van de seksuele drang een feit. De natuur heeft dat zo gewild om haar voortbestaan veilig te stellen.

Wij hebben in onze opvoeding geen degelijk onderwijs gekregen over de wetenschap van seksualiteit en liefde en over al de verschillende facetten en mogelijkheden ervan.

Onze cultuur heeft ons ook van de natuur vervreemd. We leven niet meer natuurlijk. Wat de seksualiteit betreft leven de meesten van ons in verdringing. Wat de liefde betreft: wij weten gewoonweg niet wat liefde eigenlijk is.

De moeilijkheden die de Katholieke Kerk vandaag meemaakt zijn, zeker voor een belangrijk gedeelte, het gevolg van een onnatuurlijke benadering van het seksuele en het niet kennen van de verschillende aspecten ervan.

Wij gebruiken honderd maal het woord “ liefde ”, niet wetend wat het eigenlijk betekent. Dat is o.a. een oorzaak van de vele relatiemoeilijkheden en echtscheidingen.

Wij zijn gewoon onwetend en leven in verdringing. Dit laatste kan leiden tot een zich gedurig niet gelukkig voelen en zelfs tot lichamelijke moeilijkheden.

De mogelijkheid tot “ sublimatie “ van onze driften is ons niet genoeg onderwezen geweest. De veel oudere culturen uit het Oosten en zelfs de zogezegde primitieve volkeren hadden en hebben een beter en natuurlijker begrip van seks en liefde.

Zaterdagmorgen gaan we leren wat bv. de tantra en de yoga zeggen over deze twee onderwerpen. We gaan ook bespreken hoe we Patañjali moeten verstaan als hij schreef: brahmacharya vîrya: d.w.z. “ seksuele discipline geeft lichamelijke en mentale kracht. ”

Bhakti yoga wijst erop hoe menselijke liefde een hogere vlucht moet nemen om niet in frustratie te belanden. We zullen ook bestuderen wat de juiste plaats is van seks in het leven van de yogabeoefenaar.

Seks en sport wordt ook behandeld. Is seks beoefenen de avond voor een sportprestatie voordelig of nadelig?

We zullen ook onderwerpen aansnijden als “ Wat te doen met onze jeugd, die de natuur vanaf 12 jaar geslachtsrijp maakt? Welk inzicht dienen we te krijgen met betrekking tot homoseksualiteit, pedofilie? Bestaat er een natuurlijk celibaat ? “

Voor degenen, die de yoga sūtra's van Patañjali bestuderen of voor degenen die in opleiding zijn voor yogaler(a)ar (es) zal mijn onderwijs zeer nuttig zijn, want de disciplinaire regels (yama's en niyama's) die Patañjali opgeeft in zijn achtvoudig pad worden dikwijls zeer oppervlakkig uitgelegd. Men vergeet dat in de nabije toekomst Patañjali zal erkend worden als een van de vaders van de psychologie. De yama's en de niyama's hebben alzo een grote psychologische diepte, die het begrijpen ervan niet eenvoudig maakt maar wel zeer nuttig voor ons dagelijks leven.

Het is mijn betrachting de uiteenzetting over seksualiteit zaterdagmorgen af te handelen. Moest dit niet het geval zijn dan werk ik ze verder af in mijn lezing op zaterdagmiddag. Anders is de zaterdagmiddag gewijd aan een andere disciplinaire regel: Satya, Waarheid. Daaronder valt bv. ook: het spreken van de waarheid. Weet u bv. dat in een bepaald geval de waarheid zeggen gelijk is aan een leugen?

De lezingen zullen onderbroken en opgeluisterd worden met spirituele muziek en het beoefenen van een juiste meditatietechniek. Zaterdagavond in de satsang zal ik trachten onze zielen te verheffen tot spirituele hoogten.

Lieve yogavrienden, ik hoop u te mogen verwelkomen in mijn lessen.

