



YFNB VZW.

NIEUWSBRIEF NR 72

Voorwoord - (Flor).....	1
Ter nagedachtenis van een Koning in Yoga (Yogi Râja)	1
In de marge - (Suman)	2
Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie.....	3
Agenda	12

Waar vind ik :

Kracht in vertrouwen.

Voorwoord



Op de valreep verneem ik dat Roger (Yogi Râj) Veranneman overleden is. Waarschijnlijk zullen weinigen onder u hem kennen, behalve dan de werkers van het eerste uur. Ik ontmoette hem in de Transmissieschool te Vilvoorde waar ik toevallig vernam dat hij yogales gaf voor de geïnteresseerden onder zijn leerlingen. Ik begon mij toen (1974) al behoorlijk te interesseren aan yoga en aanverwante stromingen en besloot zijn lessen te gaan bijwonen. Zo werd Roger mijn eerste yogaleraar, ook al was het slechts voor enkele lessen, maar hij zette mij op het goede spoor, iets waarvoor ik hem voor de rest van mijn leven dankbaar zal blijven. Er zijn twee dingen uit die eerste les die ik nooit zal vergeten, namelijk de pijn in mijn knieën van het vrij lange zitten in diamantzit, Roger was toen nogal Spartaans in zijn benadering van Yoga, en een ervaring op het einde van zijn eerste les. Roger had een mooie stem en zong graag en goed. Hij beëindigde zijn les met het reciteren van één of andere mantra of vrede brengende tekst, die mij destijds nog vreemd was. Dat gebeurde op het einde van de les, na een fijne ontspanning die de laatste sporen van de pijn in de knieën had uitgewist. Zijn gezang bracht mij in een soort trance (het was mijn eerste yogales in dit leven), waarin ik mij heel licht voelde, vrijwel gewichtloos, heel helder, met een intens gevoel van blijheid. Op de weg terug, van de kazerne aan de oever van de Zenne, waar Roger zijn les gegeven had, naar de “andere” kazerne, aan de Koemarkt in Vilvoorde, was het alsof ik zweefde en dat gevoel bleef wel een week of zo nazinderen. Jammer genoeg stopten de lessen waarvan sprake omdat de leerlingen daar hun opleiding beëindigd hadden en Roger raadde mijn aan om lessen te gaan volgen bij Râma Saenen in het Antwerpse. Hij had zelf lessen gevolgd bij Râma en hij vond dat Grimbergen, waar hij zelf les gaf, wat ver was van Herentals waar ik woonde.

Uit de afscheidsrede die Marc Van der Maat voor hem hield op 30 april selecteerde ik voor jullie het volgende :

“...Hij was een gekend en geliefd leraar, een referentie, een expert, een bezieler van yoga.

Met hart en ziel en een totale inzet heeft hij in deze streek vele tientallen jaren lesgegeven, in Grimbergen en Vilvoorde, Londerzeel en Strombeek, en dit in heel diverse lokalen, zoals een school, een cultureel centrum, kapel, rusthuis, en zelfs in een brandweerkazerne... als er maar wat plaats was om te oefenen.

Oefening, sâdhana, daar was het hem om te doen. Het was ook de naam die hij aan zijn yogalessen gaf. Soms moest er, om te kunnen oefenen, plaats gemaakt worden: stoelen, tafels en schoolborden verschoven, en na de les weer netjes teruggeplaatst, week in, week uit, altijd opnieuw. Een les in geduld, regelmaat, volharding, waakzaamheid, in karma-yoga, belangloze inzet. En wat overbleef na het betalen van de huur voor de verschillende zalen, werd integraal doorgestort, ten voordele van arme mensen en melaatsen in India.

Hij spoorde ons aan om te oefenen, om zelf te zoeken en ons hart open te stellen voor de stilte, voor het onnoembare, niet te vatten in dogma's en concepten. Om door tapas, training, en vairâgya, onthechting, ons ikje te leren loslaten, om de kelk te reinigen, opdat ze gevuld moge worden...

Mijnheer Veranneman onderrichtte ons integrale yoga, in navolging van de grote Swâmî Shivânanda uit Risjikesh, een combinatie van lichaamshoudingen en ademtechnieken, ontspanning en meditatie. Hij ontwikkelde een eigen stijl, maar bleef geworteld in de traditie, zoals die beleefd en overgedragen wordt in de âshram, een yogaklooster, te Risjikesh, aan de voet van de Himâlaya's.

Hij werkte hier in Grimbergen, nabij dit klooster aan de voet van deze abdijtoren. Waar de klokken en de beiaardmelodieën als mantra's en gebeden steeds opnieuw de blik richten naar dat wat ons overstijgt, het transcendent.

Swami Venkatesânanda, een belangrijke swâmî van Shivânanda âshram, gaf hem de naam 'Yogi Raj', wat 'koning van de yogi's' betekent, en daarmee de officiële erkenning was van zijn expertise.

Voor de mensen die dat wensten, gaf hij na de gewone yogales nog een uur meditatie. Wij zongen tezamen, oefenden in concentratie en meditatie, en luisterden naar zijn wekelijkse uiteenzetting over Advaita-Vedânta filosofie. Hij gaf ons tips i.v.m. kruiden en voeding, en besloot de samenkomst met prasâda, een koekje of een andere kleinigheid die we samen in stilte opaten.....

... Geëerde Yogi Râj, Roger Veranneman, je hebt ons één van de vele wegen getoond naar de top, waar het zicht gelijk is voor iedereen. Moge het voorbeeld van uw leven ons een zegen wezen op elke stap van onze eigen pelgrimstocht.

OM SANTIH SHANTIH OM”

Flor Stickens, Markgravenstraat 90A, 2200 Herentals

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

IN DE MARGE

Waarde lezer,

Moeder natuur heeft zich weer haar feestkleedij gehuld. Hoe kun je deze weelderige, jubelende bloementooi anders noemen? Door het raam zie ik de Japanse kerse-laren kortstondig bloeien, ze leren ons om intens bewust te blijven, ons open te stellen en te genieten van het moment, van wat zich hier en nu voordoet, en eveneens van de vergankelijkheid en vluchtigheid van dit alles. Het werpt ons terug op onszelf en raakt de kern van ons wezen. Dit mysterie dat zich voor onze ogen voltrekt is een voortdurend wonder. Het is voor het verstand ongrijpbaar, het kan enkel ondergaan en beleefd kan worden. Dat wat we natuur noemen, zonder goed te begrijpen wat dit in wezen is, onthult zijn aanwezigheid voortdurend door de onophoudelijk veranderende vormen. Zij die niet door de verwondering over al deze zogenaamde ‘normale’ verschijnselen beroerd worden gaan volgens mij aan de essentie van het leven voorbij.

