



YFNB VZW.

# NIEUWSBRIEF NR 85

INHOUD .....	blz.
Woord Vooraf .....	1
Congresdagen van de Yogafederatie .....	2
Jaarprogramma Vormingsinstituut Zolder .....	5
Svabhâva - Svarûpa : satsanga met Swâmî Veda Bhârâtî .....	6
Agenda .....	8

# Woord Vooraf

---

Waarde lezer,

De jaarlijkse verlofperiode is al voorbij, de batterijen zijn terug opgeladen en we kunnen weer aan de slag. Het jaarlijks Internationaal Yoga Congres in Zinal is eveneens achter de rug en we bereiden het volgende congres in 2012 al voor. Het centrale thema zal ditmaal “Yoga en Âyurveda” zijn. Wij zijn op zoek naar een aantal bekwame lesgevers op dit gebied.

Wij hebben intussen niet stilgezeten, de eerste stappen van een aantal projecten zijn intussen afgewerkt. Wat de website betreft zijn, na enige vertraging, zowel de zoekfunctie naar een leraar in je buurt als de agenda functioneel. Als er problemen of suggesties zijn dan horen we dat graag zo snel mogelijk.

Daarom vragen we iedere leraar om op de website bij: “Info/Contact” onder de knop: “Info Yoga lessen” in het veld: “Postcode” een of meerdere plaatsen waar hij les geeft opeenvolgend in te brengen. Laat mij dan zo snel mogelijk weten wat het resultaat is. Indien je niets vindt, zitten je gegevens waarschijnlijk niet in de databank, dan moet je deze aan ons bezorgen. Indien de gegevens fout of onvolledig zijn laat ons dat ook weten, dat kan snel gecorrigeerd worden. Indien je eruit wil laat ons dat eveneens weten, beseffend dat je voor de zoekers er dan niet meer bent.

Dit is een dienst van de federatie waar zowel de zoeker als de leraar voordeel uit kunnen halen, met een minimum risico voor de privacy, gelijkaardig aan die van een telefoonboek. De kwaliteit van de informatie is afhankelijk van wat u, de leraar in kwestie, ons bezorgt. De volgende stappen die we zullen zetten zijn het ontwikkelen van een online inschrijvingsformulier voor het lerarenbestand en nadien voor de ontmoetingsweekeinden.

Intussen zijn er eveneens een aantal stappen ondernomen om verbetering in de financiële toestand van het tijdschrift voor yoga te brengen. Wij zullen zo meer uitgesproken aanwezig zijn onder de vorm van regelmatige advertenties voor zowel onze vormingsscholen als voor de ontmoetingsweekeinden. Dit laatste kan eveneens drempelverlagend werken voor onze Nederlandse collega's uit het grensgebied.

Dat brengt ons automatisch bij het volgende ontmoetingsweekeinde van de vormingsscholen. in Vaalbeek. Intussen is het programma al samengesteld en in deze nieuwsbrief vinden jullie een uitgebreide toelichting door een aantal lesgevers van dit weekeinde. Dit is eveneens het weekeinde waarop wij al de afgestudeerden van de verschillende vormingsscholen hun homologatiediploma mogen uitreiken. Het tijdstip, het herfstseizoen, kon niet beter gekozen worden. De periode van het jaar waarop de vruchten geoogst worden en nadien de bladeren vallen, vooraleer tot inkeer en bezinning te komen in het daaropvolgende winterseizoen.

Dit diploma is de bekroning van minstens vier jaar hard werk en inzet van de studenten en meestal ook de familieleden uit de directe omgeving, die de student dikwijls hebben moeten missen tijdens de dagen of week-einden van de opleiding.

De minimumeis opgelegd door de Europese Yoga Unie is 500 contacturen gelijkmatig gespreid over minimum vier jaar. Dat is er niet zonder slag of stoot gekomen. Alle federaties hebben na een lange discussie ingezien dat, voor een aantal redenen, dit vierjarig ‘rijpingsproces’ noodzakelijk is. We weten ook dat deze vijfhonderd uren in een veel kortere periode kunnen gegeven worden. Sommige organisaties bieden zulke hapklare stoomcursussen aan en dat brengt inderdaad snel veel geld in het laatje. Maar daar gaat het ons niet om, enkel informatie (kennis?) en vaardigheden aanbieden volstaan niet, dat moet nog verteerd, geassimileerd en geïntegreerd worden vooraleer zich een dieper inzicht kan ontwikkelen. Dit ‘rijpingsproces’ of deze innerlijke ontwikkeling heeft zijn tijd nodig. Zo zit de menselijke natuur nu eenmaal in elkaar. Dat kan men niet versnellen of ‘intensifiëren’. Er is nog een belangrijke factor in het spel die dikwijls over het hoofd wordt gezien en van essentieel belang is tijdens de vorming: de inspirerende rol of aanwezigheid van de opleider of mentor. Het gaat dus niet enkel over wat, maar door wie er wordt doorgegeven. Deze innerlijke transformatie bij de leerling naar meer zelfbesef, zelfzekerheid, inzicht en innerlijke vrijheid, is het belangrijkste criterium voor de kwaliteit van een opleiding.