Met liefdevolle groeten,

Râma Saenen

BURN-OUT - met *Hade De Nève*

Burn-out leidt degene die het overkomt, tot fysieke, psychische en intellectuele « uit balans » zijn. Wanneer deze personen door deze heel moeilijke periode zijn doorgeraakt, vertellen ze je dikwijls dat ze het als een rijping hebben ervaren en dat het leven daarna een andere en nieuwe wending heeft gekregen.

Burn-out is nog vrij onbegrepen en vaak ook moeilijk vast te stellen. Het begint als een crisis en slaat om in een ziekte. Het is pas als het te laat is, men al lang over zijn grens is gegaan, dat de symptomen die lang sluimerend woekeren, plotseling in volle hevigheid uitbarsten ... dat de persoon als het ware ter plaatse in panne valt ... dat het een feit wordt. Het zijn ook meestal mensen die hun werk of beroep met veel ideaal en vrijgevigheid omarmen en die vaak een meerwaarde betekenen voor de omgeving of het bedrijf etc.

De batterijen vallen plat ... het organisme en psychisme komen niet op de proppen met herstelmechanismen. Het is als een zacht brandend vuurtje!

En dan begint de lange en trage herstelperiode waarin lichaam en mentaal eerst op rust gesteld worden, heel wat stappen moeten doorlopen van aanvaarding, herstel integreren en nieuwe koersen uitstippelen.

Zachte yoga, kriyâ's, ademhaling, ontspanning, yoga nidrâ en meditatie zijn de middelen die we kunnen aanreiken aan deze mens. Onze sessie zal een kleine theoretische toelichting geven en vooral veel praktische, zachte en diepgaande praktijk aanbieden.

Breng eventueel 2 kussens en een dekontje mee. "Het jezelf aangenaam en comfortabel maken" is al een eerste "ter harte nemen".

PRÂNA EN DE DRIE GUNAS - *Sleutels tot inzicht in de yogapraktijk* - met *Suman*

Tantra stelt, en de kwantumfysica ondersteunt deze stelling, dat alles energie en/of bewustzijn is, dat er maar één energie of bewustzijn is en dat er geen fundamenteel verschil is tussen beide. We beschouwen energie meestal als iets vanzelfsprekend, maar niemand heeft ooit energie kunnen meten of vaststellen, we kunnen enkel de verschijnselen die het teweegbrengt, zoals elektriciteit, warmte, kracht, enz.

Statische energie onder vorm van een energieveld wordt meestal statisch bewustzijn of Shiva genoemd. De tegenpool dynamische energie of dynamisch bewustzijn wordt Shakti genoemd. Zowel bewustzijn als energie zijn twee aspecten van 'iets' dat ons begripsvermogen te boven gaat. Hoe men dat noemt doet er niet toe. Eerbiedwaardig zwijgen is in feite de beste omschrijving.

Van deze twee aspecten: het statische, onbeweeglijke en het dynamische, actieve aspect kan enkel de dynamische manifestatie 'gekend' worden. Het statische kan enkel be-leefd worden, daar het 'leeg' is aan informatie. Informatie heeft steeds energie nodig als informatiedrager om kenbaar te zijn onder vorm van bijvoorbeeld energiegolven of trillingen. Waar informatie is, is automatisch energie maar energie kan bestaan zonder informatie. Dit principe wordt gebruikt in de verschillende communicatie media, met de elektromagnetische golven als informatiedragers voor radio, tv, mobiele telefoon en internet, licht, enz.

In yoga noemen we deze energie gewoonlijk prâna. Daarbij denken we meestal enkel maar aan de dynamische, actieve, vorm. Maar Prâna heeft twee aspecten:

- een statisch, rustig stil aspect dat in feite een toestand is van dynamisch evenwicht
- een actief of dynamisch aspect dat we voortdurend waarnemen.

Dit dynamische aspect ervaren we als levenskracht, levensenergie in ons en als alle vormen van energie of kracht buiten ons. Op kosmisch niveau manifesteerde het zich oorspronkelijk onder de vorm van de oerknal. In de religies noemt men ze de Goddelijke Moeder, moeder natuur, de heilige geest, enz.