Het weekeinde van 15 en 16 maart was een van de toppers wat het aantal deelnemers betreft. Maar we zijn een beetje het slachtoffer van ons succes geworden. Daarom zullen we in de toekomst, net zoals in Vaalbeek, in Torhout de programma's eveneens moeten ontdebellen. Daarvoor is er nog voldoende ruimte zoals we op zondagmorgen hebben kunnen vaststellen. Wat de waardering van de lesgevers betreft waren er gemengde reacties op het programma ‘yoga de l'énergie – de yoga van de energie’ De oorzaken daarvan zijn volgens mij meervoudig. Eerst en vooral het grote aantal deelnemers en ten tweede de vertaling die de dynamiek uit het onderricht wegnam. Uit jarenlange ervaring weet ik dat dit niet eenvoudig is als zowel de lesgever als de vertaler hierin geen ervaring heeft. Er moet, in voetbaltermen, ‘zeer kort op de bal gespeeld worden’. Het vereist een discipline, er moet een bepaald ritme aangehouden worden met vrij korte zinnen, zodat het een stromend geheel wordt en het publiek na een tijd niet meer merkt dat er vertaald wordt. Dit was de eerste maal dat Pierre met vertaling les gaf en dat was er aan te merken. Wij hadden Pierre, volgens het grote aantal deelnemers, in de loop van de voorafgaande week voorgesteld om de deelnemers in een Franskundige en Fransonkundige groep op te delen, waarbij zijn assistente Celine in de andere zaal de Fransonkundige voor haar rekening zou nemen. Hij vond dat geen goed idee, zoals nu blijkt onterecht. Ik had eveneens de indruk dat een aantal mensen misleid waren door de titel, waarbij ze energie gelijkstelden aan ‘dynamiek’ in plaats van prâna, en het daarom te saai vonden. Het enkel in het Frans houden was ook geen optie omdat er een vrij groot aandeel Fransonkundige deelnamen. Van degenen die, ondanks de

handicap, de aandacht er bij hadden kunnen houden en de ‘klik’ of de innerlijke sprong konden maken, die met ander woorden doorhadden waarover het ging, heb ik dan positieve respons gehad. In die zin dat het een dimensie belichtte van de beleving van âsana en prânâyâma waar meestal weinig aandacht wordt aan besteed. Dat kan een verrijking kan betekenen voor de eigen praxis, dat je nu deze vorm beoefent of niet. In yoga gaat het volgens mij in de eerste plaats om beleving, beoefenen is enkel een hulpmiddel om tot beleving te komen. Pierre noemt dat beleving of aanvoelen van de trillingspatronen van de verschillende energievelden in en rond het lichaam het ‘ervaren van de ambiance’. In het dagelijkse leven noemen wij dit het ondergaan van: stemming, sfeer, atmosfeer en soms ook ambiance. Het is verwant met de Sanskriet term ‘bhâvana’.

Op de uiteenzetting van professor Libbrecht hebben we praktisch uitsluitend positieve reacties gekregen. Wat hij, op een met humor doorspekte manier, bracht is een model dat een hulpmiddel is om inzicht te krijgen in waar het in yoga, tantra en aanverwante stromingen in wezen over gaat. In Trika tantra noemt men deze benadering ‘baudhika jñâna’. In dit nummer zul je daarvan een uitgebreid verslag kunnen lezen. Zijn recent werkje ‘Boeddha en ik’ waar hij de essentie van zijn inleiding brengt, verkocht nadien als zoete broodjes.

Alles bij elkaar een goed weekeinde, ondanks de schoonheidsfouten.

De trein staat niet stil want we zijn al aan het volgende weekeinde van oktober in Vaalbeek aan het sleutelen en aan het uitkijken voor het volgende weekeinde van maart 2009 in Torhout.

Wat mij verontrust is dat we nog steeds geen brochures van Zinal hebben ontvangen, waardoor we die onder andere op het weekeinde niet hebben kunnen verdelen. De website lijkt volgens mij evenmin in orde te zijn. Daar loopt zo te zien aardig wat mis. Dat is geen goede reclame voor het Zinal comité noch voor de EYU.

Op 11 en 12 mei is er de algemene vergadering van de Europese Yoga Unie en zal daar waarschijnlijk een hartig woordje over gesproken worden. Âtmamuni voor de pedagogische commissie en ik voor de bestuursvergadering zullen gewoontegetrouw alerte en coöperatieve deelnemers zijn.

Ik hoop u allen tijdens het herfstweekeinde weer te mogen ontmoeten en in uw midden te vertoeven.

Jullie genegen

Suman

STUDIE- EN ONTMOETINGS-DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 15 en 16 maart werden de Studie- en Ontmoetingsdagen van de yogafederatie gehouden te Torhout. De gastsprekers waren Pierre Losa, over de "Yoga de l'Énergie", en prof. U. Libbrecht, over Cakra's. Hieronder volgen enkele bijdragen van deelnemers aan het weekend.

Een bijdrage van Conny Cams

Tijdens het laatste yogaweekend waren er twee gastsprekers aanwezig. Pierre Losa gaf drie workshops over "Yoga de l'Énergie" of de "Yoga van de energie" en daarnaast waren er twee lezingen voorzien van professor Ulrich Libbrecht over de leer van de cakra's.

Bij de aanvang van de eerste sessie van Pierre Losa is het even wennen aan de vertaling. Soms weet je niet goed of je nu naar de directe uitleg in het Frans moet luisteren of naar de Nederlandse vertaling, maar geleidelijk aan went het en wordt het makkelijker om de rode draad te volgen. Hij benadrukt dat deze "Yoga de l'Énergie" wel degelijk Hatha Yoga is. Het accent ligt op het verband tussen de beweging, de ademhaling, de innerlijke blik en het ontwikkelen van onze subtiele zintuigen. Veel theorie wordt er niet gegeven, de oefeningen en de ervaring staan op de voorgrond.

De oefeningen zijn aangenaam, zacht en soms best ingewikkeld maar desondanks laat de kracht die ervan uitgaat zich al vrij snel voelen. Soms is het dan ook jammer dat we niet de mogelijkheid hebben een bepaalde oefening meermaals te herhalen om het nog beter te kunnen beleven. Dat was alvast mijn gevoel na de eerste sessie maar ik moet toegeven dat dit vanaf de tweede sessie al makkelijker werd.

De bewegingen op zich zijn niet moeilijk maar het gelijktijdig letten op de correcte ademhaling en het precies richten van het mentale of de innerlijke blik vragen soms heel wat inspanning. Het denken dat nodig is om alles correct uit te voeren staat het voelen van de subtiele energieën nog vaak in de weg. Op de momenten dat het wel lukt en de bewegingen spontaan worden is de energie en het potentieel dat deze vorm van yoga in zich draagt duidelijk voelbaar en dat is heel aangenaam.

De ademhaling speelt in elke oefening een belangrijke rol en er wordt vaak met Kumbhaka gewerkt. (zowel Antara Kumbhaka als Bâhya Kumbhaka). "Het ademhalingswerk is de sleutel om de aandacht te scholen en laat ons toe het mentaal te ontspannen dat vaak verstrooid en belemmerd is" zo lees ik achteraf in één van zijn brochures. Bij andere oefeningen kunnen we ervaren dat wanneer de aandacht naar de onderkant van het lichaam wordt gericht bvb. de voeten, we spontaan de buikademhaling toepassen en wanneer we de aandacht naar boven richten bvb. het voorhoofd, dit gepaard gaat met een hoge ademhaling. Bij meerdere oefenin-



gen is het ook zo dat de energie langs één van de 12 meridianen wordt gestuurd die o.a. ook in de acupunctuur worden gebruikt. Pierre Losa benadrukte op het eind nogmaals dat energetisch werk veel inspanning en tijd vergt. Maar hij is er alvast goed in geslaagd om ons kennis te laten maken met de mogelijkheden die de "Yoga de l'Énergie" ons kan bieden.

