



YFNB VZW.

NIEUWSBRIEF NR 93

INHOUD	blz.
Woord Vooraf	1
Congresdagen van de Yogafederatie	2
Studieprogramma Vormingsinstituut voor Yogadocenten.....	5
Nieuwe Cursus in de Yoga Academie Aalst	6
Agenda	8

Woord Vooraf

Mijn aanstelling als secretaris generaal ad interim van de Europese Yoga Unie heeft mij op kort tijd duidelijk gemaakt in welke mate organisaties een eigen leven kunnen beginnen te leiden en ze volledig vervreemden van wat hun bedoeling is, waar het in feite om zou moeten gaan: in dit geval yoga.

Deze organisatie wordt een unie genoemd, wat voor verenigen, eendracht of verbinden zou moeten staan, terwijl ik dikwijls net het tegenovergestelde moest vaststellen. De EYU lijkt geen uitzondering te vormen op de ouderdomsziekten die elke organisatie in de loop van de tijd ondergaat. Het escaleerde zover dat de structuur, de normen en de regeltjes de kernwaarden hadden bedolven. De waarden werden ondergeschikt gemaakt aan het naleven van normen en reglementen. Deze reglementen en normen werden gekoesterd en uiteindelijk als onmisbaar beschouwd. Het ego, de controlefreak had het spel overgenomen, met als gevolg dat wantrouwen en angst zich installeerden.

Organisaties en de daarbij horende overmaat aan aandacht voor externe symbolen, kledij, persoonlijkheden, rituelen en vormen zijn altijd een sterke hinderpaal op het yogapad omdat ze de aandacht naar buiten gericht houden terwijl de bedoeling van yoga net het omgekeerde is. Zij leiden ons af van de essentie van yoga, dat een interne discipline is. We moeten discipline hier niet verwarren met iets dat van buiten is opgelegd. De werking van de natuurlijke processen van micro tot macro, is een schoolvoorbeeld van spontane discipline. Door middel van discipline herstellen we het natuurlijke evenwicht in ons en leven we terug in harmonie met de innerlijke wetmatigheid, die in gans de natuur tot uitdrukking komt. Dat wordt dharma genoemd, het is dat wat alles draagt of ondersteunt. Deze term wordt dikwijls verward met begrippen zoals religie, wet of plicht. In essentie is het dat wat het verinnerlijken, het innerlijke werk ondersteunt en bijdraagt tot het bevrijdingsproces. Het eerste stadium van verinnerlijking heet niet toevallig dhâranâ, stabiele geest of denkvermogen, meestal foutief vertaald als concentratie, waarin we hetzelfde stamwoord dhar- aantreffen. Het zijn deze innerlijke processen waar het om gaat, al de rest is afleiding en tijdverlies. Tijd die we beter besteden aan het stabiliseren van de geest, het in ons Zelf gevestigd zijn zodat al dat uiterlijk gedoe ons niet meer beroert of stoort en de dingen zich op een ongedwongen manier door ons voltrekken.

Intussen zijn we al weer op weg naar het veertigste internationale yogacongres in Zinal. Het heeft niet veel gescheeld of het was door de reorganisatiegekte niet doorgegaan. Een schoolvoorbeeld van hoe een organisatie het noorden kan verliezen door zich belangrijker te achten (trots!) dan de deelnemers die het ganse gebeuren financieren.

Het was achteraf gezien een volkomen verkeerde zet om het 40ste congres te willen uitstellen naar 2014. Daarom keerden we zo snel mogelijk terug naar de basis, waarbij het belang van de deelnemers zijn juiste plaats toegekend werd. De dingen op een bescheiden nuchtere wijze bekijken en aanpakken was de boodschap.

Het is gemakkelijk om iets af te zeggen, maar het terug in gang trekken vraagt in verhouding een aanzienlijk grotere inspanning. Het vertrouwen moest terug volledig opgebouwd worden. Daarom is het organiseren van het huidige congres een titanenwerk geworden. De congresploeg is daardoor eveneens erg laat kunnen beginnen werken aan het organiseren en opzetten van het huidige congres. Daarom verdient de huidige ploeg al onze waardering. Wij wensen ze alle succes toe

Zinal, met al zijn voor- en nadelen, blijft een ontmoetingsplaats, een anker en een uithangbord van de Europese Yoga Unie. Het is een praktische illustratie van wat een yoga unie zou moeten zijn, een plaats waar gelijkgezinden elkaar ontmoeten, tot rust komen en zich kunnen bezinnen en innerlijk verrijken.

Als jullie deze nieuwsbrief lezen, ligt het internationale yogacongres al achter ons. In dit nummer komen jullie al te weten welke de onderwerpen zullen zijn van het volgende ontmoetingsweekeinde met de vormingsscholen op 12 en 13 oktober in Vaalbeek, Intussen is het bestuur al terug bezig met het organiseren en in gang trekken van het volgende ontmoetingsweekeinde van 22-23 maart in de Duinse Polders.

