

NIEUWSBRIEF N° 135 | JAN · FEB · MRT

Yoga

FEDERATIE
NEDERLANDSTALIGEN
BELGIË



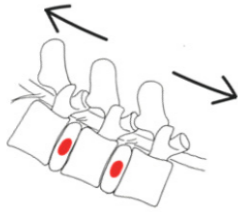
YOGA FEDERATIE NEDERLANDSTALIGEN IN BELGIË - P209219 - Afgiftekantoor: Herentals - P209219 - Afgiftekantoor: Herentals - P209219 - Afgiftekantoor: Herentals



INHOUD

NUMMER 135 - 2024

4



Herfstweekend

- 4 De Wervelkolom - meru daṇḍa
Jens Keygnaert

8



- 8 Helen met Yoga
Alberto Paganini

- 11 De Mahābhārata
Het epos over dharma en satya
Linda Brys

11



- 16 Diploma uitreiking
Sfeerbeelden herfstweekend
YFN

- 18 Het lijden overstijgen in 3 stappen
Het vasthangen aan de khandhā
als oorzaak van lijden
Geert Vancoppenolle

18



OM.

Nobele Vrienden op het pad van Yoga,

Aan allen mijn beste wensen voor een gelukkig en voorspoedig Nieuw Jaar. Moge het jullie dichter brengen bij dat wat je in wezen bent : onveranderlijk "zijn" (sat), zuiver bewustzijn (cit) en pure zaligheid (ānanda).

Dat is de richting die het pad van yoga als levensleer uitgaat. Laten we dit niet vergeten en van yoga geen bedrijfsactiviteit maken. De yoga waar wij als Federatie voor staan is dit nooit geweest en zal dat hopelijk ook nooit worden. Daarvoor zijn er andere bedrijven die ook het woord yoga in hun naam voeren.

Wij wensen het referentiepunt te zijn en te blijven van authentieke yoga en daarmee wordt bedoeld dat hij trouw dient te blijven aan de geest van de grote meesters van India die hem tot perfectie gebracht hebben. Zo staat het in artikel 3 van de statuten van onze Federatie.

Van die grote meesters, stichters van grote tradities in yoga, heb ik nooit enige commerciële activiteit gericht op het werven van leden gezien. Dat is eigen aan commerciële organisaties, niet aan yogafederaties.

Yoga heeft een grote waarde op zichzelf en voert traditioneel geen publicitaire campagnes om beoefenaars te werven.

Van oudsher gaat wie yoga wenst te beoefenen of er kennis mee wil maken zelf op zoek naar een leraar of een school (ashram).

Wie deel wil uitmaken van een bestaande grote traditie in yoga dient daarvoor een gemotiveerd verzoek in te dienen dat onderzocht wordt alvorens het al of niet in te willigen.

Deze tradities maken zich geen zorgen over het aantal leden of scholen die er deel van uitmaken. Ze zijn als lichtbakens in het landschap van yoga, ze bestaan om te dienen en het is belangrijk dat ze als dusdanig blijven bestaan.

Bij het begin van het nieuwe jaar wil ik graag alle meewerkende leden van de Federatie bedanken voor hun inzet en hun werk. Zonder hen zou er geen Federatie zijn. In het bijzonder onze secretaris, Luc, en onze penningmeesteres Fabienne, die zich letterlijk uit de naad werken om de Federatie draaiend te houden. Maar ook alle coördinatoren en leden van onze diverse werkgroepen en de vrijwilligers die hun best doen om onze activiteiten mee te organiseren en te bemannen. Aan allen hartelijk dank voor jullie onzelfzuchtige inzet voor de Federatie en voor de authentieke yoga die ze vertegenwoordigt. Weet dat onzelfzuchtig handelen de sleutel is om het ontstaan van nieuw karma te voorkomen mocht je er belangstelling voor hebben om de cirkel van geboorte en wedergeboorte (saṃsāra) te stoppen. Om daartoe te komen dien je de acht onderdelen van het yogapad te beoefenen. Daardoor worden de onderbewuste neigingen (vāsana's) waaronder de verlangens die je opnieuw doen geboren worden, gereduceerd tot zaadvorm en dat zaad wordt verder verbrand in het vuur van onderscheidende kennis die culmineert in zelfrealisatie, het doel van de yoga waar onze Federatie voor staat.

Op 25 februari organiseert de Federatie een themadag met Alberto Paganini, zie vorige Nieuwbrief of onze website voor meer details.

Van 5 tot 7 april wordt de volgende Algemene Vergadering van de Europese Yoga Unie gehouden in de Duinse Polders te Blankenberge en op 20 en 21 April is er daar ons Lenteweekend met onze eigen Algemene Vergadering.

Van 18 tot 23 augustus is er het Yogacongres van de Europese Yoga Unie in Zinal waar Alberto Paganini en Sascha Pfeifer in het Nederlands les zullen geven.

Hari OM Tat Sat
Flor



De Wervelkolom

meru daṇḍa



Mythologie

Oude verhalen uit India en omstreken vertellen over de berg Meru als de centrale as van het universum. In de Viṣṇu Purāṇa spreekt de wijze Durvāsā op een dag een vloek uit over de goden (devas) waardoor hun kracht geleidelijk aan afneemt. Er is een mogelijkheid om die kracht terug te krijgen, maar daarvoor moet de nectar van onsterfelijkheid (amṛtam) uit de oeroceaan van melk gewonnen worden door deze te karnen. Via een list weten de devas de demonen (asuras) te overtuigen om mee te werken aan hun plan.

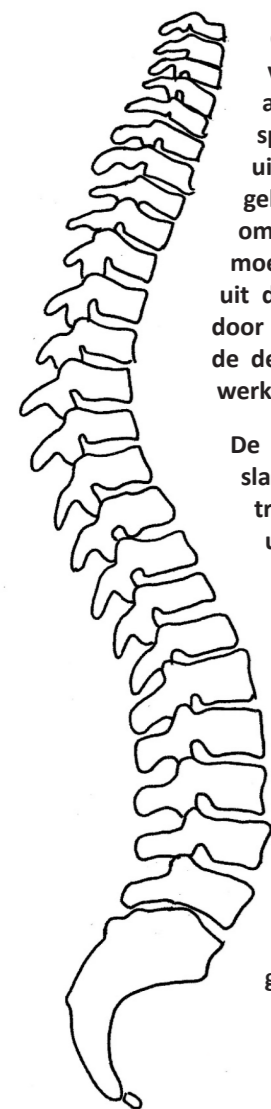
De berg Meru wordt als karnstok gebruikt, de slang Vāsuki wikkelt zich errond, beurtelings trekken de devas en de asuras elk aan één uiteinde van de slang zodat de berg een draaiende beweging maakt en de oceaan geleidelijk aan begint te karnen. Door de draaiende beweging begint de berg echter weg te zakken in de bodem van de oceaan. Op dat moment incarneert Viṣṇu als Kūrma, een reuze waterschildpad, om de berg te ondersteunen zodat het proces kan doorgaan.

Op het moment dat de amṛtam verschijnt stopt de samenwerking tussen goden en demonen en begint een strijd voor deze gegeerde nectar van onsterfelijkheid.

De berg Meru neemt de centrale plaats in van het universum, de wervelkolom doet dat in het lichaam en krijgt daarom de naam Meru Daṇḍa. De essentie van iedere āsana is dus wat die āsana met de wervelkolom doet. Het bewegen ervan in alle richtingen tijdens onze āsanapraktijk vormt of 'karn't ons lichaam en onze persoonlijkheid. Dit op voorwaarde dat er een solide basis is, Kūrma, het contact met de ondergrond die de houding draagt. En dan, na volgehouden dagelijkse oefening of sādhana, komt uiteindelijk die begeerde nectar vrij, energie en levenskracht die ieder aspect van ons 'zijn' belevendigt en naar een hoger niveau tilt. Op dat moment kunnen we 2 richtingen uit: voeden we het goddelijke in ons en zetten we die energie in ten dienste van het grote geheel, of laten we onze demonen de amṛtam op consumeren uit eigenbelang?

Inzicht in anatomie en fysiologie leert ons om de wervelkolom veilig te bewegen maar enkel de schat aan wijsheid en filosofische rijkdom van het oude India kan ons helpen met dat laatste.

Niet enkel de Indische mythologie spreekt van een melkzee, bron van alle leven, ook de wetenschap gaat er nog steeds van uit dat alle leven uit het water ontstaan is. Een deel van die oerzee hebben we meegenomen in onze wervelkolom: het cerebrosпинаal vocht. Het centrale zenuwstelsel, de hersenen en het ruggenmerg, 'drijft' als het ware in deze voedende vloeistof en wordt zo beschermd tegen alle schokken veroorzaakt door de bewegingen van ons lichaam.



De fysiologische krommingen

De S-vorm van onze wervelkolom is een tweede belangrijk mechanisme om het gevoelige zenuwstelsel tegen schokken te beschermen. Wanneer we de wervelkolom in profiel bekijken zijn de fysiologische krommingen zo dat er ter hoogte van de

onderrug een holte of lordose bestaat, ter hoogte van de bovenrug een bolling of kyfose en ter hoogte van de nek opnieuw een holte of lordose. De lordose of holte is een vorm van achteroverbuigen van de wervelkolom, bij de kyfose buigt de wervelkolom naar voor.

Vergelijk deze S-vorm met een pocketveer in een matras: na vele jaren de zwaartekracht getrotseerd te hebben gaat die uiteindelijk doorzakken. Doordat de zwaartekracht de

wervelkolom telkens samendrukt verliest dit systeem aan veerkracht en worden de fysiologische krommingen geaccentueerd: de bovenrug wordt boller en de onderrug wordt holler.