Als prof. Libbrecht begint wordt al heel snel duidelijk dat deze man een lust is om naar te luisteren. De manier waarop hij erin slaagt om op bijzondere grappige wijze een dergelijke kennis vereenvoudigd aan te reiken is bewonderenswaardig. Tijdens de eerste lezing legt hij ons zijn visie over het boeddhisme uit.

Hij begint met het begrip energie (chi, prâna) alles is energie en in alles wat bestaat zit energie, alleen de vorm is verschillend. Energie in een vorm (informatie) geeft ons informatie. Energie kan nooit ontstaan en nooit verdwijnen en was er al voor de Big Bang. Informatie is daarentegen pas bij de Big Bang ontstaan. Waar komt de levensenergie vandaan? Dat is natuurlijk het grote mysterie.

De informatie neemt toe naargelang er meer energie vrijkomt en als mens zijn we enorm geëvolueerd van gebondenheid naar vrijheid. De wereld is gegroeid op

het vlak van informatie en in het bijzonder de laatste decennia. Met een simpel voorbeeld wordt het verschil tussen kennis en ervaring geduid. Kennis = Ik heb heel veel over de zee gelezen. Ervaring = Ik heb heel veel op zee gevaren.

Op die manier kan ook religie worden beschouwd, niet wat er over wordt geschreven is belangrijk maar de ervaring is belangrijk. Iedere religie is waar en tegelijk onwaar. Ze is waar voor iemand maar niet voor iedereen. Alle religie is mystiek.

Mystiek een transcendente emotie (iets wat de wereld overstijgt). Emoties kunnen worden opgetild naar een hoger niveau en dit komt duidelijk tot uiting in het boeddhisme. We kunnen dit op het vlak van de kennis en op het vlak van de emotie (ervaring dus). Het boeddhisme heeft een kosmische zienswijze. Het begrip Boeddhanatuur staat voor de levenskracht in ieder van ons.

Meditatie is een manier om ons zachtmoediger te maken, het brengt ons in contact met onze innerlijke natuur. Mededogen is een innerlijke ontroering en iets wat gecultiveerd moet worden. Het zit dus al in ons en we moeten er niet elders naar gaan zoeken. Ter vergelijking wordt het voorbeeld van de oceaan aangehaald, de oceaan is energie en de golven (hebben een vorm) zijn de informatie. Golven zijn m.a.w. fenomenen die verschijnen en weer verdwijnen. Op de vraag: "wat is mijn diepere natuur?" is het antwoord: "de energie!" Net zoals de golven ook de oceaan zijn. Zoek de werkelijkheid dus in jezelf, in het meditatieve!

Maya is verschillend van schijn. Maya is een verschijnsel want alles verdwijnt weer, net zoals de golven in de oceaan. Als de golven zelf de zee zijn mogen we ze ook niet als onbelangrijke verschijnselen zien. Samsâra is dan eveneens Nirvâna en de "Weg van het midden" is belangrijk. Hier waarschuwt prof. Libbrecht ons voor het dualisme. Het latere boeddhisme, in de madhyamika van Nagarjûna, is hieraan ontsnapt. Dit komt omdat de Chinezen van nature taoïsten zijn. Ze zien de natuur als iets mystiek. Het Chinese teken voor natuur tsu-jen is letterlijk vertaald "het vanzelf zo". Bij de verspreiding van het boeddhisme is het altijd zo geweest dat de ervaringswereld werd aangepast aan de plaatselijke cultuur bvb. Tibetaanse boeddhisme wat een samensmelting is van de Tibetaanse Bön cultuur met het boeddhisme.

Karma is het gedane, een dier kan niets mis doen, een mens heeft de keuze om de vrije energie voor zichzelf of voor een ander te gebruiken en heeft dus een geweten.

Âtman is ademen. Boeddha zegt, je hebt geen eigen innerlijk zelf, het is van de kosmos en behoort tot het mysterie en is niet van jezelf dus Anâtman. Als we sterven blijft er dus niets van ons over behalve ons karma. De bijdrage die we hebben geleverd aan de



geschiedenis is een vorm van vergeestelijking. Het doel van ons leven is verdubbelen wat we in de vorm van talenten hebben gekregen. We zijn een eenmalig wezen van kosmische energie en als we erin slagen onze talenten te verdubbelen kunnen we dit leven geslaagd noemen.

Tijdens deze lezing heeft prof. Libbrecht meermaals gerefereerd naar zijn laatste boek "Boeddha en ik" waarin al deze informatie uitgebreid kan worden teruggevonden. Een andere naam die we regelmatig horen vallen is die van Lama Anagarika Govinda, een Oostenrijker die als boeddhistisch pelgrim en geleerde lange reizen maakte door Tibet en onderricht ontving van grote meesters.

De tweede lezing van prof. Libbrecht ging over het kundalinî-systeem en de cakra's. Helaas was de tijd te beperkt om dit grondig uit te diepen. Hij maakt gebruik van het cakra-model uit de Tibetaanse meditatie traditie waarin de eerste twee cakra's en de laatste twee cakra's tot één centrum zijn versmolten. Ditmaal werd er ter verduidelijking ook verwezen naar kopieën waarop de cakra's waren afgebeeld en uitgelegd. Af en toe heb ik gebruik gemaakt van deze teksten om meer klaarheid te scheppen.

Kundalinî yoga is een benadering vanuit de mens zelf.

In Indië zijn er 4 wegen naar geluk terug te vinden :

kâma = genot, plezier, bvb. kâma sûtra

artha = welvarend zijn, bestaansmiddelen hebben, rijkdom

dharma = plicht, talenten benutten

moksja = verlichting

Seksualiteit heeft drie functies: - als voortplantingsmechanisme, - om vreugde te beleven, - als bron om naar hogere regio's te gaan.

Bij de Upanisjaden vinden we sat-cit-ânanda terug (het zijnde-bewustzijn-geluk).

Deze drie tracht men in de tantra te verenigen gebruik makend van verborgen rituelen die seksueel getint waren. Verborgen omdat: 1) het niet voor gewone mensen was bestemd maar enkel ingewijden 2) het onder begeleiding van een goeroe moest gebeuren 3) een ascetische voorbereiding nodig was. Dan pas werd het mogelijk om door te dringen tot het hoogste niveau.

Cakra's zijn knooppunten van energie en belangrijke knooppunten van bewustzijn.

We moeten al tot een bepaald niveau van ontwikkeling zijn gekomen om ons bewustzijn te kunnen laten groeien. Geluk en geld spelen hierin een rol. Bij ons is de mentaliteit dat het altijd maar vooruit moet gaan terwijl men in het zen boeddhisme zegt, "alles wat vooruit gaat, gaat ook achteruit". We beseffen niet genoeg dat als we op het maximum zitten, het alleen maar achteruit kan gaan.

1) Cakra 1 en 2 (Mûlâdhâra en Svâdhisjtâna) : het wortelcentrum waar de Kundalinî energie zetelt. Het voortplantingscentrum en het overlevingscentrum (elementen aarde en water).

2) Cakra 3 (Manipûra) : het voedingscentrum, voeding wordt omgezet in energie. Hier zetelt de kracht van de verandering, ordening en assimilatie (element vuur).

3) Cakra 4 (Anâhata) : Het hartcentrum, dat wat ons verbindt met anderen en met de wereld rondom ons. Ademhalingsstelsel (element lucht).

4) Cakra 5 (Vishuddha) : Het keelcentrum staat symbool voor de spraak en taal (element âkâsha).