Ik hoop jullie allen talrijk in Vaalbeek te mogen ontmoeten.

Jullie genegen,

Suman

CONGRES DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 12 en 13 oktober worden te Vaalbeek weer de jaarlijkse Congressdagen van de Yoga Federatie gehouden. Hieronder volgen enkele programmaonderdelen

Samen met Râma Saenen in de Federatie op zaterdag 12 oktober 2013

- Op zaterdagmorgen bestuderen we de wonderbare wetenschap van de chakra's. De chakra's, wielen van energie, bewegen zich in de prânamayakosha, een schede die behoort tot de subtielere lagen van onze persoonlijkheid. Hier spreken we over de esoterische anatomie van de mens. De prânamayakosha is een brug tussen denken en lichaam. De chakra's hebben hun beweging te danken aan krachten uit de kosmos en van de aarde. Deze wielen van prâna staan in verband met onze manier van denken, met ons karakter, met ons karma en met ons levenslot. De studie der chakra's zal u dus veel leren over uzelf en uw huidige plaats in de totaliteit van de menselijke evolutie.

De chakra's staan ook in verband met de gezondheid. Ze werken immers op ons klierenstelsel en langs deze op het ganse lichaam. Ze staan ook in verband met onze zintuigen. In de toekomst zal dit een interessante studie vormen voor de westerse geneeskunde. De chakra's vertellen over uw onderbewuste impulsen, uw seksualiteit, uw dood, uw liefde, uw onsterfelijkheid en uw yogabeoefening. De chakra's kunnen beïnvloed worden door kleuren, kristallen, mantra's en muziek. Tantra en yoga hebben de eigenheid van elke chakra voorgesteld door een prachtige symboliek van yantra's enz. ...

- Op zaterdagmiddag bestuderen we het verband en het verschil tussen "mindfulness" en meditatie. De dag van vandaag ligt "mindfulness" op de lippen van vele mensen. Ze stellen er zich vragen over. Wetenschappers zoeken naar de werkelijke waarde ervan bv. voor het behandelen van depressies. Zeker ook de yogabeoefenaars en de yogadocenten willen er het fijne van weten.

Gebruikmakend van het probleem depressie, zal ik aantonen dat de yogameditatie veel dieper ingrijpt in de psyche en de inzichten van de patiënt en veel meer kans op genezing biedt dan "mindfulness". Yogameditatie is echt een meerwaarde.

- Alle lessen worden opgeluisterd door korte meditaties en kirtan.

Tot zaterdag in de federatie. Veel liefs, Râma Saenen.

(Noot van de redactie : "mindfulness" is het Engelse woord voor : oplettendheid, aandachtigheid, bewustheid)

De essentiële rol van overgave in yoga

met Suman

De rol van overgave in de yogapraktijk is zo essentieel, dat zonder overgave er gewoon geen sprake kan zijn van yoga. In alle activiteiten van het dagelijkse leven speelt overgave of toewijding eveneens een belangrijke rol. Het maakt het verschil uit tussen genialiteit, bekwaamheid en ongeschiktheid of geklungel.

Betekenis:

In het dagelijkse taalgebruik heeft overgave enerzijds een negatieve betekenis zoals bij capitulatie, het opgeven van de strijd en zich overgeven aan de tegenstander, met ander woorden toegeven dat je verloren hebt. Het is een vorm van afstand doen, een overdracht of uitlevering met soms gehoorzaamheid en onderwerping als gevolg. Het kan ook betekenen dat men ten einde raad is en geen uitweg meer ziet.

Dikwijls betekent dit een vernedering, waarbij de eergevoelens worden geschaad is. In sommige culturen staat de eer nog steeds zeer hoog aangeschreven. Overgave is oneervol en staat gelijk aan lafheid, schande en gezichtsverlies, waarmee men niet verder kan leven. Men werd en wordt nog dikwijls verstoten door de gemeenschap, waartoe men behoorde/behoort. Dit was in de Japanse cultuur bijvoorbeeld een geldige reden om seppuku of rituele zelfmoord te plegen.

Anderzijds kan het evengoed toewijding of inzet, ijver of passie betekenen, als je vol overgave je werk doet bijvoorbeeld. Het heeft verband met trouw, devotie, genegenheid, zorgzaamheid en soms wel met vurigheid, gloed en hartstocht als het over passie, engagement, bezieling en enthousiasme gaat.