Yoga āsanas kunnen deze veroudering tegengaan: ze kunnen de bovenrug oprichten door achterwaarts te buigen (pūrvatāna) en de onderrug afvlakken door voorwaarts te buigen (paścimatāna). De nadruk ligt hier op 'kunnen' want heel

dikwijls gebeurt het tegenovergestelde, zoals het volgende voorbeeld aantoont:

Onderrug, bovenrug en nek vormen een team. Als we op een ladder staan om het plafond te schilderen moet onze wervelkolom achterwaarts buigen zodat we zicht houden op ons werk en onze arm vrij opwaarts kan bewegen. Zoals dat dikwijls gaat in een team zijn de inspanningen niet altijd eerlijk verdeeld en drijft de een mee op de arbeid van de ander. De bovenrug buigt van nature niet graag achterwaarts en laat al het werk over aan de onderrug, nek en schouder met overbelasting van deze zones tot gevolg.

Bij het uitvoeren van een āsana zal heel dikwijls hetzelfde gebeuren, het lichaam kiest de weg van de minste weerstand: het achteroverbuigen gebeurt vooral door de onderrug en nek, het vooroverbuigen door de bovenrug. Dit noemt compensatie.

Hoe is dit te vermijden? Hoe zorgen we ervoor dat de āsanas ons lichaam niet schaden maar ondersteunen?

Een houding of oefening is geen āsana zonder de bezieling van de ademhaling. Om het met de woorden van dr. Natesan

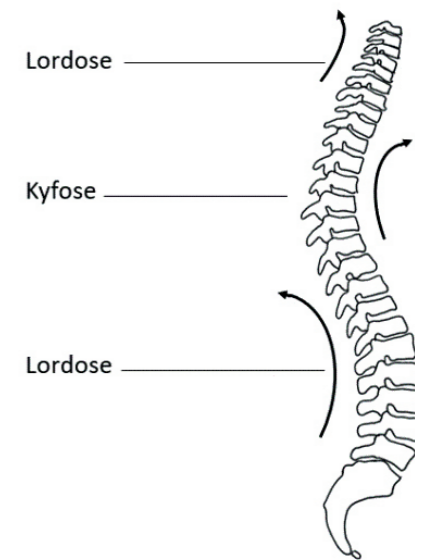
Chandrasekaran te zeggen "het lichaam is slechts de schaduw van de prāṇa".

De inademing of pūraka geeft een natuurlijke reflex aan de bovenrug om zich op te richten. Zoals een rolluik worden de ribben hierdoor één voor één opgetild. Beginnend van de bovenste rib ontstaat een golfbeweging, van boven naar beneden, die de borstkas volledig opent. Alle opwaartse bewegingen van de armen ondersteunen dit proces.

De uitademing of recaka geeft dezelfde reflex aan de onderrug om zich af te vlakken. De buikspieren worden aangesproken en het bekken kantelt wat achteruit. Te beginnen van de onderste lendenwervel komen de lendenwervels in een beweging van beneden naar boven op één lijn te staan. Alle heupbuigingen ondersteunen dit proces.

Van het prille begin van ons leven tot onze laatste ademhaling beweegt die adem de wervelkolom onophoudelijk. Doet dit ons niet denken aan het mythologisch verhaal van de melkzee? De nectar van onsterfelijkheid ontstond door het karnen, door het telkens opnieuw heen en terug bewegen van de berg Meru tussen de 2

De fysiologische kromminge van de wervelkolom



tegengestelde krachten van Devas en Asuras. Op dezelfde manier ontstaat de nectar van een āsana wanneer de in- de uitademing ontmoet. De onderrug, nog afgevlakt door een diepe uitademing, is beschermd tegen een te sterke uitholling wanneer de bovenrug zich opricht aan het begin van de inademing.

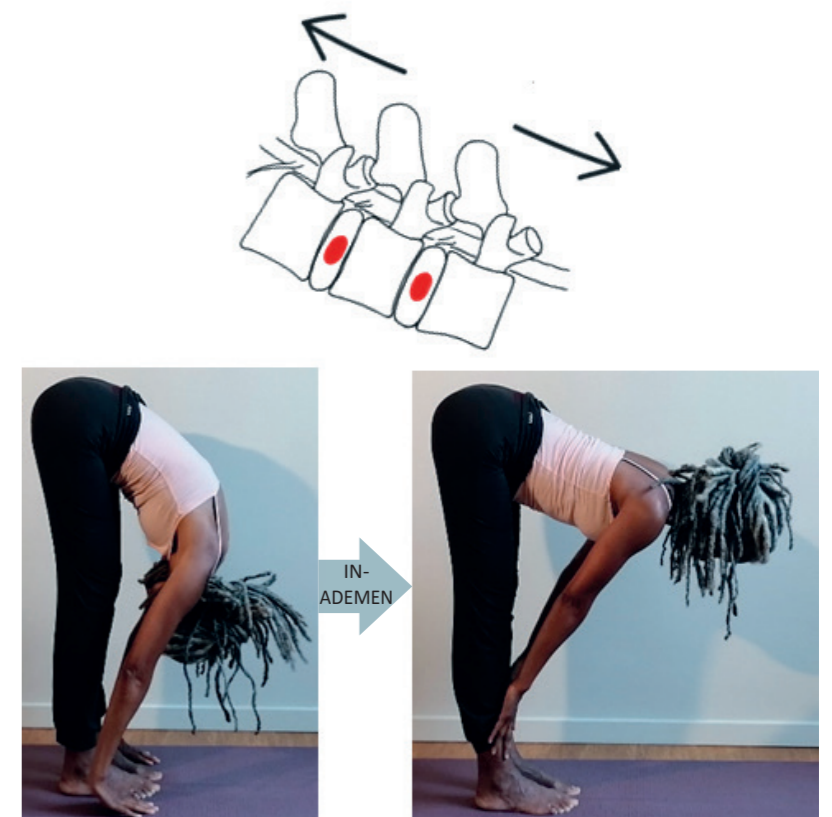
"Van het prille begin van ons leven tot onze laatste ademhaling beweegt die adem de wervelkolom onophoudelijk."

We vinden dit samenkomen van in- en uitademing telkens opnieuw in de vinyāsa of overgang van de éne positie in de andere, maar we kunnen er ook in tot stilstand komen. Dit laatste heet dan sthiti: het stevig gevestigd zijn in dit evenwicht tussen een voorwaartse en achterwaartse buiging. De wervelkolom is dan volledig recht, met afgevlakte fysiologische krommingen zowel ter hoogte van de nek, bovenrug en onderrug. In die stand krijgen de zenuwbundels die het ruggenmerg verlaten en de tussenwervelschijven ruimte waardoor de wervelkolom zich kan regenereren.

Op een dieper niveau ontstaat uit dit samenkomen van in- en uitademing de volgende stap op het achtvoudige pad van de aṣṭāṅga yoga: prāṇāyāma, het werken met de levenskracht die het lichaam bezielt. In de Bhagavad Gītā 4.29 staat hierover het volgende vers:

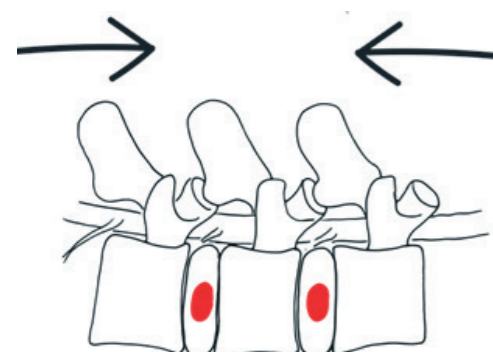
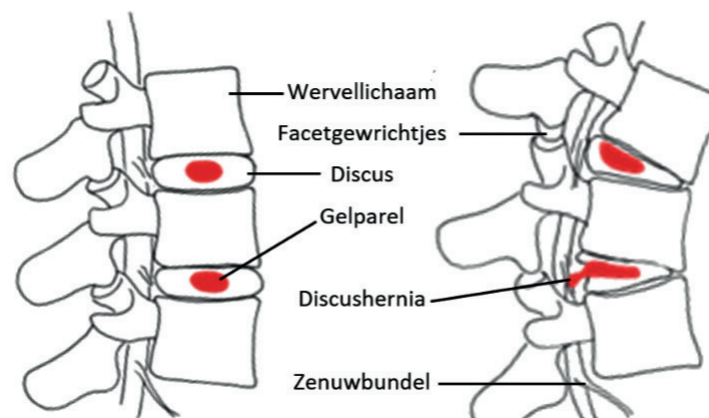
"apāne juhvati prāṇam prāṇe 'pānam tathāpare | prāṇāpānagatī ruddhvā prāṇāyāmaparāyaṇāḥ ||"

"Weer anderen offeren de uitgaande adem in de inkomende adem en de inkomende adem in de uitgaande adem, na de bewegingen van de in- en uitademing gestopt te hebben, gaan ze op in de controle over hun levenskracht."



De tussenwervelschijven

Een derde belangrijk mechanisme om het gevoelige zenuwstelsel tegen schokken te beschermen zijn de tussenwervelschijven. De wervelkolom telt in totaal 24 wervels: 7 halswervels, 12 borstwervels en 5 lendenwervels. Tussen 2 wervellichamen zit telkens een schokdemper in de vorm van een tussenwervelschijf of discus. Vergelijk die discus met een fietszadel die gemaakt is van een stevige, scheurvaste stof aan de buitenkant en gevuld met een zachte, schokdempende gel binnenin. Het centrum van een tussenwervelschijf is een gelparel, eromheen zit stevig bindweefsel. Net zoals bij een fietszadel komen er bij het verouderen en belasten van die tussenwervelschijf kleine scheurtjes in het omhullende bindweefsel. De discus gaat uiteindelijk uitzakken en uitpuilen (*bulging*). Deze uitstulping drukt tegen de zenuwbundels die het ruggenmerg verlaten met uitstralende pijn als gevolg. Als zo'n scheurtje openbarst, proest de gel naar buiten (hernia), wat de druk tegen de zenuwbundels nog vergroot.



