



YFNB VZW.

NIEUWSBRIEF NR 73

| | |
|--|------|
| INHOUD..... | blz. |
| Voorwoord..... | 1 |
| In de marge..... | 2 |
| Congresdagen van de Vormingsscholen..... | 3 |
| Kurukshetra..... | 6 |
| Lesprogramma 2008 VIYD (Zolder)..... | 7 |
| Tattva Samāsa Sūtra's..... | 9 |
| Agenda..... | 12 |

Voorwoord



Na de zomervakantie begint het nieuwe schooljaar weer en komt het volgende weekend van de Federatie in het verschiet. Deze nieuwsbrief informeert u omtrent het programma dat u door de Vormingsscholen zal gebracht worden, in zoverre ze zich de moeite getroost hebben om daarvoor een bijdrage in te leveren.

Op het einde van dit nummer vinden jullie 16 van de 25 *Tattva-Samāsa-Sūtra*'s, een vrij onbekend basiswerk van de *Sāṅkhya Leer*. De rest komt in één van de volgende nummers. Deze tekst staat in het Engels aan het begin van het eerste volume van de vertaling van de *Yoga Sūtra*'s door *Pāṇḍit Uśar-budh Ārya*, nu beter bekend als *Swāmī Veda Bhārati*.

Yoga en *Sāṅkhya* zijn twee van de zes klassieke Vedische *Darśana*'s of Filosofische systemen van het Indiase denken die heel veel gemeenschappelijk hebben. *Sāṅkhya* is de oudste van de twee en vele van haar leerstellingen worden in de leer van yoga overgenomen. Ze stellen zich alle twee als doel het lijden van de mens volledig en voor altijd te elimineren en beide systemen stellen dat dit gebeurt door het onderscheid te leren maken tussen de ziener, het bewustzijn dat in ons werkzaam is, en het geziene, de “denkbeelden” die in de geest gevormd worden en waarvan we ons bewust zijn. In de vaktaal van yoga uitgedrukt gaat het hier over het onderscheid dat men leert maken tussen *puruṣa*, of beter gezegd de werkzaamheid daarvan die we in de geest kunnen ervaren, en *buddhi*, het meest subtiele aspect van de geest, dat rechtstreeks samenwerkt met *puruṣa*, om hem te dienen. Dit dienen gebeurt op twee manieren : ten eerste door hem ervaring te geven (*bhoga*), en ten tweede door het mogelijk te maken om zijn associatie met hem (*buddhi*) weer op te heffen (*apavarga*).

De Yoga Leer stelt uiteindelijk voor om dit doel te bereiken door de beoefening van de acht onderdelen van de *Aṣṭāṅga Yoga*, terwijl de *Sāṅkhya Leer* dit wil doen door het bekomen van een juist inzicht in de samenstelling van de totale realiteit. Dit laatste wordt verkregen door het herleiden van al wat bestaat, op welke manier ook, tot een aantal basiscategorieën, die onderling verbonden zijn door een evolutionair verband, van het meest grove, door iedereen waarneembare, tot het meest subtiele, niet meer waarneembare, maar eerder hypothetische niveau. Dit inzicht wordt uitgedrukt in de voorstelling van een evolutieketen waarin al wat bestaat, bestaan heeft of ooit zal bestaan, vertegenwoordigd wordt. Tussen de verschillende niveaus is er een verband van oorzaak en gevolg. Het grovere komt voort uit het meer subtiele in een proces van evolutie (transformatie), en lost daar als het ware ook terug in op in het omgekeerde proces van “oplossing” of involutie (*pralaya*).

In de *Sāṅkhya Leer* is er dus geen sprake van schepping, maar van evolutie en involutie. Men gaat er van uit dat alles wat ooit bestond nog altijd op ongemanifesteerde, potentiële wijze bestaat en dat al wat ooit tot bestaan zal komen ook ten allen tijde op ongemanifesteerde, potentiële wijze bestaat. Dit is de leerstelling die men *Satkārya* noemt, alles bestaat altijd, hetzij onder waarneembare, hetzij onder niet-waarneembare vorm. Daarmee samen gaand is er de leerstelling van de transformatie (*pariṇāma*), het basisproces dat het ene uit het andere voortbrengt in een welbepaalde volgorde en onder invloed van welbepaalde factoren.

Deze processen van evolutie en involutie kunnen op twee niveaus beschouwd worden : een kosmisch en een individueel niveau, alhoewel ze in feite op hetzelfde neerkomen gezien een kosmos ook als een persoon beschouwd wordt, met een kosmische *puruṣa* en een kosmische “*buddhi*” die men “*mahat*” noemt.

Het basiswerk van de *Sāṅkhya Leer* zijn de *Sāṅkhya Kārikā*'s van *Ṛṣi Kapila*. Deze laatste zou een incarnatie zijn van *Hiraṇya-garbha*, het universele onderwijzende principe (te vergelijken met de Heilige Geest uit het Christendom). In 73 *kārikā*'s wordt de ganse leer daarin gegeven.

De 25 *Tattva-samāsa-sūtra*'s werden, zo zegt men, door *Kapila* onderwezen aan zijn leerling *Āsuri*, dit zou de eerste tekst zijn van de formele *Sāṅkhya Leer*, waarin al haar categorieën en leerstellingen worden aangegeven.

Uiteraard vergen deze *sūtra*'s nog enige uitleg om ze ten volle te begrijpen, maar het lijkt me toch belangrijk om te kunnen beschikken over authentieke basisteksten om zo een juister beeld te krijgen van de inhoud ervan.

De redactie wenst al haar lezers een vruchtbaar nieuw schooljaar toe, met veel inspiratie en gedrevenheid om de waardevolle boodschap van yoga verder uit te dragen.

OM TAT SAT !

Flor

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

Tijdens mijn ‘verslag van de voorzitter’ op de algemene vergadering van 16 maart, is het woord ‘samenwerking’ met aanverwante yoga organisaties gevallen. Dat bleek de spreekwoordelijke ‘knuppel in het hoenderhok’ te zijn geweest.

