

NIEUWSBRIEF

N° 133 | JUL · AUG · SEP | 2023

YFN



Vrede en Dharma



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

INHOUD

NUMMER 133 - 2023



4

Vrede en Dharma

- 4 Claude Maréchal en de Yājñavalkya
Koenraad Elst



8

- 8 Vrede, het felbegeerde goed,
het grote "onbereikbare" toverwoord,
want dan ben je er...

Maria Cliteur

- 10 Angst en keuzeloosheid

Huguette Declercq

- 11 De wereld repareren

Luc Bael



10

- 12 Inleiding tot de Rāmāyaṇa

Koenraad Elst

- 14 Hoe de eekhoorn aan zijn strepen geraakte

- 15 Agenda

- 16 Herfst weekend YFN



12

OM.

Nobele Vrienden op het pad van Yoga,

Het eerste principe van yoga, de eerste en de belangrijkste sociale gedragsregel (yama), is niet kwetsen (ahimsā). Als je naar het nieuws kijkt of luistert is er echter van de toepassing daarvan niet veel te merken. Vele onschuldige mensen zijn het slachtoffer van zinloos oorlogsgeweld. Redeloze "schutters" schieten willekeurig mensen neer op verschillende plaatsen in de wereld, vaak zelfs kinderen. Vrede is blijkbaar moeilijk te vinden in de wereld van vandaag.

De Yoga Sūtra van Patañjali leert ons dat in de nabijheid van iemand die perfectie bereikt heeft in ahimsā elke vijandigheid verdwijnt. Dergelijke wijzen zou men in de kabinetten van de grote wereldleiders moeten plaatsen om tot een wereld te komen met minder geweld.

Dit betekent niet dat elk van ons ook niet zijn steentje zou kunnen bijdragen. Yoga gelooft in een universele geest (samaṣṭhi-citta) waarin alle individuele intuïtieve geesten (buddhi's) ingebed zijn. De golven van de individuele geestesstromen vloeien als het ware samen in de oceaan van de universele geest zodat wat er in elke individuele geest gebeurt mee de globale universele activiteit beïnvloedt. Zo draagt de beoefening van ahimsā van elk individu bij tot de mate waarin de universele geest vrij is van geweld. Er is dus werk aan de winkel voor ieder van ons!

Ahimsā is het koesteren van de intentie om geen enkel wezen te kwetsen, te allen tijde en op welke manier ook: noch met daden, noch met woorden, noch in gedachten. Gedachten laten immers onderbewuste indrukken na in de geest en geven aanleiding tot het vormen en versterken van onderbewuste neigingen die zich vroeg of laat zullen uiten in woorden of daden.

De sūtra's leren ons ook wat we kunnen doen wanneer de neiging zou opkomen om de regel van ahimsā niet te volgen. Eerst en vooral moet je bewust zijn van het opkomen van die neiging, dus je geest blijven waarnemen. Vervolgens moet je in plaats van die neiging onmiddellijk op te volgen even de tijd nemen om na te denken over wat je op het punt staat om te doen, vooral over de gevolgen ervan, met name een toename van lijden en onwetendheid.

Ondertussen is het al zomervakantie en kunnen we in de maand augustus weer kennismaken met wat er op het vlak van yoga leeft in Europa tijdens het Europees Yoga Congres van Zinal dat nu aan zijn vijftigste editie toe is. Ter gelegenheid van het vijftigjarig bestaan van de Europese Yoga Unie worden er enkele veteranen van Zinal uitgenodigd om voor ons herinneringen op te halen aan toen.

Het thema is dit jaar Hṛdaya, de yoga van het (spirituele) hart en naast de gebruikelijke activiteiten van het Congres zullen er ook Ronde Tafel Gesprekken gehouden worden rond dit jaarthema.

Voor wie wil vorderen op het pad van yoga is het van belang om dagelijks te blijven oefenen, ook tijdens de vakantieperiodes. Alleen zo blijft wat op die weg verworven is behouden en neemt de kwaliteit van het leven gestadig verder toe.

Na de zomervakantie herbeginnen de lessen weer, zowel voor de gewone beoefenaars van yoga als voor de kandidaat-leraars in opleiding. Ik wens alle leraars alvast succes toe met hun lessen in het nieuwe schooljaar en hoop dat ze het geschenk van echte yoga aan vele leerlingen zullen mogen brengen.

In november organiseert de Federatie als naar gewoonte het weekend van de Erkende Vormingsscholen met een gevarieerd programma waarin er een evenwichtige verdeling is van theorie en praktijk, onderwezen door ervaren leraars van de Vormingsscholen.

**Hari OM Tat Sat
Flor**



Claude Maréchal en de Yājñavalkya

Yogācārya Claude Maréchal was de hoofdgast op de jaarlijkse retraite van de Yogafederatie der Nederlandstaligen in België in maart 2023. Voorzitter Flor Stickens leidde de gastleraar in met een korte levensbeschrijving. Als jonge atleet kreeg Claude Maréchal te horen dat hij zijn prestaties kon verbeteren door yoga te beoefenen. Reizend door India kwam hij uiteindelijk bij TKV Desikachar terecht. Deze yoga is hij blijven beoefenen, en hij heeft hem doorgegeven aan Frans Moors en onder meer ook aan Flor zelf en Paul Meirsman.

Dan begon Maréchal te vertellen over zijn ervaringen met zijn Indiase leraars: “Ik heb met Desikachar een grondige studie gemaakt van de Yoga Sūtra en de Bhagavad Gītā. Desikachar verwees voortdurend naar zijn vader, Tirumalai Krishnamacharya, die bijna 100 werd en vaak zijn zoon staande hield om ontdekkingen mee te delen. Die had een naam gegeven aan elk van Patañjali vier hoofdstukken: Samādhi wordt onderwezen aan een yogi, Kṛtāñjali, “Voltooid Krans”. (De volgende drie noemde hij niet, want hij geraakte verdiept in dit eerste hoofdstuk.)

“Patañjali begint met yoga een definitie te geven, die yoga verbindt met nirodha, ‘tot rust brengen’. Dat focust op het vastleggen van de aandacht en op het loslaten, de onthechting, ontspanning. De geest is meestal opgewonden, weinig rustig. Komt hij wel tot rust, dan klinkt het als gesnurk. Dat is omdat de diepe slaap eigenlijk het doel van yoga is, maar dan bewust (de yoga nidra).”

“Dat geldt voor elk van ons, al is het niet gemakkelijk te verwezenlijken, we moeten doorgaan met ernaar te streven. Wanneer je dan naar bed gaat, wordt de rust nog dieper. Als de geest tegelijkertijd geconcentreerder en ontspannener is, dan durf ik beweren dat er geen oorlog meer zou zijn. In de huidige werkelijkheid is er volop geweld en leugenachtigheid. Veel vooraanstaanden kondigen u de waarheid aan en vertellen dan een leugen. Hiervoor dient yoga, om dat soort gedrag achter zich te laten. Men komt dan tot een gedrag dat Patañjali ‘yama’ noemt: menselijke betrekkingen vol van waarheid en vrede, ‘tederheid’.”

“Je merkt het niet, maar eigenlijk heb ik het hier ook over de Yoga Rahasya en de Yoga Yājñavalkya. We moeten een yama-houding tegenover anderen ontwikkelen, en een niyama-houding tegenover onszelf.”