Wat ik hier schrijf is niets nieuws, dit komt eveneens tot uitdrukking in de tekst van het basisprogramma van de Europese Yoga Unie.

Ik hoop deze bekroning van jaren toewijding en inzet van onze afgestudeerden samen met u te mogen vieren in Vaalbeek op 15 en 16 oktober.

Jullie genegen

Suman

## CONGRES DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

*Op 15 en 16 oktober zullen te Vaalbeek de Congresdagen van de Yogafederatie gehouden worden. Hieronder worden de aangeboden programma's voorgesteld door de Vormingsscholen die zich de moeite getroost hebben om dit voor jullie te doen.*

### **Studie en beoefening van de wetenschap van prānāyāma - met Rāma Saenen**

De uiteindelijke doelstelling van alle vormen van yoga is Zelfrealisatie. Yoga betekent eenwording met de Hoogste Werkelijkheid. Dit moet het uiteindelijke gevolg zijn van de beoefening (sādhana). Alle andere gevolgen zoals bv. gezondheid moeten beschouwd worden als nevenverschijnselen. De vertaling van prānāyāma als "controle van de adem" is niet zo geslaagd. Prānāyāma begrijpen als "de controle van de subtiele energiebanen in de mens" is al veel beter. Hierop inhakend kan prānāyāma verstaan worden als de vereniging van prāna en apāna, de twee voornaamste van de vijf energiestromen (pañca prāna's) die ons lichaam beheersen. De mooiste vertaling van prānāyāma is "het bewustzijn verruimen bij middel van de prāna". De meeste mensen, die zagezegd yoga beoefenen, schijnen nog altijd niet te weten wat yoga eigenlijk is.

Tegemoet komend aan de minder hoge doelstellingen van de meeste yogabeoefenaars zal ik het in mijn les in oktober vooral hebben over de gevolgen van prānāyāma voor onze gezondheid. Ten andere: bijdragen aan de gezondheid van onze mensen is toch ook al een hoogstaand doel. Trouwens schrifturen zoals de Hatha Yoga Pradīpikā, de Gheranda Samhitā en de Shiva Samhitā, die het beoefenen van prānāyāma aanraden, noemen als gevolgen ook: schitterende gezondheid, het overwinnen van ziekten, een langer leven, het overwinnen van ouderdom en zelfs van de dood, het verwerven van occulte vermogens en andere perfecties (siddhi's) en zelfs van onsterfelijkheid.

Met vooral de gezondheid en een lang gelukkig leven op het oog, zal ik in mijn morgenles trachten duidelijk te maken dat elke soort prānāyāma haar eigen specifieke doelstelling heeft. Allemaal streven ze nochtans op hun eigen manier naar het brengen van evenwicht in de mens. Gezondheid is evenwichtigheid. Yoga is evenwichtigheid. De kosmos is een prachtige harmonie.

Wanneer we in evenwicht zijn, ontwaken in ons de slapende hogere potentialiteiten (het stijgen van de kundalinī). Door een te drukke, te gespannen, te haastige levenswijze is de westerse mens totaal zijn evenwicht kwijt. Het sympathische zenuwstelsel is overactief met mogelijk de volgende negatieve verschijnselen: hartkloppingen, verhoogde bloeddruk, slecht slapen, moeilijke spijsvertering, constipatie, agressief karakter enz. ... Er zijn verschillende ademhalingsoefeningen die deze onevenwichtige toestand kunnen verhelpen.

We zullen ook leren dat met de verhouding van de tijdsduur tussen inademing (pūraka) en uitademing (recaka) niet mag gespeeld worden. Bv. bij het beoefenen van āsana's moet er beslist op gelet worden dat de tijd van in- en uitademing gelijk is. Om bv. hoge bloeddruk te verhelpen moet de tijdsverhouding tussen in- en uitademing anders zijn dan bij lage bloeddruk. Wil men het blokkeren van de adem (kumbhaka) beoefenen op een veilige manier, dan moet er daarover genoeg kennis zijn. Er ontstaat immers bv. een innerlijke strijd tussen het "Ik", dat wil blokkeren en het ademhalingscentrum, dat de longen wil doen ademen. We zullen dit uitvoerig behandelen met het oog op onze gezondheid en ons evenwicht. Voor de wijze Patañjali betekent prānāyāma het blokkeren van de adem: "Prānāyāma is kumbhaka".