Samenwerkingsverbanden blijken een heikel onderwerp te zijn, wat een teken is aan de wand. Als samenwerken niet kan, zijn we volgens mij niet goed bezig.

Ik vind ook dat men Yoga in de eerste plaats zelf doet en beleeft, niemand kan dat in uw plaats, en dat men eenmaal zijn weg gevonden heeft die tot op zijn einde moet gaan. Dan komt er bij sommigen het moment dat ze al het waardevolle dat ze door de yogapraktijk ontdekten hebben met anderen willen delen. Een vereniging kan daarbij de rol van ontmoetingsplaats vervullen tussen de zoekende en delende. Verder dan dat mag ze het volgens mij niet gaan. Een vereniging is maar een middel om dat mogelijk te maken en geen doel. Als in een vereniging de symptomen verschijnen dat ze zichzelf of de leer tot doel heeft gesteld en de mens over het hoofd ziet, dan zit er wat fout en moet er ingegrepen worden.

Dit idee van samenwerking of is niet zo maar uit het ijl opgedoken. Het is er gekomen vanwege de vele opmerkingen en mijn eigen vaststelling dat er buiten onze federatie heel wat mensen op een ernstige en oprechte manier met yoga bezig zijn en dat we die, bewust of niet, links laten liggen. Ik besef maar al te best dat de federatie in yogabeoefenend Vlaanderen, historisch gezien, een pioniersrol heeft gespeeld en een unieke positie inneemt, maar dat is geen vrijbrief om zich daarmee de exclusiviteit van yoga in Vlaanderen toe te meten. De tijd is niet blijven stilstaan en de toenemende behoefte aan zingeving evenmin. Nieuw bloed en frisse ideeën zijn steeds welkom. Ik vrees dat die van buiten de federatie zullen moeten komen. Het is een feit dat een gezonde, levende organisatie een natuurlijke verdeling van ouderdom, ervaring en wijsheid nodig heeft.

De andere mogelijkheid is de status quo: “laat ons gewoon verder doen, wat we al tientallen jaren gewoon zijn en laat de anderen voor wat ze zijn.” Ja, inderdaad dat terugplooiën op onszelf geeft waarschijnlijk het erg geruststellend gevoel: “er zijn dan toch nog zekerheden in het leven.” Als elke school en vereniging die redenering ook volgt kunnen we de federatie opdoeken en in onze achtertuin rustig wat aanmodderen.

Als we voor openheid en samenwerken staan, kan dat op allerlei gebieden gebeuren. Indien we als resultaat daarvan minder tijd en energie in administratieve rompslomp en administratief gedoe moeten steken, vind ik dat we dat zeker moeten overwegen.

Dat kan natuurlijk niet hals over kop gebeuren. We zullen ons eerst moeten bezinnen over de criteria we gaan hanteren om tot zulk een samenwerking te komen. Het zal een zoeken zijn naar een gemeenschappelijke basis

waarbij we ons gericht houden op de ‘essentie van yoga’. We moeten het dan wel eerst eens zijn wat die essentie van yoga inhoudt. Als ik het Sanskriet woordenboek raadpleeg tel ik 40 vertalingen voor ‘yoga’. Mijn vraag is: “Van welk van deze 40 moeten we dan de essentie vinden?”

Idealiter zouden we, als we Yoga als importproduct uit India ontdoen van zijn oppervlaktestructuur, zijn exotische en culturele bagage (zijn Oosters parfum) en al de verschillen die in de toegangswegen naar deze ‘essentie van yoga’ liggen, tot deze essentie of mysterieuze kern moeten komen.

Of vinden we het anderzijds onze opdracht Yoga als exotische import uit India te behouden? Persoonlijk vind ik van niet, maar wie ben ik om dat tot algemene regel te maken? Ik besef maar al te best dat dit exotische, mysterieuze vleugje het voor velen zo aantrekkelijk maakt. Onze reclamemakers flirten daar al geruime tijd mee en hun slagzin “koop, want het is zen” lijkt resultaat te boeken, anders zouden ze er niet met blijven doorgaan. Daarmee kun je, als halfdoorbakken exoot, je eveneens net zo interessant maken, niet? Ik spreek uit ervaring en ben ook ooit in deze val getrapt tot de realiteit mij had ingehaald en ik mij de ontvullende vraag stelde: “Waar ben ik mee bezig, wat is de uiteindelijke zin van dit alles?” Veel later kreeg ik tijdens een van de seminaries die ik voor Dr. Anantakrishna in Zwitserland organiseerde van een Italiaanse dame, op een licht ontgoochelde toon, de opmerking dat ik er absoluut niet als een yogaleraar uitzag. Er ontbrak een exotisch cachet, ik zag er volgens haar ‘maar gewoontjes’ uit. Wel, dat is een van de grootste complimenten die ik in jaren gekregen heb.

Een gelijkaardige vraag stel ik mij regelmatig tijdens de vergaderingen van de EYU: “Waarom doe ik dit en waarom steek ik daar al mijn(?) kostbare tijd in. Wat heeft dit nog met yoga te zien?” Ik ben tijdens mijn carrière in het bedrijfsleven in een vergadercultuur grootgebracht, maar ik heb nooit zulke bitsige en onproductieve vergaderingen meegemaakt als in de Europese Yoga Unie. Ik kan mij niet van de indruk ontdoen dat de rek er uit is en de Unie zich dringend moet heroriënteren en heruitvinden.

Versta mij niet verkeerd, ik wil u niet ontmoedigen om naar het yogacongres in Zinal te gaan, integendeel. Maar als je daar bent en van de programma’s, het mooie landschap en de pittige berglucht geniet, gedenk ons dan in uw gebeden als u ons weer in een van de vele vergaderzalen ziet verdwijnen.

Nu wat anders, waar ik wel naar uitzie is jullie allen nog eens te mogen ontmoeten tijdens het volgende ontmoetingweekeinde van de vormingscholen in Vaalbeek. Tot dan.

