



YFNB VZW.

# NIEUWSBRIEF NR 102

INHOUD .....	blz.
Woord Vooraf .....	1
Congresdagen van de Yogafederatie .....	2
Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie.....	7
Een vraag over vrede in de wereld ... ..	11
Agenda .....	12

# Woord Vooraf

---

Waarde lezer,

Het was een geslaagd ontmoetingsweekeinde in Vaalbeek. De zalen zaten afgelaten vol en dit liet zich merken door de langere wachttijden voor de maaltijden. In de positieve zin, was dat een moment om wat bij te praten en van gedachten te wisselen.

Het was het werk achter de schermen van een gemotiveerde ploeg die het ganse weekeinde op een vlotte manier kon doen verlopen. Er zal met het congrescentrum worden onderzocht hoe we nog verdere verbeteringen kunnen aanbrengen, maar zoals gezegd in het nadeel zit ook een voordeel verborgen, gewoon een kwestie van hoe je het bekijkt. Uiteindelijk is het jullie deelname en interesse dat dit allemaal mogelijk maakte. Jullie tevredenheid is voor ons de bepalende factor.

Wij krijgen regelmatig opmerkingen en vragen over lidmaatschap van de federatie in de zin van: “Als ik lid wordt, wat krijg ik daar voor, wat levert mij dat op, wat zijn de voordelen?”.

Die vraag is in wezen een symptoom van een moderne ziekte, de “yogaconsument”. Men gaat mee in de kapitalistische markteconomie, yoga is een “product” geworden, dat men kan consumeren, of aanschaffen en nadien zelfs vermarkten. En volgens het nutsdenken, dat daar een onderdeel van is, moet een investering opbrengen. Lidmaatschap van een federatie is vanuit die optiek gezien een investering, en die moet volgens de kosten-baten analyse opbrengen.

Yoga is economisch gezien, ook een interessant lapmiddel geworden. De werknemers voelen zich niet goed hun vel, dat is op termijn niet goed voor het bedrijf en voor de economie want dat verhoogt absentisme. Yoga beoefenen verbetert dat, interessant. We promoten en ondersteunen dus yoga en mindfulness (dat in feite een onderdeel van klassieke yoga is!) en klaar is Kees, weer een win-win situatie. Dat ogenschijnlijk nutteloze en zweverige geitenwollensokken gedoe blijkt dan op termijn dan toch niet zo slecht te zijn. Maar het nut van dat lidmaatschap, dat is een ander paar mouwen. Het “nut” daarvan ligt precies niet zo voor de hand.

Dit wijst op kortzichtig denken, waarbij men enkel naar het onmiddellijke eigenbelang ziet.

Yoga gaat in de eerste plaats over doorgeven en delen. Als men het vanuit een breder perspectief beziet is dat een essentieel aspect van het functioneren van de natuurlijke ecologische cyclus. Men is eindelijk bewust geworden dat onze planeet het zonder duurzaamheid op termijn niet gaat redden. Wat is de essentie van duurzaamheid? Dat men eerst moet geven om te kunnen krijgen want anders valt er op termijn niets meer te krijgen. Dat is wat de natuurlijke ecologische cyclus in stand houdt.

Vanuit dit breder perspectief is de juiste vraag: “wat kan ik bieden en bijdragen bij het doorgeven van deze heilbrengende levenswijze?” We mogen niet vergeten dat als we nu nog steeds toegang hebben tot deze discipline, dat te danken is aan het onbaatzuchtig doorgeven, delen dus, van een ononderbroken ketting van leraren en leerlingen die op hun beurt leraren werden die het heil van de mensheid voor ogen hadden. Dit is economisch gezien nutteloos maar onbetaalbaar, net zoals alle belangrijke, immateriële, aspecten van het leven: vriendschap, mededogen, liefde, enz. Een van de primaire aspecten van yoga is karma yoga, seva, onbaatzuchtig dienstbetoon. Met andere woorden: delen, geven, zonder een beloning of waardering te verwachten. Het schenkt je iets “onbetaalbaar”: gelijkmoedigheid en innerlijke tevredenheid. Het is ook het middel bij uitstek om karma uit te werken, daarom wordt het ook karma yoga genoemd.

Als men voortdurend aan de ontvangende of vragende kant staat is men in feite een bedelaar, noem het dan maar verbruiker als je wilt. Een moderne ziekte, die aan de basis ligt van de huidige mondiale crisis, op alle niveaus. Dat kan belerend overkomen, maar dat zijn nu eenmaal de nuchtere feiten.

Ik hoop jullie weer talrijk in Blankenberge op 13 en 14 februari 2016 te mogen verwelkomen.

Jullie genegen,

Suman

## Congresdagen van de Yogafederatie

*Op 10 en 11 oktober 2015 werden in La Foresta te Vaalbeek de Congressdagen van de Yoga Federatie gehouden. Hieronder volgen enkele indrukken van deelnemers.*

### **Indrukken van het Yoga weekend** - door Anne van Nerom

In het vroegere klooster, te midden van het prachtige herfstkader, genoot ik van een weekend met een grote groep mensen die inspiratie zoeken en delen in Yoga. Blijf weerzien met bekenden, nieuwe ontmoetingen, dat hoort er ook bij.

Ik vatte het weekend op een gemakkelijke manier aan door op zaterdag met Jan Desmedt vooral praktisch gericht aan de slag te gaan. Zijn benadering van Kriyâ Yoga was heel toegankelijk, met de nodige humor. Ik heb het ervaren als terugkeren naar de speelsheid van een kind. Hoe eenvoudiger, hoe leuker en hoe meer vanzelfsprekend en gemakkelijker alles wordt. Reciteren van Vedische teksten bij Flor Stickens boeit me elke keer opnieuw, jammer dat ik het vervolg na de thee niet meer kon bijwonen, maar er moesten keuzes gemaakt worden en de “Diepere betekenis van Yama en Niyama” met Suman, wou ik niet missen. Het is een thema dat Suman met regelmaat met ons deelt in alle lessen en lezingen die hij verzorgt, opnieuw en opnieuw begeleidt hij ons naar meer inzicht in deze eerste twee treden van de klassieke Yoga Sûtra's van Patañjali (uitgebreid verslag zie verder). 's Avonds werd afgesloten met klassieke Indiase Drupad zang. Na een inleiding door Lode De Vos zongen we met zijn allen slechts één klank, de A, gedurende 45 minuten onder begeleiding van 3 tanpura's, prachtige instrumenten. Een wonderlijke ervaring, een fijne en ontspannen afsluiter van de eerste dag.