Yoga Rahasya

Op de nieuwe inzichten over yama en niyama, en op de Yoga Yājñavalkya, gaan we hieronder uitgebreid in. De Yoga Rahasya heet bij Maréchal een “tekst van een duizend

jaar oude ‘auteur’, Krishnamacharya kreeg een openbaring van de tekst. De tekst was verloren, en werd zo teruggevonden.”

Het boek werd uitgebracht door Tirumalai Krishnamacharya in waarschijnlijk 1937 en voor het eerst onderwezen in 1954, maar toegeschreven aan zijn 9de-eeuwse voorouder Nāthamuni. Behalve door devotionele hindoes, en hier een leerling van een leerling van deze meester, is die bewering algemeen op skepsis onthaald, zelfs bij zijn naasten, en allicht terecht. Er bestaat geen enkel middeleeuws spoor van dat boek of van zijn invloed op andere werken. Inhoudelijk is het typisch 20ste-eeuws: het verschilt weinig van hedendaagse inleidende werken over yoga, die er veelal door beïnvloed zijn. Zo focust het op de gezondheidseffecten meer dan op de spirituele bedoeling van yoga.

Het boek is vooral befaamd geworden als eerste dat yoga voor vrouwen behandelt, ook zwangerschapsyoga: “De Yoga Rahasya opent de yogabeoefening zelfs helemaal voor vrouwen, tegen de oude traditie in.”

Het is in grote mate op een vrouwelijk publiek gericht; tevoren was yogapraktijk uitsluitend een mannenzaak. Althans haṭhayoga, want er waren altijd al vrouwen die meditatie beoefenden, zoals de bedelnon Sulabhā die in de Mahābhārata met koning Janaka debatteert en hem overtuigt dat het Zelf ongeslachtelijk is (“niet dit, niet dat”, dus noch mannelijk noch vrouwelijk); of de nonnen binnen de jaina- en boeddhistische orde.

Na de eerste feministische golf in Engeland verspreidde het “vrouwen ook!”-gedachtegoed zich in de hele Britse invloedssfeer, met in India als opgemerkte figuur Annie Besant, theosofo en activiste voor Indiaas zelfbestuur. Tirumalai Krishnamacharya speelde daarop in en bewerkte een omwenteling die vrouwelijke yogi’s (dus yoginī’s) van een onzichtbare minderheid tot een internationale meerderheid zou maken. Voor een bekend voorbeeld uit de beginjaren moet je niet te



ver zoeken: zijn leerling en schoonbroer BKS Iyengar (Aiyangar) werd de haṭhayoga-leraar van de Belgische koningin-weduwe Elisabeth.

Zijn boek Yoga Rahasya was van die nieuwe tijdsgeest een uiting. Dat hij het boek als middeleeuws voorstelde, kan gediend hebben om (1) het bij hindoe-traditionalisten ondanks zijn weinig traditionele boodschap enig gezag te geven, en om (2) bij feministisch gezinde westerlingen de hindoe-traditie als vrouwvriendelijker voor te stellen. Maar het boek is dus onmiskenbaar 20ste-eeuws.

Yoga Yājñavalkya

“De Yoga Yājñavalkya betreft een uiteenzetting door Yājñavalkya aan andere wijzen, onder meer zijn echtgenote Gārgī”, zo introduceert Maréchal dit oude yogawerk. Hoe oud? Allicht niet zo oud als Yājñavalkya zelf.

Deze was een sleutelfiguur in het Indiase denken, zoiets als Plato en Aristoteles in het westerse. Hij was de schrijver van de Śatapatha Brāhmaṇa (“priesterboek van de honderd paden”), een lijvig commentaar op de Śukla (de “witte” of ordelijke versie van de) Yajur-Veda en handboek voor Vedische rituelen en hun symboliek. Het beschrijft tevens een migratie uit het Vedische thuisland juist ten westen van het huidige Delhi naar het gebied juist over de Sadanīrā-rivier, het huidige noordwest-Bihar. Op latere leeftijd werd hij de schrijver-hoofdfiguur van de Brhadāranyaka Upaniṣad (“vertrouwelijke leer van het grote woudboek”), de oorsprong van de bekendste en subtielste Indiase wijsgerige school: de Vedānta (“slotstuk van de Veda”).

De meeste handboeken dateren hem rond 800 vC, maar zoals alle antieke Indiase data is dat gebaseerd op de achterhaalde Arische-Invalen-Theorie, die de Ṛg-Veda pas rond 1200 vC situeert. In werkelijkheid moet hij in het midden van het tweede millennium vC geleefd hebben. Dat is kort na het opdrogen

(rond 1900 vC) van de Sarasvatī-stroom, de levensader van de Vedische beschaving, wanneer er inderdaad grootscheepse migraties naar waterrijker gebieden plaatsvonden. Voorzover we zeker kunnen zijn van de identiteit van zijn leermeesters, moet hij enkele generaties jonger geweest zijn dan Kṛṣṇa en de Mahābhārata-strijders. Maar het wetboek dat naar hem genoemd is, de Yājñavalkya Smṛti, dateert van zeker duizend jaar later, rond het begin van onze jaartelling; en de Yoga Yājñavalkya is nog recenter.

In de latere hindoe traditie komt het wel vaker voor dat een lering meer gezag krijgt doordat zij in de mond van een bekende wijze uit de voortijd gelegd wordt. De Yoga Vasiṣṭha is een ander werk over yoga uit het 1ste millennium nC dat de vorm krijgt van een onderrichting aan Rāma (begin 2de millennium vC) door zijn persoonlijke gurū Vasiṣṭha, eigenlijk een familienaam, met fierheid gedragen door de afstammelingen van een nog oudere Vasiṣṭha, de auteur van het 7de boek van de Ṛg-Veda (rond 3000 vC).

“Yoga Yājñavalkya is een dialoog waarin de wijze Yājñavalkya de vragen van zijn echtgenote Gārgī beantwoordt.”

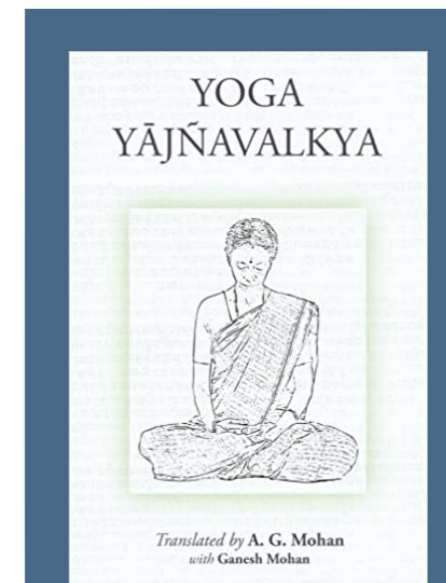
Ook de Bhagavad-Gītā is zo’n letterkundige constructie die in de mond van een gezagsfiguur uit het verleden gelegd wordt: Kṛṣṇa Vāsudeva, die in de eerste twee hoofdstukken zijn schoonbroer Arjuna moed inspreekt vóór de Mahābhārata-veldslag, maar in de volgende zestien hoofdstukken een uitleg over het oeroude Sāṅkhya-wereldbeeld en de Yoga-praktijk geeft die nog weinig met de oorlog te maken heeft, en die de eigenlijke bedoeling van het boek vormt. (Het nuchtere natuurlijke Sāṅkhya-denken vormt de oudste wijsbegeerte op aarde: dualistisch, onderscheidt het twee basiswerkelijkheden, namelijk Bewustzijn en Natuur, allebei ongeschapen. Het fundeert de yoga-praktijk, namelijk het emanciperen van het Bewustzijn uit zijn verweving met de Natuur. Het jongere en gesofistikeerdere Vedānta-denken is daarentegen monistisch: het herleidt alles tot één werkelijkheid, het Bewustzijn, dus de grofstoffelijke wereld is slechts een veruitwendiging van het Bewustzijn.)