Het statische, mysterieuze, niet kenbaar aspect geeft men namen zoals: het Absolute, Shiva, Brahman, Âtman, Îshvara, enz.

Prâna wordt dynamisch als het evenwicht in het statische of stille veld wordt verstoord waardoor er zich eerst twee polen vormen. Automatisch ontstaat een spanningsveld tussen deze beide polen. Deze twee polen zijn een 'weerspiegeling' van de twee aspecten van prâna.

Dit trio, de twee polen en het spanningsveld tussen beide, wordt in tantra, yoga, sâmkhya enz. de drie gunas of de drie neigingen genoemd. Deze drie brengen alle eigenschappen teweeg, maar zijn geen eigenschappen.

Een pool staat voor vrije energie/bewustzijn, expansie, uitbreiding, helderheid, integratie, overgave. Deze wordt sattva genoemd.

De tegenpool staat voor gebonden energie/bewustzijn, beperking, blokkade, hinder, inertie, behouden, vasthouden enz. Deze wordt tamas genoemd.

Tussen deze twee extremen, in het voortdurend wisselende spanningsveld tussen beide, is een voortdurend dynamische activiteit aan de gang die we ervaren als stuwing, transformatie, verandering, wording . Deze wordt rajas, of onrust genoemd.

We zullen samen zowel inzichtelijk als praktisch de werking van dit trio in het prânische of bewustzijnsveld onderzoeken en toetsen aan de yogapraktijk en alle andere natuurlijke verschijnselen. Het zoeken naar de samenhang tussen theorie en praktijk zal benadrukt worden.

Âyurveda in een notendop - met Jan De Smedt

Ayurveda is de **moeder** van alle holistische geneeswijzen. Ze is gebaseerd op de elementenleer, waarvan sporen terug te vinden zijn in de meeste culturen over de ganse wereld, van Egypte en India, tot bij de oude Grieken toe. Alhoewel de basis eigenlijk vrij eenvoudig is, vraagt de toepassing echter een enorme studie – en dus kennis – van voeding, smaken, kruiden, diagnose stellen, preventie- en geneeswijzen ...

Moeilijk ? Misschien ...

Maar: één ding is duidelijk, Ayurveda en Yoga gaan hand in hand !

Sâmkhya in een notendop - met Flor Stickens

Sâmkhya is één van de zes orthodoxe filosofische systemen van India. Alhoewel ze allemaal op sommige punten verschillen hebben ze uiteraard ook zaken gemeenschappelijk, vermits ze allemaal voortkomen uit dezelfde basis. Sâmkhya is één van de oudste en misschien wel het oudste van deze systemen. Net zoals dat voor Yoga het geval is, is haar doelstelling het volledig en definitief elimineren van het lijden. De oplossing ligt, net zoals bij Yoga, in het realiseren van het onderscheid tussen het bewustzijn dat onze wezenskern uitmaakt en de materie van de geest waarin het werkzaam is. Wanneer een persoon dit onderscheid kan maken, dan heeft de associatie van de individuele bewustzijnskern en de materie die er ten dienste van staat geen reden van bestaan meer en houdt dan ook op te bestaan. In Sâmkhya en Yoga kan een samengestelde entiteit (zoals de geest) alleen bestaan als er daar een reden voor is (het verstrekken van ervaring aan purusha en het loskomen toelaten uit de associatie). Zodra de beoogde doelstelling bereikt is houdt de samengestelde entiteit op te bestaan.

Om het onderscheid te realiseren tussen de wezenskern, purusha, de individuele bewustzijnskern, en de instrumenten die hem vanuit de materie ter beschikking gesteld werden, gaat de Sâmkhya al wat bestaat onderverdelen in verschillende categorieën. Dit geeft aanleiding tot het opstellen van een evolutieschema, dat aangeeft hoe alles onder impuls van een purusha tot bestaan komt vanuit de ongemanifesteerde oermaterie (prakriti), het meest subtiële, tot aan de lagere geest (manas) en de zintuigen enerzijds en de grove elementen (bhûta's) anderzijds.