Zondagochtend was er keuze uit drie verschillende programma's ochtendpraktijk, ik koos voor de grootste zaal uit behoefte aan lucht en ruimte. In elk geval deed de ochtendpraktijk van Flor me deugd. Een andere lezing die ik absoluut wou horen was “De Alchemie van het Hart” waar Johan De Backer op zijn authentieke manier heel wat inspiratie gaf zowel voor je yogapraktijk en -lessen als je professionele en sociale activiteiten. Het hart is de toegang tot de essentie van de geest. Dat er hartelijk gelachen wordt in de bijeenkomsten met Johan maakt dat iedereen heel ontspannen en aandachtig is. Daarna volgen enkele dynamische bewegingen en nadat spanningen en weerstanden zijn weggeëbd, en je de levendigheid voelt, begeleidt hij ons tot bewust aanwezig zijn in de ruimte van je hart, gebruik makend van adem. Hartverwarmende lezing en praktijk.

Zondagnamiddag bleef ik bij rust en kalmte met de diepe relaxatie van Yoga Nidrâ. Tot slot werd het formele gedeelte waarbij een nieuwe lichter yogaleraars een diploma kreeg, opgeluisterd met mantra recitatie uit de Veda's en Upanishads, mooi om de groep van Flor in de praktijk te horen. Hartelijk dank aan de organisatoren van weer een inspirerend yogaweekend.

### **De diepere betekenis van Yama en Niyama – Suman**

Het eerste deel van Ashtânga Yoga, het traditionele 8-voudige pad, gaat over wat geschapen is, de gemanifesteerde vormen van bewustzijn, en de verschillende stadia die je daarbij doorloopt. Het laatste is Samâdhi: *sama-* betekent samenkomen, met *-adhi*, de oorsprong, de basis van alles, terug opnieuw herkennen wat de basis is van alles. Maar dat is niet voldoende, er komt nog een stadium dat daaraan voorbij gaat, Moksha, bevrijding, of Kaivalya, waarvoor onafhankelijkheid de beste vertaling is. Yoga brengt je niets nieuws. Het gaat over iets wat er altijd al geweest is en wat altijd zal bestaan, waar je niets kan aan toevoegen en waaruit niets kan verdwijnen. Het enige waar het in yoga om gaat is al die overbodige rommel waarmee we ons zo identificeren, en dat ons al deze “ellende” bezorgt, om dat in een mum van tijd te elimineren. Yoga is dus ont-doen. Dat is niet doen, Yoga is uiteindelijk terug in een toestand vallen waarbij je niets meer doet en waarbij alles gebeurt. Het universum valt niet stil, het blijft werken, maar op een andere manier dan we dachten. Wij denken meestal dat je iets moet doen om iets te kunnen doen plaats grijpen. Yogi's zeggen: dat is de grootste fout die je kan maken. Wees gewoon getuige, laat het spel zijn gang gaan. En dat leren loslaten daar gaat Ashtânga Yoga over. Gans dit proces van Âsana tot Samâdhi wordt begeleid door Yama en Niyama, van grof naar subtiel.

### Waar gaan Yama en Niyama over?

Over het algemeen wordt gezegd dat dit over de relatie met anderen en jezelf gaat. Volgens anderen zit hier al een denkfout en zijn Yama en Niyama geen leefregels, geen ethiek, geen moraliteit, geen gedragsregels, geen tien geboden in vergelijking met het christelijk systeem. Suman tracht met ons de denkfout te achterhalen en hiervoor is eerst een definitie van “waarnemen” noodzakelijk, want “anderen” zijn degenen die je waarneemt.

**Met wat neem je waar?** Je ziet, hoort, smaakt, voelt of ruikt iets en dat neem je waar door de vijf zintuigen. Wat je in je hersenen of in je zintuiglijk denkvermogen waarneemt, is dat de werkelijkheid? Een hond hoort iets anders dan jij, maar het blijft beperkt tot een ander onderdeel van het trillingspectrum. Een bij ziet een ander spectrum kleuren dan de mens. Wat is kleur? Waar gebeurt dat? Kleur is geen objectief feit, kleur zit in je hersenen, buiten jou is er gewoon een elektromagnetische trilling. Kleur zit in jou, niet buiten jou. Bij dieren is het spectrum verschillend en dat wordt bepaald door wat nodig is om te overleven. De zintuigen geven je dus niet de Realiteit weer, maar alleen jouw relatieve realiteit. Vanwege de conditionering zit er ook nog een filter tussen die je gebruikt om de waarnemingen te beoordelen. De ene vindt een muziekstuk mooi, de ander lelijk. Het gaat dus over je *indrukken*. Ook in je dromen zijn er gewaarwordingen terwijl het lichaam rustig ligt te snurken. Je zintuigen zijn niet actief op dat moment, maar wel je zinnen. De instrumenten waarmee je waarneemt, de zintuigen zijn door dezelfde elementen opgebouwd als dat wat je waarneemt. Daar zit dus een beperking, plus je culturele, religieuze enz. filter. Wat neem je echt waar? Je neemt indrukken over een persoon waar, maar is die verzameling indrukken die jij over een “persoon” hebt wel de echte persoon?

Yama gaat dus over jouw indrukken, niet over de anderen, de maatschappij of de omgeving, maar wel over jouw indrukken van de anderen, de maatschappij of de omgeving. Waarnemen is een proces. *Yama gaat dus over hoe je omgaat met je indrukken over de zogenaamde buitenwereld*. En die indrukken zijn aan evolutie onderhevig, ze veranderen continu. Bovendien, in een veranderende omgeving is er een waarnemer wiens waarnemingsinstrumenten ook nog aan verandering onderhevig zijn, zintuigen worden minder goed met de leeftijd enz. Suman illustreert hoe indrukken je parten kunnen spelen met het bekende verhaal uit de Zen-traditie van een monnik die bij het ontwaken zich afvroeg: ben ik een vlinder die droomt dat hij een mens is of een mens die droomt dat hij een vlinder is?

**Hoe ga je nu met je indrukken om?** De belangrijkste van de Yama en Niyama is *Ahimsâ*: geen schade berokkenen, m.a.w. geen geweld plegen op de indrukken die zich in je bewustzijn voordoen. Hoe kan je dat doen – of beter niet doen?