In de Brhadāranyaka Upaniṣad heet Yājñavalkya’s vrouw niet Gārgī, dat is daar de naam van een andere vrouw, namelijk één van zijn gesprekspartners in een groots debat

aan het hof van koning Janaka in Videha (d.i. Noordwest-Bihar). Onnodig te zeggen dat hij het debat wint, maar de celibataire Gārgī Vācakanvī, één van de “negen juwelen” (nava ratna) aan koning Janaka’s hof, verdedigt zich goed. Er waren onder de geleerdste zoekers wel degelijk vrouwen; het is door haar priemende vragen en tegenwerpingen dat hij het Vedantische kernpunt ontwikkelt: de ultieme werkelijkheid, onzienbaar maar zelf getuige, is het Onvergankelijke (Akṣara), d.w.z. het Absolute of het Brahman. Het is een andere deelnemer, Vidagdha Śākalya, die er zijn gezicht verliest.

Yājñavalkya zelf heeft er twee wettige echtgenotes: Katyāyānī, die geen belang stelt in wijsgerige zaken, en de leergierige Maitreyī. Die vraagt wat hem drijft wanneer hij aankondigt om, na voltooid arbeid als huisvader (nl. dochters uitgehuwelijkt), de familiewoning te zullen verlaten. Het is dan dat Yājñavalkya als antwoord de uiteenzetting geeft waar de hele Vedānta-wijsbegeerte aan ophangt: het hooglied van het Zelf (ātman). Hij wil zich voor zijn oude dag in het woud

terugtrekken om zich aan dat Zelf te wijden. Maar zijn persoonlijke uitleg in antwoord op vragen door zijn vrouw Maitreyī is het model voor zijn antwoorden aan Gārgī in het huidige boek.



Yama en niyama

Maréchal legt uit: “Yoga Yājñavalkya is een dialoog waarin de wijze Yājñavalkya de vragen van zijn echtgenote Gārgī beantwoordt. Hij begint met te stellen dat het onderricht van de Heer komt, en herhaalt dan de acht leden van yoga zoals in Patañjali. Toch vult hij die acht anders in. Zo zijn er van de yama’s en niyama’s elk tien in plaats van vijf.”

Er zijn enkele werken die op de Yoga Sūtra voortborduren, met name de Īśvara Gītā, het “Lied des Heren”, een hoofdstuk uit de Kūrma Purāṇa, “Oudboek van de Schildpad”, dat dezelfde inhoud weergeeft maar in een context van Śiva-verering. De Yoga Yājñavalkya heeft echter de unieke verdienste dat hij de overgang maakt van Patañjali naar de Haṭha Yoga. Anders dan de Yoga Rahasya kan hij werkelijk van rond 900 nC dateren, de beginperiode van de sekte der Nāth-yogi’s, dé specialisten van Haṭha-Yoga. Als ik het programma van een yogaschool te bepalen had, zou ik de Yoga Yājñavalkya er zeker bij rekenen.

Maréchal: “Yama is altijd in betrekking staan met de anderen, die nooit misprijzend is. De yogi is goedgezin en nederig. Wie zich meerderwaardig voelt is geen echte yogi. De tien yama’s daarin zijn ahimsā/ geweldloosheid, satya/waarheid, asteya/niet-stelen, brahmacharya/kuisheid, dayā/mededogen, ārjava/eergevoel, kṣamā/vergeving, dhṛti/geduld, mitāhāra/dieetbeheersing, śauca/reinheid.”

Dergelijke lijstjes van tien deugden vinden we ook in de Dharmaśāstra’s/wetboeken. Het doel ervan is ook je eigen svadharma te ontwikkelen, je “eigen plicht” of “eigen plaats in het leven”. Yājñavalkya legt zelf uit dat kuisheid voor monniken onthouding betekent, voor leken verkeer met hun huwelijkspartner “tijdens de voorgeschreven perioden”. Bij Patañjali is śauca één van de niyama’s, de geboden tegenover zichzelf, want jezelf proper houden behoort tot de omgang met jezelf; maar hier is het een yama, een gebod tegenover de anderen, want mensen en zeker hindoes zijn erg gevoelig voor andermans mate van reinheid. Dagelijks een stortbad nemen is zowel een kwestie van hygiëne (niyama) als van beleefdheid (yama).

De tien niyama’s zijn tapas/ascese, santoṣa/tevredenheid, āstikya/normbesef/rechtzinnigheid, dāna/vrijgevigheid, īśvarapūjana/vroomheid, siddhāntaśravaṇa/luisteren naar wijsgerige leringen, hrī/

schroom, mati/oprechtheid, japa/mantrarecitatie, vrata/gelofte.

Dāna lijkt ons in dit lijstje bij uitstek een deugd die in de omgang met anderen geldt en dus een yama zou moeten zijn. Anderzijds, door aan bedelaars of goede werken te geven conditioneer je jezelf (dus een niyama) tot een andere houding tegenover bezit: in plaats van te "hebben", word je een kanaal van stromende rijkdom. Over siddhāntāśravaṇa maakt Yājñavalkya verschil tussen de klassen: Vedānta-wijsbegeerte is waar de ontwikkelde klassen naar moeten luisteren, stichtelijke verhalen zijn er voor de arbeiders "en de vrouwen". Dat vermeld ik hier niet als aanleiding voor een bespiegeling over het kastestelsel, wel als tijds aanduiding: in de maatschappij en zeker in de spiritualiteit is dat kasteonderscheid pas tegen onze jaartelling algemeen doorgedrongen. Het bevestigt nog eens dat de Yoga Yājñavalkya niet in het 2de millennium vC door de historische Yājñavalkya geschreven kan zijn.

Āsana en Prāṇāyāma

Maréchal schetst de grote vernieuwing die dit boek brengt. Van spiritualiteit stapt het naar een technische ontleding van de subtiele fysiologie en haar toepassingen in āsana en prāṇāyāma: "Kortom, dat brengt de yogi ertoe om tot het diepste in hemzelf af te dalen, nl. de Heer. Daarna gaat Yājñavalkya verder met technieken te introduceren, onder meer acht āsana's (niet uitputtend) en prāṇāyāma. Hij legt in groter detail uit welke 'winden' er zijn, waar ze zich bevinden, en hoe ze ons welzijn bevorderen. Dan breidt hij dit uit tot het onderwerp kuṇḍalinī, wat door Patañjali niet aangeraakt werd."

Eerst dat wat voor vele buitenstaanders het wezen van yoga vormt, maar er eigenlijk slechts de basis van is: "Āsana wordt in drie verzen gedefinieerd. Het bewerkt gezondheid, de diepere gezondheid: psychisch en spiritueel." Net als bij Patañjali worden er hier weinig woorden aan besteed, maar er komen wel acht voorbeelden bij. Vier ervan zijn meditatiehoudingen, en verder de bekende gomukhāsana/koeienkophouding,

de padmāsana/lotushouding (hier moeilijker gemaakt doordat je de handen achter de rug kruist om zo de enkels vast te grijpen), de simhāsana/leeuwhouding, en de mayūrāsana/pauwouding.