Verschillende elementen (tattva's) uit de Sâmkhya worden ook in de andere filosofische systemen gebruikt en het gehele evolutiesysteem wordt overgenomen door Yoga die er echter één element aan toevoegt, namelijk een absoluut bewust wezen, een speciale purusha met name Îshvara.

Zonder enig inzicht in de Sâmkhya is het niet mogelijk om de Yoga Sûtra's te begrijpen.

In het beknopt overzicht over Sâmkhya zal dan ook de nadruk gelegd worden op die begrippen die ook in de Yoga Sûtra's uitdrukkelijk of impliciet gebruikt worden.

Vind de uitknop - met Nârâyana

Ontspanning staand (Parvatâsana - Berghouding) en liggend (Shavâsana - Lijkhouding)

De boer moet de poten van de koe vastbinden om ze te kunnen melken, maar het kalf krijgt zijn deel van de melk zonder touw (Gnyâneshvar - Mahârâshtra 1275-1296)

We leven op een stressvolle wereld, in een stressvolle tijd. En stress is een zeer kwalijk iets met vele nare gevolgen. Niemand ontsnapt eraan, maar dat hoeft niet dramatisch te zijn als men weet hoe hij moet worden doorbroken. Het komt er vooral op aan de uitknop te vinden. Ik zal het ervaringsgericht filosofisch, psychologische en vooral praktisch belichten, want een ons praktijk is beter dan tonnen theorie.

De Schepping - met Nârâyana

De Bijbel zegt dat God de wereld schiep in zes dagen en dat Hij de zevende dag rustte. De oude hindoe wijzen beweerden precies hetzelfde, maar die dagen waren geen dagen maar periodes van miljoenen jaren.

Dit onderwerp bevat vele hoogst interessante facetten, die ook uiterst belangrijk zijn voor de beoefening van Yoga en Vedânta. Ik zal ze alle als 't God belieft belichten op een zo eenvoudig mogelijke manier en zo dat niemand in slaap hoeft te vallen of zal snakken naar het einde van de lezing.

Vredig sterven - met Johan De Bakker

Het stervensproces als ultieme kans tot spirituele ontwikkeling.

Sterven

Alleen al door het feit dat we leven, zijn we allemaal stervende. We weten alleen niet wanneer, waar en hoe we ons levenseinde zullen meemaken. Er zijn twee houdingen tegenover de dood mogelijk: ofwel zien we het als ultieme vijand, ofwel als een welkome bondgenoot. We kunnen de dood echter niet uitschakelen, alleen eventueel uitstellen.

Dus kunnen we onze dood maar beter goed voorbereid tegemoet gaan: iedereen sterft zoals hij geleefd heeft.

Het stervensproces kan een kans zijn om het mysterie van het leven zo dicht mogelijk nabij te komen. Wie zijn we werkelijk? Wie blijft bewust bestaan en wat gaat dood? Wat wordt aan de oneindige cyclus van leven en dood in de natuur teruggeschonken? Wie vertrekt bevrijd?

Dus is de grote vraag niet hoe we een zachte dood kunnen sterven, maar wel: hoe gaan we ervoor zorgen dat we ons sterven zo bewust mogelijk kunnen doorleven.

Hoe kunnen we ons voorbereiden om dit unieke proces zo nieuwsgierig en alert mogelijk mee te maken en niet overweldigd door pijn, angst of verwarring de essentie te missen. Meditatie helpt ons om deze unieke en ultieme kans ten volle te benutten door bewust aanwezig te blijven in ons Zelf.

Het knappe is dat we in het stervensproces noodgedwongen alles moeten lossen waar we in dit leven aan gehecht zijn. Zo worden we tot onze oorspronkelijke aard teruggebracht. Zo worden we geholpen in de ultieme kans om onze menselijke werkelijkheid te doorzien, de ultieme kans om de verlichtende meditatie staat te bereiken.