Vooraan in de Yoga Sûtra, vanaf sùtra 1.12 tot 1.15 worden de twee sleutelprincipes, *Abhyâsa* en *Vairâgya*, een onafscheidelijk koppel dat samengaat omschreven. *Abhi-* betekent voortdurend en *-âsa* is afgeleid van het werkwoord *as*, zijn. Dit betekent dat je voortdurend terugkeert naar wat is, naar het hier en nu, zijn is enkel hier en nu. Maar zoals beschreven in sùtra 1.14 doe je dat “met eerbied” of vriendelijkheid. Continu naar de waarnemer terugkeren, niet naar het waargenomene. Met andere woorden naar het ziende, *drashtuh*, zoals in sùtra 1.3 wordt verduidelijkt. *Vairâgya* wil zeggen dat je los wil komen van de beïnvloeding door of vereenzelviging met die indrukken. In de Advaita zegt men: je moet waarnemer worden, niet meer reageren, ze gewoon laten voor wat ze zijn. De meeste mensen willen corrigeren naar een ideaalbeeld opgedrongen door een cultuur of religie.

Als je omgang met de indrukken verandert, als je attitude verandert, gaat zich dat automatisch weerspiegelen naar buiten toe, daar moet je niets voor doen. Dat zegt de Boeddha en dat zegt ook Bhagavad Gîtâ: hou op met doenerschap, jij kan niets veranderen aan de wetmatigheid. *Dharma* is de natuurlijke wetmatigheid, hoe de dingen werken in dit universum, daar kan je niet rond. Zolang je niet in harmonie bent met het Dharma, is er het gevoel van 'ik en de anderen' en maak je karma.

Er is ook voor iedereen een individuele rol, *svadharma*. Dat is jouw unieke rol in dit grote geheel.

**Hoe vind je svadharma?** Kijk naar kinderen: wat is hun talent, waar zijn ze goed in, waarin gaan ze helemaal op? Dat is hun svadharma. Als je dharma volgt, hoef je niet te kiezen, dan doe je wat er volgens de natuurlijke wetmatigheid gaat gebeuren. Als je verzet is er ellende, als je erin meegaat, is dat overgave en harmonie.

**Satya** bevat het werkwoord *sat* of zijn, het betekent ook gemanifesteerde waarheid, in de zin van de grote realiteit, er is één absolute waarheid, de rest is relatief. Die ene werkelijkheid is dat je bestaat: 'ik besta'. Al de rest zijn afspraken. Alles wat niet overeenstemt met de absolute waarheid, is leugen. Vergelijk bij een ongeval: alle getuigen hebben een ander verhaal, dat zijn indrukken, geen absolute waarheid. Satya betekent ook integriteit, authenticiteit, dat wat je werkelijk bent.

**Asteya** is niet stelen. Stelen komt er pas van het moment dat je iets als je eigendom beschouwt. Is er iets dat je eigendom is? Dat begrip verandert naargelang de cultuur van een volk, zo was er in de Amerika destijds de race om grondbezit, daarbij kwamen de blanke bezetters in conflict met de inheemse bevolking. Die begrepen niet waar al die heisa over eigendom over ging. De indianen hadden een gans ander begrip over bezit, de natuur was immers van niemand. Diefstal kwam zelfs in hun woordenschat niet voor, alle werktuigen bv. werden collectief gedeeld.

Wie is eigenaar? Er is maar één eigenaar (of eigenares) van dit ganse universum. De indianen noemden dat de Grote Geest. In moderne termen zou je het 'mevrouw oerknal' kunnen noemen. Gans het universum is begonnen met een kwantumfluctuatie zegt de kwantumfysica (verstoring van het evenwicht van de drie guna's zegt Sânkhya). Dat heeft gans het evenwicht verstoord. Wat was er dan voor de oerknal is de vraag? Het universum dat wij waarnemen is een gevolg van de verstoring in het passieve, rustige veld van bewustzijn/energie. Voordien was er hetzelfde maar dan in evenwicht. Alles wat een begin heeft, heeft ook een einde. Er was een verstoring en dat heeft een proces in gang gestoken en dat zal dus ook eenmaal ophouden. Van wie is dan dit alles? Niet van "ons", we zijn er hoogstens een onderdeel van, wij zijn met andere woorden het lijdend voorwerp. Van wie is dit lichaam, wie is de uiteindelijke eigenaar? Hoe kan je daarom beweren: dit is "mijn" lichaam?

**Brahma-carya** wordt soms vertaald als kuisheid, dat is volgens een judeo-christelijke norm die ons onbewust is opgedrongen. Het wordt best vertaald als: in harmonie zijn met Brahman. Richt je je aandacht naar je individueel bestaan of naar iets dat dit overstijgt? Enkel als er harmonie is met Dharma is er Brachmacarya, en dit heeft niet direct iets te zien met gehuwde en ongehuwde kuisheid, dat is er gewoon een resultaat van.

**Aparigraha** bevat het woord *graha* : grijpen, graaien in het Nederlands, vasthouden aan pseudozekerheden. In het begin hebben yogaleerlingen daar last van: trachten te verwerven en vast te houden i.p.v. loslaten. Niet verwerven, niet verzamelen, niet hebzuchtig zijn, dat is aparigraha.

### **Yama leidt naar Niyama.**

Bij **Shauca** spreekt men meestal van zuiverheid, wassingen doen, of mentaal zuiver zijn. Dat de bedoelingen zuiver "zijn" is, gaat meer in de richting van de ware betekenis. Dit houdt verband met Triguna, tamas-rajās-sattva. Shauca gaat de richting uit van sattva. *Sattva* is letterlijk vertaald : het zijnde, enkelvoudigheid. Als je geleidelijk aan je denken in evenwicht brengt, als onrust, jacht en bezitterig zijn eruit gaan, komt er helderheid, rust, evenwicht, dat is sattva, dat is *Shauca*.

**Santosha** betekent tevredenheid, de dingen aanvaarden zoals ze zijn, dat is het resultaat van de Yama's, dat schept innerlijke rust, er is geen verzet meer, je gaat mee, en dat komt vanuit je innerlijke zuiverheid.

**Tapas** komt van *tap*, hitte of vuur, niet letterlijk met vlammen, maar dit is een eigenschap, de guna rajās, die in je zelf een transformatie teweeg brengt in de richting van Sattva.