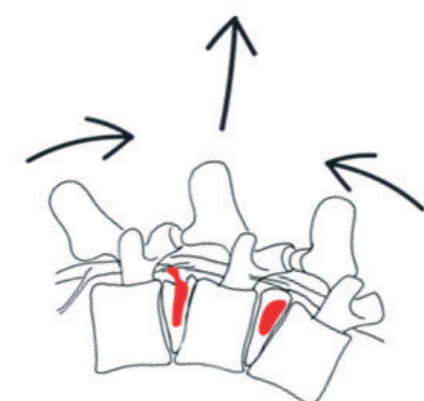
De tussenwervelschijven kunnen veel hebben als de druk gelijkmatig verdeeld wordt. Dit is het geval wanneer de wervelkolom mooi recht en uitgelijnd is. Bij het naar voor buigen van de wervelkolom komt de druk op de voorzijde van die tussenwervelschijf terecht waardoor de gel naar achter gedruwd wordt en er een hernia kan ontstaan. Vergelijk dit met een tube tandpasta waarbij er op de achterzijde van de tube gedruwd wordt en de tandpasta via de voorzijde naar buiten komt.



Bij het vooroverbuigen vanuit de heupen neemt de druk op de tussenwervelschijven toe en wordt maximaal als de romp horizontaal, evenwijdig met de grond komt. Hoe hoger de druk, hoe hoger het belang dat die druk gelijkmatig verdeeld wordt. Bij het vooroverbuigen in een yoga āsana is het dus belangrijk dat de wervelkolom zo lang mogelijk recht en uitgelijnd blijft en zich pas helemaal op

het einde van de beweging ontspant en afrondt. Bij het terugkeren uit een vooroverbuiging moet het oprichten gebeuren voordat de romp terug verticaal gebracht wordt. Als dit concept niet

gerespecteerd wordt zijn de gevolgen desastreus op lange termijn en is yoga goed voor de orthopedische chirurgen, zoals soms sarcastisch gezegd wordt in het medisch milieu.



De facetgewrichtjes

De facetgewrichtjes liggen aan de achterzijde van de wervelkolom, ze verbinden de wervels onderling, begrenzen de beweeglijkheid ervan en zorgen zo voor stabiliteit. Denk aan een volwassene die een kind op de schouders neemt en de onderbeentjes stevig vasthoudt zodat het er niet van kan vallen. Op dezelfde manier maken de gewrichtsuitsteeksels van de wervels onderling verbinding met elkaar: de opwaarts gerichte uitsteeksels van een wervel houden de neerwaarts gerichte uitsteeksels van de wervel erboven vast.

Doordat ze aan de achterzijde van de wervelkolom liggen, schuiven ze in elkaar bij een achterwaartse buiging. Hoe steviger ze in en tegen elkaar gedrukt worden, hoe beperkter de beweeglijkheid

van de wervelkolom. Daarom wordt een torsie (parivṛtti) of een zijwaartse buiging (pārśva) altijd gedaan met een afgevlakte of licht voorwaarts gebogen wervelkolom. Bij het afvlakken of licht voorwaarts buigen ontstaat ruimte of speling in de facetgewrichtjes die rotatie of zijwaartse buiging toelaat. De uitademing zorgt ervoor dat dit automatisch en natuurlijk verloopt.

Als die torsies toch in een achterovergebogen positie en op een inademing gevraagd worden dan knarsen deze facetgewrichtjes als molenstenen op elkaar wat op lange termijn voor slijtage en artrose zorgt.

Ten slotte

Uit het Indische gedachtegoed leren we dat het Bewustzijn onsterfelijk en oneindig is. Het bewoont een lichaam en bedient zich ervan als een instrument maar valt er niet mee samen.

Onze westerse wetenschap draait deze rollen om: het bewustzijn is een product van het zenuwstelsel, als dat zenuwstelsel beschadigd geraakt of ophoudt te bestaan, houdt ook het bewustzijn op te bestaan. In dit hardnekkige 'geloof', dr. Larry Dossey noemt het neuromythologie in plaats van neurowetenschap, komen door recente bevindingen geleidelijk aan barstjes. Dr. Carhart-Harris mocht in recent onderzoek vaststellen dat bij verschillende testpersonen een verhoogd bewustzijn samenviel met een lage- of volledig afwezige activiteit van het zenuwstelsel. Eerder wezen de verschillende getuigenissen van mensen met een bijna-doodervaring al in die richting.

In de yogasūtra van Patañjali wordt iets gelijkaardigs gezegd: pas wanneer de mentale activiteit tot rust komt (citta vṛtti nirodhah) manifesteert het Zelf, de Ziener zich in z'n werkelijke gedaante (draṣṭuḥ svarūpe avasthānam).

Of het zenuwstelsel nu de producent is van ons bewustzijn of enkel de geleider waarmee het bewustzijn zich met het lichaam verbindt, de activiteit ervan blijkt een belangrijke sleutel tot het Zelf, eindbestemming van iedere yogi. Door iedere āsana zorgvuldig aan te passen aan onze constitutie zodat de oorspronkelijke werking op de wervelkolom behouden blijft zetten we de eerste stap in die richting.

De wervelkolom en het zenuwstelsel dragen het bewustzijn zoals het vat de wijn draagt, behandel ze met het grootste respect want in lekkende vaten wordt geen wijn geschonken. ●



Jens Keygnaert

Jens is verbonden
aan de Yoga
opleidingschool
Śraddhā
te Brugge

De Tijd

De tijd tikt door en gaat voorbij
Voor iedereen voor jou voor mij
Gebruik hem goed dag in dag uit
Geniet van voelen geur geluid
Elk moment honderd procent
Het is maar even dat je hier bent
Dus wees je bewust van elk
moment
Zodat je het daarna herkent
Ben dankbaar en geniet ervan
Gebruik je tijd en trek je plan
En neem het niet te serieus
Je hebt elke dag de keus
Er van te maken wat jij wil
Een glimlach of een bittere pil
En wat je uiteindelijk verwacht
Is alles wat je hebt gedacht

Geschreven door Twan
Timmermans©



www.ahimsawereld.nl

W
O
R
K
S
H
O
P

De workshop

Met deze workshop wens ik te inspireren en ondersteunen op weg naar heel-wording, zelfontwikkeling, Zelfkennis en bewustzijn.

Ik heb deze workshop ontwikkeld na mijn recente helende ervaringen in de confrontatie met diabetes type 1 (diagnose september 2022). Volgens de huidige stand van de reguliere geneeskunde is deze 'ziekte' ongeneesbaar en eist ze constante medische opvolging, meting van de glycemiewaarden in het bloed en viermaal dagelijkse inspuiting van farmaceutische insuline.

Ik volgde gedurende een maand deze voorschriften op en besepte dat dit niet mijn weg en niet mijn manier was, om met mijn lichaam en geest om te gaan. Ik voelde dat mijn systeem vergiftigd, beschadigd en ontregeld

werd. De yogabeoefening en -filosofie hebben me enorm geholpen in mijn helende avontuur. Het vertrouwen in het geweldig helend potentieel verborgen in ons Hart en Zelf, samen met het inzicht in en de voeling met de Prāṇastroom in het subtiele lichaam en de voor mij gepaste voeding hebben immens bijgedragen aan heling en aan het feit dat ik nu, al meer dan een jaar, gezond leef, zonder een druppel insuline te spuiten.

Ieder van ons kan op fysiek, energetisch, emotioneel, mentaal en/of spiritueel vlak (kosha's) iets genezen, versterken, ontwikkelen, helen en/of bewust van te worden.

De workshop start met een deugdlopende opwarming - begeleid door vreugdevolle Bhajan's - die lichaam en geest vrij, los en bewust maakt. De belangrijkste bewegingen in de verschillende lichaamsdelen komen

aan bod en we voelen ons meer open, opgewekt en ontspannen.

Ik vertel dan kort hoe de yogafilosofie en -beoefening mij succesvol geholpen hebben en nog steeds helpen bij mijn recente uitdaging op gezondheidsvlak.

Dan hebben we een meditatie moment waarin iedereen contact maakt met zijn huidige uitdaging op diverse vlakken (doṣā's). De deelnemers worden uitgenodigd om in contact te komen met een lichaamsdeel dat aandacht vraagt en een blokkerende gedachte/emotie die mag getransformeerd worden.

Vervolgens duiken we dieper in de neutrale observatie en waarneming van deze 'uitdagingen' en volgen de suggestie van Patañjali in Sūtra 2,33: *Wanneer je gehinderd wordt, als gevolg van negatieve, ongezonde, storende of afwijkende gedachten/emoties, zouden principes in de tegenovergestelde richting, of de tegenovergestelde gedachte, moeten worden gecultiveerd.* We draaien de blokkerende gedachte/emotie om in het tegenovergestelde. Iedereen creëert zo, op basis van wat hierbij tevoorschijn komt, een persoonlijke Saṅkalpa (helende intentie, opbouwende affirmatie) die dan gebruikt wordt tijdens een genezende Hart Prāṇa Yoga Flow beoefening, met āsana's, creatieve vinyāsa's, Soma vrije flow momenten, prāṇāyāma en meditatie.

We eindigen met een heerlijke ontspanning met klankschalen, gongs en windharpjes. Hier kunnen de verschillende lichaamsdelen, lichamen en dimensies (koṣa's) van de deelnemers de opbouwende impulsen van de beoefening integreren en in contact komen met de natuurlijke staat van vrede en met de Rust van ons Zelf.

Helen met Yoga

met Alberto Paganini

De workshop duurt minimum twee uur en kan ook een halve dag, een hele dag of een weekend duren, naargelang de noden en tijdsbesteding van de deelnemers en de organisatoren. Wens je deze workshop te organiseren, neem dan zeker contact met me op om samen de meest geschikte formule te bepalen.

Hieronder geef ik nog een korte beschrijving van mijn helend avontuur tot nu toe.



Yoga en het Zelfhelend vermogen

Het proces van mijn 'ziekte'

Al maanden voelde ik dat er iets niet strookte met mijn gezondheid: slapen was moeilijk, ik was draaiërig, verstrooid, zwak, vermagerd, soms wanhopig. Langdurige stress door o.a. de absurditeiten van de coronaperiode, een zware tandontsteking en een verminderd energiepeil typeerden de laatste tijd mijn leven. Het geven van mijn yogalessen en de yogaweek (midden augustus) kostte mij verschrikkelijk veel moeite. Geraadpleegde artsen vonden geen oorzaak.