Eigenlijk is elke echte diepe meditatie hier een voorbereiding op. Iedere keer dat we iets of iemand verliezen krijgen we een voorzichtig voorschot op de dood en een kans om een onderscheid te zien tussen wie we zijn en wat we hebben, te leren rusten in zuiver bewust Zijn.

Pijn

Pijn is een grote leraar. Ze maakt ons wakker. Ze helpt ons om los te laten. Ze brandt als vuur alle bindingen en belemmeringen weg. Hoe kunnen we onze afkeer voor pijn overwinnen en pijn bewust meester worden zodat ze een bondgenoot wordt in onze ontwikkeling.

De dood is een gevaarlijke kans.

Leve de dood!

Een workshop voor mensen die de dood niet langer als een bedreiging willen zien maar als een vruchtbare uitdaging. Een initiatie in de kunst van het sterven.



VORMINGSINSTITUUT ZOLDER - LESPROGRAMMA SCHOOLJAAR 2010 – 2011

Nadat we vorig jaar met het bestuderen en lezen van Veda, Brāhmana's, Âranyaka's aan de Upanishaden kwamen bracht het « Âtman is gelijk aan Brahman » ons al in de sfeer van wat we ons voor dit jaar voornemen te behandelen : de Vedānta dars-hana, om correct te zijn, twee darshana's : Vedānta – Mīmāṃsā, twee van de jongste en laatste orthodoxe darshana's waarvan Vedānta ook letterlijk « het einde van de Veda » betekent.

Om deze samenhang beter te begrijpen zullen we als inleiding gebruiken een studie over de Kosha's en Sharīra's, een typisch vedantijns werkstuk dat gebaseerd is op het Taittirīya Upanishad.

Volgens de Vedāntafilosofie is het Zelf (Âtman) omgeven door 3 lichamen of sharīra's. Deze 3 lichamen gaan van grofstof-felijk naar meer en meer fijnstoffelijk en uiteindelijk naar het meest fijnstoffelijk of oorzakelijk lichaam, met in het centrum Âtmabodha, het herkennen van het eigen Zelf. Dit is de toestand van een Verlichte en niet die van een gewone mens.

De 5 omhullingen of kosha's gaan van een volledig stoffelijke omhulling naar een energetisch of prānische omhulling, daarna een mentale of denkomhulling, naar een omhulling die ons het besef geeft dat de mens over zichzelf kan nadenken. En dat is wat wij allemaal bewustzijn noemen in onze wereld van verschijnselen. Het Engels heeft een betere term : “awareness”.

En dan tenslotte de omhulling van gelukzaligheid. De sâdhaka, die al zeer gevorderd is op ‘de weg’, (dus weer niet ‘de ge-wone mens’), kan deze lichamen en omhullingen ervaren tijdens de diepe slaap of Sushupta of wanneer hij ervan doordron-gen is in diepe meditatie.

We moeten deze Vedāntawijshedsleer die niet zo eenvoudig is trachten inzichtelijk te maken. Daarom lezen we uit de Ve-dānta Sûtra en belichten zijn commentator Shankarâchârya, grootste figuur van de A-dvaita Vedānta, niet-twee, een volstrekt monisme dus. Dit brengt mee dat Âtman = Brahman de enige Werkelijkheid is en de wereld waarin wij leven geen werke-lijkheid meer heeft maar herleid wordt tot Mâyâ, onwerkelijkheid of schijn. De zintuiglijke wereld van de dualiteit waarin wij leven komt naar voren als niet-werkelijkheid voor de hogere bewustzijnsniveau's, tzt die van de Jīvanmukta's of Verlich-ten. Alles vloeit hier voort uit het Ene Brahman (zuiver Bewustzijn). Ieder individueel Zelf of Âtman, na het inzien van deze Ene Werkelijkheid, gaat dan ook naar, na het afleggen van het grofstoffelijk lichaam, in dit Ene Brahman over ‘als een drup-pel in de oceaan’.

Het heldendicht of epos van India (in Skrt : Bhârata) : het Mahâbhârata.