**Svādhyāya** is jezelf onderzoeken met je onderscheidingsvermogen, *buddhi*. Men zegt meestal dat dit de studie van de Schriften inhoudt, maar dat is wat te ver gezocht, doe eerst en vooral aan zelfonderzoek. Als je aan zelfonderzoek doet, kom je uiteindelijk tot de bron en tot de conclusie: dat je je moet overgeven aan de bron van je bestaan. Hoe vind je die? Door middel van Prânâyâma. Dit brengt de onrust in het veld van Prâna terug tot rust. D.w.z. je vergroot je beperkte veld van prâna tot het grote veld van prâna. Dan verdwijnt de pulsatie, de dualiteit, tegenstelling of de *dvandva*'s (sûtra 2.48), dan valt in en uitademen stil, je ervaart een circuleren of stromen. De acties en reacties van de zinnen zijn eveneens verdwenen. Pas nadien zijn Dhâranâ, Dhyâna en Samâdhi mogelijk. Voordien zit je gewoon stil. "Leren mediteren" is dus even onzinnig als "leren slapen", je creëert de gunstige omstandigheden, je leert stilzitten, lang en geduldig stil zitten! Maar dat is niet dhâranâ of dhyâna zoals Patañjali dit defi-

nieert. Dhâranâ wordt meestal fout vertaald door concentratie, het betekent in feite dat je denken tot rust is gekomen omdat prâna rustig is geworden. Adem, denken en prâna gaan samen, dat is een trio. Als je denken onrustig is, is prâna onrustig en is er van meditatie geen sprake. Is prâna rustig, dan is het denken rustig, en dan is adem rustig. Is prâna helemaal gelijkmatig geworden door het stilvallen van de trilling, brengt dit de overgang van de golvende naar het gladde oppervlakte van het meer van bewustzijn teweeg. Dan is de adem stilgevallen, is het denken stilgevallen en zijn ook al je waarnemingen van de buitenwereld weggevallen, want die berusten allemaal op activiteit en als die activiteit is weggevallen, is er de vierde fase van prânâyâma (Y.S. 2.51), de “vierde toestand”, turîya. Pas dan is dhâranâ mogelijk (Y.S. 2.53-3.1)! In Hatha Yoga Pradîpikâ heet dat Kevala Kumbhaka of spontaan stilvallen. Zolang Ahamkâra, ik bewustzijn of het individuatie principe actief is, waarbij alles is opgesplitst in kleine deeltjes, die we individu noemen, is er heterogeniteit. Als prâna terug homogeen of stil is, wordt dit onpersoonlijk, collectief. Er is dan geen behoefte meer aan ademen. Het is door het middel van prânâyâma dat dit mogelijk is. Je zou dit enigszins kunnen vergelijken met wat dieren doen bij een winterslaap, de stofwisseling vertraagt tot er tijdelijk geen behoefte is aan voedsel. Het stilstaan van de adem wordt geleidelijk verlengd in yoga. Je zoekt naar de oorsprong van “adem”. Als je slaapt, wordt er ondanks jezelf toch geademd. Essentiële vragen zijn dus: wat stuurt dit ademproces? Hoe vind je dit? Ga naar de bron van waaruit de adem gestuurd wordt. Dat is zelfonderzoek. Daarvoor moet je geen heilige boeken lezen, yoga is universeel, is geen religie maar een wetenschap die nagaat wat de levensprocessen zijn en wat die beïnvloedt. Kan je dan nog zeggen “mijn” leven? Er is één leven, een universeel leven, dat zich manifesteert door een oneindig aantal wezens, meer dan we ons kunnen voorstellen. Leven dat zich manifesteert, stellen we vast door actieve prâna, stuwend, er is voortdurend worden, worden, worden... Yoga zegt: dat is onrust. Hoe kom je uit die cyclus van onrust, van worden-hebben-krijgen? Onrust is Rajas. Die leg je stil door shauca, door in de plaats van te worden, te Zijn. Je moet eerst die puzzel in mekaar leggen. Combineer Yoga Sûtra en Bhagavad Gîtâ, maar lees goed. Shrî Krishna zegt: door inademen te offeren aan uitademen en uitademen aan inademen, verheerlijken de yogi's mij. *Yama en Niyama zijn uitdrukking van de intentie van iemand die helemaal is opgegaan in Dharma en in harmonie leeft met de universele wetmatigheid.*

De 8 treden van Ashtânga Yoga zijn geen ledematen, het zijn bewustzijnstoestanden, je gaat naar steeds fijnere lagen van bewustzijn.

Âsana is het eerste middel: door je te richten op het vormeloze, door buiten de gebondenheid aan lichaamsvorm te gaan, kom je tot de toestand van Âsana, een toestand van aangename stabiliteit, dat is een toestand die je ervaart. (Y.S. 2.46-2.48)

Als er geen Yama en Niyama is, is er geen sprake van Yoga. Zij zijn de voorafgaande voorwaarde voor Yoga. In de praktijk van een yogales betekent dit, dat je aandachtig moet zijn voor de indrukken, je werkt met de innerlijke ervaring, niet met het nabootsen van de vorm. Hoe ga je om met de ervaringen: die zijn zoals ze zijn, niet zoals je zou willen dat ze zijn. Het is een attitude die je geleidelijk aan nastreeft. Als je die niet nastreeft is het geen Yoga. Svâdhyâya is beginnend met het lichaam, jezelf leren kennen zoals je werkelijk bent. Je begint met doen en leert meer en dieper luisteren, als je luistert ben je stil. Shauca is dus het scherp en subtiel maken van aandacht. Yoga gaat uiteindelijk over het innerlijk vrij zijn.

Tot slot legt Suman ons nog méér vragen voor : wat is binnen en wat is buiten? Zit jij in een lichaam of is het lichaam in jou aanwezig als een serie gewaarwordingen. Sluit je ogen. Is het lichaam weg? Hoe weet je dat het er is? Is jouw leven beperkt tot jou, of is er één leven dat zich door oneindig veel wezens, onder andere jezelf, uitdrukt? Ben je beperkt tot dit leven of is er hét Leven? Wie ademt, wat ademt in je diepe slaap. Wat houdt alle lichaamsprocessen voortdurend in stand? Wie slaapt? Kun jij slapen of overvalt het jou? Waarom ben je verslaafd aan diepe slaap? Waar komt inspiratie vandaan? Denk jij of neem je gedachten waar? Wie of wat is deze waarnermer? Dit zijn reële spirituele vragen waar Suman ons mee naar huis stuurt, met de duidelijk boodschap: geloof niet, maar onderzoek onophoudelijk!

## **Yoga Nidrâ volgens de traditie van de Himâlaya's met Flor Stickens** - door Paul Vanneste (Satya Muni)

Velen die Nidrâ geleerd hebben of beoefenen ondergaan weliswaar een goede ontspanning maar laten daaropvolgend archetype beelden, emoties, indrukken, gevoelens of herinneringen daaraan naar boven komen om deze zo proberen te ontcrachten en hun verspreiding tegen te gaan. Daarbij zijn de psychotherapie en de hypnotherapie niet ver weg.