Maréchal: "Wat nu komt, komt zowel in de Yoga Yājñavalkya als in de Yoga Rahasya voor: een opsomming van de vijf prāṇa's, ook weer ter aanvulling van Patañjali. Hier belicht hij het subtiele lichaam, sūkṣma śarīra (de westerse geneeskunde focust louter op het grofstoffelijk lichaam, sthula śarīra). In beide teksten gaat het hier over:"

Ook hier weer de moderne nadruk op de gezondheidseffecten: "Udāna en Vyāna [zijnde de opstijgende en verspreidende levensadem] zorgen voor de circulatie, daardoor is wie dagelijks yoga beoefent, in goede gezondheid."

Maar de beheersing van de vijf prāṇa's doet meer. Ze leidt ongemerkt tot een verinnerlijking: "In het dagelijks leven, wanneer we wakker zijn, is de adem ietwat buiten het lichaam en verantwoordelijk voor het relatieleven. De groene lijn (Claude tekent een lichaam en daarrond een 2e lichaam in het groen dat het subtiele lichaam voorstelt) gaat dichterbij het lichaam komen en er uiteindelijk in binnengaan: pratyahāra [terugtrekking uit de zintuigen, die op de buitenwereld richten]. Dat gebeurt automatisch. Yogapraktijk verschilt totaal van sportbeoefening."

Daarom heeft āsana-praktijk altijd meteen ook een prāṇāyāma-dimensie: "Wanneer ik een āsana-praktijk maak, dan voeg ik er een synoptische tabel bij, met een precisering over de sterkte van de udāna-vāyu ('opstijgende adem', levensadem, sterk bij kleine kinderen, want doet groeien; en opnieuw sterker bij de verinnerlijking in de ouderdom) en vyāna-vāyu ('verspreidende adem', stuurt energie door het hele lichaam). Prāṇāyāma wordt soms gedefinieerd als de vereniging van prāṇa en apāna, wat samāna voortbrengt, 'levenswarmte'. Die verhoogt de levenskracht in heel het lichaam. We moeten ervoor zorgen dat de energie vrij kan circuleren."

Maréchal: "Wanneer men inademt, de kin

in de holte van de schouderbeenderen, de prāṇa daar naartoe brengen. Terzelfdertijd, wanneer prāṇa naar beneden gedrukt wordt, dan deze beweging controleren door mūla bandha [wortelslot]. Breng zo de prāṇa naar het apāna-verblijf. De kin drukt dan nog intensiever tegen de borstbeenholte. Uitademen: begin udḍīyāna bandha ["omhoogvliegend" middenrifslot]. We hebben recht op een bepaald aantal ademhalingen tijdens ons leven." Dus hoe trager je ademt, hoe langer je leeft.

Praktisch: "Een les duurt 108 ademhalingen, iets minder dan een uur. De vier praktijklessen die ik ga geven, zijn zo opgevat. Ochtend-, middag- of avondyoga verschillen, maar hebben de wezenlijke kenmerken gemeen. Doe alle dagen meermalen jalandhāra bandha [kinklem], en je zal merken dat die houding eigenlijk in alle bewegingen aanwezig is. Dan zal het inwendig leven zich versterken."



De nāḍī's

Maréchal hecht zo veel belang aan de Yoga Yājñavalkya omdat dat boek voor het eerst in enig detail het onderwerp van de energiekanaalen aansnijdt: "De prāṇa dringt door in de nāḍī's, 'rivieren', in het bijzonder het centrale kanaal. Alles bijeen zijn er tienduizenden nāḍī's. Energieknooppunten zijn de cakra's, als rotondes op een autoweg. Wanneer de prāṇa opstijgt in het centrale kanaal, is het een intensivering van het innerlijk leven, de ontdekking van je ware aard, waarop de angst voor de dood verdwijnt. Uiteindelijk is er in het doodsuur geen nood meer om herboren te worden: kaivalya, "afzondering (van het Bewustzijn uit de Bewustzijnsobjecten)", geen behoefte meer om terug te keren.

Een ernstige en begrijpbare behandeling van de energiekanaalen of nāḍī's, waarop Claude Maréchal hier via de Yoga Yājñavalkya onze aandacht getrokken heeft, zal een volgende aflevering vergen. Er is daarover enorm veel onrijpe praat op de markt, we willen dat beter doen. Afspraak in volgend nummer. ●

Koenraad Elst

YOGA-YĀJÑĀVALKYA
YOGA-RAHASYA

et YOGASUTRA

1 MARS 2023

PRATIQUE DE FIN DE MATINEE 1

1. 6x	72R
2. 6x + 6R D'UN CÔTÉ PUIS DE L'AUTRE	+ 24R
3. 6x	72R
4. 10x	+ 48R
5. 6x + 6R D'UN CÔTÉ ENSUITE 6x	78R
6. 6x	+ 78R
5 de l'autre côté + 6	101 → 84R
7. 5x	24R
SH. SH. 101	108

Bij wijze van voorbeeld, Maréchals zaterdagochtendles

- 1 Gestrekt rechtopstaand > vooroverbuigen 6x.
- 2 Trikonāsana, "driehoekshouding", 6x naar opzij draaien.
- 3 Utkatāsana, "hurkzit", 6x met ademhaling.
- 4 Śavāsana, "lijkhouding". Let wel: ontspanning is niet verstrooiing, integendeel, we kunnen ons tijdens ontspanning nog meer focussen.
- 5 Godhāpītam, "leguaanhouding": buiklig maar één been gebogen, handen ter hoogte van voorste knie. Dynamisch: romp omhoog (als bij cobra) bij inademing, bij uitademing neer; na 6x, 6 ademhalingen omhoog blijven.
- 6 Apānāsana, "bolhouding": ruglig, benen optrekken met uitademing, 6x, dan 6 ademhalingen aanhouden.
- 7 Śavāsana, "lijkhouding": armen naar boven strekken bij inademing; stilhouden met uitademing; bij inademing handen naar boven het hoofd laten zakken. Liggend uitademen, dan 5x opnieuw, met handen afwisselend naar naast het lichaam en boven het hoofd laten zakken.



VREDE het felbegeerde goed, het grote “onbereikbare” toverwoord

WANT dan ben je er...

Maria Cliteur

Nu in deze tijd op het wereldtoneel zoveel onvrede en oorlogen woeden, zowel wapengekletter als psychische oorlogen en angst-aanjagerij graag wat reflecties over vrede. De buitenwereld is een spiegel, een theater. Zolang de mens de innerlijke vrede niet kan ervaren zal er nooit vrede zijn in de wereld. Het begint bij ons. We hebben allen onze verantwoordelijkheid, zoals de toespraak van Black Elk hieronder zo mooi verwoordt.

*De eerste vrede, die het belangrijkste is,
is de vrede die neerdaalt in het hart van de mensen
als zij zich hun verbondenheid realiseren,
hun één zijn met het universum en alle kosmische krachten,
en als zij beseffen dat in het middelpunt van dat universum
Wakan-Tanka (het Grote Mysterie) woont
en dat dit middelpunt werkelijk overal is;
het is in ons allemaal te vinden.*

Dat is de ware vrede en de andere zijn daar slechts een afspiegeling van.

De tweede is de vrede tussen twee mensen

En de derde de vrede die gesloten wordt tussen volkeren.

*Maar vóór alles dien je te begrijpen dat er nooit vrede
tussen volkeren kan bestaan voor die ware vrede bekend is die,
zoals ik al vaak heb gezegd, te vinden is in het hart van de mensen.*

Black Elk

(oglala Sioux, Dakota, 1948)

(overgenomen uit een folder van Marcel Messing)

Al meer dan 30 jaar ben ik met yoga bezig, dus ik zou het al moeten gevonden hebben.