Jullie genegen dienaar,

Suman

Congresdagen van de Vormingsscholen

Op 18 en 19 oktober zullen in Vaalbeek de Congresdagen van de Vormingsscholen gehouden worden. De verschillende Vormingsscholen die in de Federatie verenigd zijn zullen elk een deel van het programma verzorgen. Hieronder volgen enkele toelichtingen op de programmaonderdelen van de Scholen die zich de moeite getroost hebben om deze bijdrage te leveren.

Svara Yoga - door *Râma Saenen*

Svara betekent o.a.: de adem in de neusgaten.

De neusgaten worden hier beschouwd als doorgangen tot de innerlijke wereld en zo tot Zelfkennis.

De Svara Yoga schenkt ons verrassende revelaties, die grotendeels nog onbekend zijn voor de westerse wetenschap. Maar het is toch de kwantumfysica, die reeds een steun begint te betekenen voor de verklaringen van de Svara Yoga wetenschap.

Deze yoga vertelt o.a. hoe de toestand van onze neusgaten werkt op onze hersenen, ons zenuwstelsel, ons klierenstelsel en onze psychische toestand. Dat heeft b.v. als gevolg dat onze manier van omgaan met personen en levensomstandigheden met de toestand van de neus verbonden is.

Het feit dat zon en maan mede de toestand van onze neusgaten bepalen en daarmee onze persoonlijkheid is bijna choquerend. Het stelt het bestaan van de vrije wil van de mens nogmaals in vraag.

Gelukkig onderwijst de Svara Yoga ons ook methoden, die ons in staat stellen verandering te brengen in deze natuurlijke werking van de neus. Hierdoor kunnen we onze persoonlijkheid beter aanpassen aan bepaalde situaties.

De studie van de neus leidt ook tot de diepere kennis van de subtiele vormen van kosmische energie, die zich manifesteren als nadi's en chakra's.

Voor wie met ademhalingsoefeningen bezig is geeft de Svara Yoga wetenschap een geweldig verdiepend inzicht. Zeker mag niet vergeten worden dat de Svara Yoga een pad is naar Zelfrealisatie. Maar een Svara goeroe is moeilijk te vinden.

Op het komende weekend der scholen ga ik mijn best doen om u te laten kennis maken met deze geheime wetenschap. We zullen theorie onderbreken met de praktijk van ademhaling en juiste meditatie.

Lieve mensen, ik hoop u allen te mogen verwelkomen in mijn les.

Tot uw dienst,

Rama Saenen

Reciteren van Vedische Teksten volgens de traditie - met *Flor Stickens*

Reciteren verheft het denken en maakt de geest sâttvisch (helder en blij). De beoefening ervan bevordert het concentratievermogen en de spraakvaardigheid. Voor deze verheven praktijk wordt een tekst gekozen uit het Taittirîya Upanishad. Er wordt enkel gereciteerd, zonder de gereciteerde tekst te bestuderen.

De Rug - Onze eigen verantwoordelijkheid !

door Roos Vanhinghelant – West-Vlaamse Yogaschool

Hoe kunnen we onze rug gezond houden ? – Hoe kunnen we de gezondheid van onze rug verbeteren ?

Rugproblemen, bijna iedereen heeft ooit weleens rugpijn gehad. Toch is volgens deskundigen de zorg en de behandeling van de rug in hoofdzaak onze eigen verantwoordelijkheid.

Hippocrates, de grondlegger van de moderne geneeskunde, legde de nadruk op preventie. Ook bevestigde hij het belang van de gehele mens bij de behandeling van ziekten.

Yoga volgt deze denkwijze en wijst op het belang van "bewustwording". Yoga geeft informatie om deze principes op een veilige en plezierige manier in praktijk te brengen. Om de rug beter te leren begrijpen is het nuttig om te weten hoe de rug is opgebouwd, hoe hij functioneert. Het is pas wanneer je de rug beter leert kennen en begrijpen dat je er een vriendschappelijke relatie mee kan opbouwen.

De uitgangspunten voor een goede rugverzorging zijn gebaseerd op: oefeningen die de rug niet belasten, gecombineerd met een bewuste ademhaling, zorgzaam uitgevoerd en met voldoende concentratie. Zo bekom je een rug die het begrip "sthira-sukham-âsanam" eer aandoet. Ook het leren omgaan met stress door middel van ademhalings-

technieken heeft een heilzame invloed op het welzijn van de rug. Kortom, niets is te vergelijken met yoga waar het zijn beheerste strekoefeningen betreft en de mentale en fysieke discipline die je ervoor nodig hebt. Wanneer je deze zienswijze aanvult met een gezonde voeding en een goede nachtrust bekom je een ideale voedingsbodem om de gezondheid van je rug in stand te houden. Als rug kan je daar alleen maar dankbaar voor zijn.

Tijdens deze workshop komen dan ook volgende onderwerpen aan bod :

- een korte anatomische schets van de wervelkolom ;
- enkele veel voorkomende rugproblemen ;
- een yogapraktijk met als thema ;
- versterken en versoepelen van de rug ;
- een oefensessie ter correctie van de halswervels ;
- âsana's die problemen met de nervus ischiadicus voorkomen.

Deze workshop wordt gevoed door de denkwijze van de viniyoga waarbij we stapsgewijs de houding voorbereiden. Daarbij wordt er rekening gehouden met de persoon in zijn totaliteit en met de mogelijkheden die hij of zij nu op dit moment heeft. Bij elke houding kunnen aanpassingen gebeuren, zonder echter de essentie van de houding teniet te doen. Op deze manier worden het lichaam en de geest met het grootst mogelijke respect benaderd.

Ochtendpraktijk – met *Flor Stickens*

Op zondagmorgen wordt er een ochtendpraktijk gegeven die uiteraard toegankelijk zal zijn voor alle deelnemers die normaal kunnen bewegen. Het zal een stimulerende praktijk zijn van gemiddelde intensiteit, die geen specifieke voorkennis vereist en die de deelnemers voorbereidt om de rest van de activiteiten van zondag onder de beste voorwaarden te kunnen volgen.