Een andere beleving is de Nidrâ volgens de methode van de Himâlaya's zoals die door Flor gegeven werd. Na een korte fysieke voorbereiding en het aanbrengen van een rustige en regelmatige buikademhaling wordt het ganse lichaam in shavâsana ontspannen en worden de verschillende punten van het lichaam overlopen. Dan volgt een reeks punt tot punt ademhalingen waarbij de aandacht op het ritme van de adem verloopt tussen twee punten van het lichaam die zich na een bepaald aantal ademhalingen steeds verplaatsen. Een korte onderbreking door op elke zijde enkele keren te ademen, zorgt achteraf, wanneer het lichaam opnieuw in shavâsana ligt, voor een verscherpte aandacht. Na nog een ontspanning wordt de aandacht trapsgewijs naar de hartstreek gebracht. Dan pas wordt een dieper bewustzijn ervaren in de hartchakra.

Alhoewel de timing van de oefening hoogst ongelukkig was, juist op het uur van een deugddoende siësta na een maaltijd met een goede portie Belgische friet, die verschillende deelnemers zich lieten welgevallen, kan men zich inbeelden wat de ervaring moet zijn in betere omstandigheden. Het is dan ook aan te raden dit nog eens met Flor te beleven, liefst op een ander moment van de dag. Ondergetekende heeft enkele weken geleden zo'n Nidrâ met Flor kunnen ervaren. Dan "voelt" men werkelijk de hartchakra.

## **De diepere betekenis van Yama en Niyama met Suman** - door Paul Vanneste (Satya Muni)

Het werd niet de zoveelste uiteenzetting over dit gekende onderwerp, want Suman drong door tot de kern van de zaak en wist zo de talrijke aanwezigen te boeien.

Waar het niet over gaat, heeft Suman bij wijze van inleiding geschreven in de vorige nieuwsbrief. De yama's en niyama's zijn dus niet de morele of ethische principes die respectievelijk onze omgang met anderen of met onszelf bepalen. Het is dus niet de yogaversie van de Judeo-christelijke geboden en verboden. Zij staan in functie van de realisatie van het Spirituele Zelf.

Bepaalde gebeurtenissen uit de buitenwereld veroorzaken golven die worden waargenomen met de zintuigen en geïnterpreteerd door de hersenen. De interpretatie van die indrukken in de hersenen is afhankelijk van de conditionering. Yama's gaat over hoe je omgaat met de indrukken over de anderen.

Zo is **Ahimsâ** geen geweld plegen met de indrukken die zich in je voordoen. Je moet de indrukken laten voor wat zij zijn. Je moet je omgang met die indrukken veranderen maar je moet niet "iets doen". Zolang er geen harmonie is met Dharma of de natuurlijke wetmatigheid, is er karma.

Als je de zelfde redenering volgt is **Satya** dat wat overeenstemt met de Absolute Waarheid; je bent immers "Dat wat Is".

**Asteya** is er als je iets als iemands eigendom ziet. Er is immers maar één eigenaar. Is al het gemanifesteerde niet het resultaat van één en dezelfde oerknal? Wie is daarvan de eigenaar?

**Brahmacharya** is de harmonie met Brahman, het Absolute.

**Aparigraha** is het niet- vasthouden, wat hebzucht veronderstelt. Je moet dus loslaten. Als je loslaat gaat je naar de bron van je bestaan. Zo kom je terecht bij de 5e Niyama: **Îshvarapranidhâna**: de totale overgave waardoor je gaat naar de bron van je bestaan.

Verder is er **shauca**: dit is louter sâtvisch zijn. De stam "sat" betekent immers "zijn". Het enkel "Zijn" is zuiverheid.

**Santosha** of tevredenheid is er wanneer je in verbinding staat met je Zelf of je Bron.

Dan is er **tapas** nodig: het vuur dat de transformatie naar het Zelf teweegbrengt.

Bij **svâdhyâya** doet je "Zelf"-onderzoek. Wat ademt? Wie stuurt de adem? Van waar komt de adem?

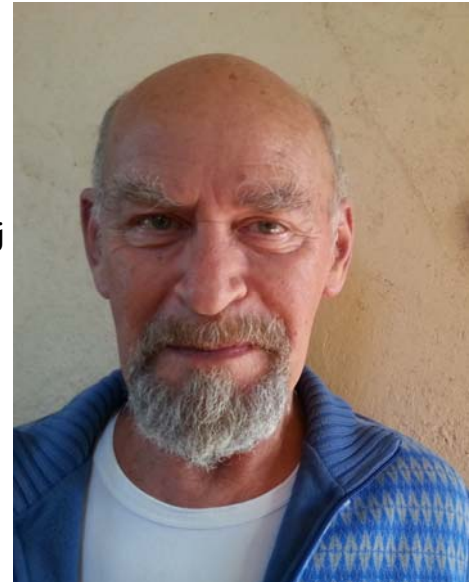
Ashtânga Yoga is een systeem waarbij men bij elke trede of anga steeds in een diepere toestand komt. De Yama's en Niyama's zijn daarbij een hulp bij het betreden van elk van die verschillende treden die leiden naar het Zelf.

## Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie

*Op 13 en 14 februari 2016 gaan de Studie- en Ontmoetingsdagen van de Federatie weer door in de Duinse Polders te Blankenberge (aan de Belgische kust).*

*Het programma zal voornamelijk verzorgd worden door drie gastsprekers uit Nederland : Hans 't Hart, Maartje van Hooft en Han van den Bogaard.*

**Hans 't Hart** (Den Haag 1941)



Hans is initiator van De Blikopener Hatha en Râjayoga opleidingen. Hij is sinds 1965 intensief yoga-beoefenaar, volgde trainingen o.a. bij Katzuki Sekida (zen), vijf jaar Kriyâ yoga Bijnan bij Daya Mata, doorliep de school voor yoga en wijsbegeerte bij Saswitha te Scheveningen en ontving verder scholing bij Satchidânanda Ganapati. Hij geeft lessen door heel Nederland en is sinds 1981 als yoga- en meditatiedocent gevestigd in Tilburg.

### **Prânâyâma - Pratyâhâra - Dhâranâ**

*Ademen is onrustig denken” (Paramhansa Yogânanda.)*

De manier waarop we ademen vormt voor de yogi een letterlijke spiegel van de geestelijke wervelingen en wijzigingen, die bij de gemiddelde mens plaatsvindt. Prânâyâma (letterlijk: “*energiebeheersing*”) ont-plooit je denkvermogen, levenskracht en geestelijke ontwikkeling. De prâna (of *levenskracht*), die we via zuurstof binnenkrijgen, is de centrale factor voor onze instandhouding. We kunnen 90 dagen buiten vaste voeding, dagen zonder water, echter maar 5 minuten zonder lucht. Het wordt pas mogelijk om je fysieke, astrale en oorzakelijk lichaam te reinigen, door beheersing van deze levenskracht.