Toepassing:

Zowel in de Yogasûtra's van Patañjali als in de Bhagavad Gîtâ staat overgave zowel in de door ons als positief en negatief ervaren betekenis, zeer hoog aangeschreven. De uiteindelijke bedoeling van yoga als weg, is niets anders dan Îshvara pranidhâna de totale overgave aan de bron van al het bestaande.

Wat verstaan we daar gewoonlijk onder, wat wordt er in yoga onder overgave verstaan en waarom is dit zo belangrijk? Wij zullen tijdens de uiteenzetting van zaterdag namiddag dieper ingaan in deze verschillende aspecten, waar ze hun plaats in op het yogapad hebben en daarbij de nodige toelichting en praktische voorbeelden geven.

Op zondagmorgen zal dit het thema van de meditatie vormen.

De Moeder als eerste goeroe van het kind

met Johan De Backer

Vanuit het oogpunt van reïncarnatie, kiest een ziel zijn ouders en levensloop. Het karma van de ziel zorgt voor een merkwaardige aantrekkingskracht: zij kiest voor het leven met een zo groot mogelijk bevrijdingspotentieel., hoe confronterend en pijnlijk dat ook kan zijn.

Onze moeder ontvangt onze ziel en bezorgt het een lichaam: zijn brengt ons binnen in een wereld van tijd, ruimte en verandering.

In de periode dat wij het meest kneedbaar en kwetsbaar zijn speelt de relatie met onze moeder de belangrijkste rol. Een moeder kan dus naast voeden en opvoeden, spiritueel initiëren. Hoe bewuster, liefdevoller en natuurlijker de hechting tussen moeder en kind is, hoe steviger de start van het spirituele levenspad is.

Te dikwijls is vrouw zijn en moederschap in verschillende spirituele tradities als belemmering gezien. Nochtans biedt het zowel voor moeder als kind een brede waaier aan ontwikkelingsmogelijkheden. Wat heeft yoga hierin te bieden?

Maar ook als deze fundamentele hechting en levensstart onbewust en pijnlijk geweest is, is het waardevol en noodzakelijk voor dit gemis een fundamentele heling te zoeken.

Mijn voordracht wil een antidotum zijn voor schuldgevoel en slachtofferschap in de relatie moeder-kind. Hopelijk ook een bron van inspiratie voor een bewust beleven en herbeleven van de start van onze spirituele weg.

Inleiding tot het reciteren van Vedische teksten volgens de traditie

met Flor Stickens

De derde tak van de kriyâ yoga die door Patañjali in het begin van het tweede hoofdstuk van zijn Yoga Sûtra's wordt voorgesteld is svâdhyâya. In zijn commentaar op de beschouwde sûtra verduidelijkt Rishi Vyâsa, de voornaamste commentator op dat werk, dat svâdhyâya het reciteren is van de purificatoren zoals de pranavah (OM) en van de geschriften die tot bevrijding leiden (moksha shâstra's), waaronder de Veda's. Het reciteren van de Vedische teksten zoals het hoort is dus svâdhyâya, een onderdeel van de kriyâ yoga.

Het is een buitengewone discipline die het concentratievermogen ontwikkelt, het vermogen om te luisteren en ook de spraakvaardigheid. Bovendien is het een heel verheffende praktijk voor de geest, onder meer door het stimuleren van udâna vâyu, de verheffende energiestroom.

De inleiding tot het reciteren legt kort de basisprincipes ervan uit, waaronder de juiste uitspraak van de letters van het Sanskriet alfabet, en leert enkele eenvoudige tekstjes aan.

Een krachtige onderrug en buik

met Hade De Nève

Een zwakke onderrug en veel te slappe buikspieren, verzwakte bekkenbodemspieren en een middenrif dat vaak geblokkeerd is. Dit geeft kans tot verzakking van de organen in de buikholte en gaat veranderingen teweegbrengen in de stand van het bekken en de wervelkolom. Dus aanleiding tot heel wat klachten in deze regio. Deze ongemakken doen zich voor zowel bij vrouwen als bij mannen alhoewel deze laatsten meer spierkracht hebben in de buik. Doch lijden we haast allen aan chronische verzwakking in dit gebied.

Verstevigen, doorbloeden, bewust worden van spieren en organen gaat het werk zijn dat we leveren in onze 2 uur durende sessie waar we dankzij kriyâ's, ontspanning, ademhaling en âsana's weer kracht en gezondheid gaan brengen in heel dit gebied.

Elementenleer

met Jan De Smedt

- Wie de "Elementenleer" wil begrijpen - laat staan er iets mee wil doen - zal zich moeten inleven in een totaal andere manier van denken...

- In het Westen, immers, gaat het over materie: atomen en moleculen, de zintuiglijke wereld tot en met. In het Oosten echter gaat het over energie en onstoffelijke elementen.