Niets is minder waar. Er is een groot verschil met vroeger, toen ik nog jong en onstuimig was, maar ik merk dat yoga geen tovermiddel is en het zeker niet voor jou doet. Het blijft levenslang oefenen met vallen en opstaan (abhyāsa). Yoga is zeker een grote kracht in mijn leven en ik ben heel dankbaar dat het op mijn pad gekomen is, maar een mens is er nooit. Het blijft oppassen, alert zijn, werk aan de winkel. En o wee als je denkt dat je er bent... dan val je pas goed terug.

Er is zoveel oorlog, onvrede, disharmonie in de wereld, maar het is allemaal spiegel van de mens zijn innerlijke onvrede. Dus eerst is er de noodzaak om jezelf aan te pakken en dan kan het uitstralen naar de buitenwereld. Hoe bereik je dan die innerlijke vrede? Zeker niet zomaar ineens met je wilskracht. Het is soms heel behulpzaam om in tijden van onvrede uit jezelf te treden, naar buiten toe, seva te doen, iemand te helpen, kortom

jezelf te vergeten en dan keert de rust in jezelf soms terug door het inleven in andere en grotere problemen.

Maar sowieso in tijden van relatieve rust is het aan te raden om het werk aan onszelf te doen of we krijgen later problemen. Het leven verplicht ons ertoe. Het is timmeren aan de weg, met vallen en opstaan en soms helpt het geen bal, zo denken we, maar de vrucht rijpt en de rijpe appel valt van de boom. Hoe lang het duurt, dat zien we dan wel, vraag het je vooral niet af want ongeduld is een obstakel voor en een vijand van innerlijke vrede. Probeer vooral jezelf geen geweld aan te doen zoals: ik voel me rot, maar ik zet een big smile zodat niemand het merkt. Is wat schijnheilig niet? Reageer je zeker ook niet af. Je collega kan er ook niks aan doen dat jij disharmonie ervaart op dit moment.

Acceptatie van wat is speelt een belangrijke rol. Kan ik aanvaarden wat is. Kan ik vrede nemen met wat het leven mij op dat moment brengt?

Ter info vooraf: ik heb dit artikel 5 jaar geleden geschreven. Ondertussen is er zo veel gebeurd, ben ik zo door het leven geschud...En ik kan enkel zeggen dat mijn innerlijke vrede toegenomen is. Dus het is niet wanneer alles goed gaat dat je kan oefenen in innerlijke vrede. Het kan een troost zijn dit te weten.

Een bespiegeling nu.

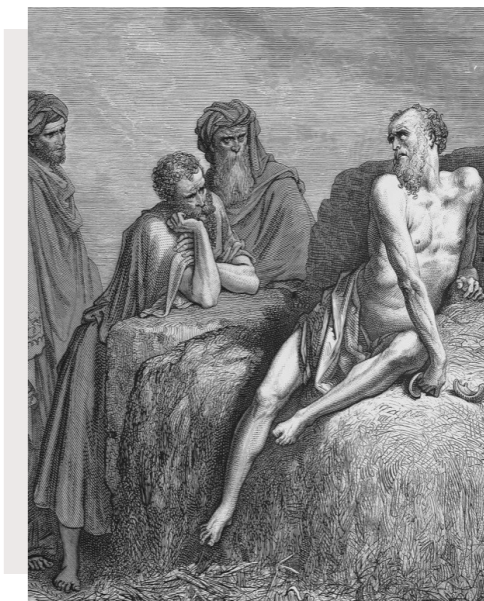
Drie jaar geleden stortte mijn normale leventje als het ware in. Mijn man die me altijd ondersteund had in mijn leven met praktische zaken werd plots ernstig ziek en van de ene dag op de andere moest ik al het praktische zoals het onderhouden van de tuin, financiële administratie enz. zelf beredderen wat ik niet gewoon was. Bovendien had ik nu de zorg voor mijn man die bedlegerig was erbij en ik was verhuisd uit het bos waar ik zo graag woonde naar een omgeving waar ik mij veel minder gelukkig voelde. Ik voelde mij als Job op zijn mesthoop. Deze situatie heeft mij geholpen om samatvam en tevredenheid in alle omstandigheden te leren oefenen. Ik had geen keus. Er was geen uitweg. Dus oefenen maar. Ik keek naar alles wat ik nog wel had en dat was nog heel veel en ik cultiveerde dankbaarheid. Het bracht me opnieuw de innerlijke rust en de vrede nu met een veel

steviger basis dan voorheen, want ik ervaarde dat alles afhangt niet van de situatie, maar van je kijk en hoe je met die situatie omgaat. Zoeken waarom je dit krijgt, wat je ervan kan leren en wat de positieve kanten zijn. Het brengt je in de vrede en de harmonie als je op die manier kijkt, in plaats van aan zelfbeklag te doen, te zeuren en in de contestatie te gaan.

Vrede is in het begin, zelfs als je oefent, niet blijvend want ze is nog door iets geconditioneerd. Ze hangt af van buiten. We hebben verwachtingen. Als deze vervuld worden is er vrede en geluk, maar deze verwachtingen verhinderen dat we in harmonie zijn, dat er blijvende innerlijke vrede is want verwachting creëert onvermijdelijk teleurstelling. Onze gedachten en overtuigingen creëren onze wereld en aangezien we allen verbonden zijn en de wereld spiegel is van onze binnenwereld is dus de enige oplossing: verander jezelf en je gedachten en jouw wereld verandert en meegaand de wereld. Doe aan zelfonderzoek: hoe leef ik? Bewust worden is de eerste stap. Wat je niet kent kan niet veranderen en aangezien je enkel jezelf kan veranderen, en nooit de buitenwereld ligt je verantwoordelijkheid daar: bij svādhyāya en het werk aan jezelf. De yogafilosofie verandert onze kijk en laat ons inzien hoe wij kunnen veranderen en zo zal de wereld veranderen.

Wat kunnen we dan wel zelf doen voor die innerlijke vrede?

Voor mij is het een gevolg van abhyāsa: bewust in het leven staan en oefenen telkens als je onvrede ervaart. Niet door ze weg te drukken, maar te relativeren, het positieve te zien, verdraagzaamheid te cultiveren enz. Het werk vooraf is dus heel belangrijk wil je tot vrede komen. Het werk aan je grofstoffelijk lichaam: gezond leven, goede voeding, praktijk op de mat en het werk aan je karakter, in de psyche, aan je gedachten, kṛeśa, sat ūrmi. Alles bewust toelaten, zien en ermee omgaan. Voortdurend alert zijn en oefenen (abhyāsa). Zien waarom en wanneer je in onvrede bent, wanneer er spanning is en je in overlevingsmodus zit



in plaats van Zijn. Dit waarnemen brengt verandering en evolutie teweeg. De blijvende vrede die niet meer afhangt van buiten komt alleen voor in de toestand van Ānanda die een gevolg is van die Zijnstoestand wanneer je niet meer in je denkpatronen en hoofd vertoeft. Dit is wat in YS I.2 als definitie van yoga gegeven wordt: citta vṛtti nirodha en dat bereiken is een levenswerk of zelfs niet. Je moet het krijgen. Maar niet door in je luie zetel te zitten. Mijn leraar zei altijd: je moet het huis schoonmaken, maar de Genodigde komt als Hij het wil. Echte vrede is een blijvende gesteldheid die niet zomaar verdwijnt als er buiten iets onaangenaams gebeurt. Saṃtoṣa of “tevrede(n)-heid”. De ultieme yogastaat van neutraliteit, samatvam of gelijkmoedigheid zoals in de Bhagavad Gītā staat, afstand naar de omstandigheden en leven vanuit de toestand van Getuige zijn, in je Zijnstoestand vertoeven. Een yogi is niet zomaar van zijn stuk te krijgen. Er bestaat natuurlijk ook zoiets als heilige colère maar dat is dan nodig en wordt geuit zonder zich met de emotie te identificeren. Zolang we er nog niet zijn kunnen we toch glimpen van die vrede opvangen en dit zijn dan de snoepjes die we krijgen of motoren om verder te doen. Maar laat je vooral niet ontmoedigen door een terugval. Wanneer je het doel niet gespannen zoekt, dan zoekt het doel jou en ooit kom je er. Íśvara praṇidhāna of overgave is nog altijd mijn beste middel.