Op 6 september 2022 toonde bloedonderzoek een extreem hoge bloedsuikerspiegel. Na een slapeloze nacht op de spoed - hangend aan draden, baksters en machines, vergezeld van regelmatig piepen en alarmgeluiden, neonlichten en gestrest ziekenhuispersoneel - kreeg ik de diagnose: diabetes type 1, later nog bevestigd door extra bloedonderzoeken. Men vertelde me dat dit een erfelijke, genetische, ongeneeslijke auto-immuunziekte is. Ik zou meermaals per dag farmaceutische insulinedosisen in mijn buik moeten spuiten! Levenslang! Mijn wereld stortte in. Ik voelde me net

zoals *Arjuna* aan het begin van de *Gītā*: *'Zwakte verlamt me en ik verkeer in hevige verwarring over wat mijn weg is...'* (BG2,7)

'Hoe kan dat? Ik leef en eet gezond, beoefen yoga...' Ik kon en wou dit niet aanvaarden en zag geen uitweg. Ik moest (tijdelijk) al mijn lessen, cursussen en opleidingen stoppen. Het bloedprikken en insulinespuiten voelde als dagelijkse zelfvergiftiging.

Het Zelfhelend vermogen, mijn aanpak

'Dit past niet bij me' schreeuwde ik innerlijk. Ik besloot het anders aan te pakken. Dit besluit opende nieuwe mogelijkheden en bracht me nieuwe ontmoetingen en informatie. Ik ankerde me weer in yoga (filosofie-beoefening) en opende mijn geest naar de oneindige mogelijkheden van de krachten van het Zelf, het Hart, de helende levenssappenstromingen (*Prāṇa-Soma-Amṛta*), een holistische benadering en het Zelfhelend vermogen. Het Zelf staat boven de materie en kan deze transformeren, beïnvloeden, helen. *'Wat is de boodschap van deze ziekte? Wat kan ik in deze situatie leren, loslaten, ontwikkelen, integreren?'*

Ik begon mijn toestand, mijn emoties en gedachten te observeren vanuit de innerlijke neutrale waarnemer, en mij er niet meer mee te identificeren. Het was niet altijd makkelijk maar langzaam ontstond er ruimte voor vertrouwen en positieve acties.

Ik zette me in voor een natuurlijke, 'yogische' heling met ondersteuning van o.a. KPNI (Klinische Psycho-Neuro-Immunologie), acupunctuur, osteopathie, EFT (Emotional Freedom Techniques), koolhydraatarm dieet, intermitterend vasten, Germaanse geneeskunde, mantra-zingen, helend licht, ceremonieën, affirmaties, stenen, klanken, kruiden, ... Mijn therapeuten hadden de gedachte dat mijn heling mogelijk was, een heel andere visie dan deze van de reguliere geneeskunde.

Verder ontdekte ik ook diepere lagen en nieuwe toepassingen van mijn eigen yogabeoefening, -opleidingen, -cursussen en -boeken, o.a. *'Prāṇa Yoga Flow'* en *'Open je Hart voor heling en geluk'*.

Ik luister naar mijn lichaam, energiestroom, emoties en gedachten en tracht(te) me meer te verbinden met de Rust, Liefde, Wijsheid en Intuïtie, altijd aanwezig in me-Zelf. Yoga



Alberto Paganini

leidt het
vormingsinstituut
Yoga Soma
en deelt zijn
inzichten ook via
boeken, retraites en
cursussen

◆
www.yogasoma.be

vormt de basis van mijn dagelijkse routine en ik voel en beoefen telkens wat ik nodig heb: lange sessies *Yoga Nidra*, omgekeerde houdingen (Feetup), *Prāṇāyāma*, meditatie wandelen en rusten, *Pavanmuktāsana* reeksen, *Praṇa Yoga Flow*, *Hatyoga*, *Yinyoga*, *Soma flow*, *restorative Yoga*, ... Hierbij geef ik speciale aandacht aan technieken voor mijn derde chakra, gronding, zenuwstelsel, hersenen en klieren. Vertoeven in de natuur, werken met de natuurelementen, yoga met bomen, meditatie, fietsen, nordic walking, Wim Hof technieken en het bestuderen van spirituele wijsheid en Heling werden ook basis-highlights van mijn dagelijkse routine. Meer daarover in andere artikelen op <https://www.yogasoma.be/media-fotos/artikelen/>.

Ik tracht mijn ritme in het hier en nu aan te voelen en te bewaren/bewaken, samen met een innerlijke houding van harmonie en liefde. Wonderbaarlijk genoeg leef ik nu al meer dan een jaar zonder insuline te spuiten. Ik voel me goed, mijn bloedsuikerspiegel is volledig normaal, stabiel. In november 2022 herstelde ik al mijn lessen en opleidingen met vreugde en energie.

Samengevat

Bij de diagnose 'leerde' de reguliere geneeskunde me dat mijn immuunsysteem de bètacellen van mijn alvleesklier vernietigt en dat er geen hoop is op herstel: diabetes type 1 is een ongeneeslijke chronische auto-immuunziekte met levenslange afhankelijkheid van farmaceutische insuline. Een holistische aanpak, gebaseerd op yoga in de brede zin van het woord, heeft dit proces tot nu toe kunnen omkeren. Ik ben bewust van de noodzaak van in mijn eigen Rust, Kracht, Hart, Levensvreugde en Ritme te Zijn, wat me nog sterker motiveert mijn leven inniger met Yoga te verweven.

Een interessante vraag is: 'Waarom worden yoga en waardevolle helende therapieën niet door overheden ondersteund en terugbetaald?'. ●

Yogaretraite 3-13 april 2024
Met de natuurelementen, in de prachtige bergen van de Dolomieten (IT)
met **Alberto Paganini (IT-BE), Eric Staals (NL)**
boeiend gevarieerd programma, binnen en buiten

Yoga / Meditatie / Natuurbeleving /
Kirtan / Workshops / Bio-veg. maaltijden /
Werken met de elementen: aarde, water, vuur, lucht en ether

info@yogacentrumlibra.nl
www.yogacentrumlibra.nl

info@yogasoma.be
www.yogasoma.be
erkende yogaopleidingen

 **YOGACENTRUM LIBRA**

De Mahābhārata

Het epos over dharma en satya

“Dharma, zoals waarheid, is een staat van zijn in juiste relatie tot zichzelf en tot de ander”

Dharma komt van Vdhri: ondersteunen, dragen; ondersteuning van binnenuit; de essentie van iets; diens waarde; dat wat maakt wat het is. De essentiële orde van dingen. Het vertrekt van de eenheid van alle leven: alle dingen zijn met elkaar verbonden, op het diepste niveau is alles één. Deze eenheid zorgt voor een basisevenwicht in het geheel van de natuur. Elke verstoring op een bepaalde plaats zorgt voor uitdeinende golven naar overal.

In India bestaan er 2 grote epische verhalen of heldendichten: de *Ramāyana*, die de geschiedenis van Rāma vertelt, en de *Mahābhārata*. Zij worden de nationale epen van India genoemd, zoals de *Ilias* en de *Odyssee* dat voor de Hellenistische wereld zijn.

Zij zijn de 2 itihāsa geschriften (historische vertellingen) die kaderen in de sanātana dharma (eeuwig dharma).

De *Mahābhārata* bestaat uit meer dan 100.000 Sanskriet verzen.

Het dateren van het werk geeft aanleiding tot heel wat discussies. De mondelinge overleveringen zijn allicht duizenden jaren oud en het werk werd in zijn uiteindelijke huidige vorm opgetekend rond 350 v.c.

In de naam *Mahābhārata* vind je mahā (groot) en bhārata (wereld, alles, India).

Met zijn filosofische diepgang en reikwijdte vormt het de belichaming van niet alleen het verhaal van Groot-India en haar rijke spirituele tradities, maar vooral van het verhaal dat aan de basis ligt van elk van ons.

De *Mahābhārata* is meer dan louter een verhaal over koningen en prinses, heiligen en wijzen, demonen en goden. De wijze Vyāsa, aan wie het werk wordt toegeschreven, verklaart dat het zich vooral richt op het verklaren van de vier levensdoelen (purushārtha) in het Vedisch denken:

- ✓ **kāma**: verlangen, plezier, genot
- ✓ **artha**: rijkdom, weelde, welzijn
- ✓ **dharma**: juist handelen, rechtvaardigheid
- ✓ **mokṣa**: spirituele bevrijding