- Bovendien is het Westen niet-dialectisch georiënteerd: iets is bv. goed of slecht (een mens bv.), in het Oosten kent men de Wet van de Dualiteit wél: een mens bv. is goed én slecht, tegelijkertijd... (Men kan die levensbeschouwing ook "HOLISTISCH" noemen, gebaseerd op het geheel dus).

- Vele oude culturen waren zich oorspronkelijk bewust van deze visie en hebben dat ook geuit in diverse vormen en/of gedaanten. Zo bv. Egypte (de Tarot), India (cfr. B.G. Hfdst. 7 en de Ayurveda), de Oude Grieken (de Humores), de Soemerische beschaving (Astrologie), Japan (macrobiotiek), etc.

Is ons westers denken zover gebrainwashed dat we ons niet meer kunnen verplaatsen in de denkwereld van onze verre voorouders?

Dát is dé uitdaging !

Een integrale Yogabeoefening

met Geert Roeland

In dit praktische programma zullen we proberen de afstand tussen het hoofd en het hart te overbruggen. In deze tijden blijkt het namelijk heel gemakkelijk te zijn voor een mens om te gaan leven vanuit het hoofd. Rationaliseren, vergelijken, oordelen, projecteren, tobben... Het hoort er dan allemaal bij. Niet alleen verslindt dit enorm veel energie, het kan bovendien een enorm sterke en vertrouwde gewoonte worden waarbij men niet meer beseft dat het ook nog anders kan. Een toestand van spanning en innerlijk lijden wordt dan aanzien als "normaal", tot men vroeg of laat beseft dat men wel heel ver van huis is afgedwaald. Yoga biedt dan de kans om terug te keren naar je innerlijke thuis.

Via eenvoudige, zachte, maar doeltreffende oefeningen wordt het blikveld terug verruimd. We beoefenen **Japa Yoga**, het herhalen van een mantra, om de energie terug te bundelen en te leren niet meegesleept te worden met alle gedachten die zich aandienen.

Mits een selectie aan **Hatha Yoga âsana's** wordt de energie verder op gang gebracht, wordt de ademhaling bevrijd, en worden aldus spanningen doorbroken zodat een ruimere ervaring mogelijk wordt.

In **Yoga Nidrâ** beoefenen we de diepe ontspanning, zodat lichaam en geest de nodige stilte en kracht kunnen opnemen.

We besluiten het praktische programma met **prânâyâma**, ademhalingsoefeningen die zuiveren, versterken en verstillen.

Regelmaat in dergelijke beoefening of "sâdhana" zoals dit heet, kan de deur openen naar een meer innerlijk en bewust leven. Maar men zegt terecht dat er evenveel paden zijn als dat er zoekers zijn. Zo ook kan het hart op verschillende manieren ontdooien en wakker worden. Een bijzonder prachtige manier hoewel is **kîrtana**. Dit is het bezingen van de glorie van je diepste wezen. Kîrtana leidt tot de verdere ontdekking dat je meer bent dan wat je denkt en voelt te zijn. Het bezit de kracht om je gevoelens van begrenzing volledig te doorbreken. Swami Shivânanda zong daarom met overtuiging en vanuit ervaring: "Chidânand, Chidânand, Chidânanda hum. Har hâlme almast Satchidânanda hum". *Ik ben bewustzijn-zaligheid. In -alle- omstandigheden, ben ik Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid.* Het maakt de weg naar binnen een weg van vreugde, licht, en vertrouwen.

Japa Yoga

met Nârâyana Kiekens

Japa Yoga is herhaling van een Mantra. Dit is een volledig pad op zich. Het is voor moderne mensen de eenvoudigste, gemakkelijkste en meest doeltreffende methode van meditatie. Door Mantra Japa of herhaling van de Mantra gaat de geest werken op hogere niveaus en komt hij in contact met zuiverder energieën. Ook Maharshi Patanjali vermeldt dit pad in zijn *Yoga Sâtra* (I 28) en in de *Bhagavad Gîtâ* zegt Krishna (X 25): "Onder offers ben ik het offer van Japa. Japayajñosmi."

Ik zal uitleggen wat een Mantra is en hoe hij werkt, wat de beelden zijn die bij Mantras horen en wat hun wonderbare betekenis en onschatbare waarde is. Een ons praktijk is beter dan tonnen theorie. Ik zal dan ook besluiten met Mantra Japa.



Studieprogramma van Vormingsinstituut voor Yogadocenten o.l.v. Paula De Nève Schooljaar 2013—2014

Het vorige schooljaar heeft ons een echte “beleving” van Ayurveda gegeven. Voor vele leerlingen is dit een opening geworden waarin ze zichzelf voor een stukje hebben leren herkennen. Wij hopen dat we dit jaar een zelfde directe beleving zullen kunnen bereiken wanneer we ons bv. zullen laten meedrukken door de vaak ontroerende sermoenen van de Boeddha.