5) Cakra 6 en 7 (Âjñâ en Sahasrâra) : Het hogere bewustzijn, voorhoofd en schedel (element âkâsha). Dit is het hoogste dat we op het vlak van denken en ervaringen kunnen bereiken. Verlichting is een veranderd realiteitsbewustzijn, de Boeddhanatuur in jezelf laten ontwaken. Het hoogste niveau heeft twee dimensies. Dit kan via kennis en via ervaring en deze twee mogen niet door elkaar worden gehaald.

Als seksualiteit alleen op zichzelf gericht is draait ze alleen maar rond. Dit staat voor de opgerolde Kundalinî energie rond de lingam. Bij ontwikkeling kan de slang zich oprichten. De energie kan zich transcende-

ren en de hogere cakra's activeren. De energiebanen waarlangs de energie stroomt noemt men nâdî's. Twee belangrijke nâdî's zijn Idâ en Pingalâ. Idâ is de lunaire as waarlangs de krachten van de nacht zich bewegen. Deze energieën werken in het duister, in het onbewuste. Het zijn ongedifferentieerde en regeneratieve energieën. Emoties die niet in een helder beeld kunnen worden omgezet (ervaring). Pingalâ is de solaire as waarlangs de krachten van de dag zich bewegen. Deze energieën richten zich op ratio, kennis en intellect. Beide assen worden in harmonie gebracht door de centrale as, de Susjumnâ, het symbool van de transcendente integratie.

Yoga leert mensen om zich hiervoor open te stellen en ernaar te luisteren zegt Prof. Libbrecht. We moeten teruggaan naar een grotere ervaring, fijngevoeligheid en emotionaliteit. En weer wijst hij ons erop dat de eenheid van de mens wordt stukgemaakt door het dualisme in te voeren. De kracht van het Kundalinî-model zegt hij is dat het de eenheid heeft bewaard (we bestaan niet uit verschillende stukken). Hij wijst ons op de grote hermeneutische waarde van dit systeem. Hermeneutiek = uitlegkunde. Het is belangrijk dat het zo wordt uitgelegd dat het iets voor ons betekent, anders hebben we er niets aan.

Hij sluit af met nog wat persoonlijk advies. Er zijn drie dingen die de mens onderscheiden van een dier: 1) handelen, plant een boompje en laat het groeien. 2) lachen, dieren lachen niet behalve 'la vache qui rit' en 3) zwijgen; tegenover het mysterie van het bestaan (we willen teveel weten en uitleggen)

Professor Libbrecht geeft ons nog mee dat zijn laatste boek: "Met dank aan het leven" momenteel in druk is en dat hij daarin, gebruik makend van het cakra-model, een overzicht geeft van de verschillende fasen in zijn leven. Een boek waar velen van ons naar zullen uitkijken vermoed ik.

Mijn algemeen besluit van het weekend is dat dit een zeer geslaagd weekend was. Er was voldoende afwisseling tussen theorie en praktijk en de kennismaking met de gasten en wat zij ons te bieden hadden was bijzonder interessant.

Een bijdrage van Krishna Muni

Het is weer een week geleden dat we op Yoga-Weekend zaten in Torhout. Heel de week heeft het weekend bij mij nagezinderd. In de lessen die ik voorbij week heb geven in onze vereniging, heb ik de mensen ook een beetje laten meegenieten van datgene wat ik op het Yoga-Weekeinde heb mogen leren. Op vlak van werken met aandacht en energie van Pierre Losa tot mijn denkwereld die werd open getrokken door de lezingen van prof. Ulrich Libbrecht.

Ik wist niet wat ik mocht verwachten van een professor die kwam spreken over 'De leer van de cakra's'. Maar omdat ik het Yoga-Weekeinde toch niet wou missen, kon dat mij eigenlijk niet veel schelen. Ik dacht: "Het kan wel eens interessant zijn om een pro-

fessor over die zaken te horen spreken.". Ik kan nu al zeggen dat het niet alleen interessant was, maar dat prof. Ulrich Libbrecht een wetenschapper van formaat kan genoemd worden. Hij heeft het onderwerp dat hij wou bestuderen (Oosters denken leren begrijpen) ook

echt tot in de diepte benaderd, met andere woorden hij wou ons het oosters denken ook echt leren begrijpen. En dat heeft hij naar mijn aanvoelen ook duidelijk kunnen maken op het weekend.

Wat ik nu ga trachten te doen in dit verslagje is, die dingen die diepe indruk op mij hebben gemaakt, vanuit mijn eigen aanvoelen overbrengen naar de lezer toe. Of ik hierin ga slagen dat zijn een ander paar mouwen, maar zoals de prof ook zei: "Plant een klein boompje en laat het groeien.". Ik sta open voor commentaar en wijze raad. Zoals ik het wel eens durf zeggen: "Ik doe mijn best en het Leven doet de rest.". Hier gaan we dan.

Vooraleer de professor ons kon duidelijk maken wat chakra's zijn en kundaliní yoga inhouden, moest hij ons het een en ander duidelijk maken. Hij begon dan ook eerst met zijn twee basis begrippen namelijk "energie (bij de Chi-nezen chi)" en "in-forma-tie".

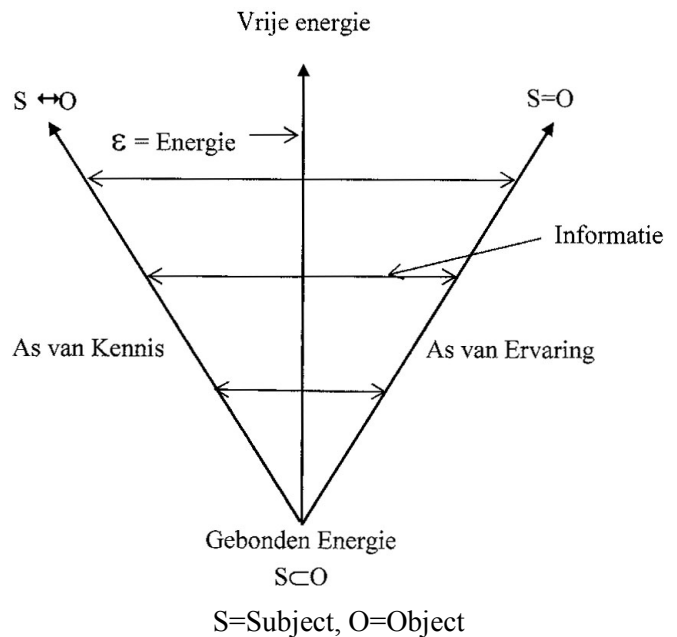
Energie ligt aan de basis van ons bestaan, alles is in essentie een uitdrukking van energie, maar deze energie kunnen we niet herkennen (althans niet tijdens onze dagelijkse waarnemingen). We kunnen wel de uitwerking van energie herkennen en daarmee zitten we aan ons tweede basis begrip 'in-forma-tie'.

De professor schreef dit woordje met een speciale reden zo opgesplitst op het bord. 'Forma' betekent 'vorm', dus informatie kunnen we vertalen als 'in vorm zetten'. We kunnen dus, de energie herkennen aan hun vorm. Ik kan u kennen aan uw vorm, niet aan uw energie, wel aan uw vorm en elke vorm is uniek. Uit miljoenen mensen kan ik u in een oogwenk herkennen aan uw unieke vorm. De vrouwen zouden dit beter begrijpen volgens de professor dat de mens een 'Pièce unique' is, ik ben geen vrouw dus ik begrijp dit inderdaad niet, maar voor de mannen heeft hij het ook duidelijk gemaakt en hij zei dat een 'pièce unique' gewoonlijk veel geld kost en dan begreep ik het wel. De mens is enerzijds uniek, maar ook een enorm waardevol als individueel schepsel op deze aarde. Niet alleen de mens, heel de schepping is uniek en kostbaar...