Met prānāyāma stimuleren we ook de invloed die de zenuwen van de slijmvliezen van de twee neusgaten hebben op de twee breinhelften. Daardoor wordt het geheugen en de helderheid van denken gestimuleerd en het ganse zenuwstelsel versterkt. De invloed van prānāyāma beoefening strekt zich dus uit over het ganse lichaam, het denkvermogen en tot in de diepte van de psyche. Er staat immers geschreven: "Prānāyāma maakt gelukkig. "De psycholoog Freud heeft gezegd dat de diepste reden van al onze handelingen een zoeken naar geluk is. Maar hij zegde ook dat alle pogingen om het geluk te vinden dat we zoeken, zullen frustreren. De wetenschap van Yoga gaat hiermee akkoord maar voegt eraan toe dat dit frustreren gebeurt omdat het Ware Geluk in ons is. Prānāyāma helpt ons dit Ware Geluk te vinden. Op het einde van de morgenles zullen we allen vertoeven in een Mystiek Geluksgevoel (ānanda).

In de namiddag behandel ik de gevolgen voor de gezondheid van eenvoudige en toch voorname bandha's en mudrā's. De dag van vandaag hebben vele mensen de beoefening ervan broodnodig. Want deze technieken helpen bv. bij: incontinentie, impotentie, prostatitis, constipatie, moeilijke spijsvertering, geheugenverlies, enz. ...

Zekere bandha's en mudrā's moeten ook gekend zijn om de prānāyāma's op een juiste manier te kunnen beoefenen.

Beste yogabeoefenaars, leraars en allen die in opleiding zijn voor yogaleraar, ik nodig u allen uit in mijn lessen. Ikzelf zal trachten de lessen zo nuttig en leerzaam mogelijk te maken en ze zelfs op te luisteren met korte kīrtana en meditatie. Met liefdevolle groeten,

Rāma Saenen

## Dualiteit of de wet van polariteit - met Jan De Smedt

Dualiteit (of de wet van de polariteit) is sinds mensenheugenis hoe de menselijke geest werkt, nl. bewegend op een as tussen 2 tegenpolen of antagonisten die elkaar aanvullen.

Reeds in het Oud Testament is er sprake van een boom waarvan de vrucht de "Kennis van goed en kwaad" meegaf...

In de Bhagavad Gîtâ spreekt men van "de paren der tegenstellingen", in de (Japanse) macrobiotiek over de filosofie van Yin en Yang, en ook Lao Tse heeft het er over in zijn Tao-Teh-King...

Boeddha wist er blijkbaar wél raad mee, hij zei: "blijf in het midden".

Ja, maar hoe doe je dat ?

Nu, daar gaat deze lezing over...

## Enkele basisbegrippen uit de Sâṅkhya voor een beter begrip van de Yoga Sûtra's

met Flor Stickens

Om de basistekst van yoga te kunnen toepassen in het dagelijks leven is het noodzakelijk dat men hem begrijpt zoals hij door Rishi Patañjali geschreven en door Rishi Vyâsa verduidelijkt is. Slechts wanneer men de tekst begrijpt zoals hij is kan men hem juist gaan interpreteren in een eigentijdse context. De tekst bestuderen uitgaande van de interpretatie van de ene of de andere, ook al is dat een wijs mens, zonder kennis van de basiscommentaar van Vyâsa, laat de lezer zonder enig vergelijkingspunt om de juistheid ervan te kunnen beoordelen.

Om de tekst van de sūtra's in hun oorspronkelijke betekenis te kunnen bestuderen, uitgaande van de commentaar van Vyâsa en de grote commentaren daarop, is het noodzakelijk dat men een aantal basisbegrippen kent uit de Sâṅkhya leer, die door vrijwel alle andere van de zes orthodoxe levensbeschouwelijke systemen van India gebruikt worden, weliswaar niet altijd met precies dezelfde betekenis.

Verleden jaar zijn we over dit onderwerp niet verder geraakt dan het situeren van de Sâṅkhya in samenhang met de vijf andere orthodoxe filosofische systemen van India, maar nu gaan we het uitsluitend hebben over die basisbegrippen uit de Sâṅkhya die eveneens aan de basis liggen van de yoga darshana (als levensbeschouwelijk systeem).

### "Die pijnlijke onderrug aan de vloer krijgen!" - met Hade De Néve

Onderruggen laten zich vaak voelen. Denken we maar aan lordose, hernia, zenuwknellingen en vermoeidheid die we op die plaats voelen.

In een één uur durende praktijk trachten we aan het einde van de sessie de onderrug veel makkelijker aan de vloer te krijgen.