Tantrisme

1. Shrî Yantra

Via deze Shrî Yantra zullen we de deur openen om het Tantrisme binnen te gaan. De Shrî Yantra is een hoog heilig-symbool zowel van Tantra, Boeddhisme en Hindoeïsme (waarin men deze yantra eerder Shrî Vidyâ noemt). Boeiend is dat deze voorstelling een ontwikkeling weergeeft niet alleen van de hele kosmos, die in deze yantra besloten ligt, maar tevens de psychofysische evolutie van elke mens afzonderlijk, ook zelf-transformatie genoemd. Met dit hoogtepunt van het mystieke denken van de tantra beleving geven we ons dan ook in het Tantrisme zelf.

2. Tantrisme

Tantra is niet echt een wijsheidsleer of darshana zoals sommigen die al kennen maar een hoogtepunt van het symbolisch denken van de mensheid zelf. Hoewel het Hindoeïsme doordrongen is van tantra zonder het misschien zelf te beseffen, is er tegelijk een heel grote weerstand tegenover aanwezig. Wij zullen dit ingewikkeld fenomeen bestuderen in sommige boeiende aspecten, want zoals we het al beginnen te vermoeden is geen onderwerp zo verborgen en zo veel omstreken als dit.

3. **Shiva** en **Shakti** (als aspect van Prakriti maar ook van de Grote Godin) zijn de grote protagonisten (hoofdrolspelers). De kleine protagonisten zijn alle mensen die streven naar individuele bewustwording.

Shaivism : Shiva als hoogste Godheid of Purushottama,

Vaishnavisme : dat zijn hoogtepunt vindt in de Bhagavad Gîtâ met Heer Krishna,

Shaktisme : de verering van de Grote Godin is in India enorm populair en bijna alle denkrichtingen hebben haar in zich opgenomen tot zelfs,

het Advaita Shaktisme,

de Vijnânabhairava Tantra, een van de fundamentele teksten van de Kasjmir traditie.

Geschiedenis van de Indus beschaving

Vanwaar de intense populariteit van de “Grote Moeder” in een bij uitstek patriarchaal systeem van het Hindoeïsme ?

a) Uit een veel oudere matriarchale beschaving : de Indus beschaving?

b) Vanuit de Indo-Europees-Arische of Vedische beschaving zelf?

Het Boeddhisme

We willen hier reeds vermelden dat zekere aspecten van het Boeddhisme, zeker in het Tantrisch Tibetaans Boeddhisme een aanknopingspunt vinden in de Tantra.

Het Boeddhisme zullen we verdelen in

Het **Hinayâna** (het kleine voertuig). Dit is de studie van het Boeddhisme van de Boeddha zelf (6eE voor X).

Door hemzelf geleefd, beleefd, ervaren en tot Verlichting gebracht. Na deze Verlichting begint hij met zijn prediking en drukt daarbij vooral op het feit dat alles wat hij verkondigt, voortkomt uit de ervaring van een mens en dat hij een mens is en geen God en dat hij nooit wil vereerd worden na zijn dood zodat alle mensen zich zouden in staat voelen zijn Weg te volgen. De Leer van Boeddha : de Vier Edele Waarheden die de mens in staat moeten stellen om uit het op de wereld alom aanwezige Lijden te geraken via Zijn pad.

Dan volgt de ontplooiing van de Leer die haar **grootste verspreiding** kent in de toenmalige oude wereld dankzij het feit dat het Boeddhisme zélf uit India verjaagd werd als ketterij.

In deze periode ontwikkelt zich de **Boeddhistische darshana**, een visie of wijsheidsleer, “naast en buiten” de 6 orthodoxe Hindoeïstische darshana’s. “Buiten” omwille van de filosofische en sociale geschillen met de priesterkaste en de Veda (Boeddha behoorde tot de Koning-Krijgers kaste) wat tot de hoger genoemde verketting door de Brahmanenkaste geleid heeft.

Theravâda : Dan behoort het Hinayâna tot het Theravâda (ongeveer 5 eeuwen later), dat dan al naar het Zuiden toe, buiten India verspreid is, en zijn eerste concilie heeft bijéén geroepen om de Leer van Boeddha zuiver te bewaren. Deze periode wordt het Theravâda Boeddhisme genoemd, dat van de “Ouden”, die in de geest nog redelijk dicht bij Boeddha staan. Dit Theravâda, al overgaand naar Mahâyâna gedachten wat wil zeggen, niet alleen voor monniken maar de gewone mens, iedereen.