Prânâyâma is van groot belang voor je fysieke leven, je gezondheid en heldere bewustzijn. De weten-schap Prânâyâma is de meest intensieve yogatechniek, die kan worden aangewend om je leven te verrij-ken en je geheugen en creativiteit te verbeteren. De effecten van de oefeningen in Prânâyâma zijn nog opbouwender, wanneer je het beoefent in samenhang met de andere stappen op het achtvoudig pad van Patañjali (*Yama, Niyama, Âsana, Prânâyâma, Pratyâhara, Dhâranâ, Dhyâna en Samâdhi*). Drie van de-zen stappen of stadia komen aan bod in het programma, te weten: âsana, prânâyâma, om zodoende komen tot pratyâhara. In deze stap worden de zintuigen afgesloten voor de buitenwereld en je gaat naar binnen luisteren.

Goed gronden, nadi-reiniging, het aannemen van de juiste houding en het inleiden van diverse bandha's ( *mûla bandha, uddîyâna bandha, jâlandhara bandha*) komen aan de orde.

De oefensessies worden besloten met in stilte zitten, waarna er een liggende ontspanning is.



## Maartje van Hooft

Maartje van Hooft is hoofddocent van yoga-opleiding Amitabha (gestart in 2007). Ze heeft in 2009 het boek 'Yoga en Aplomb' uitgegeven.

Ze heeft opleidingen gevolgd in acupressuur, oefentherapie, psychosomatiek, Yoga, visualisatie, meditatie en cranio-sacraaltherapie.

Naast de opleidingen die ze gevolgd heeft, heeft ze in 1991 negen maanden in een Yoga-centrum gewoond (Oki-do Yoga). Van 1996 tot 1999 heeft ze in Milaan intern in een Yogacentrum gewoond en gewerkt, en ze gaat sinds de afronding van haar tempeltraining die ze in Japan volgde nog steeds jaarlijks naar haar leraar in Japan om zich voor te bereiden om uiteindelijk dit meditatie-systeem aan anderen te kunnen overdragen.

Ze begeleidt al ruim twintig jaar mensen. Individueel behandelt ze cliënten met pijn- en spanningsklachten en psychosomatiek, en in groepsverband werkt ze met yoga en meditatie.

### Van âsana naar shavâsana

Intrinsieke stabiliteit en dynamische âsana als middel om tot ontspanning en verstillings te komen.

De laatste jaren is er een sterke ontwikkeling in de kennis over regulatie van het autonome zenuwstelsel: het deel van het zenuwstelsel dat de balans tussen spanning en ontspanning bewaart. Spanning en ontspanning hebben een sterke relatie met het complexe sociale gedrag. Ook zijn actieve ontlading van spanning en passieve ontspanning met elkaar verbonden in een organisch ritme, zoals een in- en uitademing. Intrinsieke stabiliteit ondersteunt de passieve ontspanning, en dynamische âsana ondersteunt ontspanning van spanning.

Deze achtergrondkennis stelt ons in staat om in de yoga heel effectief toe te werken naar ontspanning, harmonie en verstillings.

### Vanuit de verstillings verdiepen

Openen van de interne stilte-as vanuit intrinsieke stabiliteit, meditatie en mantra.

Contact maken met de stilte-as en in deze interne ruimte 'verblijven' vraagt een stabiele fysieke basis. Vanuit deze stabiele basis wordt de interne ruimte verkend met meditatie en mantra. Veel aandacht wordt besteed aan harmonisatie van het 'zelf' en het contact met zichzelf, waarna opening en verruiming van het bewustzijn op een natuurlijke manier kunnen plaatsvinden.

### Yoga en autonome regulatie

'Yoga en autonome regulatie', dat klinkt mooi en bijna wetenschappelijk. Maar is dat niet hetzelfde als 'Yoga en ontspanning.'? Ja en nee. Je kan zeggen dat als je volledig in harmonie bent met jezelf en het universum, dat je de ultieme staat van ontspanning bereikt hebt. Maar dan betekent Yoga op zich al hetzelfde als ontspanning. Veel mensen doen yoga vanwege de ontspanning, maar dan de kortdurende vorm van ontspanning.

De autonome regulatie waar ik het over wil hebben is gekoppeld aan ontspanning, maar gaat verder dan het beeld wat de meeste mensen bij ontspanning hebben.



Wat is nou autonome regulatie? Naast het deel van ons zenuwstelsel wat zich bezighoudt met de buitenwereld en hoe we ons daarmee verhouden, is er ook een deel van ons zenuwstelsel dat erop gericht is onze binnenwereld in balans te houden. Dat is het autonome zenuwstelsel. Dit autonome zenuwstelsel heeft om het simpel te zeggen een gaspedaal en een rem. Vroeger dachten we bij overmatige stress dat als je teveel op het gaspedaal hebt gestaan, je dan simpelweg een oververhitte motor hebt. En dan moet je weer meer op de rem gaan staan.

En yoga is dan een prachtig hulpmiddel om weer te leren hoe je moet remmen.

En dat klopt ook, maar yoga doet nog veel meer.

Nu blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat het remmen en gasgeven in ons autonome zenuwstelsel ingewikkelder op elkaar inwerkt dan we dachten. Spanningsregulatie heeft veel meer te maken met het vermogen vloeiend door te kunnen schakelen van de ene toestand naar de andere, dan alleen maar beter te kunnen remmen. Ook is het voor autonome regulatie van belang dat je vrijuit kan remmen én vrijuit gas kan geven, dus dat daar geen belemmeringen in zitten.

Maar meestal komen hier wel belemmeringen om de hoek kijken, zoals chronische stress, negatieve vroegere ervaringen, zelfcensuur etc.

Hoe we met onszelf omgaan binnen alles wat er op ons afkomt heeft enorme invloed op je vaardigheid van soepel doorschakelen, en vrijuit remmen en gasgeven.

Kennis over de verschillende lagen van het autonome zenuwstelsel geeft een krachtig handvat om onze interne dynamiek te harmoniseren.

En dan blijkt yoga ook dit altijd al gedaan te hebben.

Yoga heeft vele handvatten om onze interne dynamiek te harmoniseren en kan aangrijpen op alle lagen van het autonome zenuwstelsel. Zo creëert yoga meer welbevinden, maar ook ruimte voor verstillen en meditatie, en ruimte voor verruiming van bewustzijn.

Bewustwording van deze lagen van autonome regulatie en kennis over de achtergronden hiervan geeft verdieping in de Yoga-beoefening, maar geeft ook een idee over hoe je verschillende typen oefeningen en meditaties met elkaar kan koppelen voor een dieper effect.

In '*van âsana tot shavâsana*' wordt gewerkt met kleine bewegingen die een dragende basis vormen, en met dynamische âsana's, om zo de verschillende lagen van de autonome regulatie te ervaren. De opeenvolging richt zich op het harmoniseren en verstillen, juist ook met dynamische oefeningen.