Gâyatrî mantra – *recitatie en verklaring door Suman*

We zullen eerst aandacht besteden aan het correct prononceren van het Devanâgari alfabet. Correct prononceren betekent: de juiste plaats zoeken waar de vibratie in de neus, keel en mond gevoeld moet worden.

Dan gaan we over tot het aanleren van de Gâyatrî mantra met de nadruk op melodie, ritme en intonatie. Nadien zullen we dieper ingaan op de verklaring.

Als een voorproefje een onderdeel van de lezing die Dr. E. Krisjnamâcârya, waar ik de correcte recitatie van geleerd heb, over Gâyatrî gegeven heeft.

“Een grote ziener onderrichtte een methode om de geest van veelheid naar eenheid te keren. Zijn methode bestond er in de Deva te aanroepen die de mensen deze veelheid van mantra's en formules deed ontdekken. Het geheim van een goeroe die een goddelijke vorm ontdekt, berust op een suggestie afkomstig van zijn "hoger bestaan". Dit geheim wordt: 'Het Licht' genoemd, de oorzaak van alle oorzaken, de Deva van alle devas. In plaats van een goddelijke vorm aan elke groep van discipelen voor te schrijven, liet hij de discipelen hun geest naar de bron richten waaruit al deze devas tevoorschijn komen. Dit is de kunst om leerlingen van verscheidenheid naar eenheid te leiden. Deze prachtige ziener die deze Deva van Licht gevonden had, maakte zijn eigen aanroeping tot de bron van alle vormen en voorstellingen. Hij aanriep de bron van alle goede gedachten die opkomen in onze geest. Het is de bron van waar de veelheid van goddelijke vormen tevoorschijn komen. In een bepaald opzicht kunnen we het beschrijven als het licht dat de achtergrond vormt van alle lichten.

In plaats van een deva als iets ‘anders’ op te roepen, ontdekte hij een methode om de in ons aanwezige deva te aanroepen, de deva die werkzaam is als bron van onze gedachten en voorstellingen.

Het ging in wezen voorbij eender welke godsdienst en voorgeschreven vorm. Daar hij het hogere zelf in zichzelf (iedereen) aanriep kon het een universeel gebed genoemd worden. Het doet ieder zich naar zijn eigen achtergrond keren en er zich bewust van worden, het ervaren, erin opgaan en leven als dat licht. Dat licht noemde hij Gâyatrî.

De betekenis van de Gâyatrî Mantra is als volgt: “Wij omhelzen dat licht van de Schepper die ons tot bestaan heeft gebracht. Wij omhelzen dat licht dat onze wil tot handelen aanzet.”

In de loop van de tijden zijn vele verklaringen en benaderingen aan deze mantra gegeven. Het licht in deze mantra wordt verklaard als het licht van ons zonnestelsel. Er is het licht van onze achtergrond wat voor onze ogen duisternis is.

Elk zonnestelsel werkt als een lens of vergrootglas van dat licht dat verborgen is in onze duisternis. Ons zonnestelsel dient als het voertuig van dit licht. Iedereen is een vonk van dat licht dat door het vergrotingsapparaat van ons lichaam, geest, zinnen en wil schijnt. Het is om het even dat men nu een zonnestelsel of een individu is. Het is wat we aanvoelen als "Ik Ben". Wanneer dit licht neerdaalt in het individuele bewustzijn verschilt het van persoon

tot persoon. Dan daalt het neer onder de vorm van vele gedachten, ideeën en idealen. Dan daalt het neer in de activiteiten van onze zintuigen en lichaam.

Dit is in het kort de betekenis van de Gâyatrî Mantra.

Nu nog iets meer. Het woord Gâyatrî geeft ook de versmaat van een lied in het Vedische proza. Deze versmaat bevat drie lijnen van elk acht lettergrepen. Het is dus een lied van 24 lettergrepen.

Dezelfde ziener die de Gâyatrî Mantra uitvond, vond eveneens de Gâyatrî versmaat uit. Hij was een groot wetenschapsmens en een meester in vele natuurgeheimen. Hij was eveneens een keizer.

Na een tijd trok hij zich terug in zijn kluis. Zijn naam is Vishvâmitra. Hij vond het lied van 24 lettergrepen uit en noemde dit het lied van de jaargod. Daar het maandjaar bestaat uit 12 nieuwe en 12 volle manen, heeft het 24 knooppunten die de lettergrepen van een lied genoemd worden.

Aldus heeft de grote ziener Vishvâmitra een dierenriem met 12 tekens uitgevonden en het lied van Gâyatrî gedicht. Hij gaf de versmaat en de godheid beide dezelfde naam: Gâyatrî.

Vishvâmitra was niet de eigennaam van die grote ziener. Het was een naam die hem verleend werd. Later werd het gebruikt als de naam van vele van zijn afstammelingen. Het werd gebruikt als een codenaam om hen die dezelfde verering volgden aan te duiden. In feite bestond de naam lang voor hem als een Mantra en als een symbool van een tak van wijsheid. Etymologisch betekent het woord: " de vriend, de gids en meter van alles en iedereen".

Dit woord Vishvâmitra werd in de esoterische fysiologie van de Veda's gebruikt om het zintuig van horen en zijn orgaan het oor aan te duiden. Het betekent dus het vermogen om naar geluid te luisteren.

De ziener heeft de Mantram op zulk een wijze samengesteld dat het geluid onze voertuigen zuivert. Wanneer het op de gepaste intonatie met gesloten ogen wordt voortgebracht, zal het de voertuigen van onze constitutie zuiveren. Als de Gâyatrî op de correcte manier uitgesproken en beluisterd wordt, dan wordt het bewustzijn bevrijd van de lagen van zelfconditionering. Dan begint de persoon te leven in kosmisch bewustzijn.