Het **Mahâyâna** : Uit het Hînayâna ontwikkelt zich het Mahâyâna Boeddhisme dat meer nadruk legt op het feit dat de mens niet noodzakelijk monnik hoeft te zijn maar dankzij de Leer toegang krijgt tot het Nîrvâna, de uiteindelijke bevrijding uit het Lijden.

Het **Tibetaans Tantrisch Boeddhisme** : Dit ontwikkelt zich uit het Mahâyâna Boeddhisme verrijkt en aangevuld door Tibetaans erfgoed en tantrische invloeden die hier hun hoogste ontplooiing kennen. Door een spel van het lot komt dit Boeddhisme terug in India terecht. In Daramsala waar de alom gekende Dalai Lama in ballingschap is mogen terecht komen. Zo is de kringloop gesloten. We komen terug op dezelfde plaats waar eens alles met de Boeddha begon : ergens op een klein plekje in de Himâlaya.

Fysiologie - spijsvertering

Het volgende deel zal ons invoeren in een gans andere materie : onze westerse fysiologie. Dit jaar zal de fysiologie van de **spijsvertering** onderricht worden. Ook zullen we enkele momenteel veel voorkomende klachten i.v.m. het spijsverteringskanaal bespreken.

Psychosomatische ziekten

Wat we reeds zagen bij de spijsverteringsstoornissen en hun verwickelingen is dat veel mensen er slecht aan toe zijn, temeer omdat er zo iets bestaat als psychosomatische ziekten. We zullen trachten een inzicht te verwerven in de psychosomatische klachten en we laten ons daarbij leiden door een Indische Meester, wetenschapper en geneesheer, wijlen K.N. Udupa, professor emeritus, Benares Hindoe University, en hoofd van het "Institute of Medical Sciences". Hij begreep reeds vóór onze geneeskunde dat hoofdzakelijk psychische druk (stress) aanwezig is bij psychosomatische ziekten. Omdat, op heel vroege leeftijd, psychofysische trauma's komen die, niet soms maar altijd, de hoofdoorzaak zijn van die onvatbare en daardoor ongeneeslijk lijkende ziekten. De reden daarvan is dat ze zich volgens de Indische visie vanuit het psychisch fijnstoffelijk gebied in het lichaam gaan vastzetten. Wij zullen in onze praktijk trachten iets te verhelpen aan deze treurige toestand door te werken met ontspanning, in en met het energetisch lichaam, met aangepaste praktijk en het werken met ademhaling maar vooral met meditatie.

Staande houdingen en prânâyâma

Tenslotte zullen onder de rubriek, didactiek en kunst van het lesgeven, in dit jaar de staande houdingen grondig ingestudeerd worden, teneinde ze tot de grootst mogelijke vervolmaking op te voeren, ingekleed in kleine leseenheden waarin steeds gestreefd wordt dat zowel lichaam als mentaal en geest in energetische harmonie zijn waarbij de geest helderder en bewuster is geworden. Meester Iyengar stelt dat in elke praktijk er altijd een staande houding moet terug te vinden zijn.

Uiteraard gaan we ook weer verder met onze Prânâyâma.

De oud-leerlingen, yogadocenten of elke persoon die zich aangesproken voelt kan bepaalde delen van ons programma volgen. Informatie :

tel. 011/53.73.47 - e-mail : paula.deneve@scarlet.be

EEN NIEUWE CURSUS IN DE YOGA ACADEMIE TE AALST

Yoga Vedanta Aalst vzw, afdeling Aalst van The Divine Life Society (Rishikesh India) vierde in december 2012 zijn vijftigjarig bestaan. Je kunt op onze website onder andere het fotoboek bekijken waarin de viering werd vastgelegd in momentopnamen. Ga naar onze website <http://users.telenet.be/yoga.vedanta.aalst>. Klik in de linker schuifbalk op "Over Yoga Vedanta Aalst". Klik in de titels die verschijnen op "Yoga Vedanta Aalst 50". Klik dan op "Fotoboek".

Als je in de linker schuifbalk op "Video" klikt kun je luisteren naar een paar kîrtana's en ook enkele filmpjes bekijken.

De **Yoga Academie** werd in de schoot van de vzw op papier gesticht in 1969. De lessen begonnen in 1970. We zijn er sedertdien ononderbroken blijven mee doorgaan.

Op **zaterdag 14 september** beginnen we aan een nieuwe vierjarige cursus met een vrijblijvende Oriëntatie, die plaatsvindt in de **Swâmî Shivânanda Yoga Âshram, Volksverheffingstraat 95 te 9300 Aalst, van 14u30 tot 17u15**. Er staat een stratenplan op onze website.