### Âsana en stabiliteit - met Dharma Muni

Vorig jaar hadden wij hierover reeds een inleiding die de naam kreeg ; " De kunst van het zitten". Toen hebben wij herhaalde malen meegedeeld dat het beoefenen van een âsana geen oefening is, maar een constante mentale alertheid van aandacht en adem. Je kan wel oefenen in een âsana, maar een âsana is geen oefening; het is een toestand.

Deze keer zullen wij het hebben over "Stabiliteit". Patañjali begint in zijn yoga sūtra's met yama en niyama. Daarop vervolgt hij met âsana. Het is aan te raden om yama en niyama toe te passen bij de uitvoering van een âsana.

Patañjali heeft het over "sthira-sukham âsanam". Sthira is vast, standvastig. Sukam is gemakkelijk.

Shrî Gheranda vertelt ons in zijn Samhitâ dat het gevaarlijk is een slang bij de staart te nemen, want dan kan je dodelijk gebeten worden. Zo ook met een âsana.

Er over palaveren heeft weinig zin, aangezien de leerling daar veel minder aan heeft dan aan praktijk. Daarom zetten wij de daad bij het woord, en zal er gewerkt worden om op een aangename manier stabiliteit in een âsana te ervaren zonder je geweld aan te doen.

## **Aandachtsyoga : observeren, waarnemen, leren** - met Hade De Néve

In onze 2 uur durende praktijk gaan we voorbereidend werk doen via kriyâ's, gevolgd door een ontspanning waarbij de ademstroom de rode draad is. Daarna doen we âsana's waarbij we opnieuw de ademstroom zijn werk laten doen. We eindigen met een meditatie op de ademhaling.

Het gevolg zal zijn dat lichaam en mentaal rustig geworden zijn en dat ze misschien voor één keer eens samen hand in hand terug weggaan (jouw lichaam en jouw mentaal!).

## **Een integrale Yogabeoefening** - met Geert Roeland (Yoga Academie Aalst)

De beoefening van Yoga geeft ons de kans om bewuster te worden van het lichaam, de energie en de geest, en bovenal om te ontdekken dat er een diepere bron is achter al deze veranderende ervaringen. Het laat je toe om terug rust te vinden in je eigen Zelf.

Een integraal Yogaprogramma biedt verschillende methodes om spanning, onrust, stress én de vereenzelviging ermee te doorbreken.

In de middagpraktijk beoefenen we eerst een tijd **Japa**. Dit is het herhalen van een mantra om de geest af te stemmen op één punt om op die manier te leren omgaan met de vele bewegingen in de geest.

Hierna volgt een sessie Hatha Yoga op een rustig tempo. Het doel hier is om via eenvoudige **âsana's** de overspanning van het lichaam te doorbreken, zodat een meer innerlijke ervaring mogelijk wordt.

Door te oefenen met lichaam en geest wordt er steeds energie opgewekt. Ook hier moet men mee leren omgaan. Om deze energie in goede banen te leiden zodat je er optimaal kan van genieten, beoefenen we **Yoga Nidrâ**, de bewuste, diepe ontspanning.

Het praktische programma wordt afgesloten met **prânâyâma**. Door middel van ademhalingsoefeningen wordt het zenuwstelsel versterkt, wordt de ademhaling tot rust gebracht en komt als gevolg ook de geest tot rust.

Tot slot hebben we **kîrtana**. Door een sessie van zang en harmoniumklanken wordt de "glorie" bezongen van het diepste wezen van de mens. Op die manier kan de geest verheft worden en het hart ontgooien.

Deze klassieke oefeningen werden geïnspireerd en voorgeleefd door **Swâmî Shivânanda**, die het principe van de drie H's huldigde, namelijk hoofd, hart en handen. Wanneer de mens zijn verstandelijke, gevoelsmatige en praktische instrumenten zuiver maakt door de beoefening van Yoga, dan komen deze H's op elkaar te staan en dienen ze als ladder om op te klimmen naar het allerhoogste, namelijk de blijvende ontdekking dat je een wonderbaar wezen bent.

## **Integrale Yoga** - met Nârâyana Kiekens

Een mens heeft een hoofd, een hart en handen. Hij denkt, hij voelt en hij handelt. Alle drie moeten worden ontwikkeld. Een eenzijdige ontwikkeling is immers nooit goed. Bij de ene mens is het hoofd best ontwikkeld, bij de andere is het hart en een derde iemand wil vooral allerlei dingen doen.

De oude wijzen zeiden dat je in wezen iets hoogst wonderbaars bent. Het is evenwel je geest die je iets anders doet geloven. Yoga is er dan ook van begin tot einde mee bezig de geest op andere gedachten te brengen. Het is een feit dat de geest de oorzaak is van onze gebondenheid en van onze verlossing (*mana eva manushyânâm kâranam bandhamokshayoh*).