Eveneens moet op het licht voor zonsopgang en de zon bij zonsopgang zowel als het licht bij zonsondergang en de zon bij zonsondergang gemediteerd worden tijdens het prononceren van deze mantra. Hij moet dus in en rondom ons bemediteerd worden. Daarom wordt de devî voorgesteld met vele kleurcombinaties.

Het woord Gâyatrî is eveneens symbolisch. Het betekent het lied dat 'degene die het zingt behoedt, redt en beschermt'."

De vier nobele waarheden van Yoga - door Flor Stickens

Het eerste hoofdstuk van de Yoga Sûtra's richt zich tot iemand die bekwaam is om zijn geest naar believen te concentreren, te mediteren en geleidelijk aan de verschillende stadia van samâdhi te bereiken.

Het begin van het tweede hoofdstuk richt zich tot iemand die nog niet zo ver geraakt is maar toch al een heel eind van de weg (van Yoga) heeft afgelegd. Hij heeft nog wat werk om tot de éénpuntige geestestoestand te komen, een noodzaak om samâdhi te bereiken. Om dat te doen wordt de Kriyâ Yoga aangereikt, waardoor de klesha's (oorzaken van lijden) tot een subtiele toestand kunnen herleid worden en de mogelijkheid om samâdhi te bereiken ontwikkeld wordt (II.2).

Het laatste deel van het tweede hoofdstuk richt zich uiteindelijk tot diegenen die er pas aan beginnen en ge ganse weg nog te gaan hebben. Voor hen wordt het Achtvoudige Yogapad (*Ashtânga Yoga*) gegeven.

Tussen het begin en het einde van dat tweede hoofdstuk vinden we de rechtvaardiging van dat pad als middel om de mens volledig en voor altijd te bevrijden van lijden. Van sûtra II.12 tot en met II.14 wordt er uitgelegd hoe de klesha's lijden veroorzaken. Sûtra II.15 legt uit welk leed er door een wijze, iemand met zelfkennis (niet door iedereen), zelfs gezien wordt in dingen die wij, doorsnee mensen, als plezierig ervaren, en dan volgt het gedeelte waarop de lezing betrekking heeft.

De titel van de lezing werd gekozen naar analogie met de welbekende vier nobele waarheden van het Boeddhisme : *duḥkha* (lijden), *duḥkha-hetuḥ* (de oorzaak van dat lijden), *duḥkha-hāna* (de verwerping, het loskomen van het lijden), en *duḥkha-hāna-upāya* (de middelen om dit te doen).

Deze vier nobele waarheden (*catur-ārya-satya*'s) vinden we eveneens terug in de sûtra's. Daarover meer in de lezing.

Praktijk van Hatha-yoga met een Tibetaans tintje. - door Jan De Smedt

Tibet en zijn Lama's kenden vele geheimen op het spirituele gebied. Even gaan snuisteren in hun "way of life", proeven van hun methodes, dat kan misschien inspiratie brengen, aan ons westerse yogi's !

Praktische (en andere) tips voor beginnende yogi's (lesgevers en anderen)

door Jan De Smedt

Als yoga-beoefenaars worden we verondersteld "bewust" te leven, méér nog, om voortdurend in dat grote "Zelfbewustzijn" te vertoeven ... Dat brengt een zekere verantwoordelijkheid met zich mee (we kunnen het ook MEDEDOGEN noemen), namelijk om te DELEN. In zekere zin is LESGEVEN = DELEN, al kun je ook op andere manieren delen, uiteraard ...

De Koninklijke Yoga - door Nârâyana Kiekens

Het doel van de geneeskunde is één, namelijk zieken genezen. Maar de methodes om dat te doen zijn talrijk. Zo is het ook met Yoga: het doel is één, maar de wegen zijn talrijk. Het doel van Yoga wordt door de Bhagavad Gîtâ, het Yogaboek bij uitstek, de Koninklijke Kennis (kennis in de betekenis van kennis van de Kenner) en het Koninklijk Geheim genoemd (Râjavidyâ Râjaguhya; hoofdstuk IX).

Als dit geheim je wordt geopenbaard, zijn de mosselen nog niet aan de wal. Er moet immers een formidabele hindernis worden overwonnen. Die hindernis is je eigen geest. Om met hem in het reine te komen zijn er talrijke methodes, want de geest heeft vele facetten of verscheidene functionele aspecten. De functie van de geest die overheerst bepaalt de aard van iemands Yogapad.

De verscheidene paden hebben allerlei raakvlakken. De Koninklijke Yoga of Râja Yoga maakt van al die raakvlakken een geheel. Men kan het ook Integrale Yoga noemen. Sadgurudev Swâmâ Shivânanda noemde het "Yoga of Synthesis", soms noemde hij het humoristisch ook "Synthetic Yoga".

Als men het doel van iets kent, begrijpt men ook de voorgeschreven methodes beter. Dat geldt ook voor Yoga. Vele Yogabeoefenaars hebben over het doel van Yoga allerlei wazige ideeën of ze zitten op hun mat met geen grotere verwachting dan een paar stevige billen en een vlakke buik. En dat is erg jammer, want ze zullen er uiteindelijk aan zijn voor hun moeite.

Ik neem me voor het voorgaande op een zo bevattelijk mogelijke en boeiende manier toe te lichten, zodat de luisteraars met meer goede moed en inzicht de Weg van de Verlichting kunnen gaan, want dit is de zin en het doel van het leven op aarde. Je doel kan nooit van deze wereld zijn. We zijn hier maar pelgrims.

Het middenrif - Workshop met Hade De Nève

Het middenrif is een spier die de buikholte van de borstholte scheidt en die zich zowel naar boven als naar beneden kan uitzetten. Het is één van de krachtigste spieren, om zelfs niet te zegen "de" krachtigste spier van het lichaam. Deze spier moet soepel en zacht zijn om goed haar werk te kunnen doen. Vermits onze ademhaling totaal automatisch verloopt, blijven we daar ook niet echt bij stil staan.