Wat kunnen we praktisch doen? Welke middelen reikt Patañjali aan om tot die toestand van citta vṛtti nirodha waarvan vrede een gevolg is te komen?

In hoofdstuk I van de yogasūtra reikt Patañjali heel wat middelen aan waarvan ik er twee belangrijke eerst aanhaal :

1 Het eerste middel dient zeker voortdurend aanwezig te zijn in ons achterhoofd.
YS I.12: **abhyāsa en vairāgya**: oefenen en onthechten. Een pianist wordt nooit een goede pianist als hij niet dagelijks oefent. En oefenen in yoga is elke inspanning die ons naar het doel brengt. Daarnaast moet je flink kunnen loslaten.

2 Het tweede middel in hfdst I haalde ik reeds aan. **Īśvara Praṇidhāna**. Overgave aan en devotie tot De Heer (I.23). Bij mij helpt dit het meest en voor Krishnamacharya was het de snelrein naar verlichting



3 Voor het handhaven van onze innerlijke vrede is het eveneens zeer belangrijk dat we onze relaties verzorgen, voeden en eraan werken. Zowel de relatie met de buitenwereld als met onszelf. De **yama en niyama** zijn daarin heel belangrijk. Ook af.I.33 handelt over houdingen in het dagelijkse leven tegenover de medemens. Het is er eentje om altijd in je zak te hebben. Het verandert je leven.

- 4** Er worden nog tal van andere middelen aangereikt zoals
- op je ademhaling focussen, bewust ademen
 - zelfkennis ontwikkelen (svādhyāya doen)
 - anticiperen op moeilijkheden
 - relativeren (van een mug geen olifant maken)
 - je kijk veranderen, je denkkader verbreden
 - te-vrede(n)-heid met kleine dingen, kijken naar het halfvolle i.p.v. naar het halflege glas(samtoşa)
 - properheid in je huis, orde in je omgeving en in je hoofd (Śauca)
 - achterwege laten van negatief denken (Śauca)
 - humor
 - een model voor je zien die het al kan
 - hulp vragen aan een leraar
 - afstand nemen: even naar buiten gaan of een weekje op reis, een wandeling doen
 - een yogapraktijk doen

Er zijn dus heel veel mogelijkheden. Kwestie van het middel te vinden dat jou best past en meest helpt op dat moment. Daarnaast hebben we nog af te rekenen met de kleśa en sat ūrmi die grote obstakels zijn en altijd roet in het eten gooien wanneer we innerlijke vrede wensen. Maar dit zijn dan items voor volgende artikelen.

Veel oefenen toegewenst en heel veel momenten van vrede als gevolg. Moge het de hele wereld ten goede komen. ●

OM ŚANTI ŚANTI ŚANTIḤ

DE WERELD REPAREREN

Een bekwaam wetenschapper zat in zijn bureau te werken aan een project om de wereld te verbeteren. Plots kwam zijn dochtertje van 5 jaar binnen.

"Ik wil spelen" zei ze. Haar papa antwoordde dat hij nu geen tijd had en dat ze hem verder moest laten werken.
"Want ik werk aan een project om de wereld beter maken" zei hij.

Na wat zeuren leek het dochtertje toe te geven, maar dan veranderde ze van tactiek. "Laat mij dan helpen, dan ben je vlugger klaar met de wereld te verbeteren." zei ze.

De vader was vertederd en zocht een oplossing. Hij vond in een tijdschrift een mooie wereldkaart, scheurde die in stukken en gaf alles aan zijn dochtertje. "Hier, breng jij deze wereld maar weer

helemaal in orde." Hij hoopte zo voor de rest van de dag van haar af te zijn, want zijn dochtertje was nog klein en kende het beeld van de wereldkaart nog niet. Maar na een kwartiertje kwam ze fier terug met de wereldkaart netjes aaneengeplakt.

"Klaar!" riep ze uit.

"Hoe heb je dat gedaan?" vroeg de vader verbaasd.

"Gemakkelijk" zei het meisje. "Toen je de kaart uit het tijdschrift scheurde, zag ik dat op de achterkant een mens stond. Toen ik de wereld niet in elkaar kon puzzelen, heb ik alle stukjes omgedraaid en eerst de mens in orde gebracht. Toen ik daarna het blad omdraaide, zag ik dat de wereld ook in orde was."



Activisten willen graag de wereld verbeteren maar beseffen niet dat echte verbetering van binnen komt. Eerst moet de mens een transformatie ondergaan en de wereld zal vanzelf beter worden. Maak de mens (jenzelf) heel en je maakt de wereld heel. ●

Luc Bael

Bron: "60 Spirituele verhalen" – uitgegeven n.a.v. 60 jarig bestaan Yoga Vedanta Aalst
Boek te bestellen bij Nārāyaṇa : Jozef.Kiekens@telenet.be

ANGST en KEUZELOOSHEID

Huguette Declercq
14 oktober 2022

Als we luisteren naar het nieuws dat momenteel door de media wordt uitgezonden, lopen we het risico bang te worden. En dat is het ergste ooit. Angst kan ons verlammen, ons in zo'n toestand brengen dat alles wat hierna wordt gezegd, wordt geaccepteerd, als waar wordt beschouwd, zonder door de filter van ons oordeel te gaan.

Ik heb je al uitgelegd dat niet kiezen is de ander voor ons laten kiezen. En de ander kiest wat bij hem past, wat hij leuk vindt. Dit is op mensenniveau.

Maar laten we dit terugbrengen naar het bedrijfs- en overheidsniveau. Wat vinden ze er leuk aan: maximale winst behouden, bestuur en beslissingsbevoegdheid. Dus we worden uitgenodigd om te doen wat hen winst kan opleveren en ons in angst kan houden.

Ik ben geboren tijdens de laatste oorlog en toch ben ik niet bang. Mijn moeder vertelde me dat het gebeurde, toen er bombardementen werden aangekondigd, dat de familie hun toevlucht zocht in een tunnel die was gegraven tussen twee steengroeven. Maar ze bracht de angst niet op mij over. Iets vrezen en ernaar leven zijn twee totaal verschillende dingen. Zo was het en iedereen deed het. Is Oekraïne zo ver van ons verwijderd?

Huguette

Huguette Declercq is voorzitter van Abépy - Association Belge d'enseignants et de pratiquants de yoga

- info@atlantideasbl.org
- http://www.atlantideasbl.org

Werd ons op een gegeven moment niet verteld dat pellets de beste manier waren om onszelf te verwarmen? En nu, op dit moment, kost verwarmen met een pelletkachel meer dan met een oliekachel... Had je dat een paar jaar geleden geloofd?