*Mana eva*: de geest voorwaar; *manushyânâm*: van de mensen; *kâranam*: is de oorzaak; *bandhamokshayoh*: van de gebondenheid of verlossing.

Aan het woord Yoga wordt meestal iets toegevoegd. Men heeft het over Hatha Yoga, Bhakti Yoga, Râja Yoga, Jñâna Yoga, Karma Yoga enz. Dit wil zeggen dat de invalshoek verschilt. In het ene geval is dat het lichaam, in andere gevallen het hart of de geest of de dagelijkse activiteiten enz. Maar al die paden zijn toch ook aangewezen op elkaar, vandaar de naam Pûrna Yoga of Integrale Yoga. Ieder Yogapad heeft ook zijn eigen handboek.

Yoga moet niet alleen integraal zijn. Dit betekent dat geen enkel facet van de persoonlijkheid mag worden verwaarloosd. Yoga moet ook geïntegreerd zijn, het moet met andere woorden kunnen worden beoefend in en door het dagelijks leven.

In mijn lezing zal ik dit alles haarfijn uit de doeken doen, zodat de toehoorders er hun voordeel kunnen mee doen door hun eigen Yogapad bij te sturen en te intensiveren. *Bhagavân kî kripâ se* of als 't God belieft.

## Lesprogramma van het Vormingsinstituut voor Yogaleraren o.l.v. Paula De Nève

### Blok 5: PROGRAMMA SCHOOLJAAR 2011-2012

Vorig jaar (blok 4 van het studieraster) bestudeerden we o.a. de Vedânta en de Bhagavad Gîtâ en de zo boeiende Kosha's en Sharîra's. Het viel toen op dat verschillende Sanskriettermen met hun samenstellingen **niet uit de Vedânta kwamen** en dat we daarvoor, om ze te begrijpen, ook een inzicht in Sâmkhya en Yoga darshana moesten bijhalen.

Het is merkwaardig hoe de Indische denkwerelden elkaar soms ogenschijnlijk tegenspreken en zelfs bevechten maar dat bekeken vanuit het **Grote Geheel**, ze elkaar gewoon opvolgen en aanvullen. De tegenstellingen worden op die manier overstegen en worden zo door degene die “door niet aflatende inspanningen” de wijsheidsleren **in zichzelf** heeft kunnen opnemen en van daaruit op de **juiste** manier weet te **handelen**. Dit is de **yogi, de voltooide mens** waarvan Heer Krishna zegt : “Dit wordt de volmaakte yogi genoemd”, wat dan weer naar Yogadarshana verwijst.

Dus dit jaar (blok 5 van het studieraster) zullen we gaan kijken naar **Sâmkhya en Yoga wijsheidsleren**. Wij gaan enkele uitermate belangrijke thema's uit de leer van **Patanjali** in woord-voor-woord vertaling uit het Sanskriet zien, ook reciteren, om ons te laten doorzinderen door het krachtige metrum van de verzen en zo de Yoga sûttra's in ons te voelen trillen.

De hieraan voorafgaande Sâmkhya darshana is de theoretische basis van de **Yoga sûttra's** en door Patañjali als dusdanig als gekend beschouwd. **Patañjali wil ons de ervaring van het gehele yogapad duidelijk maken en vooral nadruk leggen op de noodzakelijke weg van meditatie**, want alleen daardoor kan de spirituele vooruitgang voor de mens mogelijk worden

Omdat de leer van Patañjali van zulke diepgang en doorzicht in de menselijke psyche getuigt, geven we als steun en voor ons Westerlingen tot beter begrip, een kleine inleiding mee in **onze Westerse dieptepsychologie**. Hoewel we denken dat deze nu gemeengoed geworden is wordt deze toch niet altijd zo goed gekend en begrepen. Het is er ons ook om te doen om het grote verschil duidelijk te maken tussen de benadering van Oost en West. nl. de eigen opvoeding als ‘ken u zelf’.

Dan verleggen we onze aandacht naar de **Yogatherapie**, een medisch-metafysische maar vooral een op “Zuiverheid” of ‘op Sattva gerichte’ benadering van alle levensgebieden om de ziekteproblemen te verhelpen. Deze valt daardoor niet helemaal samen met de inzichten van Ayûrveda, de Indische geneeskunde. We willen daarin bestuderen hoe de religieus-Brahmanistische Indiër van hogere klasse de ziekten bekijkt en voorschriften geeft om de zieke mens te helpen met Hatha-Yoga, Prânâyâma, Shat Karma (zuiveringen), levenshoudingen en een naar méér sâttvische normen aangepast dieet. Ook over het klierstelsel zullen we iets vertellen omdat de inzichten hierin zo merkwaardig vooruitstrevend (alles vanuit ervaring van binnenin !) en verschillend van onze Westerse opvattingen maar nu zelfs door de huidige westerse research bevestigd.