Mensen die gestrest, angstig, gespannen zijn, zoals trouwens ook velen onder ons ooit met yoga begonnen, hebben een gespannen en geblokkeerd middenrif. Het is dus uitgesloten om ook maar even te denken Prânâyâma te kunnen doen als we niet eerst deze spier leren ontspannen.

Vandaar dat we met ontspanning en veel ademhalingsoefeningen gaan werken op het "bewust" controleren van onze ademhaling en op het "bewust" leren ontspannen van deze spier. Het zich concentreren op zijn eigen ademgang brengt ons ook een beetje meer rust en dichterbij onszelf. Het wordt dan stil en er komt plaats om toeschouwer te worden van dat wat er binnen in ons rijke wezen gebeurt.

Je mag dus in deze sessie veel oefening verwachten, het bereiken van stilte en tastbare rust in jezelf en rondom je. Deze rust geeft op haar beurt een mentaal dat blij en open is.

KURUKSHETRA vzw.

Wie al eens deelnam aan het weekend van de Yoga Federatie, heeft beslist e weefwerken van Kurukshetra opgemerkt.

De vzw is ontstaan uit de samenwerking van verschillende yogagroepen.

Sinds haar oprichting in 1996, ondersteunt de vereniging de weefateliers van Kuru Kshetr Mandal, een coöperatieve die 4 melaatsengemeenschappen in Noord-India overkoepelt, door hun producten af te nemen.

Eén van hen, Brahmपुरi, ligt ons nauw aan het hart, hier worden de yogamatten geweven. De melaatsenkolonie

Brahmapuri is gevestigd in de heuvels aan de voet van de Himâlaya's, op de rechteroever van de Ganges, enkele km ten noorden van Rishikesh.

Er leven een zestigtal melaatsen, die niet, zoals gebruikelijk, willen leven van liefdadigheid, maar van hun werk. Ze hebben een textielatelier waar katoen geeraard, gesponnen, gekleurd en geweven wordt tot een zeer gevarieerd gamma van mooie en degelijke producten.

Gezondheidszorg (stabiliseren van melaatsheid, maar ook bestrijden van de vele begeleidende kwalen), emancipatie van de sociaal zeer geïsoleerde lepralijders en van de vrouwen, opvoeding van de kinderen, respect voor het milieu (natuurlijke kleurtechniek, zonne-energie), democratisch bestuur, zijn de pijlers waarop de coöperatieve rust.

Met het geld van giften en lidgelden ondersteunt **Kurukshetra vzw** een opvangtehuis voor zieke daklozen en ambulante medische hulp in afgelegen bergdorpen in de Himâlaya's. Zie ook www.kurukshetra.be

We zijn ontzettend blij omdat we via deze weg de yogaleraars en yogagroepen in Vlaanderen en Brussel kunnen melden dat er deze zomer weer **200 yogamatten** per schip zijn aangekomen, samen met **handige bijpassende draagtassen** en prachtig gekleurd textiel.

De yogamatten meten 200 x 80 cm, in naturel katoen, aan 24 euro.

De draagtassen meten 48 x 60 cm, in chocolade- of hazelnootkleur, aan 8 euro.

We hopen op massale bestellingen.

Vormingsinstituut Voor Yogadocenten : Lesprogramma 2008 – 2009

Het vorige schooljaar heeft ons een echte “beleving” van Âyurveda gegeven. Voor vele leerlingen is dit een openbaring 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 meetrekken 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 cosmos, die in deze yantra besloten ligt, maar tevens de psycho-fysische evolutie van elke mens afzonderlijk, ook zelf-transformatie genoemd. Met dit hoogtepunt van het mystieke denken van de tantra belevden 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.

- a. Shaivismisme : Shiva als hoogste Godheid of Purushottama,
- b. Vaishnavisme : dat zijn hoogtepunt vindt in de Bhagavad Gîta met Heer Krishna,
- c. Shaktisme : de verering van de Grote Godin is in India enorm populair en bijna alle denkrichtingen hebben haar in zich opgenomen tot zelfs,
- d. het Advaita Shaktisme,
- e. de Vijnânabhairava Tantra, een van de fundamentele teksten van de Kashmir traditie.

Geschiedenis van de Indusbeschaving

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

Dit geeft ons een interessant uitgangspunt om deze geschiedenis van de Indusbeschaving te bestuderen. De pracht van de archeologisch terug gevonden voorwerpen, het grondplan van de steden Mohenjo-Daro en Harappâ die op het hoogstaande en materiële verfijning van deze oeroude beschaving wijzen. Er is ook nog een schrift dat terug gevonden is op vele zegels dat nog niet ontcijferd is tot op heden. De zegels zijn terug gevonden in de ganse oppervlakte van de toenmalige Sumerisch-Babylonische beschavingsruimten, verbonden aan handel en scheepvaart.

Het Boeddhisme

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

Het Boeddhisme zullen we verdelen in

1. Het **Hīnayāna** (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.
2. Dan volgt de ontplooiing van de Leer die haar **grootste verspreiding** kent in de toenmalige oude wereld dankzij het feit dat het Boeddhisme zelf 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 verkettering geleid heeft.
3. **Theravâda** : Dan behoort het Hīnayāna 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 nog redelijk dicht bij Boeddha staan. Dit Theravâda, al overgaand naar Mahāyāna gedachten wat wil zeggen, niet alleen voor monniken maar de gewone mens, iedereen.
Dit Theravâda Boeddhisme krijgt als praktijk een inleiding in de **Vipassanâ meditatie**.
4. Het **Mahāyāna** : Uit het Hīnayāna ontwikkelt zich het Mahāyāna 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 Nīrvāna, de uiteindelijk bevrijding uit het Lijden.
5. Het **Tibetaans Tantrisch Boeddhisme** : Dit ontwikkelt zich uit het Mahāyāna 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 alomgekende Dalai Lama in ballingschap is mogen te recht 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 Himālaya.