THE FAMILY TREE OF THE KURU DYNASTY IN MAHABHARATA

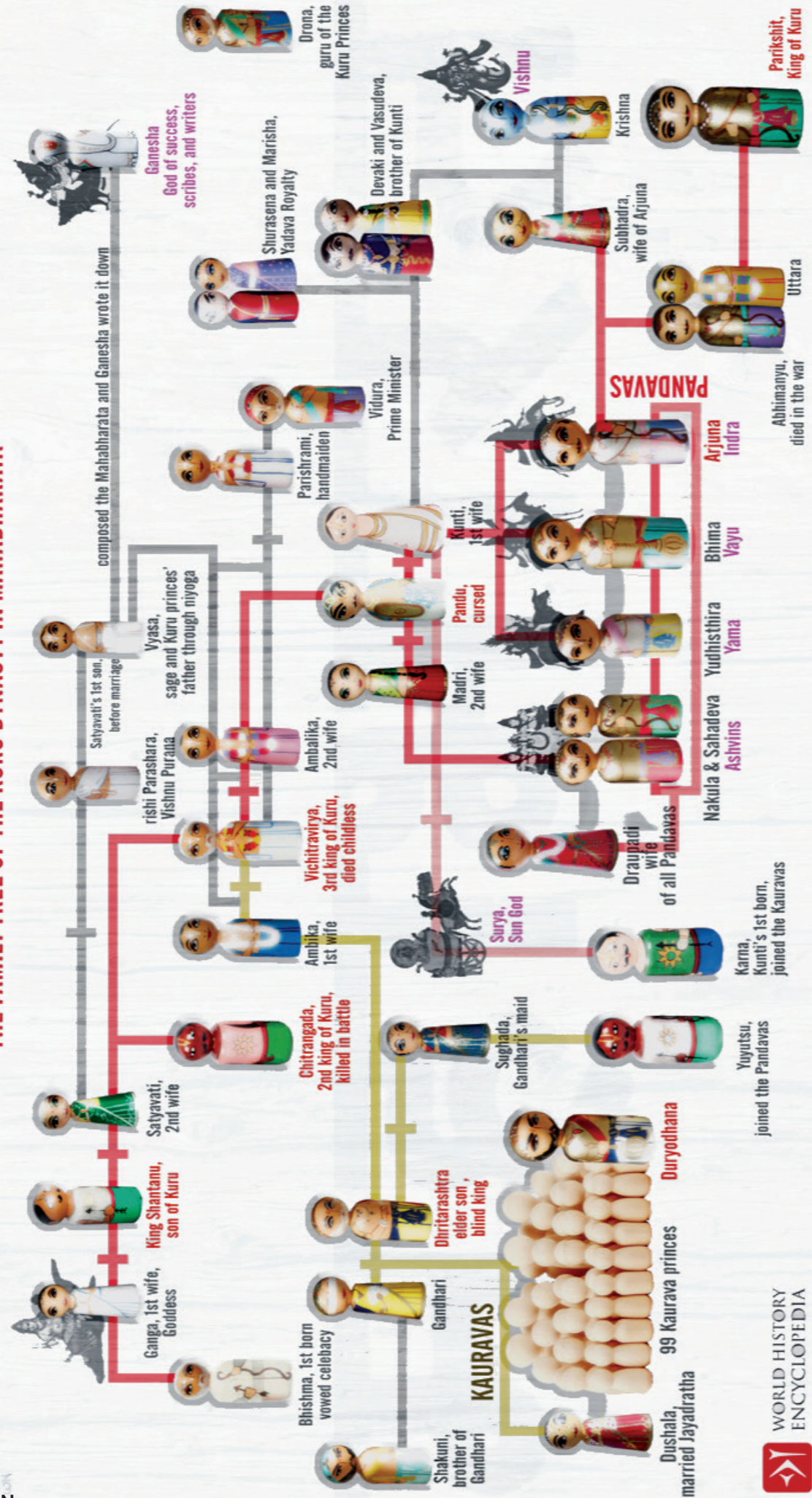


Foto Kuru Dynastie by Simeon Netchev / World History Encyclopedia (www.worldhistory.org, CC BY-NC-SA)



De kernegebeurtenis van het verhaal is de grote strijd die wordt uitgevochten om de troon van Hastinapura, op het veld van Kurukṣetra (het veld van eer), tussen de vijf zonen van koning Pāndu en hun bondgenoten aan de ene kant en de honderd zonen van de blinde koning Dhritarāṣṭra met hun bondgenoten aan de andere kant.

De oorlog vormt het trieste hoogtepunt van een lange geschiedenis vol van strijd en politieke manoeuvres. Het betreft elke belangrijke stadstaat uit het toenmalige Centraal- en Noord-India.

Het is een tragische oorlog, die broers tegenover broers, zonen tegen vaders, moedige nobele mannen tegen andere nobele mannen plaatst. En het is verwoestend. Bijna al de beste en edelste figuren sterven gedurende deze 18-daagse strijd.

De Pāndava's, de zonen van koning Pāndu, overleven maar er is geen sprake van een overwinning, want de oorlog heeft de wereld, zoals zij die kenden, volledig vernietigd. De leegte van wat ze gewonnen hebben, kleurt de rest van hun leven.

Het is niet alleen een uiterlijke strijd, maar ook de strijd die plaatsvindt in elke mens. De mens die door vele obstakels tot inzicht en wijsheid komt en zich tracht los te maken van zijn egocentrische beperkingen.

‘The greatest battles are fought within oneself’

Het verhaal van de Mahābhārata brengt overweldigende visies over de kosmos en de mensheid. Het getuigt van een grote overstijgende, kosmologische betekenis in het verzinnebeelden van de aanduiding van het einde van het ene tijdperk en het inluiden van het begin van een nieuw tijdperk.

Het einde van de oorlog luidt de Kāli Yuga in, het laatste wereldtijdperk voor het begin van een nieuwe cyclus. Hierin worden alle waarden ontkracht; wet en gerechtigheid worden gefragmenteerd en machteloosheid, immoraliteit en onrechtvaardigheid nemen toe. Dit is volgens de Vedische traditie het tijdperk waarin we momenteel leven.

Het kernverhaal van de Mahābhārata

“Choose your actions wisely, for they shape your destiny”

De Mahābhārata begint met het onderkennen van de noodzaak dat er offers nodig zijn om een staat van welzijn en welstand (Śrī= vrouwelijk principe) te herstellen. De godin van de aarde wordt onderdrukt door demonen en het kwade.

Viṣṇu en vele andere goden dalen op aarde neer om de godin te helpen. Viṣṇu verschijnt in de vorm van Kṛiṣṇa, vriend en neef van de Pāndava broers.

Het kernverhaal van een eeuwige en universele strijd tussen goed en kwaad, van het voortdurend zoeken naar een juist handelen, begint zich dan te ontvouwen.

Het conflict tussen beide families begint wanneer de oudste koningszoon van de Kuru-clan, Dhritarāṣṭra, na de dood van zijn vader, het koningschap niet krijgt toebedeeld omdat hij blind is. Zijn jongere broer Pāndu wordt koning. Pāndu verzaakt echter na een tijd aan het koningschap en trekt zich met zijn 2 vrouwen, Kuntī en Mādri, terug in het woud voor een kluizenaarsleven.

De blinde broer Dhritarāṣṭra volgt hem op.

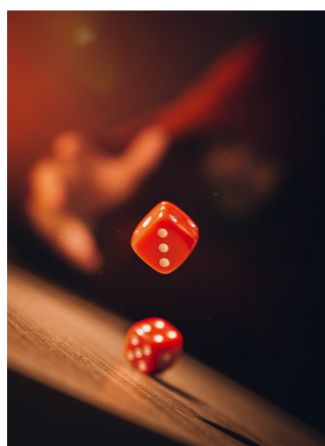
De Pāndava-broers groeien op aan het hof samen met hun neven, de Kaurava's. Door de animositeit en de jaloezie die zich tussen de twee families ontwikkelen, verlaten de Pāndava's, na de dood van hun vader Pāndu, het hof van Dhritarāṣṭra omdat hun leven bedreigd wordt. Zij duiken onder. Tijdens deze periode doet Arjuna mee aan een toernooi om de hand van prinses Draupadi te winnen. Als uitmuntende boogschutter wint hij. Door toedoen van hun moeder Kuntī wordt Draupadi echter de vrouw van de vijf Pāndava-broers.

Ze ontmoeten in deze periode ook Kṛiṣṇa, die een bepalende rol in hun leven gaat spelen.

Na hun huwelijk worden ze opnieuw uitgenodigd naar Hastinapura. Op advies van de ouderlingen wordt het koninkrijk verdeeld en de Pāndava's krijgen een nieuw deel. Yudhishtira bouwt daar zijn hoofdstad Indraprastha. De conflicten tussen beide clans blijven zich echter opstapelen.

Śakuni, de oom van Duryodhana, regelt een dobbelspel, waarin hij tegen Yudhishtira speelt met vervalste dobbelstenen. Yudhishtira vergokt zijn bezittingen, zijn rijkdom en speelt zichzelf, zijn broers en zijn vrouw naar een staat van dienstboden. Na een laatste dobbelspel worden de Pāndava's verbannen voor een periode van 12 jaar en een 13e jaar waarin ze verborgen moeten leven. In deze periode maken ze heel wat avonturen mee.

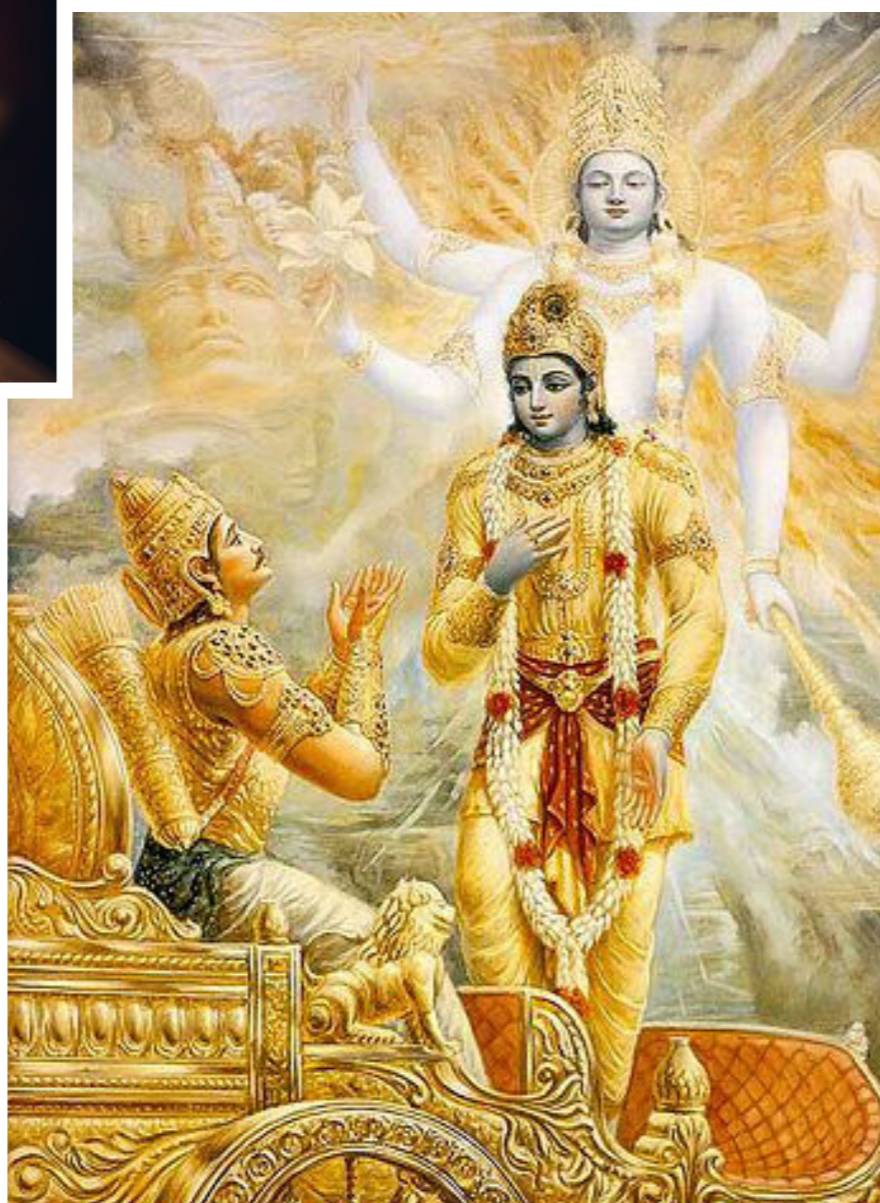
Op het einde van hun verbanning trachten ze naar Indraprastha terug te keren, maar dat wordt hun onmogelijk gemaakt. Een oorlog is dan onvermijdelijk.