We verlaten het medische en gaan weer zoals elk jaar, naar het fysiologische gedeelte dat deze keer zal gaan over **hart, bloedsomloop en lymfestelsel** en hoe we met deze kennis onze yogapraktijk dan weer kunnen verrijken, o.a. door te leren naar binnen ervaren.

Wat de Hatha Yoga theorie betreft zien we dit jaar **de theoretische opbouw van een yoga les**. In de Hatha Yoga Praktijk komt **Prânâyâma** aan bod en de **omgekeerde houdingen**. Deze zullen ingebed worden in kleine praktijklessen, voorzichtig opklimmend in moeilijkheidsgraad in de loop van het jaar. Dit drukt de voorzichtigheid uit waarmee we voor deze beiden terdege rekening moeten houden.

Tenslotte willen we de aandacht vestigen op het feit dat er geen ernstige yoga of Hatha Yoga onderricht kan bestaan zonder de goede onderbouw van een **Deontologie of Ethiek** waaraan de yogadocent zich moet houden en hoe hij daarmee kan omgaan.

**Nieuw vanaf dit jaar zal ook de Meditatiepraktijk gedurende de vijf jaar van de opleiding verplicht gemaakt worden. Er bestaat géén Yoga zonder meditatie en geen meditatie zonder samâdhi.**

De oud-leerlingen of alle personen die zich zouden geïnteresseerd voelen in bepaalde delen van ons programma, zijn hartelijk welkom en kunnen ons om informatie vragen :

Werken dit jaar ook mee Conny Cams, Liesbeth Briers en Pascale Joris

Paula, Roeland, Rein en Hade De Nève

## Svabhâva en Svarûpa - een Satsanga met Swâmî Veda Bhârâtî op 5 juni 2010 te Singapore

We hebben van onze geest een lawaaiige plaats gemaakt. Telkens wanneer we iets doen dat niet natuurlijk is voor ons, zijn we ongelukkig. Wanneer we ons ongelukkig voelen zouden we moeten beseffen dat dit een symptoom is van iets wat we doen dat niet natuurlijk is voor ons. Daarom zouden we telkens wanneer we ons ongelukkig voelen binnen in onszelf moeten gaan kijken om daar te ontdekken wat er natuurlijk is voor ons, wat er niet tot onze tijdelijke aard behoort. Naar dat wat niet tot onze natuur behoort, wat een gewoonte is. We moeten een onderscheid leren maken tussen onze natuur en onze kunstmatig aangekweekte en gevormde gewoonten.

Onze ware natuur staat boven deze gewoonten. Dat we iets graag hebben is een gewoonte. Dat we iets niet graag hebben is een gewoonte. Gewoonten veranderen. Aan dingen waar we nu van houden gaan we later een hekel beginnen te krijgen. Van sommige dingen waarvan we eerst niet houden beginnen we later wel te houden. Dat toont aan dat we in staat zijn om onze gewoonten te veranderen, en we veranderen voortdurend onze gewoonten. Denk hier maar even over na.

Dat waarnaar ik verwijst als onze natuur is iets dat veel dieper ligt dan onze gewoonten, dan onze gewoontevormende patronen. Het behoort niet tot onze samskâra's, de indrukken die we in de loop van vele levens hebben opgeslagen (in het onbewuste deel van onze geest).

Vaak, wanneer we uitspraken doen zoals : "Zo ben ik", of we het nu tegen anderen zeggen of tegen onszelf, versterken we daardoor wat we denken te zijn. Datgene waarnaar we dan verwijzen is in feite niet onze natuur maar onze bewuste en onbewuste gewoonten. Onze voorkeuren, afkeren, wat ons aantrekt en afstoot, onze angsten en ongerustheden voor dingen en onze intense verlangens naar dingen, zijn allemaal mentale gewoontepatronen die we gevormd hebben.

Deze zijn tijdelijk. Sommige daarvan kunnen een leven lang duren, maar ze zijn nog altijd tijdelijk. We kunnen ze veranderen of niet veranderen, maar ze blijven tijdelijk.

Wanneer ik het heb over onze natuur, dan verwijst ik daarmee naar dat wat een innerlijk deel is van ons wezen, dat tijdloos is, eeuwig, van het begin tot het einde der tijden. Die natuur, gezien hij van nature intrinsiek is, is onveranderlijk. Hij is niet transformeerbaar. Hij is voor altijd dat ; hij is ons wezen zelf.

De mediterende mediteert om doorheen de oppervlaktelagen te duiken naar de diepte waar zijn ware natuur, zijn wezen zelf is, waar zijn Svabhâva en Svarûpa verborgen liggen.