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 geworden 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/meditatie.

Staande houdingen en Prānāyāma

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

leséenheden 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 - fax 011/53.69.93 - e-mail : paula.deneve@scarlet.be – Internet : www.pauladeneve.be

Paula De Nève-Bout

Tattva-samāsa-sūtra's - vrij vertaald uit het Sanskrit door Swāmī Veda Bhārati.

Men zegt dat deze oude tekst onderwezen werd door Kapila, de stichter van de Sāṅkhya filosofie aan zijn naaste discipel Āsuri. Het zou dus de eerste tekst zijn van de formele Sāṅkhya Filosofie, die al haar categorieën en leerstellingen aangeeft.

1. atha atas tattva-samāsaḥ

Nu (volgt) de samenvatting van de categorieën van de realiteit volgens de Sāṅkhya filosofie.

2. aṣṭhau prakṛtayah

Acht prakṛti's, 8 oorsprongen van evolutieproducten :

- prakṛti : het evenwicht van de drie guṇa's, zelf niet afkomstig van enige andere oorsprong, maar oerbron van alle andere evolutieproducten ;
- buddhi : onderscheidend vermogen, de hogere of intuïtieve geest ;
- ahaṃkāra : individualiteitsbeginsel, vereenzelvigend beginsel, ego ;
- tan-mātra's : vijf subtiele elementen van klank, tastzin, vorm, smaak en reuk.
(Buddhi, ahaṃkāra en de tan-mātra's komen voort uit prakṛti en zijn op hun beurt eveneens oorsprong van andere evolutieproducten.)

3. ṣoḍaśa vikārāḥ

Zestien vikāra's of vikṛti's, evolutieproducten :

- elf zintuigen, indriya's : de lagere (rationele) geest (manas), vijf aarnemingszintuigen, vijf actiezintuigen ;
- vijf grove elementen of bhūta's (tattva's) : ruimte, lucht, vuur, water en aarde (in volgorde van evolutie) ;
- (buddhi, ahaṃkāra, de vijf tan-mātra's, de elf zintuigen en de vijf bhūta's of tan-mātra's vormen de drieëntwintig evolutieproducten van prakṛti)

4. puruṣaḥ

Het bewustzijnsprincipe, puruṣa, voor altijd zuiver (puur, zonder guṇa's), voor altijd wijs, voor altijd vrij (ongebonden) :

- zielen in niet theïstische Sāṅkhya ;
- zielen en God (het absolute) in theïstische Sāṅkhya.

5. traiguṇyam

Drie guṇa's, basisbestanddelen van al wat materieel van aard is : sattva, rajas en tamas (voor meer uitleg zie in de Bhagavad Gītā : XIV, XVII en XVIII). Drie basisbestanddelen van prakṛti, die in evenwicht waren voordat de evolutie begon. De drie basisbestanddelen zijn de dragers van de eigenschappen van : verlichting, activiteit en stasis (stilstand). Hun onevenwicht in diverse verhoudingen brengt de evolutieproducten voort.

6. sañcaraḥ

Er is een keten van overgangen tussen de niet geëvolueerde prakṛti tot aan de evolutieproducten, eindigend bij de meest grove evolutieproducten, de vaste stoffen (aarde-element).

7. prati-sañcaraḥ

Er is ook een ganse keten van omgekeerde overgangen van evolutieproducten tot aan hun oplossing in prakṛti.

8. adhyātman-adhibūtam-ahidaivam

Adhyātma : de categorieën van dingen onder rechtstreekse controle van het spirituele zelf (puruṣa of ātman) :

Geestelijk :

- mahat of buddhi (de hogere of intuïtieve geest) ;

- *ahaṃkāra* (individualiteitsprincipe) ;
- *manas* (lagere of rationele geest).

Fysiek :

- vijf waarnemingszintuigen ;
- vijf actiezintuigen

Adhibhūta : eigenschappen van de ervaringsobjecten, zoals :

- het begrijpbare ;
- het identificeerbare ;
- het denkbare ;
- de gehoorde klanken etc...

Overeenstemmend met de *adhyātma* categorieën, maar verblijvend in de ervaringsobjecten.

Adhidaiva : betrekking hebbend op de hemelse en subtiele werelden, bewuste natuurkrachten, engelachtige wezens, planetaire godheden etc...

9. *pañca abhi-buddhayaḥ*

Vijf activiteiten van *buddhi* :

- *abhiduddhi* : “ik moet dit doen” ;
- *abhimāna* : “Ik doe dit” ;
- *icchā* : verlangen, nood (hebben aan ...) ;
- *kartavyatā* : zich overgeven aan de waarnemingszintuigen ;
- *kriyā* : werkzaamheden van de actiezintuigen.

(Er zijn alternatieve interpretaties in verschillende commentaren.)

10. *pañca karma-yonayaḥ*

Vijf oorzaken en gevolgen van handeling :

- *dhṛti* : vastberadenheid van , spraak en handelen ;
- *śraddhā* : geloofsgeneigdheden : edelmoedigheid van geest, celibaat, liefdadigheid, gebedshandelingen ;
- *sukha* : daden die gesteld worden met gebed of verwachting van een troostend of aangenaam resultaat ;
- *a-vividiṣā* : een geneigdheden die het verlangen naar kennis blokkeert ;
- *vividiṣā* : verlangen om dingen te weten met betrekking tot spiritualiteit, vooral met betrekking tot het bewustzijnsprincipe (*puruṣa*) ;

11. *pañca vāyavaḥ*

Vijf *prāṇa*'s : *prāṇa*, *apāna*, *samāna*, *udāna*, *vyāna*.

De vijf velden van levenskracht in de persoon.