De cursus bestaat uit drie grote luiken: de Yogafilosofie, de Yogapsychologie en de Yogabeoefening. De Yoga-filosofie geeft antwoord op de vraag naar het waarom van Yoga. De Yogapsychologie is de studie van de hinderissen: wat is het wat onze goede voornemens dwarsboomt? Het antwoord is natuurlijk: je eigen geest. Dit zegt onder andere de *Amritabindopanishad*: "*Mana eva manushyânâm kâranam bandhamokshayoh*. De geest van de mensen voorwaar is de oorzaak van hun gebondenheid en verlossing." Als je het doel en de moeilijkheden op het pad kent dan komt natuurlijk het derde luik, de Yogabeoefening, ter sprake: wat doen we eraan?

Voor meer informatie: jozef.kiekens@telenet.be - 053-777490 - Nârâyana

Uit de laatste richtlijnen van Swâmî Veda Bhârâtî voor zijn gelofte stilte.

vertaling door Flor Stickens

Voor de vijf volgende jaren en voor de rest van je leven ga je voort met de mâla's (japa) die je doet, de mantra's die je doet en ook met de ademhaling die je beoefent.

Beoefen de praktijken uit de "Sâdhana in Toegepaste Spiritualiteit" (zie hieronder) om te vermijden dat je zou verstrikt raken in ego, ijdelheid, een gevoel van macht of van positie waarmee je je te veel vereenzelvigd en dan van daaruit andere mensen benadert. Dit zijn geen dingen om te doen terwijl je op je mat zit. Het zijn dingen die betrekking hebben op je dagelijkse emoties, gevoelens, de kwaliteit van je stem, communicatie, relaties. Dit is veel moeilijker dan twintig minuten per dag gaan zitten met je mâla. Ga zitten met je mâla, maar beoefen ook deze praktijk in je dagelijks leven.

We hebben in onze traditie een Sanskriet woord "vrata" dat ruwweg vertaald wordt als "gelofte". Het is een naleving zoals bijvoorbeeld een dag vasten of een dag in stilte doorbrengen. Een gelofte om drie jaar celibaat (brahmacarya) in acht te nemen zoals enkelen vandaag gedaan hebben, is een vrata. Zo is jullie vrata voor de volgende vijf jaren en voor de rest van jullie leven "Shiva sankalpa" te reciteren.

(De geschreven tekst met vertaling en de gereciteerde tekst in mp3-formaat kunnen op verzoek bekomen worden bij flor.stickens@wanadoo.fr).

Het zijn zes mantra's van Shiva Sankalpa Sûktam of de hymne van Shiva sankalpa uit de Yajur Veda. In deze ashram wordt die tekst elke avond gereciteerd en als kind reciteerde ik hem elke avond met mijn familie voor het slapen gaan.

Hoe jij het doet hangt af van je mogelijkheden. Zo kan je bijvoorbeeld meerdere keren per dag je Shiva sankalpa vrata vernieuwen door één enkele korte zin te reciteren die het refrein is van de zes mantra's. Deze korte tekst is de laatste zin van elk van hen : "*Tan me manaḥ Śiva saṅkalpam astu*". Moge die geest van mij Shiva sankalpa zijn,

Shiva betekent hier : welwillend, weldadig, meditatief, Shiva-achtig, Goddelijk.

Omdat je datgene wat wordt aangeraden in de Sâdhana van Toegepaste Spiritualiteit niet kan doen zonder je geest te gebruiken, zonder je geest te zuiveren, is dit een praktijk voor het zuiveren, voor het tot rust brengen van je geest.

Om hem zodanig te maken dat er zonder enige inspanning, van nature, vanzelf (sahaja) alleen welwillende, weldadige, vredige, meditatieve, goddelijke, Shiva-achtige, verheven gedachten, gevoelens, emoties en voornemens zouden in oprijzen.

Swâmî Râma sprak vaak over sankalpa of sankalpa shakti, de kracht van voornemens. Dit zijn de mantra's, de verzen om de kracht van je voornemens te versterken, om je sankalpa shakti te versterken.

Je hoeft hier geen tien miljoen recitaties van te doen. Doe enkele recitaties wanneer je mediteert. Maar gedurende de dag, net zoals je die twee andere praktijken beoefent : je voorhoofd ontspannen en elke 3 a 4 uur de twee-minuut-meditaties van adembewustzijn met je mantra, zo doe je ook om de 2 a 3 uur de Shiva sankalpa om je voornemen te versterken om sâttvisch te zijn, zodat enkel sâttvische gedachten, gevoelens en emoties in je opkomen en je sankalpa worden, je voornemens.

Wanneer we sannyâsa dîkshâ geven (het op rituele wijze afleggen van de gelofte van verzaking) en de nieuwe sannyâsin de oranje gewaden overhandigen aan de oever van de Ganges, dan geven we hem ook een mahâvâkya, een grote uitspraak om te contempleren.

Ik geef jullie nu ook een mahâvâkya voor contemplatie en die is : "Om kham̐ Brahma".