We gaan ons nu begeven in het Mahâbhârata, dat we zullen vertellen, stukjes uit lezen en commentariëren. Gevat als in een schrijn ontwaren we in het zesde boek van het Mahâbhârata : de Bhagavad Gîtâ waarin Krishna Zelf aan Ârjuna, als symbool voor de aarzelende mens die we allen zijn, als het ware de essentie van de Leer uiteenzet. Hij onthult ook dat er verschillende wegen of mârگا's zijn : (Jnâna-kennis, Bhakdi-devotie, Karma-dienen, Râja of Patanjala-yoga) die allemaal leiden naar dat « Ene » en hetzelfde doel.

Fysiologie : Zenuwstelsel en Bindweefsel

Dan gaan we naar een heel andere materie, het zenuwstelsel, extreem complexe en verfijnde onderbouw waarin het levenge-vende Prâna circuleert en dat op grofstoffelijk niveau de potentiële uitbouw van de verdere en hogere evolutie van de mens moet mogelijk maken. Om dit van uit het Indische denken toe te lichten lezen we nog “een mystieke ervaring van het zenuw-stelsel” beleefd door Gopi Krishna en die hij beschrijft in zijn boek “Kundalini” als waarschuwing tegen een onvoorzichtige opwekking ervan.

De studie van het bindweefsel waar tot nu toe wetenschappelijk heel weinig aandacht wordt aan gegeven is toegevoegd om-dat geopperd wordt dat het alles omhullende bindweefsel ook wel eens een kanaal voor Prâna zou kunnen zijn. Deze gedach-te komt uit de recente cranio-sacraal theorie.

Praktijkgedeelte

Dit jaar bestuderen we de voorwaartse en achterwaartse buigingen. We doen dit met ondersteuning van aangepaste kriyâ's en âsana's die ons helpen de moeilijker varianten bereikbaar te maken. Tijdens de wintermaanden gaan we in op Prânâyâma.

In dit jaar bieden we ook een seminarie aan gewijd aan kinderen en Yoga. Op welke manier we yoga kunnen en mogen aan-reiken aan kinderen. De Indische bronnen weren kinderen gezien het risico van de diepgaande uitwerkingen op hun nog on-voelwassen gestel. Maar de nood is heden zo groot geworden dat we verplicht zijn een rustgevende Yoga voor hen aan te pas-sen. Zoveel kinderen tegenwoordig vinden rust noch duur noch concentratie. Het zich steeds meer uitbreidende AHDH-syndroom is daarvan een voorbeeld. Ook hier zullen we dieper op ingaan.

Theoretisch gedeelte van de praktijk

De studie van de bronnen gebaseerd op de Gheranda Samhita, de Hatha-Yoga Pradipika en de Shiva Samhita zal waar bijho-rend telkens ingelast worden of apart bestudeerd en gecommuniceerd.

Voor degenen die belangstelling zouden hebben voor het seminarie ivm kinderen of een ander bepaald deel van dit program-ma met het oog op bijscholing vragen wij met ons contact te willen opnemen en wij heten hen bij voorbaat hartelijk welkom!

Paula De Nève-Bout, Vormingsinstituut Yogadocenten Zolder

Het Geestesveld : Speelsterrein van de goden (2)

door Swâmî Veda Bhârathî, vertaald uit het Engels door Flor Stickens.

Het is de bedoeling van deze artikels om te leren hoe een sâttvische, sterke geest te ontwikkelen en deze tekst te benutten als een gids voor onze dagelijkse toegevingen, verlangens, praktische levenswijze, relaties en emoties.

We kunnen niet leren om de geest volgens sâttvische patronen te laten werken zonder vooraf te leren hoe de geest gevormd wordt en uit welke bronnen hij voortkomt.

De individuele geest, die eigenlijk beter als een veld omschreven wordt dan als een object, is eigenlijk als een golf van de universele geest. Hij is als het zuiverste kristal, de mooiste plaats in het universum. Niets kan mooier, meer glorieus, meer verlicht en rustiger zijn dan dit geestesveld. Het staat dicht bij âtman dan welke andere entiteit ook in de wereld.