We kunnen dus deze twee basis begrippen niet loskoppelen van de schepping waarin wij leven. Energie was er voor de schepping ontstond of voor de BB (vroeger mocht de prof. het zo niet schrijven, omdat dit naar Brigitte Bardot verwees, maar BB staat voor de Big Bang theorie) en na de BB is energie zich gaan uitdrukken in vormen.

Na dit begrepen te hebben kon de prof. zijn modelletje op het bord tekenen.

Aan de hand van dit model kon de prof. ons het een en ander duidelijk maken. Alles is dus een uitdrukking van energie. Er is maar één energie, maar er is een enorme verscheidenheid aan uitdrukkingen of vormen van energie. Enerzijds is er 'gebonden energie' en an-



derzijds is er 'vrije energie'. Deze vrije energie neemt toe naargelang de informatie toeneemt.

De mens beschikt over heel wat vrije energie, maar je moet dat natuurlijk ook weer niet overschatten. Als je honger hebt zul je eten en als je moe bent zul je slapen en we zijn allemaal onderhevig aan de zwaartekracht op de aarde enz. Maar niet tegenstaande dat beschikt de mens, tegenover de andere schepselen op deze aarde, over heel wat vrije energie. Voorbeeld: Een stekelbaarsje kent maar vijf soorten van gedragsregels. Elke handeling van het stekelbaarsje zal geschieden via één van deze vijf gedragsregels. Je zal je dan afvragen, dan heeft dat stekelbaarsje toch een eentonig leven? Nee, toch niet! En waarom niet? De Chinezen zouden zeggen: "Omdat het niet beter weet.". Het is zich niet bewust van zijn beperkt gedrag en daarom leeft het stekelbaarsje een gelukkig en boeiend leven.

Dit is iets wat we niet kunnen toeschrijven aan de mens. Een dier heeft het nog nooit in zijn hoofd gehaald om een fiets te maken, de mens wel. De mens bouwt allerlei tuigen en dat op zich toont al aan dat hij over heel wat vrije energie beschikt. Deze vrije energie, wordt vrijer naargelang de informatie toeneemt. Dan komen we op heel een belangrijk punt, dat we heel goed moeten onthouden.

Wij ontvangen op twee manieren informatie!

De eerste manier is via ons verstand en dat is de as van kennis. Via ons rationele denken kunnen wij heel wat informatie in ons opnemen en het is deze informatie die wij hier in het westen vooral hoog in het vaandel dragen. Wij zijn vanwege onze cultuur vooral beïnvloed door het Griekse denken en dit denken was in grote lijnen gebaseerd op het rationele denken. Maar wij nemen niet enkel en alleen informatie op via onze rationele denken of via de as via de as van de kennis, wij ontvangen ook informatie via 'er-varing'.

Dit was voor mij persoonlijk een grote doorbraak in mijn eigen denken, want al jaren lang wist ik dit ergens wel, maar dikwijls heb ik hiermee geworsteld in mijn yogalessen die ik aan de mensen gaf. Ik kon deze twee manieren van opnemen van informatie maar geen fatsoenlijke plaats geven, maar door de prof. zijn uiteenzetting werd het voor mij ineens glashelder. Dit was een probleem waar ik al jaren mee sukkelde en eigenlijk is het zo simpel. Ik kon deze twee manieren maar niet aan elkaar linken en daarom ervoer ik vaak een barrière waardoor ik een grote onzekerheid ervoer als ik over ervaring sprak. Enerzijds dacht ik logisch (Grieks denken) en de andere keer dacht ik oosters.

Voorbeeld: Wij denken logisch! De professor zei: "Ooit al de tripitaka gelezen?". De 'tripitaka' is een verzameling van verschillende Boeddhistische geschriften die ooit geschreven zijn. De Chinese tripitaka bestaat uit honderd dikke boeken waar dan door de Japanners een index van nog dertig dikke boeken zijn aan toegevoegd. Het voordeel van deze boeken zegt de oosterling is, dat je er niets van moet geloven. Wij westerlingen lezen deze boeken en komen tegenstellingen tegen. De ene keer staat er in deel 3 iets en in deel 20 juist het tegenovergestelde en dan klagen wij. Hoe kan dat nu vragen we aan de oosterling of de boeddhist en hij of zij zegt ons gewoon: "Ja, dan moet je kiezen hé... Wat is daar nu verkeerd aan...". Niet alle mensen zijn hetzelfde, je moet maar leren kiezen. Wat een ruimte van denken!

Nu iets dat volgens mij de professor niet gezegd heeft, maar echt zeker weet ik het niet meer, maar ineens viel mijnen euro. Wij denken zwart wit. Het is ofwel zwart ofwel wit. Nu geven we wat meer ruimte aan ons denken door het oosters denken daaraan toe te voegen.

Het is ofwel zwart of wit.

Het is noch zwart noch wit.

Het is zowel zwart als wit.

Dit was dus een barrière waar ik jaren mee geworsteld heb, maar waar ik mij nu heel goed van bewust geworden ben.

Maar nu heb ik wel een klein zij sprongetje gemaakt van datgene waar de prof. ons over heeft onderhouden. Wat héél belangrijk voor ons is, is dat wij ervan door drongen moeten zijn dat wij eveneens informatie opnemen via de 'ERVARING'! Niet alleen via de kennis, maar ook via ervaring!

En ervaring is iets wat we niet meer kunnen beschrijven via onze kennis! Of wat we niet meer kunnen kennen via ons rationeel denken.

Voorbeeld:

Je kan dikke boeken lezen over de zee, maar ik heb heel mijn leven op de zee gevaren. Wie weet nu het meeste van de zee? Diegene die er dikke boeken heeft

over gelezen of diegene die niet kan lezen of schrijven, maar die wel heel zijn leven heeft doorgebracht op de zee? Diegene die heel zijn leven op zee gevaren heeft weet het meeste over de zee, niet omdat hij dit weet met zijn verstand, maar omdat hij de zee kent via zijn er-varing.

Nog een voorbeeld:

Je kunt geen definitie geven over 'liefde' of over een 'schoonheidservaring' van bijvoorbeeld een zonsondergang. Je kunt er hoogstens met elkaar over praten en elkaar verstaan als je het hebt ervaren. Trouwens de schoonheidservaring verdwijnt van zodra je er je denken bij betreft. Want dan ben je niet meer totaal in de ervaring.

Voorbeeld:

De professor ging ooit naar een concert van muziek van Bach. Hij had thuis de partituren van Bach liggen en hij dacht ik ga die meenemen. Hij kan niet goed noten lezen, maar nu hij ze toch bij had legde hij ze op zijn schoot. Alle ogen waren natuurlijk op hem gericht en toen moest hij volhouden in de boosheid en het spelletje spelen alsof hij het partituur vlot kon lezen. De componist had ook partituren voor hem liggen en de prof. dacht, als hij een blad omslaat, ik ook. Op het einde van het stuk had de prof. nog één blad over... Maar wie heeft nu het meeste van dit muziek stuk genoten. Hij alvast niet, want hij was zo bezig met het zogezegd volgen van de muziek dat hij de muziek nog niet eens had gehoord. Hij heeft op die manier de ervaring van de muziek volledig gemist.