In onze filosofie gebruiken we vaak deze twee woorden. Svabhâva – ons eigen wezen, onze eigen intrinsieke permanente natuur. Dat aspect van ons dat geen aangeleerde gewoonte is. Het "is" gewoonweg en daardoor "ben" ik gewoonweg. Svabhâva, ons eigen wezen, is het woord dat we in onze filosofie gebruiken voor onze natuur. De eeuwige natuur die altijd heilig is, sâttvisch, sereen, van ware stilte.

Het andere woord dat vaak in onze filosofie gebruikt wordt is Svarûpa. Het woord rûpa betekent vorm, configuratie. Vorm zoals die van een lichaam, configuratie zoals die van een gelaat.

Maar er wordt ons ook gezegd dat het bewustzijnsbeginsel – purusha, âtman, het Zelf – wat door sommigen vertaald wordt als de ziel zelf van ons wezen, arûpa is, vormloos. Maar hoe kan dan dit arûpa, dat vormloos is, in dezelfde filosofie een Svarûpa hebben, zijn eigen vorm ? Hier wordt ons geleerd in de filosofie, dat daarom âtman, het spirituele zelf, zijnde arûpa, vormloos, een Svarûpa "is", zijn eigen vorm.

In Vedânta spreekt men van Brahman, de Absolute Realiteit, als :

**Sat** : totaal, zuiver, eeuwig, absoluut bestaan, "zijn" ;

**Cit** : bewustzijn, wat geen tegengestelde heeft in het onbewuste, omdat het totaal is, zuiver, absoluut, eeuwig, volledig in zichzelf, volmaakt ;

**Ânanda** : vreugde, zaligheid, die geen onderdeel is van de dualiteit van pijn en plezier, geen plezier waarvoor er een tegengestelde pijn bestaat, maat totaal, zuiver, het absolute, eeuwige.

Sat, Cit Ânanda.

De grote Shankarâcârya stelde de vraag : "Er wordt ons herhaaldelijk gezegd dat Brahman, het transcenderende absolute, nirguna is (zonder guna's), voorbij bepalingen, eigenschappen, kenmerken. Gezien dat zo is, ben je dan niet het concept van de eigenschappen – Sat, Cit, Ânanda – aan het opleggen op Brahman, het transcenderende Absolute ?

Het antwoord dat daarop werd gegeven is dat dit geen bepalingen, eigenschappen, kenmerken, guna's zijn die worden opgelegd op de nirguna Brahman. Het zijn de Svabhâva en de Svarûpa zelf van Brahman. Het wezen zelf, de natuur zelf, dat wat men de vorm zelf zou noemen, het bestaan zelf dat de natuur van Brahman is, Âtman.

Deze altijd zuivere (nityashuddha), altijd wijze (nityabuddha), altijd vrije, altijd bevrijde (nityamukta) ; altijd zuivere, altijd vrije, altijd wijze en verlichte van nature – Svabhâva.

Nitya, shuddha, buddha, mukta, Svabhâva.

Zo eentje wordt een Jīvâtman, leven gevend aan buddhi, aan de geest, aan prâna, en aan het fysieke lichaam. We beginnen dan met het toeschrijven van hun toestanden, kenmerken en eigenschappen aan dit Âtman – dat Jīvâtman wordt, onze geïndividualiseerde ziel. Maar het verliest nooit werkelijk zijn aard.

Wat we op dit moment ook denken te zijn, en met welke termen we ons nu ook vereenzelvigen met het identificatiebeginsel Ahamkâra. Dat soort van “wij,” verloren in het doolhof, de verstrikkende ranken van de jungle van toestanden, van eigenschappen, van kenmerken, van niet-eeuwige tijdelijke tijdsgebonden, oorzakelijk-verslaafde gewoontepatronen. Dit soort van “wij”. We moeten leren om in de diepte van onze ware natuur te duiken.

Dat noemen we meditatie. Dat noemen we het beoefenen van stilte. Dat noemen we de beoefening van stilte.

Doorheen de tussenruimten in de wirwar van het geruis in onze geest, komen we soms in momenten van stilte. Voor die stilte slapen we, maar in die stilte (van de slaap) ben je je niet bewust van die stilte. Die stilte, die geen leegte is, niet louter een afwezigheid van geruis, maar een stroom van de serene stilte die een volledigheid is, een volheid van Sat, Cit, Ânanda ; onze Svabhâva en Svarûpa zelf.

Sat, Cit, Ânanda – hun overvloed (bhûmau), hun volheid, volledigheid (pûrnatvam). Volledige en eeuwige zelfstilling (shamau), uitgedrukt door bîja mantra, zaadmantra – Om Sham. We leren om te duiken in die zee van stilte die onze natuur is – Svabhâva, Svarûpa.