Op het ogenblik van conceptie in dit huidige lichaam, brengen we uit de voorbije levens al de onderbewuste indrukken (samskâra's) mee, indrukken van handelingen en ervaringen uit het verleden, of ze nu sâttvisch zijn of râjasisch of tâmasisch.

De geest van de moeder en de geest van de vader worden ingebracht in deze golf van de universele geest die ook gemodelleerd is door vorige samskâra's. Zij wijzigen op subtiële wijze het reeds bestaande patroon door er in zekere mate de moeder-vader samskâra's op in te prenten.

Vanaf het ogenblik van de bevruchting wordt alles wat er gebeurt in en met de geest van de moeder, overgedragen op de geest van de foetus. Deze krijgt niet enkel fysiek voedsel van het lichaam van de moeder, maar zijn geest wordt voortdurend hervormd.

Het soort sâttvisch, râjasisch of tâmasisch voedsel dat de moeder eet maakt een gelijkaardig prâna veld waarvan de verdere essentie gegeven wordt als een bestanddeel van de geest van de foetus. Zo zal bijvoorbeeld het voedsel dat voortkomt : (a) door veroorzaking van lijden aan andere wezens en dat gegeten wordt door de moeder, een pijnlijke geest tot stand brengen die op zijn beurt geneigd zal zijn om levende wezens te kwetsen ; en (b) voedsel gekookt in woede zal bijdragen tot het creëren van een woedende geest.

Vanaf het ogenblik van de conceptie is de geest voortdurend aan verandering onderhevig. Hij is geen moment hetzelfde. Een moment (kshana) wordt in de Yoga Sûtra's (YS) gedefinieerd als de tijd die nodig is voor een elementair deeltje (anu) om zich te verplaatsen naar een onmiddellijk nabijgelegen punt in de ruimte. In dat moment, elk moment, wordt de geest hervormd en is hij anders dan zijn vorige toestand. Terwijl de moeder fysiek voedsel en een subtiel straaltje van haar eigen geest in de foetus laat vloeien, wordt de richting die de geest van deze foetus zal uitgaan ingesteld. Dit is de eerste opvoeding van een persoon.

De processen die de geest van een foetus vormen gaan door nadat het kind de schoot van de moeder verlaten heeft. Aanvankelijk bepalen de ouders, nabije familieleden en anderen, de samenstelling van onze geest. Maar later, in de loop van het leven, kiezen we zelf van moment tot moment de bestanddelen van onze geest. Onze houdingen, temperamenten, neigingen, gewoonten, verslavingen, mentale bezigheden, etc... worden allemaal op deze manier ingesteld. Sommige worden afgezwakt door het maken van bepaalde keuzen, sommige worden door andere versterkt.

Waarmee we ook onze geest vullen, dat is wat we zullen worden. Dat is wat ons geluk en ons leed zal bepalen, onze sociale vaardigheden of onhandige communicatiewijze, geweldadige of zachtaardige gewoonten, ons succes of falen in het huwelijk en in ons beroep. Alles is afhankelijk van de manier waarop we van moment tot moment onze geest vormen en hervormen. Niet dagelijks, maar van moment tot moment, volgens de hierboven gegeven definitie van het moment. Ons geluk of lijden, succes of falen, wordt niet tot stand gebracht door "de anderen" die we verwijten maken. Ze zijn van eigen makelei.

AGENDA

HUISKAMER MANTRAGROEP :

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

VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Vanaf 25 september te Herentals met Flor Stickens, gevormd door Simone Moors in de traditie van Vedavahni in Chennai (Desikachar - Krishnamâcârya). Meer info op www.sevayoga.be, onder Vormingsschool Viniyoga, of per e-bericht naar flor.stickens@wanadoo.fr.

CONGRES-DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 16 en 17 oktober 2010 te Vaalbeek. Meer details in deze Nieuwsbrief.