Ons denken is met andere woorden belangrijk op zijn plaats, maar waar het erop aankomt om te ervaren is het een opstakel. Veel van wat er in de natuur gebeurt, gaat vanzelf (chinezen noemen de natuur dan ook 'het vanzelf zo') en als we daar dan met ons verstand op ingaan dan verstoren we als het ware de harmonie van het vanzelf zo...

Voorbeeld:

Er was eens een duizendpoot en iemand vroeg aan die duizendpoot: "Hoe doe je dat nu eigenlijk al uw pootjes zo harmonieus met elkaar laten samen werken zodat je er niet over struikelt". De duizendpoot zei: "Goh, daar heb ik nog nooit op gelet, maar ik zal er eens op letten.". Vanaf het moment dat de duizendpoot er begon op te letten hoe dat nu ging sloegen al zijn pootjes door elkaar en de harmonie was verbroken.

Nu terug naar ons modelletje. Boven de as van kennis staat, subject tegenover object, wat volgens mij wil betekenen dat kennis dualistisch is. Boven de as van ervaring staat dat subject gelijk is aan object, dus dat wil volgens mij duidelijk maken dat via de ervaring het dualistisch denken overstegen wordt en wij tot een ruimer denken (bewustzijn) kunnen komen. Ergens zei de professor ook: "Verlichting is verandering van realiteitsbewustzijn". Via mijn eigen ervaring kan ik dit

onderschrijven, want als je loskomt van het denken en volledig opgaat in de ervaring, dan worden de grenzen van uw bewustzijn verlegd. Er gebeurt een verandering in uw bewustzijn omdat je in een (ruimere) andere bewustzijnstoestand terecht komt. De ver sluiering wordt u ontnomen, waardoor je in contact treedt met een ruimere bewustzijns-toestand in uzelf. Deze toestand moet je niet in het verleden zoeken en ook niet in de toekomst, deze toestand is nu. Deze toestand is er altijd geweest en zal er altijd zijn, het enige dat we kunnen doen is ons daar terug van bewust worden door te verstillen van ons denken. Dit is yoga! En dat kan alleen gebeuren via de as van ervaring! En via deze ervaring kunnen we dat begrijpen met de as van kennis, maar we kunnen het niet bewijzen via de as van kennis. We kunnen er hoogstens met elkaar over praten als we het hebben ervaren!

Dan heeft de professor nog enkele waardevolle dingen gezegd die me zijn bij gebleven.

Waarom leidt meditatie?

Enerzijds tot ervaring van datgene waar we niet van kunnen bewust zijn met ons rationele denken. Maar naarmate de meditatie echt intens wordt leidt ze ons spontaan naar twee boeddhistische begrippen, namelijk 'maitrī = liefde' en 'karuṇā = mededogen'. Mijn guru Shankara Muni zei altijd tegen ons: "Je mag alles vergeten van het onderricht dat jullie krijgen, maar alleen 'het houden van...' niet.". Telkens kom je deze begrippen overal in wijze geschriften of bij wijze mensen terug tegen. Na jaren van mijn eigen praktijk moet ik ook zeggen dat het klopt als een bus. Je wordt veel milder van karakter en je begrijpt ook echt intens uw omgeving, ook al begrijpen zij u niet meer. Door heel bewust te verstillen zie je zonder woorden uw kleine kanten en daarom wordt je steeds milder voor uw omgeving (ook dat kent een beetje zijn grenzen en is ook niet zomaar vast te stellen aan de buitenkant met het verstand!). Met andere woorden uw mededogen groeit voor de schepping, je hebt werk genoeg aan uzelf. Jezus zei ooit: "Oordeel niet om zelf niet geoordeeld te worden.". Dit innerlijk beseft groeit echt, maar dit kan je niet perfect uitdrukken in de wereld van het rationele denken. Soms kan een daad die je stelt alles behalve mededogend overkomen en toch is dit een daad van mededogen, omdat deze dikwijls alleen al met het geheel uw hart is gesteld, zonder een resultaat te verwachten. Kortom hier valt eigenlijk ongelofelijk veel over te vertellen en dan nog zul je de weg van de ervaring moeten gaan om het echt te begrijpen.

Liefde groeit ook. Niet alleen kosmische liefde, maar ook het bewustzijn dat alles een uitdrukking is van deze kosmische liefde en dat de menselijke liefde



evengoed zijn waardevolle plaats heeft in het leven.

Nog zoiets waar dualistisch denken ons voor vele obstakels heeft geplaatst. Seksualiteit is slecht leerde de kerk ons vroeger en we zouden ervan versteld staan hoe diep we dit in ons meedragen! Als je de verlichting wil bereiken dan moet je celibatair leven is de slogan die ons dikwijls wordt voorgehouden. Naar mijn aanvoelen is dit nonsens. Het is geen nonsens dat wanneer de seksuele energie gebruikt wordt voor spirituele energie, we daar veel kracht kunnen uit putten in ons dagelijks leven. Maar uiteindelijk is er niets zo fijn en natuurlijk als de liefde tussen twee mensen, geestelijk en lichamelijk, en dit staat absoluut ons niet in de weg om de verlichting te bereiken. Kijk naar de vele frustraties die dikwijls voortkomen uit seksuele onthouding!

Ervaar de liefde in het seksuele spel en ervaar ook de enorme rust die daaruit voortvloeit!

Zo was niet alleen het seksuele zondig in ons dualistisch denken, maar ook eten is zondig. Boeddhisten kennen geen ascetisme. Hun logica is: "Er zijn er in de wereld al zoveel die honger lijden en als jij dan ook honger gaat lijden, dan hebben we er nog ene meer die honger lijdt.". Natuurlijk mag je u ervan bewust zijn dat overdaad ook schaadt. Vandaar dat het Boeddhisme de weg van het midden is (madhyamika). Af en toe soberheid nastreven doet u achteraf zoveel te meer genieten van de geneugten. Als je u altijd maar in de geneugten stort, dan wordt dit zo gewoon dat je steeds meer wil, de begeerte wordt opgewekt en we worden ongelukkig.

Dat was ook nog een bedenking die de professor maakte. Hij zei dat de boeddhist zich er wel degelijk van bewust is dat hij/zij egoïst is. Daar is niets fout mee! Als je honger hebt en ze komen met twee schalen naar u, op de ene schaal liggen boterhammen en op de andere God in al zijn glorie. Dan zul je de schaal

met de boterhammen nemen om uw honger te stillen. Ze mogen met die andere schaal nog wel eens op een andere keer terug komen als uw honger gestild is. Zo is het toch! Als je honger hebt ben je niet geholpen met een cd van Mozart, dan wil je eten hebben.