Ik weet niet waar we heen gaan. Ik weet zeker dat de problemen nog niet voorbij zijn. En naarmate de tijd verstrijkt, zullen we zien. Maar ik weiger in angst te vervallen. Ik weiger me bij de neus te laten leiden door de mensen die er baat bij hebben. Want dat is waar we zijn. Laten we onze vrije wil behouden. Geloof niet alles wat ons wordt verteld.

U weet net als ik dat er advocaten zijn die zaken verdedigen, en anderen die



evenveel argumenten hebben om de tegenovergestelde mening te verdedigen. En dat is oké. Iedereen ontwikkelt wat bij hem past. Zoek ook het andere verhaal, neem de teugels van je leven weer in handen. Stop met de angst. Leef met opgeheven hoofd en kies waar je blij van wordt.

Zelfs vandaag de dag worden deze dingen je aangeboden. Extrapoler niet, leef van dag tot dag en trakteer jezelf op waar je blij van wordt. We hebben nog steeds de mogelijkheid.

Ik wens je een fijn weekend en een heel mooie zondag. ●



Inleiding tot de Rāmāyaṇa

Vaak zegt men dat yoga op de Veda's gebaseerd is. Om twee redenen klopt dat niet. Ten eerste zijn er andere "bijrivieren" van de hindoe traditie, niet van Vedische oorsprong, bijvoorbeeld de alomtegenwoordige cultus van godenbeelden in tempels. De Vedische ziener vereerden natuurgoden in hun natuurlijke vorm, dus niet een beeldhouwwerk dat de zonnegod voorstelt, maar de lijfelijke zon die elke morgen opkomt. Er zijn wijsgerige scholen die overal Vedische citaten bijsleuren, met name Vedānta, en er zijn er die dat nooit doen, met name Sāṅkhya (dat mijns inziens ouder is dan de Veda's) en Pātañjala Yoga. Ten tweede leest bijna niemand de Veda's. Zij worden zeer kundig en foutloos opgedreund, maar nauwelijks als leidraad voor wat dan ook gebruikt. Als men al de Veda's aanhaalt, dan is het bijna altijd één specifiek deel daarvan, namelijk het wijsgerig georiënteerde slotstuk, de Upaniṣaden.

Daarentegen zijn er twee andere teksten razend populair, zowel als tekst (in het Sanskrit origineel of in vertaling in de volkstalen) als via toneel, dans, liederen, en tegenwoordig vooral film. Dat zijn de twee epen, de Rāmāyaṇa of "reis van Rāma", en de Mahābhārata of "groot (epos van de) Bhārata-dynastie". Zij zijn allebei gebaseerd op de belevenissen van historische figuren, die ook bekend zijn uit de koningslijsten, de onmisbare "draad van Ariadne" om in de geschiedenis van India (en gelijkaardig ook van Egypte of Mesopotamië) je weg te vinden. Maar ze zijn tijdens het schrijven wel ernstig met wonderverhalen aangedikt.

De Rāmāyaṇa van Vālmīki beschrijft hoe kroonprins Rāma, zoon van koning Daśaratha van de Zonnedynastie te Ayodhyā, voor de troonsopvolging gepasseerd wordt. Hij moet als gehoorzame zoon plaats maken voor een andere kandidaat die de voorkeur van zijn vader wegdraagt. Misschien niet van harte, maar in uitvoering van een belofte. Rāma's jongere halfbroer Bharata (niet de verwarren met de Vedische grondlegger-koning naar wie een dynastie en tenslotte het land India zelf Bhārata genoemd zijn) moet de troon erven krachtens een belofte die Daśaratha bij hun verlovingsaan zijn jongere vrouw Kaikeyī gedaan heeft: dat haar zoon, en niet de eigenlijke kroonprins, koning zal worden. Ze was die belofte effectief al vergeten, maar haar meid herinnert haar eraan. Om geen twijfel of ruzie te laten ontstaan, gaat Rāma in ballingschap, vergezeld door zijn vrouw Sītā en zijn broer Lakṣmana.

In het oerwoud wordt Sītā echter ontvoerd door Rāvaṇa, de koning van Laṅkā. Die Rāvaṇa, een kleinzoon van de Vedische wijze Pulastya, wordt met tien hoofden afgebeeld omdat hij zo schrander is: zowel geleerd als listig. Rāvaṇa plaatst Sītā in huisarrest maar behandelt haar verder zeer goed: hij verkracht haar niet maar maakt haar het hof omdat hij niet louter haar lichaam maar echt haar hart wil bezitten. Helaas voor hem blijft zij ook in gevangenschap aan Rāma verknocht. Met de hulp van de Vānaras ("bosmensen") en hun generaal Hanumān weet Rāma het eiland Laṅkā in te nemen, Rāvaṇa te doden en Sītā te bevrijden. Na veertien jaar omzwervingen kan hij eindelijk naar huis terugkeren en zijn troon bestijgen, die de bescheiden Bharata voor hem warm heeft gehouden. Zijn bestuur, Rāma Rājya, geldt als de ideale staat, met harmonie tussen alle geledingen van de samenleving. Rāma geldt als de modelmens, de maryāda puruṣottama. Uit het lijstje van gestemdheden (rasa) waarin toneelpersonages doorgaans afgebeeld worden, verschijnt deze zegevierende krijger

Zijn bestuur, Rāma Rājya, geldt als de ideale staat, met harmonie tussen alle geledingen van de samenleving.

in śānta rasa, de "vredige stemming". Dé deugd die hij het meest belichaamt, is echter het plichtsbefes: hij doet zonder aarzelen wat eerst zijn vader en later het landsbelang van hem vragen. Een latere inlassing in het epos is zijn gefingeerde geboortehoroscoop, waarin alle planeten in hun "verhoging" staan, het dierenriemteken dat hun beste eigenschappen naar buiten brengt: het ideale gesternte voor de ideale mens. Enkele belangrijke feesten in de hindoe kalender zijn op zijn leven gebaseerd: Rāma Navamī, "de negende dag (van de wassende maanhelft), die (met de geboorte) van Rāma", in het voorjaar; en in het najaar Vijayadaśamī, "de tiende dag (van de wassende maanhelft), die van de overwinning (op Rāvaṇa)". De eerstvolgende nieuwe maan is dan het Dīpāvalī-feest (gemeenzaam Diwali), "de rij van lichtjes" waarmee de bevolking van Ayodhyā haar geliefde Rāma en Sītā bij hun thuiskomst verwelkomt.

De Boeddha behoorde tot dezelfde Zonnedynastie als Rāma en beweerde dat hij diens reïncarnatie was. Dat ligt mede aan de basis van hun beider latere verheffing



*Sri Rāma
de belichaming van Dharma*

tot "nederdaling" (avatāra) van de god Viṣṇu. Ook Mahāvīra Jina en de andere leermeesters van het jainisme behoorden tot de Zonnedynastie en waren dus familie van Rāma; en enkele goeroes van het sikhisme waren zijn rechtstreekse afstammelingen.

Een bekende onderrichting in yoga, de Yoga-Vasiṣṭha, neemt de vorm aan van een onderricht aan Rāma door zijn leermeester Vasiṣṭha.