Net voor de aanvang van de strijd overziet Arjuna de opgestelde legers en begint hij ernstig te twijfelen aan de zin ervan. Het is Kriṣṇa die hem op de juistheid van handelen wijst en hem inzicht geeft. Die dialoog tussen hen beiden is opgenomen in de Bhagavad Gītā.

De oorlog is hevig en vaak oneerlijk. Haast alles en iedereen wordt vernietigd. Op het einde van de 18-daagse strijd blijven slechts een 11-tal strijders over, met de Pandava's als overwinnaars. Yudhishtira wordt als koning aangesteld.

Na de ondergang van Dvaraka en de dood van Krishna geven de Pāndavas hun koninkrijk en alle aardse zaken op en trekken naar de Himālayas.



Dharma

Het werk wordt soms de 'Veda van Kriṣṇa' genoemd. Het duidt daarmee een connectie aan tussen Vyāsa en de Kriṣṇa-Viṣṇu figuur die zo prominent aanwezig is in dit episch verhaal. In die vorm vooral dan in de Bhagavad Gītā - onderdeel van het zesde hoofdstuk - dat leest als een filosofisch traktaat.

Kriṣṇa leert ons dat het ultieme conflict niet gaat over land en rijkdom of wereldlijke macht. Het uiteindelijke gevecht, dat op kosmische grond wordt gevoerd, gaat in de eerste plaats over de menselijke geest.

Terugdeinzen voor je eigen morele plichten en levensopdrachten; weigeren om te handelen als het te moeilijk lijkt om te handelen; egocentrische gehechtheid aan het eigen handelen en de vruchten ervan: deze menselijke zwakten vormen de grootste gevaren.

De Mahābhārata toont aan dat de ontwikkeling van o.a. volgende disciplines een onmiskenbare noodzaak vormen:

- ✓ **dama:** zelfbeheersing
- ✓ **dāna:** delen
- ✓ **ahimsā:** geweldloosheid
- ✓ **vānī:** welwillende spraak
- ✓ **ārjavam:** eenvoud in gedrag en het ontbreken van sluwheid en valsheid
- ✓ het eigen ego ondergeschikt maken aan het grotere goed van anderen

Zij vormen de essentie van dharma, de basis voor een vervullende relatie met zichzelf, met anderen, met de omgeving en met de totaliteit.

De Mahābhārata initieert ons in het waarom het zo belangrijk en essentieel is om te begrijpen dat in het goeddoen voor de anderen het eigen goed ligt verscholen.

Bhīṣma, de edele raadsman en leraar, zegt op zijn sterfbed: "Wat we niet wensen dat anderen ons aandoen, moet men de ander ook niet aandoen. Wat kwetsend en pijnlijk is voor onszelf, is dat ook voor de ander. Wees je daarvan steeds bewust en handel vanuit dat weten".

Waarheid

In de Mahābhārata is niets, maar dan ook niets, een zogenaamde 'heilige koe' waarover niet kan gesproken worden. Alles in het leven waar de mens mee kan geconfronteerd worden, staat open om verder te onderzoeken, om eerlijk ontleed te worden.

Geen enkele gebeurtenis in ons leven kan op zichzelf staand, los van andere zaken, worden begrepen. Want alles wat met ons gebeurt, is een onderdeel van een groter geheel, een grotere waarheid. Waarheid overstijgt het louter persoonlijke, maar daarom wordt het nog niet gevoelloos en ver van de mens afstaand.

In het verhaal van Śakuntala in de Ādiparva, het eerste deel van de Mahābhārata, zegt Śakuntala aan koning Dushyanta: "Liege niet! Indien je geen aandacht schenkt aan mijn gerechtvaardigde en eerlijke vraag, zal je hoofd in duizenden stukken uiteenspatten".

Deze uitspraak vertrekt vanuit het inzicht dat als iemand gebruik maakt van onwaarheden en leugens, hij als

een persoon op ontelbare manieren desintegreert.

In het verhaal wordt het duidelijk dat noch de kennis van de Veda, noch al de genade die door boetedoening wordt verworven, opweegt of evenwaardig is aan standvastigheid in waarachtigheid. Er bestaat geen solidere basis voor het leven dan waarheid. Er is ook niets dat het belang van waarachtigheid overstijgt, noch is er iets dat vernietigender is dan onwaarheid. ●

Bhīṣma zegt in de Mahābhārata

“De waarheid kan nooit volledig zijn, of voltooid worden door vāk, spraak of woorden. De waarheid wordt heel gemaakt en van betekenis door oprecht en in waarheid te leven”.

Linda Brys

Lezing op het herfstweekend van de Yoga Federatie

◆
Verbonden aan de opleidingsschool
Yoga Vedanta Aalst en Yoga Saraswati

COLOFON



Deze YFN-nieuwsbrief wordt uitgegeven door de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België. Deze vzw is opgericht in 1980. De YFN is een stichtend lid van de Europese Yoga Unie. Deze gratis publicatie voor alle leden van de YFN verschijnt viermaal per jaar.

Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België vzw
Maatschap. zetel: Kattestraat 120, 9400 Okegem - Ninove
Ondern. nr. 421.245.957 RPR Dendermonde

REDACTIERAAD

Flor Stickens, Rudi Lepoutre, Gert Vliengen,
Dharma Muni, Koenraad Elst en Fabienne De Croo

V.U. Flor Stickens

EINDREDACTIE Koenraad Elst en Fabienne De Croo
LAY-OUT Gert Vliengen, Sumitra Veerle Van Espen en Yolanda Willems

FOTO'S Dharma Muni en anderen
OPLAGE 700 exemplaren

VOLGENDE NIEUWSBRIEF MEI '24
Teksten aanleveren voor 29/02/2024
via nieuwsbrief@yogafederatie.be

DRUKWERK EN POSTALE AFWERKING
Total Copy Service bvba, Herentals

CONTACTADRES NIEUWSBRIEF:
Fabienne De Croo 0474/311 976
nieuwsbrief@yogafederatie.be

AANSPRAKELIJKHEID REDACTIE
De redactie onderschrijft niet noodzakelijk alle

meningen die in niet-redactionele artikelen worden uitgedrukt. De verantwoordelijke uitgever, noch de redactie, aanvaarden enige aansprakelijkheid voor de inhoud van de aangeleverde bijdragen en verslagen.

ADRESWIJZIGINGEN? SUGGESTIES?

Deel tijdig elke verandering van je persoonlijke contactgegevens mee aan de secretaris van de vereniging: secretaris@yogafederatie.be
Zo mis je geen belangrijke mededelingen of tijdschriften.

INFO OVER YOGALESSEN
info@yogafederatie.be 0474/70 84 61

WWW.YOGAFEDERATIE.BE

Op zondag 19 november was het zover,
 al onze afgestudeerden van 2023
 kregen na een 4 à 5-jarige opleiding
 hun diploma aangereikt.



Proficiat!

UITREIKING YOGĀCĀRYA



YOGAWEEKEND DRONGEN

Sfeerbeelden



Het lijden overstijgen in 3 stappen

Het vasthangen
aan de khandhā als
oorzaak van lijden

Iedereen ervaart doorheen de dag onaangename momenten en doorheen zijn leven meerdere periodes van pijn en lijden. Hoe kan je het lijden overstijgen en toch gelukkig zijn?

In de pali canon van het Boeddhisme staat: "Geboorte is dukkha, verouderen is dukkha, de dood is dukkha; spijt, klagen, pijn, rouw, & wanhoop zijn dukkha; associatie met wie je niet graag ziet is dukkha; scheiding van je geliefden is dukkha; niet verkrijgen wat je wil is dukkha. Kortom, het vasthangen aan de vijf khandhā is dukkha." (SN 56.11)

De khandhā is het cognitief proces waarmee we omgaan met wat via de zintuigen binnenkomt. Door dit telkens te herhalen ontstaan ingesleten gedragspatronen, zoals een holle weg ontstaat door een ingesleten karrespoor en erosie. Dit vormt je persoonlijkheid en je wereldbeeld. Vasthangen in je gedragspatronen is de oorzaak van je lijden. Dit lijden kan je echter overstijgen in 3 stappen.

Cognitieve psychologie is 2500 jaar oud!

Dukkha: pijn en lijden

Dukkha is alles wat je als onaangenaam ervaart, van de lege doos pralines tot de dood van je kind. Pijn is de gebeurtenis die je raakt. Lijden is de tweede pijl van je mentale formaties (saṅkhārā) op die pijn: het kluwen van gedachten en emoties.



jouw dukkha

Lijst enkele recente onaangename momenten. Lijst eventueel ook de grotere gebeurtenissen in je leven die je hebben doen lijden. Kies een recent onaangenaam moment met een schaal niet groter dan 3/10, waar ook minstens één andere persoon in betrokken is, om in deze lezing mee te oefenen

Rūpakkhandha (vorm): de wereld die via de zintuigen binnenkomt

Rūpa (vorm) is wat via de zintuigen binnenkomt, bv. de woorden die iemand uitspreekt. In het Boeddhisme de 5 zintuigen + manas (de innerlijke wereld). Bij phassa (contact), nl. samengaan van zintuig (bv. oor), object (bv. klank) en viññāṇa (bv. hoorbewustzijn, het horen) start het khandhā proces.