Nog een voorbeeld:

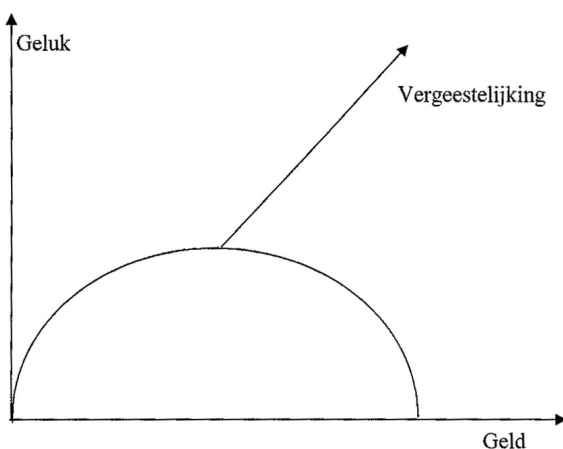
Al de wijzen hebben in het verleden naar verlichting gezocht op de eerste plaats voor zichzelf en als ze het zelf gevonden hadden dan mochten de anderen er ook van mee profiteren. Als ik naar de hemel ga dan vind ik het fijn dat jij daar misschien ook zal zijn, maar als dit niet is, zal mij dat een zorg wezen... Al dat altruïstische denken is heel bedenkelijk merkte de prof. op en volgens mij terecht.

Nog een voorbeeld van ons dualistisch denken is, dat spreken slecht is. Nochtans probeer je via uw woorden je denken uit te drukken en op die manier kan je ook dikwijls je denken verfijnen. Spreken kent zijn beperkingen uiteraard, maar wanneer je die begrenzingen onderkent, kan je door te spreken uw woorden verfijnen en soms verheven gedachten overbrengen. Geef met andere woorden alles zijn juiste plaats en dan is alles waardevol op zijn niveau.

Het oosters denken heeft dit dualistisch denken niet. Zij verdelen het leven van de mens in vier belangrijke wegen die ons voeren naar geluk.

De eerste is 'kâma' of 'genot'. Je mag best genieten van de geneugten van het leven. Waartoe dienen deze geneugten uiteindelijk voor?. Om te overleven! Als voortplanten of eten ons geen vreugde of plezier zou schenken, zouden we de inspanning niet opbrengen en uitsterven. Zo eenvoudig is dat.

De tweede is 'artha' of 'materieel welstellend zijn'. Hier tekende de prof. die vroeger ook wiskunde leraar is geweest weer een curve op het bord (een wiskundige is maar pas gelukkig als hij een paar keer per dag zo een curve op het bord kan tekenen).



De professor heeft de oorlog nog meegemaakt en hij is dan ook opgegroeid met de instelling van "vooruit"... Hij heeft ook echte armoede gekend en heeft de erva-

ring gehad van te weinig materieel comfort. De curve wil ons duidelijk maken dat ons geluk voor een gedeelte afhankelijk is van ons materieel comfort, maar wanneer we enkel in ons leven dat zien dan bereikt die opwaartse lijn uiteindelijk een toppunt, maar indien je verder gaat dan dat zal niet je geluk maar je zorgen toenemen. Als we dit punt waar we genoeg hebben (goed is beter dan beter...) bereikt hebben is het het moment om aan vergeestelijking doet in uw leven, dan leer je het ware geluk kennen. In het Westen zijn we dikwijls verzadigd aan materiële welstand, maar arm aan geestelijke rijkdom. Dat is ook wat we vast stellen in ons dagelijks leven. Op een gegeven moment komen de mensen op een punt waar ze materieel niets meer te kort hebben en toch voelen ze intens een gemis aan geluk. Dan zoeken ze verder en meestal blijven ze het zoeken in het materiële, op een ego gerichte manier. Dan is het moment gekomen om zich naar de anderen of nog beter naar de gans Andere te richten, de emotionaliteit te transcenderen, dan is het belangrijk dat de mens zijn geest probeert te verheffen. Als artha er is dan kan de mens zich ook volledig wijden aan het vergeestelijkingproces. En zo komen we op de derde en de vierde weg die ons voert naar geluk.

'Dharma' is dat wat ingebed ligt in ons bestaan. Het is ons "bevel des hemels" zoals Confucius het uitdrukt. Iedereen ontvangt bij zijn geboorte zijn eigen "bevel des hemels" namelijk zijn talenten en het ontwikkelen van die talenten. Die zijn bij iedereen verschillend. De professor haalde aan dat zijn omgeving bevestigt dat hij niet kan zingen. Hij kan de toon niet houden, hoewel hij dat zelf nog niet gemerkt heeft. Hoeveel lessen muziek hij ook volgt, hij zal nooit een begenadigde zanger kunnen worden. Dat is dus zijn dharma niet. Door het dharma vervullen we onze 'plicht' ten opzichte van een groter geheel, we doen het niet louter alleen meer voor onszelf.

Dan zijn we klaar om de vierde, de uiteindelijke weg naar het ware geluk te nemen en dat is 'moksja' of 'verlossing'.

Door 'moksja' is er een veranderd realiteitsbesef doordat we zij opgegaan in het Mysterie (S=O). Daar bereikt het vergeestelijkingproces van de mens zijn uiteindelijke toppunt. Met dit inzicht wordt de sluier van 'avidyâ' of 'onwetendheid', dat de oorzaak is van ons lijden, weggenomen en zijn we ontwaakte mensen. Met dit bewustzijn leven we dan in de wereld, maar tegelijkertijd is er een diep besef van verbondenheid met de realiteit van het ZIJN. Moksja kun je alleen via de as van ervaring bereiken en alle woorden schieten hier te kort, dat is dan ook het grote dilemma voor ons verstand.

Ik denk dat het de Upanishads zijn die van deze toestand zeggen: "Het fijnste en laatste wat hier kan over gezegd worden is: "sat-cit-ânanda". En wat betekend dit dan. Âtma Muni zei dit altijd en ik kan dat vanuit

eigen ervaring volledig onderschrijven! Sat betekent ZIJN. Cit betekent bewustzijn en ânanda betekent zaligheid.

Hier dus de vertaling:

Het bewustzijn van het ZIJN is pure zaligheid. Moest je u niet bewustzijn van het ZIJN, dan was het evengoed 'niet zijn'. Dus dankzij het feit dat je er u kan van bewust kan zijn, is het ZIJN het ZIJN!

Ik weet dat dit moeilijk is voor het verstand, maar het is toch iets om eens even bij stil te staan.

Dan nog enkele uitspraken van de professor

- Al wat vooruit gaat, gaat ook achteruit
(Zenboeddhist).
- Schoonheidsgevoelens zijn religieuze gevoelens...
(Zen)
- Langs elke weg van het hart wil ik gaan...
- Dualisme is moordend voor de ziel!
- Leven doen we voorwaarts, filosoferen doen we achterwaarts. Als we jong zijn hebben we eigenlijk filosofie of wijsheid nodig in ons leven, omdat we dan nog een toekomst hebben, maar dan missen we vaak de ervaring van de wijsheid. Als we oud zijn hebben we soms wijsheid of filosofie, maar dan hebben we geen toekomst meer. Dus eigenlijk zijn we op het yoga-weekend met het meest nutteloze dat er is, bezig geweest... Laat u daar niet door vangen, het is enorm waardevol om uw geest open te stellen voor wijsheid!
- De geur van de roos verandert niet als je haar naam verandert. Dit is een verwijzing naar de ongelooflijke verscheidenheid aan namen die dikwijls gebruikt worden om dat mysterie van het leven aan te duiden. Om bij de lezing van de prof. te blijven. Energie blijft energie ook al heeft het een andere uitdruktingsvorm. Energie ontstaat niet, maar bestaat gewoon. De essentie van het leven blijft onveranderlijk ongeacht de naam die eraan gegeven wordt.