Om "Om̐" te begrijpen kan je de twee werkjes lezen van Swâmî Râma over de Māṇḍūkya Upaniṣad ("Enlightenment without God" en "OM, the eternal witness").

Kham̐ betekent ruimte, shûnya, de transcendentale Nul.

Brahma of Brahman is het opperste, transcendentale, het altijd uitbreidende, de absolute werkelijkheid.

Je kan mijn commentaar hierop lezen in "Sâdhana in Applied Spirituality" (<http://ahymsin.org/main/swami-veda-bharati/sadhana-in-applied-spirituality.html>).

AGENDA

VOLLE MAAN MEDITATIE

Elke avond van de maand waarop de maan vol is wordt er van 21.00 t/m 22.00 uur in groep gemediteerd, samen met vele anderen over heel de wereld, in de traditie van de Himâlaya's. Iedereen is welkom !

Data : <http://ahymsin.org/main/practice/full-moon-meditation.html>

Plaats : (o.m.) in de yoga zaal van Rita Simonts, Postelsesteenweg 15, 2400 Mol. .

Info : tel 014 81 66 77 en 0477/545416 – e-post : rita.simonts@telenet.be.

HUISKAMER MANTRAGROEP :

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

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, onder Vormingsschool Viniyoga, of per e-bericht naar flor.stickens@wanadoo.fr of tel. 014 21 06 76.

ACTIVITEITEN VAN V.Z.W. KREAKATAU

Opendeurdag 22 september 2013, 12u30-16u30

Yogalessen volwassenen, kinderen, kleuters

Meerdaagse bijscholingen:

10-daagse bijscholing kinderyoga – start 11 oktober 2013

3-daagse bijscholing kleuter-ouder yoga – 10,11,17 mei 2013

3-daagse bijscholing yoga op school/in de klas – 12, 13 okt 2013 en 16 feb 2014

Putstraat 4, 3060 Bertem; admin@kreakatau.be ; www.kreakatau.be ; Tel. 0485/21.24.40

IN OKTOBER 2013 START ER EEN NIEUW OPLEIDING IN DE VORMINGSSCHOOL VINIYOGA

Op 5 oktober 2013 begint er een nieuwe opleiding in de Oude Abdij te Kortenberg, tussen Brussel en Leuven.

De opleiding loopt over vijf jaar en onderwijst het beste uit twee grote tradities in Yoga : de technische vorming volgens de traditie van Viniyoga (Krishnamâchârya, Desikachar, Claude Maréchal), aangevuld en verrijkt met een filosofische en meditatieve vorming volgens de traditie van de Himâlaya's (Swâmî Veda Bhârâtî).

Meer info : www.sevayoga.be, flor.stickens@wanadoo.fr of 014 21 06 76.

ONDERRICHT IN DE YOGA SÛTRA VAN PATAÑJALI: HOOFDSTUK IV

Vanaf oktober 2013 start in Loppem (Brugge, lokatie op 5 min afstand van afritten E40) een lessenreeks over het **vierde hoofdstuk van de Yoga Sûtra**. Er zijn **5 sessies** voorzien telkens op **zaterdagvoormiddag van 9.30 tot 12.30**. Voorkennis van de andere hoofdstukken is niet absoluut noodzakelijk maar wel wenselijk. De cursus dient in zijn geheel gevolgd te worden. Voor data en info: contacteer Maria Clicteur: 050381441 of maria.clicteur@skynet.be. Bezoek ook de website: www.shraddhaa.be.

CONGRES DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 12 en 13 oktober 2013 in Vaalbeek. Meer details in deze Nieuwsbrief.

YOGA RETRAITE IN DE ABDIJ VAN DRONGEN MET YOGA VEDÂNTA AALST

Van vrijdagavond 18 oktober tot zondag 20 oktober (16u). Deelnemers moeten lid zijn van Yoga Vedânta Aalst of geabonneerd zijn op het maandblad.

Alvorens in te schrijven eerst aanmelden : jozef.kiekens@telenet.be of 053-777490

BAHOEDAKA YOGA WEEKEND IN DRONGEN

Gaat door van vrijdagavond 24 tot en met zondagavond 26 januari 2014. Kostprijs 110 euro. Het BY weekend, waarin je eens alle tijd vind om op een ontspannen en actieve wijze BAHOEDEKA YOGA te beleven. Info via tel.09-2284334 of per email: km.lielaa@skynet.be.

4 JARIGE OPLEIDING TOT YOGADOCENT

Yogaschool Brugge start in september 2014 een **vierjarige Nederlandstalige opleiding tot yogadocent** in de traditie van T.Krishnamacharya.

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

voor info: www.shraddhaa.be of email naar maria.clicteur@skynet.be of tel.050381441