Het gaat niet over het vormen van een nieuw gewoontepatroon. Het gaat over het elimineren, het uitwissen, het schrappen van het tijdsgebundene, het ruimte gebundene, de oorzakelijk verslaafde gewoontepatronen. Voor iemand die de nitya, shuddha, buddha, mukta, svabhâva van zijn âtman herontdekt heeft, her-ont-dekt ; die herontwaakt is voor de sat, cit, ânanda, Svarûpa van zijn eigen Âtman. Daardoor weet hij dat het altijd verstorend geruis van zijn oppervlakkige geest, niet van hem zelf is. Het zijn de superposities van wat niet zijn natuur is. Dit wetend verblijft hij altijd in stilte, zelfs terwijl hij les geeft, zingt, danst, de zintuigen hun taken laat vervullen. Maar hij blijft een niet-doener, een absoluut stil punt in het midden van alle rumoerige opschudding.

Wanneer je zult wandelen in de wereld met dit bewustzijn van je Svabhâva en Svarûpa, dan zullen deze gewoontepatronen, dit geruis van de geest, deze rumoerige opschudding om je heen, niet langer je meesters zijn. Zij zullen je instrumenten worden, klaar om je orders te dienen. En jij – de transcendente, de absolute.

Ga nu binnen in die stilte ...(stilte)

OM Sham.





# AGENDA

## HUISKAMER MANTRAGROEP :

**Eerste vrijdag van de maand** bij Roeland. Iedereen is welkom. Info : 09 281 04 01 of [roelfauc@versateladsl.be](mailto:roelfauc@versateladsl.be).

## VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Een zaterdagnamiddag per maand (14.00 t/m 17.00) te Herentals met Flor Stickens, gevormd door Simone Moors in de traditie van Vedavahni in Chennai (Desikacar - Krishnamâcârya). Meer info op [www.sevayoga.be](http://www.sevayoga.be), onder Vormingsschool Viniyoga, of per e-bericht naar [flor.stickens@wanadoo.fr](mailto:flor.stickens@wanadoo.fr).

## BASISCURSUS DRU YOGATE MELLE (BIJ GENT)

Deze cursus wordt gegeven op 4/09 ; 30/10 ; 13/11 en 4/12, van 09.30 tot 18.00 uur te Melle. Voor meer info : tel. 03 457 00 56 of 09 231 27 77 ; [druyoga@telenet.be](mailto:druyoga@telenet.be) of [www.druyoga.be](http://www.druyoga.be).

## NIEUWE CURSUS YOGA ACADEMIE

Yoga Vedânta Aalst vzw, erkende vormingsschool, begint met een nieuwe cursus Yoga Academie. De vrijblijvende **Oriëntatie** vindt plaats in de Swâmî Shivânanda Yoga Âshram, Volksverheffingstraat 95 te 9300 Aalst **op zaterdag 17 september** van 14u30 tot 17u15.

Voor meer informatie: tel. 053-777490; [jozef.kiekens@telenet.be](mailto:jozef.kiekens@telenet.be)

## ACTIVITEITEN VAN VZW. KREAKATAU:

Wekelijkse lessen start **10 oktober**:

- Voor volwassenen: hatha yoga, chakra yoga, meditatie.
- Voor kinderen: peuter en kleuter-ouder yoga, kinderyoga

Meerdaagse activiteiten: erkend als vernieuwende projecten naar "kwetsbare kinderen" toe.

- crea-yoga stages voor 4-5 jarige kleuters
- crea-yoga stages vr 6-12 jarigen (elke vakantie behalve in de Kerstvakantie)

Meerdaagse bijscholingen

- 10-daagse scholing kinderyogadocent start 14 oktober 2011.
- 3-daagse ontwikkelingsstimulerende yoga op school en in de klas start 1 oktober 2011.

Info en inschrijvingen bij: [admin@kreakatau.be](mailto:admin@kreakatau.be). Openingsuren secretariaat: elke woensdag (tijdens schooldagen) van 8.30u tot 12.30u.

Leen Demeulenaere ([leen@kreakatau.be](mailto:leen@kreakatau.be)) ; Tel. 016 470649 ; webstek [www.kreakatau.be](http://www.kreakatau.be)

## CONGRES DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

**Op 15 en 16 oktober 2011 te Vaalbeek.** Meer details in deze Nieuwsbrief.

**YOGA RETRAITE IN DRONGEN** met Yoga Vedânta Aalst

**Van vrijdag (20u) 21 tot zondag 23 oktober 2011 (16u)**

contacteer Yoga vzw, Volksverheffingsstraat, 95, 9300 Aalst, tel. : 053-777490; e-mail : [jozef.kiekens@telenet.be](mailto:jozef.kiekens@telenet.be)