YOGA RETRAITE IN DRONGEN met Yoga Vedânta Aalst

Van vrijdag (20u) 05 tot zondag 07 november 2010 (16u)

contacteer Yoga vzw, Bredestraat204, 9300 Aalst, tel.: 053-777490; e-mail: jozef.kiekens@telenet.be

BAHOEDAKA YOGA WEEKEND IN DE OUDE ABDIJ VAN DRONGEN 17,18 EN 19 DECEMBER 2010.

Info: - tel.09-2284334 - e-mail: km.lielaa@skynet.be of bahoedakayoga@skynet.be

Website: www.bahoedakayoga.be

VORMINGEN DOOR NOG NIET ERKENDE SCHOLEN

4 JARIGE OPLEIDING TOT YOGADOCENT

De Yogaschool Brugge start **in September 2010** een vierjarige nederlandstalige opleiding tot yogaleraar. De opleiding volgt de traditie van T. Krishnamacharya.

Maria Cliteur, de coördinator van de opleiding, is KHYF leraar en leerling van Bernard Bouanchaud die zelf leerling is van T.K.V. Desikachar zoon van T. Krishnamacharya.

De opleiding kan door iedereen gevolgd worden die zich verder wil verdiepen in yoga en/of wil lesgeven.

Plaats :yogacentrum Śraddhā, Kapellestraat 34 8210 Loppem.

Info en contact: Maria Cliteur, Tel. 003250381441 of e-mail Maria.cliteur@skynet.be,

website : <http://www.shraddhaa.be/>

YOGADAG OP 20 NOVEMBER 2010

Inleidend tot de Opleiding tot Yogaleerkracht, voorzien op het einde van 2010, met Paul Meirsman, erkend trainer door de "Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation te Chennai (India)".

Info : www.yogagent.be of tel. 09 226 99 08.

RECHTZETTING - door Nârâyana

1. Marina Van der Avoort maakte een verslag over de bijdrage van Alberto Paganini in het weekend van de federatie. Veronderstel dat een ridder met de schede van zijn zwaard een duel zou aangaan. Het gevecht zou niet lang duren. Hoe kan de schede datgene zijn wat ze verbergt?

De theorie van de vijf scheden is Vedântafilosofie. Ze werd gegeven als leidraad voor succesvolle meditatie. Meditatie is immers het overstijgen van al die scheden. In de laatste schede, de zaligheidsschede, ervaart degene die mediteert een grote zaligheid, omdat hij dicht bij zichzelf of bij het Zelf komt. Maar het is een vergissing te geloven dat dit het eindstadium is. Ook de laatste schede moet worden overstege. Ze is niet Het Zelf, zoals Paganini en zijn verslaggeefster beweren.

De zaligheidsschede wordt door Yogi's het causale lichaam genoemd, niet omdat ze de oorzaak van alles is. Steek een eikel in de grond. Hij zal in de lente ontkiemen en in verloop van vele jaren een reusachtige eik worden. Hoe weet die eikel dat hij een eik moet worden? Die kennis is ingeschreven in zijn causaal lichaam. Hoe weet een bevruchte eikel in de moederschoot dat ze een jongen of een meisje moet worden? Die kennis ligt besloten in haar causale lichaam.

De scheden behoren tot prakriti of de natuur. Ze zijn samengesteld uit delen en moeten dus vroeg of laat ook uiteenvallen in hun delen. Ze zijn jada of niet-intelligent of niet-zelflichtend. Ze ontlenen hun licht en leven aan het Zelf of Bewustzijn dat erachter staat. Hierover mediteren wij in Groet aan de Zon: het lichaam en de hele natuur schitteren met het licht van Bewustzijn, zoals de maan schittert met het licht van de zon.

Het Zelf is niet samengesteld. Het is ongeboren en onvergankelijk. Dit is de essentie van de hindoe beschaving, die gebaseerd is op een cultuur van Bewustzijn. Wie dit niet snapt mist de essentie van de Yogabeoefening.

2. De correcte mantra is:

OM Mani Padme hum: ik ben het juweel in de lotus.

Mani (juweel): met korte a, zoals in manipura chakra

Padme: locatie van padma (in de lotus)

Hum: ik ben