In '*vanuit de verstillen verdiepen*' harmoniseren we het autonome zenuwstelsel, en gaan we in deze ruimte verdiepen en verbinden met onze stilte-as. Daarin gebruiken we meer de ingang van meditatie en mantra.

**De onderdelen van het programma sluiten goed op elkaar aan, maar kunnen ook los gevolgd worden.**

## Han van den Boogaard

**Han van den Boogaard** is psycholoog en als behandelaar werkzaam in een instelling voor doofblinden. Hij maakt deel uit van de redactie van InZicht – tijdschrift voor radicaal zelfonderzoek, en is daarnaast vertaler van boeken over non-dualiteit. Hij heeft enkele boeken geschreven, waaronder *Sprekende Stilte* (de biografie van Ramana Maharshi), *Leven zonder tranen* (over het werk van de mysticus Wei Wu Wei), *Dat wat Is* (een verzameling interviews over non-dualiteit) en *Herinneringen aan het Nu*. Verder stelde hij het boek *Alles over Niets* samen.

Han beschouwt veel spirituele leraren als een bron van inspiratie, met nadruk op de leraren die momenteel levend onderricht geven. Bij gelegenheid geeft hij bijeenkomsten over non-dualiteit en de illusie van het persoonlijke bestaan.

[www.hanvandenboogaard.nl](http://www.hanvandenboogaard.nl)



## Ik geef je wat je al hebt

Waar we naar op zoek zijn, is ons diepste Zelf. Het is wat ons het meest eigen is. Het is zo dichtbij, dat we er altijd 'overheen kijken'. Door vragen te stellen bij onze ogenschijnlijke zekerheden, kunnen we de weg terugvinden naar het enige dat echt zeker is: ons eigen bestaan. Niet als iemand, maar als het leven zelf.

Alles is Bewustzijn en verschijnt *in* en *als* Bewustzijn. Wat je bent is niet gehuisvest in het lichaam. Het is nergens in gehuisvest, want het is alles wat zich voordoet. Je kunt hoogstens zeggen dat alles 'gehuisvest' is in wat je bent. Het komt er uit voort en verdwijnt erin. Wat je bent, is nergens op gebaseerd, nergens aan gebonden, en wordt nergens door veroorzaakt. Het is een ondoorgrondelijk mysterie omdat je er niets over kunt zeggen, omdat je het alleen maar kunt *zijn*.

Alles wat anderen je erover wijsmaken, of wat je jezelf erover wijsmaakt, zijn verhalen. Die kunnen mooi zijn of niet, ze kunnen je aanspreken of niet, maar waar (de Waarheid) zijn ze in elk geval nooit. Ook de dood is niets anders dan een verhaal. Het enige wat er is en wat zichzelf 'beleeft', is het leven zelf. Maar zolang er nog sprake is van identificatie met een ogenschijnlijk onderdeel (de 'persoon' of 'ik' bijvoorbeeld) van het geheel, kan dit niet begrepen worden. Want je bestaan als persoon is een illusie, en kan zich daarom nooit bewust zijn van zijn eigen illusoire bestaan. Vandaar dat je altijd lijkt vast te lopen. Maar er is niets dat kan vastlopen. Het enige dat zich bewust kan zijn van zijn bestaan, is het bestaan zelf. Dat is onverdeeld (en ondeelbaar), open, spontaan en vrij, en aangezien je één ding zeker weet, namelijk dat je bestaat, dat je er *bent*, moet jij dat geheel wel zijn. En alles wat er *in* en *als* dat geheel verschijnt, inclusief het organisme dat jouw naam draagt, is dus een *uitdrukking* (en als zodanig ook een *weerspiegeling*) van die openheid, spontaneiteit en vrijheid zonder identiteit.

'Ik' is niet meer dan een woord, een zich almaar herhalende gedachte die voortdurend andere gedachten en gevoelens in zijn kielzog meevoert. Die 'ik'-gedachte heeft geen enkele substantie. Als hij serieus genomen wordt (wat in feite wil zeggen dat de aandacht van het geheel zich vernauwt tot exclusieve aandacht voor die ene 'ik'-gedachte en diens maatjes – gedachten over jij, wij, zij, die, dat en daar) lijkt die 'ik' een onafhankelijk bestaan in het lichaam te hebben. Wordt die gedachte niet meer geloofd (en dat kan die 'ik'-gedachte zelf niet afdwingen – de 'ik'-gedachte kan in feite helemaal niets), dan is er plotseling heel veel ruimte en ontspanning, een ontkramping die aanvoelt als een eindeloze uitdijing, een eindeloos vallen in niet-weten, een thuiskomen op de plek waar je altijd al was. Maar daar naar streven of verlangen is vruchteloos, want zo'n streven of verlangen maakt slechts deel uit van het kielzog van het 'ik'.

### **Iemand stelde Swâmî Veda Bhârâtî een vraag waarmee ze al lang zat :**

We zien overal rondom ons mensen die slechte dingen doen, de misdaad is met tien percent toegenomen, de mensen hebben geen moraal meer, ze doen om het even wat, zonder na te denken. Ze begrijpen de eenvoudige dingen niet meer die rechtschapen zijn. Er zijn zoveel wreedheden tegen vrouwen, kinderen en dieren die toenemen.

Baba (Swâmî Râma) pleegde te zeggen : We moeten doorgaan met te bidden voor de wereld, voor vrede in de wereld,

Vanaf mijn kindertijd ga ik door met het zeg ik al elke avond voor het slapengaan één zin : “Geef de wereld alstublieft vrede en een mooie dag voor iedereen morgen !”

Moet ik doorgaan met daarvoor te bidden ? Ik wil echt zoveel doen, maar ik weet niet hoe ! Geef me alstublieft raad hieromtrent.

### **Daarop antwoordde Swâmî Veda :**

Ik ben zo blij iemand te kennen die deze gedachten van bezorgdheid voor de wereld koestert en zelfs dagelijks bid voor de vrede in de wereld.

Om een dergelijk sâttvisch streven een kans op slagen te geven dienen we :

1. De kunst te leren om onze gebeden doeltreffend te maken  
(lees eventueel : <http://ahymsin.org/main/Swami-Veda-Bharati/how-to-pray-for-someone.html>) ;
2. Te leren om onze geest te laten opgaan in de universele geest (samashiti citta) omdat we alleen op deze wijze sâttvische gedachten naar vele anderen kunnen uitstralen ;
3. Een diepgeworteld besluit (sankalpa) te nemen om de wereld op onzelfzuchtige wijze te dienen en te zuiveren en om welke uitwendige of inwendige, persoonlijke of sociale daartoe vereiste taak ook op ons te nemen, waaraan we misschien voor de rest van ons leven zullen moeten toegewijd blijven ;
4. Om dit allemaal te kunnen doen dienen we :
  - a. Onze spirituele energieën sterker te maken ;
  - b. Onszelf te verbeteren : onze gedachten, woorden en daden, om model te staan en als inspiratiebron te dienen voor een groot aantal mensen.