...aan is ... die de valse indruk van ...
gebeurtenissen, die de valse indruk van ...
Elk daarvan is een cognitief proces "to make sense of
what the senses notice"
• Zonder automatisch te reageren op deze mentale
gebeurtenissen vanuit de 3 neigingen, kan viññāṇa als
bewust gewaarzijn (van dit proces) de basis zijn om tot
inzicht te komen.
• Dit is wat je in al de oefeningen tot nu toe gedaan hebt



Vedanākhandha (gevoelstoon)

Bij alles wat via de zintuigen binnenkomt is er onmiddellijk een gevoelstoon: aangenaam, onaangenaam of neutraal (geen van beide). Let op, vedanā is niet emotie. In het Boeddhisme is een emotie een mentale formatie (saṅkhārā), net zoals gedachten.



open je zintuigen voor vedanā

Open je zintuigen naar je onmiddellijke omgeving. Telkens iets binnenkomt, merk op via welk zintuig dit was. Kwam het binnen als aangenaam, onaangenaam of neutraal?

Bij elke gevoelstoon is er de automatische neiging (anusaya) van afkeer bij het onaangename, verlangen bij het aangename en onverschilligheid bij het neutrale.



anusaya

Neem je voorbeeld van dukkha uit de eerste oefening. Je spontane neiging was waarschijnlijk: afkeer.

Als welke gedachte formuleerde zich dit?

Wat zei je?

Wat deed je?

Zie je hoe je spontane neiging je gedrag bepaalde?

Vedanākhandha is de onmiddellijke gevoelstoon die de rest van het proces triggert, wat doorgaans zal bepalen hoe je er mee omgaat, gestuurd vanuit de spontane neigingen van afkeer, verlangen of onverschilligheid.

Saññākhandha (perceptie): het labelen wat binnenkomt

Vanuit het brein, gericht op overleven, gaan we alles wat binnenkomt proberen te identificeren om zeker te zijn dat het geen gevaar vormt. Dit vanuit wat we (denken te) kennen.

Vanuit het labelen komt het concept op, vanuit vroegere ervaringen: wat betekent dit voor mij?



saññākhandha

Neem je voorbeeld van dukkha uit de eerste oefening.

Hoe benoemde je wat gebeurde?

In welke mate is dit bepaald vanuit eerder ervaringen? Flitsgedachten met "opnieuw" en flitsherinneringen van gelijkaardige situaties zijn hier indicaties.

Is de situatie echt dezelfde als die eerdere ervaring? Of neem je het zo op omdat het je eraan doet denken? Hoeveel van wat via de zintuigen binnenkomt (bv. woorden die je hoorde) is al beïnvloed of vervormd door die herkenning uit het verleden?

Saññākhandha is een element van zelf-identificatie. Vanuit het labelen ("ik ken dit") komt een conceptualisatie, doorgaans verwrongen.



verwongen perceptie

Neem je voorbeeld van dukkha uit de eerste oefening.

Het conceptualiseren na het benoemen (zie vorige oefening): wat omvat dit label allemaal?

In hoeverre is dat concept de realiteit? Of is het vervormd: tussen permanent en niet-permanent (anicca), tussen zelf-identificatie en onpersoonlijk (anatta), tussen voldoende en onvoldoende (dukkha)

Saññākhandha (perceptie) is het labelen van wat binnenkomt in een poging het te kunnen controleren.

Saṅkhārākkhandha (mentale formaties)

Vanuit het labelen komt saṅkhārākkhandha: de ketting van gedachten en emoties die zich uitend in het lichaam en aanzetten tot gedrag in woord en daad. Er ontstaat een papañca (vermenigvuldiging, “kluwen”) van gedachten en emoties, dat je soms dagenlang kan bepalen.



saṅkhārākkhandha

Neem je voorbeeld van dukkha uit de eerste oefening.

Vanaf de triggerende gebeurtenis, ga de ketting af van gedachten, emoties en lichamelijke gewaarwordingen. Merk ook de sidetracks op. Ga eventueel in backtracking naar wat voorafging. Wat was je gedrag als uiteindelijk resultaat?

Hoe voel je je nu je deze oefening hebt gedaan?



De herhaling van perceptie bij meerdere gebeurtenissen vormt je wereldbeeld. Vanuit de 3 neigingen vormt zich door herhaling je gedragspatroon. Dit vormt je geconditioneerde persoonlijkheid.

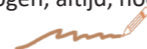


je overtuigingen zien

Neem je voorbeeld van dukkha uit de eerste oefening.

In welke mate zijn je emoties en gedachten gedreven door je wereldbeeld? M.a.w. wat zijn je verankerde overtuigingen? Je herkent ze aan de haakwoorden: moeten, niet mogen, altijd, nooit, overal, nergens, iedereen, niemand, ... In welke mate hebben deze overtuigingen je gedrag gestuurd?

Herken je hierachter een onvervulde behoefte? Basisbehoeften zijn: veiligheid, eigenheid (jezelf kunnen zijn), verbondenheid (opgenomen in de groep).



Maar saṅkhārākkhandha is ook de khandha van de wil: je kan kiezen om niet het automatische gedragspatroon te volgen, maar bewust te handelen vanuit je intentie.



automatische reactie of bewuste respons

Neem je voorbeeld van dukkha uit de eerste oefening.

Hoe was je gedrag gedreven door de neigingen van verlangen, afkeer of onverschilligheid?

Is je reactie eerder bevriezen, vluchten of vechten (bij afkeer)?

Is je reactie eerder verdedigen of jagen (bij verlangen)?



Herken je dit in andere situaties? Wat is je spontane patroon? In welke mate heeft dit je persoonlijkheid gevormd?

Nu je je proces en spontane reactiepatroon ziet, zie je in je voorbeeld van lijden andere mogelijkheden, van bewuste respons?

Saṅkhārākkhandha is het kluwen van gedachten en emoties dat je automatisch doet reageren, tenzij je bewust een respons kiest vanuit intentie.

Viññāṅakkhandha: hoe je de gebeurtenis ervaart

Doorgaans vertaald als “bewustzijn” is viññāṅakkhandha hoe je de gebeurtenis die via de zintuigen binnenkwam ervaart, door de werking van de andere khandhā (mind processing).

Dit gebeurt doorgaans onbewust.

Viññāṅa lijkt permanent te zijn, net als ons lichaam. Samen vormen ze nāmarūpa: je persoonlijkheid.

Maar eigenlijk is viññāṅa een serie van afzonderlijke “mentale gebeurtenissen”, die de valse indruk van continuïteit geven. Elk daarvan is het cognitief proces van de khandhā, “to make sense of what the senses notice”.

Zonder automatisch te reageren op deze mentale gebeurtenissen vanuit de 3 neigingen, kan viññāṅa als bewust gewaarzijn (van dit proces) de basis zijn om te groeien naar inzicht.

Het karrespoor van je reactiepatronen: het geconditioneerde zelf

Het vasthangen aan de khandhā is de oorzaak van het lijden, omdat dit het karrespoor van je reactiepatroon vormt.

Door herhaling, vanuit hunkering (taṇhā) en ingesleten percepties (saññākkhandha), is er de neiging tot toe-eigening en identificatie: “dit ben ik”.



persoonlijkheid vanuit reactiepatronen

Wanneer beschrijf je iets als jouw persoonlijkheid (“zo ben ik”) terwijl je eigenlijk je patronen beschrijft?

Emotionele patronen (bv. angsten in bepaalde situaties)

Gedachtenpatronen (bv. persoonlijke overtuigingen)

Gedragspatronen (bv. bepaalde situaties vermijden)



Kan je zien dat je zo je patronen geworden bent?

Als je in je hart kijkt, kan je zien dat jij niet je patronen bent? Dat je veel meer bent dan dit?

Kan je zien hoe je identificatie met je patronen je doet lijden?

Hoe het lijden overstijgen, in 3 stappen?

Het is het karrespoor van je patronen dat je ongelukkig maakt (dukkha).

Wat aangenaam is en waar je naar verlangt, gaat voorbij. Geniet van al het aangename en wees dankbaar eens het voorbij is, in plaats van ongelukkig omdat het voorbijgaat.

Wat onaangenaam is en wat je wegduwt, gebeurt toch. Aanvaard dat dit is wat je nu ervaart en stel je open voor wat er nog is (je zegeningen, kleine aangename momenten) en voor wat nog komt.

Wat neutraal binnenkomt kan een bron van geluk zijn. Word gewaar van wat evident lijkt en wees dankbaar dat je dit nu kan ervaren.

Je kan niet stoppen met voelen, want daar komen trauma's van. Je kan de wereld niet ontvluchten want dat maakt je eenzaam. Hoe toch het lijden overstijgen en gelukkig worden?

Het lijden overstijgen door los te komen van je reactiepatronen (upādānakkhandhā), in 3 stappen:

1. Je proces zien
2. Een platform van keuze
3. Transformeren van mentale formaties

Stap 1: je proces zien

Gebruik viññāṅa, maar dan als bewust gewaarzijn, om je khandha proces te observeren terwijl het gebeurt, in het moment. Gewaar zijn van hoe je de dingen beleeft.

Daarmee groeit inzicht in de tilakkhaṇa formule: anicca (impermanentie), anattā (niet-zelf), dukkha (lijden). Inzicht in hoe de dingen als permanent te zien en zelf-identificatie het lijden veroorzaken. Inzicht hoe alles met alles verbonden is en continu evolueert.

Stap 2: een platform van keuze

Na vedanā is er een platform van keuze om niet mee te gaan met je neiging tot reactie (saññā en saṅkhārā) maar de kans tot bewuste respons. De gevoelstoon (vedanā) en de neiging van verlangen, afkeer of negeren (anusaya) gaan er altijd zijn, maar je kan kiezen om er niet in mee te gaan.