12. *pañca karmātmānaḥ*

Vijf soorten van levende wezens met betrekking tot hun handelingen :

- *vaikārika* : met een *sāttvische* persoonlijkheid, van nature geneigd tot het stellen van goede daden ;
- *taijasa* : met een *rājasische* persoonlijkheid, van nature geneigd tot het stellen van slechte daden ;
- *bhūtādi* : met een *tāmasische* persoonlijkheid, van nature geneigd tot het stellen van dwaze daden van tweeërlei aard :
 - *sānumāna* : goede dwaze daden ;
 - *niranumāna* : slechte dwaze daden.

(De vier *sūtra*'s die volgen sommen vijftig voortbrengselen van *buddhi* op.)

13. *pañca-parvā avidyā*

Vijf soorten van onwetendheid (*viparyaya*'s of *kleśa*'s in de *Yoga Sūtra*'s), ook gekend als de vijf voornaamste hellen :

- *avidyā* : onwetendheid
 - het eeuwige voor het niet eeuwige nemen, het niet eeuwige voor het eeuwige nemen ;
 - het zuivere voor het onzuivere nemen, het onzuivere voor het zuivere nemen ;

- plezier voor pijn nemen,
pijn voor plezier nemen ;
- het zelf voor het niet zelf nemen,
het niet zelf voor het zelf nemen.
- *asmitā* : ik-ben-heid, zichzelf als een persoon beschouwen ;
- *rāga* : aantrekking ;
- *dveṣa* : afstoting ;
- *abhiniveśa* : angst voor de dood, “moge ik niet ophouden (als persoon) te bestaan”

(Deze vijf soorten van onwetendheid hebben in het totaal 62 onderverdelingen.)

14. *aṣṭāvimśātidhā aśaktiḥ*

aśakti, 28 soorten van onvermogen :

- onvermogens
 - van de geest (lagere, rationele geest of *manas*) (1) ;
 - van de waarnemingszintuigen (5) ;
 - van de actiezintuigen (5) ;
- onvermogens van *buddhi* (17).

De onvermogens van *buddhi* worden uitgelegd als verschillende verkeerde standpunten die aangenomen worden in verband met de aard of de categorieën van de realiteit. Deze zijn de tegengestelden van de 9 *tuṣṭi*'s en de 8 *siddhi*'s van de *sūtra*'s 15 en 16 die volgen.

15. *navadhā tuṣṭiḥ*

Negen *tuṣṭi*'s, 9 zelfgenoegzaamheden (4 spirituele en 5 uitwendige) :

- Vier spirituele zelfgenoegzaamheden :
 - Materie zal mij realisatie geven ;
 - Renunciatie zal mij realisatie geven ;
 - Tijd zal mij realisatie brengen ;
 - Lotsbestemming en geluk zullen mij realisatie geven.
- Vijf uitwendige zelfgenoegzaamheden, gebaseerd op de vijf niveaus van onthechting (*vairāgya*) :
 - De manieren om weelde te verwerven zijn gewelddadig, uitbuitend en pijnlijk ;
 - Het behouden van weelde en van de bronnen van plezier is pijnlijk ;
 - Weelde, luxe en plezier, ook als ze goed bewaakt worden, zijn tijdelijk : er is geen blijvend gevoel van zekerheid daaromtrent ;
 - Hoeveel zinnelijke objecten men ook moge genieten, er is geen bevrediging, en de verlangens laaien eeuwig ;
 - Het is niet mogelijk om te genieten zonder andere wezens te kwetsen.

16. *aṣṭadhā siddhiḥ*

Acht *siddhi*'s, realisaties (niet te verwarren met de *siddhi*'s van yoga.)

- Drie voorname *siddhi*'s :
 - Verwijdering van de drie soorten lijden (zie verder *sūtra* 23) ;
- Vijf bijkomende *siddhi*'s (de middelen om de drie vorige te realiseren) :
 - Contemplatie met een logisch mentaal proces ;
 - Kennis bekomen door woorden en gezaghebbende geschriften ;
 - Studie ;
 - Het bekomen van (edele) vrienden, d.w.z. goeroe, discipelen, medezoekers, waarmee men spirituele zaken kan bespreken ;
 - zelfreiniging.

(Wordt vervolgd !)

AGENDA

HUISKAMER MANTRAGROEP

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

ACTIVITEITEN IN HET YOGACENTRUM TE IJZENDIJK - NL

Iedere laatste zaterdag v/d maand van 10uur -12 uur : Aerodynamische Yoga, net over de grens in Nederland.

Opgave is noodzakelijk i.v.m. beperkt aantal deelnemers.

Yoga Reinigingskuur : het komende najaar op afspraak.

Meer info: Annie Boekhout www.yogacentrum.org

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

In oktober start er een vormingscyclus in het reciteren van Vedische teksten en klassieke mantra's volgens de traditie. De lessen worden gegeven door Flor Stickens, op zaterdagnamiddagen 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).

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).

STILTERE TRAITÉ IN DE TRADITIE VAN DE HIMĀLAYA'S VAN 15 TOT 20 NOVEMBER 08 TE ELSPEET (NL)

Met Swāmī Ritavan, Ashutosh Sharma en Stephen (Stoma) Parker. (voertaal Engels)

Aansluitend zijn er nog twee vormingsdagen voor Yogaleraars met Ashutosh.

Voor meer info over beide activiteiten, zie de agenda in mijn webstek : <http://home.versateladsl.be/vt643220>

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 KINDERYOGADOCENTE (tweede editie)

Kreakatau, onder leiding van Leen Demeulenaere, organiseert deze opleiding die start op 15 november 2008, en loopt over 10 zaterdagen. Het aantal deelnemers is beperkt. Er worden vanaf begin oktober 2008 wekelijkse kinderyogalessen ingericht.

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

BAHOEDAKA-YOGAWEEKEND IN DRONGEN

Gaat door van vrijdagavond (18:30) 19 december 2008 tot en met zaterdagnamiddag (17:00) 21 december 2008 . Kostprijs 95€, enkel inschrijven via formulier aan te vragen via tel.09-2284334 of per email:

km.lielaa@skynet.be. Bel gerust voor info.

STUDIE- EN ONTMOETINGSDAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

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