Zij die meesterschap verworven hebben in dit alles zijn er altijd in geslaagd om grote veranderingen in de wereld teweeg te brengen, alhoewel bij mijn weten, niemand er ooit in geslaagd is om de wereld volledig sâttvisch te maken. Dit komt omdat elke geest zijn eigen onderbewuste indrukken (samskâra's) heeft en omwille van de uitwerkingen van de vrije wil.

Ik zend je hier ingesloten een exemplaar van mijn boekje : “Sâdhana in Applied Spirituality”.

Ik wens je veel succes toe in deze richting, nog in dit leven !

(Men kan het zeer aanbevelenswaardig werkje waarvan sprake lezen op volgend adres :

<http://ahymsin.org/main/swami-veda-bharati/sadhana-in-applied-spirituality.html> )



# AGENDA

---

## VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

**Één 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 (Desikachar - Krishnamâchârya).

**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) of tel. 014 21 06 76.

## MEDITATIEVE YOGA LES OP ZONDAGVOORMIDDAG

In yogacentrum Shraddha te Loppem (Brugge) wordt twee keer per maand op zondagvoormiddag een meditatieve yoga-les gegeven: een idee uit de yogasûtra wordt aangereikt, een prânâyâma aangeleerd, een korte rustige yogapraktijk (0.5uur) en een meditatie(0;5 uur) beoefend. Van 10-11.30h.

**Indien interesse en voor data contacteer** [maria.clicteur@skynet.be](mailto:maria.clicteur@skynet.be)

## GRATIS KARAJ (KLANK MEDITATIE) TEN HUIZE VAN LODE DE VOS

Adres : Wijngaard straat 20, 9000 Gent. Gewoonlijk de eerste zondag van de maand van 10h30 tot 11h30. Raadpleeg [www.tanpurasin yoga.wordpress.com](http://www.tanpurasin yoga.wordpress.com) en klik op agenda.

## EEN WEEK STILTE EN MEDITATIE IN DE OUDE ABDIJ TE KORTENBERG VAN 10 T/M 14 AUGUSTUS 2016

Een intensieve week om weer voeling te krijgen of te verdiepen, met dat wat je in wezen bent. Het programma is conform met de meditatieve traditie van de Himâlaya's en omvat : âsana's, prânâyâma, japa, meditatie, diepe relaxaties, yoga nidrâ, meditatief wandelen en dagelijks een flinke boswandeling.

**Begeleider : Flor Stickens**, geïnitieerd en gevormd in deze traditie door Swâmî Veda Bhârâtî.

**Meer info** op [http://sevayoga.be/?page\\_id=140](http://sevayoga.be/?page_id=140) of [flor.stickens@wanadoo.fr](mailto:flor.stickens@wanadoo.fr) of tel. 014 21 06 76.

## YOGA RETRAITE IN DE ABDIJ VAN DRONGEN MET YOGA VEDÂNTA AALST

**Van vrijdagavond 4 tot zondag 6 maart 2016 (16u).**

Alvorens in te schrijven eerst aanmelden : [jozef.kiekens@telenet.be](mailto:jozef.kiekens@telenet.be) of 053-777490

## BAHOEDAKA YOGA WEEKEND IN DRONGEN

Gaat door **van vrijdagavond 15 januari tot en met zondagavond 17 januari 2016**. Kostprijs 115 euro. Het BY weekend, waarin je eens alle tijd vind om op een ontspannen en actieve wijze BAHUEDAKA YOGA te beleven.

**Info** via tel. 09-228 43 34 of per mail : [km.lielaa@skynet.be](mailto:km.lielaa@skynet.be)

## KENNISMAKING MET DE SATYÂNANDA KRIYÂ YOGA

Op volgende zaterdagvoormiddagen kan je kennismaken met de Kriyâ Yoga zoals die door wijlen Swâmî Satyânanda Sarasvatî werd onderwezen : **16 jan 2016, 30 jan en 27 maart**.

De lessen vormen één reeks waarvan de ene de andere voorbereidt.

Ze gaan door te Mol (2400), Postelsesteenweg 15 en worden **gegeven door Flor Stickens**.

**Meer info** op [www.sevayoga.be](http://www.sevayoga.be), onder Agenda, of [flor.stickens@wanadoo.fr](mailto:flor.stickens@wanadoo.fr) of tel. 014 21 06 76.

## SPECIALISATIE ZWANGERSCHAPSYOGA - JAARTRAJECT 10 APRIL 2016 MET LUT VAN MELLE

Deze bijkomende vorming geeft de mogelijkheid zich te specialiseren in de integrale zwangerschapsyoga. Zij wordt gegeven door Lut Van Melle : yogadocente, specialisatie zwangerschapsyoga.

**Voor meer info** : [lut.van.melle@telenet.be](mailto:lut.van.melle@telenet.be) en [www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be](http://www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be)

## PRAKTIJKLESSEN IN CHAKRA'S EN BANDHA'S

**Op zaterdag 26 maart 2016** wordt er een praktische les gegeven over het lokaliseren van en het werken met chakra's en **op zaterdag 14 mei** over het gebruik van de drie voornaamste bandha's. De lessen gaan door in de Gestelstraat 52 te 2250 **O.L.V. Olen**, van 09.00 t/m 12.00 uur en worden **gegeven door Flor Stickens**.

**Meer info** op [www.sevayoga.be](http://www.sevayoga.be), onder Agenda, of [flor.stickens@wanadoo.fr](mailto:flor.stickens@wanadoo.fr) of tel. 014 21 06 76.

## OPLEIDING TOT DOCENT IN HET RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN (252 uur gespreid over drie jaar)

**Op 3/11/2016 start deze opleiding** in De Oude Abdij, Abdijdreef 22 te 3070 Kortenberg (nabij Zaventem)

Ze wordt gegeven in het Engels a rato van 3 stages van 4 opeenvolgende dagen per schooljaar.

Ze omvat het traditioneel leren reciteren van Vedische mantra's en het verdiepen van een aantal klassieke yoga concepten en de eigen meditatiepraktijk. Het aantal deelnemers is beperkt.

**Leraars** : Radha Sundararajan, Nuria Vinyals, Greet De Pauw.

**Contact** : tel.:0476/62 93 89 website : [www.vedicchanting.be](http://www.vedicchanting.be)