Daarmee groeit inzicht in de 5 hindernissen (pañcanivarana): zintuiglijk verlangen (kāmacchanda), slechte wil (vyāpāda), luiheid (thīna-middha), rusteloosheid en zorgen (uddhacca-kukkucca) en twijfel (vicikicchā). Pas hierop stap 1 (gewaarzijn van het khandhaproces) op toe.



moment van keuze

Herinner je een recente discussie. Zie het proces van gedachten en emoties en wat heen en weer gezegd werd.

Waar was het moment van keuze tussen gevoelstoon (vedanā) en perceptie (saññā)?

Wat had een heilzame respons kunnen zijn? Laat vanuit het hart de mogelijkheden opborrelen.

Terwijl je deze mogelijkheden laat opkomen, observeer je khandha proces.

Merk je weerstand op? Merk je gedachten op? Overtuigingen?



Al ben je bewust van je reactiepatroon, het transformeren in een heilzame respons is moeilijk, want het karrespoor is diep. Stap 3 zal je daarbij helpen.



Pali Canon van het Boeddhisme

Stap 3: transformeren van je mentale formaties

Oefenen in geleidelijk aan transformeren van mentale formaties (saṅkhārā) door cultiveren van de hartkwaliteiten (Brahmavihārā):

- Mettā: vriendelijkheid en begrip, ook voor zij die dat niet naar jou toe zijn. En naar jezelf.
- Karuṇā: zijn met het lijden, van jezelf en van de andere
- Muditā: blij zijn met het geluk van anderen, ook al maak jij er geen deel van uit
- Upekkhā: je emoties voelen maar je niet laten meeslepen, noch in vreugde, noch in lijden

Daarmee groeit inzicht dat begrip de sleutel is. Begrip verzacht de energie van saṅkhārā. Zie de pijn en het lijden van de andere die jou pijn gedaan heeft. Zorg voor jouw pijn en wens de andere toe dat ook zijn pijn verzorgd kan worden.

**respons met liefdevolle vriendelijkheid**

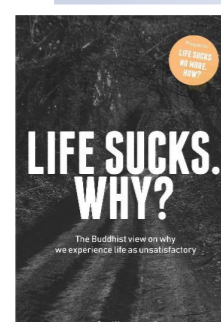
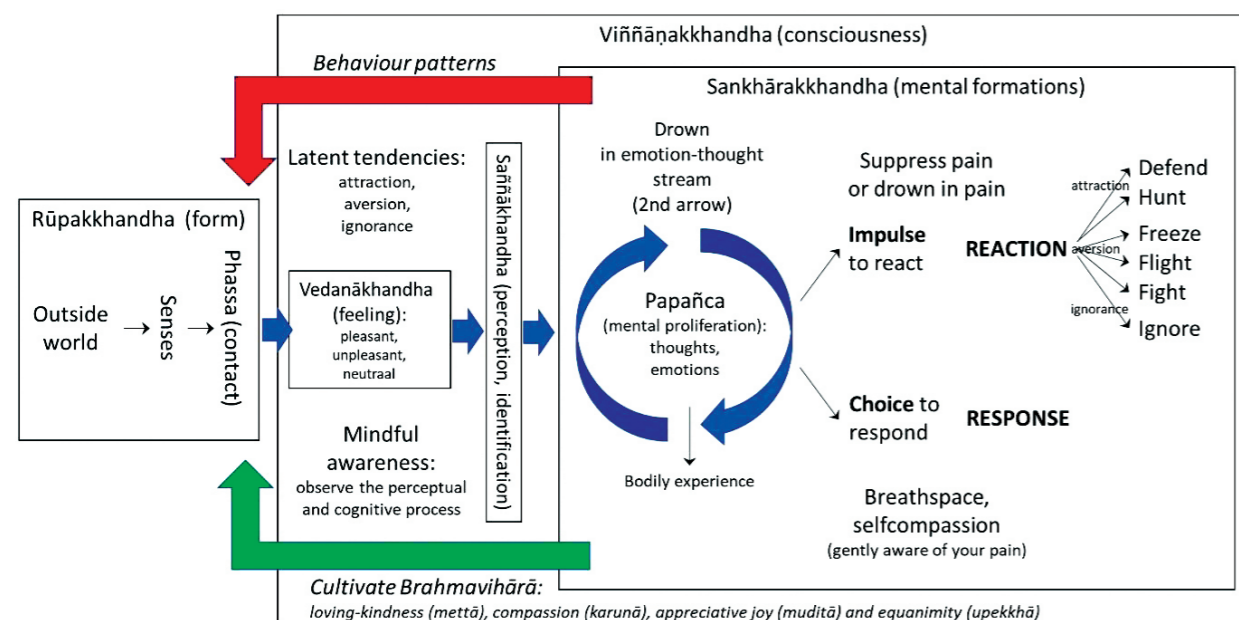
Neem opnieuw de discussie van de vorige oefening. Zie het proces van gedachten en emoties en wat heen en weer gezegd werd. Naast jouw proces, kan je ook de pijn en het lijden van de andere zien? Kan je daar begrip voor opbrengen? Zijn emoties begrijpen?

In de mogelijkheden van respons die je zag of nu ontdekt, waarin kan je liefdevolle vriendelijkheid inbrengen, vanuit begrip voor het lijden van de andere?

Hoe zou je een respons kunnen formuleren, vanuit jouw beleven en behoeften, met begrip voor het lijden van de andere? Ben je bereid die keuze tot respons te maken, ook al is er geen garantie op het gehoopte resultaat?

Hoe het lijden overstijgen?

1. Je proces zien: gewaar van hoe je de dingen ervaart en je reactieeiging
2. Platform van keuze: van automatische reactie naar bewuste respons
3. Transformeren van mentale formaties: vanuit cultiveren van de hartkwaliteiten ●

Khandhā (perceptive and cognitive process)**Geert Vancoppenolle**

Yogaleraar opgeleid in het Vormingsinstituut voor Yogadocenten te Zolder

geert.vancoppenolle@abhyasaleuven.be

<https://abhyasaleuven.be>

Yoga

FEDERATIE
NEDERLANDSTALIGEN
BELGIË vzw

**STUDIE & ONTMOETINGS-DAGEN**

Duinse Polders - Blankenberge
20 en 21 april 2024

Met Anuradha Choudry en Vinayachandra Banavathy

Dr. Choudry is assistent-professor in de afdeling Geesteswetenschappen en Sociale Wetenschappen aan IIT Kharagpur (India). Zij doceert Sanskriet, Indiase psychologie, Frans en geschiedenis van wetenschap en technologie in het oude India, en ze onderzoekt de bijdragen van het Indiase denken op het gebied van de psychologie, ontwikkeling, geluksstudies, taalkunde en andere gerelateerde sociaal-culturele dimensies.

Momenteel werkt ze ook voor de IKS (Indian Knowledge Systems) afdeling van het Ministerie van onderwijs.

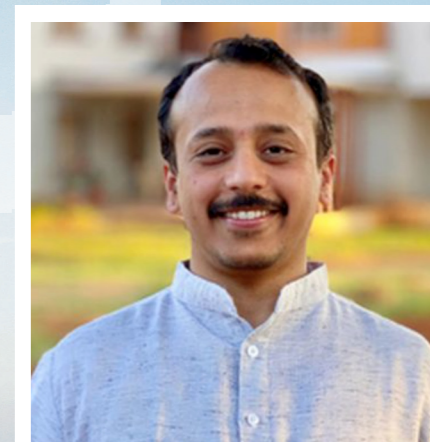
Ze is afgestudeerd aan het Sri Aurobindo International Centre of Education in Pondicherry, waar ze haar hogere opleiding in het Sanskriet heeft gevolgd en haar doctoraat in de Vedische psychologie behaalde.

Ze heeft les gegeven op het Europees Yoga congres in Zinal, aan de Rijksuniversiteit in Gent, alsook aan de Yogaopleidingsschool Sarasvatī in Lennik.

Dr. Banavathy is een wetenschapper gespecialiseerd op het gebied van yoga en Indiase psychologie. Hij was gastdocent aan de Universiteit van Gent, de SRH Hochschule, Heidelberg en de Universiteit van Toegepaste Wetenschappen van Zürich (ZHAW), waar hij cursussen gaf over Indische Studies, Yogapsychologie enz.

Hij is het brein achter de gloednieuwe Chanakya Universiteit in Bengaluru, waar hij Indiase kennissystemen doceert.

Hij heeft zijn doctoraat afgerond in psychologische inzichten in de Veda's aan de Pondicherry Universiteit; hij heeft een master in Sanskriet, Engels, Yogische Wetenschappen en Toegepaste Psychologie. Met meer dan twintig jaar ervaring in onderwijs, onderzoek en consultancy wordt hij gerekend tot de invloedrijke jonge denkers van het hedendaagse India.



ATHA

DE UITDAGING VOOR ELKE YOGI



Uiterste inschrijvingsdatum : 4 april 2024

Een organisatie van www.yogafederatie.be

Adres maatschappelijke zetel : Kattestraat 120 9400 Ninove Ond. Nr. 421.245.957 RPR Dendermonde

ZINAL 2024

51^E EUROPEES YOGA CONGRES

ZINAL – ZWITSERLAND

18 – 23 AUGUSTUS

THEMA:

PRĀṆA

DE KRACHT VAN HET LEVEN

Prāṇa is de levenskracht die alle levende wezens bezielt. Het komt voort uit Ātman en volgt het bewustzijn zoals een schaduw de mens volgt. Prāṇa werkt op vijf verschillende manieren in ons lichaam, via de vijf prāṇavayus, en activeert al zijn functies.

In de prachtige omgeving van de Anniviers-vallei zal het Zinal-congres van 2024 verschillende manieren verkennen om met Prāṇa te werken.



EREGASTE :

SWĀMĪ MAITREYĪ
SARASWATI



EREGAST :

SIDDHARTHA KRISHNA



Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga

www.europeanyoga.org

Als Nederlandstalige leraren nemen deel:
Alberto Paganini.
Sascha Pfeifer.