Hier wil ik het bijna bij laten, maar ik hoop dat je een beetje de geest hebt kunnen voelen van wat deze lezing bij mij heeft teweeg gebracht. Als ik daarin geslaagd ben dan mag ik me een tevreden mens noemen, maar zelfs als ik daar helemaal niet in geslaagd ben is mijn geluk niet minder. Ik doe nog altijd mijn best en het Leven doet de rest...

Dan nog iets HEEL belangrijk wat de professor ons heeft trachten mee te geven! Drie praktische punten:

Handelen!

Dit houdt in om onze kwaliteiten gedurende het leven te vermeerderen. Kwaliteiten die je niet hebt kun je niet vermeerderen, maar ieder van ons heeft bepaalde kwaliteiten in zijn/haar leven meegekregen waar mee gewerkt kan worden gedurende ons leven. Bouw die uit door te handelen. Zie het niet groots, begin met

simpele dingen en zie hoe het Leven misschien iets doet uitgroeien tot grootse dingen. De kleinste dingen zijn dikwijls de meest waardevolle dingen voor het Leven. Bijvoorbeeld de moeder die met heel haar hart van haar kinderen houdt enz. Zomaar om niets...

Lachen!

Hoe serieus het leven soms ook is, vergeet niet om te blijven lachen. Dit was ook heel typerend voor de lezing van de professor dat zijn lezing doorspekt was van humor. Dat maakte deze anders zware stof licht verteerbaar. Ik noem mezelf nu niet direct een humorist en ik verwacht van de mensen in mijn yogalessen niet dat ze elke les strijk liggen van het lachen, maar ik heb ze wel de raad gegeven om in hun dagelijks leven niet vergeten al lachend door het leven te gaan. Ik heb gezegd, het is goed dat je van tijd tot tijd eens goed kunt lachen met uw eigen miserie. Als het te serieus wordt, dan wordt het tijd om de riem eens los te gooien en dat is precies wat er gebeurt als je ermee kan lachen. Dat is ook het succes van grote komieken, dat zij van serieuze zaken iets grappigs kunnen maken. Mensen hebben daar nood aan in hun leven, des te meer de spirituele mens! Dat is ook een goed teken om uw eigen groei in spiritualiteit te ervaren, dat is de vreugde die je ervaart vanuit uw eigen beperkingen en zelfs vanuit uw bekrompen en egoïstische houding. Als men op mijn werk zegt tegen mij dat ik loco in het hoofd ben, dan kan ik met volle overtuiging dat beamen. Ik zeg dan altijd: "Ik ben mij er tenminste van bewust dat het soms zo is, maar veel mensen missen dit inzicht in zichzelf..."

Zwijgen!

Een voorbeeld van de prof. maakt dit enorm goed duidelijk. Er kwam eens iemand naar hem die een artikel over het Boeddhisme had gelezen en hij deed alsof hij het Boeddhisme beter begreep dan de prof. die daar vijftig jaar over gestudeerd had via de as van kennis en ervaring. De professor heeft die man direct gelijk geven en het was voor hem een vijand uitgespaard en tegelijkertijd is deze man als een tevreden man naar huis gegaan.

Zo is praten om maar te praten dikwijls een vermoeiende bezigheid en heel de draagkracht van de woorden gaan verloren. Hoewel ik soms heel intens kan genieten van de koetjes en kalfjes waar soms over gepraat wordt.

Yoga van de energie.

Over de lessen van Pierre Losa ga ik niets meer schrijven, want dat is eigenlijk een weg apart die best kan beoefend worden bij een persoonlijke leraar of goeroe. Waar de lezer zich wel mag van bewust zijn is, dat de energie of levenskracht daar is, waar dat de aandacht is! Als je bijvoorbeeld uw aandacht volledig op het volgen van de energiebanen richt, dan vraagt dat zo een intense concentratie dat bijkomende gedachte weg

vallen en dat je ook weer beland in de zuivere ervaring. Dit is volgens mij de essentiële boodschap die Pierre Losa ons wou brengen. Laat ik nog even een speciaal dankwoordje richten tot zijn vertaalster Celine, die dit naar mijn aanvoelen met heel haar hart

heeft gedaan. Bedankt daarvoor!

Zo lieve lezers, ik hoop dat je er iets aan hebt gehad. Voor mij is dit weekend alvast een enorme verrijking geweest. Ik zou zo zeggen tegen de organisators, doe zo verder!



Devî aan het harmonium



Satsanga met Râma



Dank je wel Pierre en Celine !



Suman, onze Voorzitter



Hélène, onze Secretaresse



Kâma



De statutaire vergadering, zoals altijd onder grote belangstelling !

AGENDA

HUISKAMER MANTRAGROEP

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

VORMING IN HET RECITEREN VAN DE VEDISCHE TEKSTEN EN KLASSIEKE MANTRA'S

Zodra er voldoende belangstelling voor is start er een vormingscyclus in het reciteren van de klassieke mantra's en Vedische teksten volgens de traditie. De lessen worden gegeven door Flor Stickens, op zaterdagmiddagen a rato van één namiddag per maand. De opleiding kan ook individueel gebeuren, op afspraak Voor inschrijving of meer info contacteer Flor (zie onderaan blz. 1).

YOGA IN BEWEGING EN MEDITATIE IN DE ARDECHE VAN 19 TOT 26 JULI

Voor meer info lut.van.melle@telenet.be of www.zijnsdans-danzijn.be.

ZINAL 2008 - YOGA EN WETENSCHAP

Gaat dit jaar door van 24 t/m 29 augustus. Meer info op <http://www.yogazinal.com>.

CONGRES DAGEN VAN DE VORMINGSSCHOLEN

Op 18 en 19 oktober 08 te Vaalbeek. Reserveer alvast dit weekend. Meer daarover later. -

YOGA RETRAITE IN DRONGEN met Yoga Vedānta Aalst

Van vrijdag (20u) 21 tot zondag 23 november 2008 (16u)

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

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

OPLEIDING TOT YOGALERAAR / -LERARES IN DE TRADITIE VAN VINIYOGA

Op 8 en 9 november 08 start er een nieuwe opleiding aan de Vormingsschool Viniyoga. De opleiding loopt over vier jaar (+) en wordt gegeven a rato van zes weekends plus een week zomerstage per jaar. Ze wordt gegeven in de Abdij van Tongerlo. Het aantal deelnemers is beperkt tot de eerste 18 ingeschrevenen. Voor inschrijving of meer info : contacteer Flor (zie onderaan blz. 1 voor tel. e-mail of website).

OPLEIDING TOT KINDERYOGADOCENTE (tweede editie)

Kreakatau, onder leiding van Leen Demeulenaere, organiseert deze opleiding die start op 15 november 2008, en loopt over 10 zaterdagdagen. Het aantal deelnemers is beperkt.

Tijdens de zomermaanden, in het kader van vernieuwende projecten binnen de welzijnssector, in samenwerking met Bijzondere Jeugdzorg: 4 korte crea-yogastages van telkens 2 dagen. Op 7-8 juli en 9-10 juli voor 6- tot 8-jarigen, en op 22-23 juli en 24-25 juli voor 9- tot 12-jarigen. Alle kinderen welkom!

Binnen ditzelfde project worden er vanaf begin oktober 2008 wekelijkse kinderyogalessen ingericht.

Meer info: Leen Demeulenaere, VZW Kreakatau, www.kreakatau.be, Putstraat 4, 3060 Korbeek-Dijle, 016 47 06 49

STUDIE- EN ONTMOETINGSDAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 07 en 08 maart 2009 te Torhout. Meer info later.