Een aantal uitdrukkingen uit het epos zijn in de spreektaal gemeengoed geworden. Lakṣman rekhā, zo heet een onoverschrijdbare grens, en komt van de toverstreep die Lakṣman in de Hindi-versie van het epos (Rāma-Carit-Manas door Tulsidas, 16de eeuw) in het woud rond Sītā trok, waarbinnen zij veilig zou zijn (maar balorig stapte zijzelf buiten die lijn, waarna ze spoedig ten prooi viel aan Rāvaṇa's hinderlaag). Sanjīvanī is het wonderbaarlijk kruid dat nodig is om Lakṣmana van een verwonding te genezen maar dat alleen op een verre berg groeit; Hanumān gaat het halen, maar omdat hij dat kruid niet herkent, brengt hij dan maar de hele berg mee. Tegenwoordig beduidt het elk alheelmiddel.

Rāma's huwelijk met Sītā geldt als het ideale huwelijk. Bijvoorbeeld, hij won haar toen hij vijftientig en zij achttien jaar was, en in hindoe raadgevingen voor trouwlustigen zal die leeftijdsverhouding vaak aanbevolen

worden. Nochtans loopt het slecht af, althans volgens het laatste van de zeven boeken van het epos. Dat is met zekerheid een veel latere toevoeging met een veel rigider normenstelsel dan in Rāma's eigen tijd, ingelast precies om Rāma's prestige op de nieuwe orde (met bv. het inmiddels gegroeide kastestelsel) te doen afstralen. Welnu, Rāma verneemt dat het volk roddelt over Sītā: het betwijfelt of ze tijdens haar gevangenschap wel haar deugd bewaard heeft. Plichtsbewust als altijd meent hij dat een vorst het goede voorbeeld moet stellen, ook als rolmodel van de goede

zedes. Hoewel Sītā zwanger is van hun tweelingzootjes Lava en Kuśa, stuurt hij haar weg naar de hermitage van Vālmīki, waar haar kinderen geboren worden en opgroeien. Het aanbod om één of meer andere vrouwen te nemen, slaat hij af: na de ellende die de intriges in zijn vaders harem voor hemzelf veroorzaakt hebben, houdt hij zich aan een ekapatnīvrata, een "eed van één echtgenote".

Hij sterft tijdens een overstroming, waarbij de Zonnehoofdstad Ayodhyā voor enkele generaties ontvolkt geraakt. Het verhaal maakt ervan dat de mensen niet in een stad zonder Rāma wilden blijven, maar waarschijnlijker is dat zij door de overstroming ofwel omkwamen ofwel wegvluchtten. Alleszins is, net als in de Mahābhārata bij Kṛṣṇa, die in een jachtongeval omkomt, zijn dood eerder banaal. Er is weinig betekenisvol

of goddelijks aan, wat wijst op beider menselijke aard. Zij zijn zoals alle mensen uit een vrouw geboren, ze staan allebei in de dynastieke geslachtslijsten, ze doorlopen een menselijk palmares met liefde en oorlog en met kleinmenselijke twijfels en compromissen. Het staat hun toegewijden zelfs vrij, sommige van hun beslissingen te bekritisieren.

De nu wijdverspreide conventie dat zij nederdalingen (avatāra's) van de god Viṣṇu waren, dateert van lang na hun dood. Het was een gewoon verschijnsel in vele oude beschavingen dat een luisterrijke voorouder aan de hemel geplaatst werd, bv. In Egypte werd farao Pepi na zijn dood met de ster Rigel in Orion vereenzelvigd; Julius Caesar en Octavianus Augustus hebben zich via de maanden juli en augustus vereeuwigd, en de Vedische "zeven ziener" (saptarṣi) hebben hun naam aan de sterren van de Grote Beer gegeven. Rāma's en Kṛṣṇa's apotheose tot belichaming van Viṣṇu volgt hetzelfde beginsel, en is een late erkenning van hun rol als hersteller of instandhouder van de gerechtigheid (dharma), dezelfde rol hier op aarde die Viṣṇu in de godenwereld speelt.

Waar en wanneer vond dit alles plaats? De Indiase "traditie", die pas in de 5de eeuw ontstaat en dus niét op de epen zelf teruggaat, heeft er enkele absurde data voor. Zij gewaagt nauwkeurig van de dood van Kṛṣṇa in 3102 en de Bhārata-oorlog in 3139 (toen de strijdswagen, die in het epos zo centraal staat, nog niet bestond). De Rāmāyaṇa is meer omstreden, met data van een tweeduizend, een zevenduizend of zelfs een negenhonderdduizend jaar eerder dan Kṛṣṇa. Degelijk historisch onderzoek plaatst hen echter allebei in het begin van het 2de millennium vC, met slechts een eeuw tussen.

Ayodhyā was de huidige provinciestad met diezelfde naam, of toch ongeveer (want de bedding van de Sarayū-rivier verschoof regelmatig), maar alleen de stadjes in de buurt ervan zijn dezelfde gebleven. Of daarentegen het verre Laṅkā van Rāvaṇa echt het eiland Śrī Laṅkā was, wordt door nuchtere geschiedkundigen betwijfeld. Het zou eerder om een eiland in de monding van de Narmadā-stroom gaan, nabij de huidige stad Sūrat aan de noordwestkust. Daar, anders dan in Śrī Laṅkā, hebben archeologen een echte stad gevonden, met een gevorderde en welvarende samenleving zoals in het epos beschreven, en behorend tot de Harappa-beschaving. En de reisweg ernaartoe klopt met alle aardrijkskundige gegevens in het epos. Maar de meeste hindoes zullen die dissidente mening niet graag horen. ●

Koenraad Elst



Sri Rāma is te herkennen aan zijn boog

Als je het epos 'De Rāmāyaṇa' wil lezen of meer info erover wil :

- ✦ Het verhaal van Rāma (een stroom van heilige nectar) deel 1 & 2 te bestellen bij: saibababoekentafel@gmail.com
- ✦ Ramakatha rasa Vahini Part I & II
Het levensverhaal van Rāma in het Engels:
Gratis download: <https://www.sathyasai.org/media/ebooks>
- ✦ Rāmāyaṇa en de weg in Yoga - Nicole van Balen - Saswitha opleiding voor Yoga en wijsbegeerte - 2016
Gratis download: https://www.yoga-saswitha.nl/wp-content/uploads/2018/02/NicolevanBalen_Ramayana.pdf

Hoe de eekhoorn aan zijn strepen geraakte

Rāma vroeg zijn leger om een brug over de zee te bouwen. Het werk aan een stenen brug begon meteen. De apen haalden rotsen en zware stenen uit de bergen en droegen ze naar de zee. Ze sneden ze in vorm en begonnen de brug te bouwen. Dit alles was erg moeilijk werk en het duurde lang. Duizenden apen werkten dag en nacht. Rāma voelde zich gelukkig. "Wat werken ze hard! Hun liefde voor mij zorgt ervoor dat ze zo werken", dacht Rāma.

Op een dag zag Rāma een kleine bruine eekhoorn. Hij ging de kust op en af met kleine steentjes in zijn mond. De kleine eekhoorn kon maar kleine steentjes tegelijk in zijn kleine mond dragen. Hij droeg de kiezelstenen van de kust en liet ze in zee vallen. Een grote aap droeg een grote zware steen op zijn rug en de eekhoorn kwam hem in de weg. De aap sprong achteruit.

"Hier, klein ding," schreeuwde de aap met een stem als een donderslag, "je staat me in de weg, ik deed een stap achteruit en je leeft nu. Maar ik viel bijna. En wat doe jij hier?"

De kleine eekhoorn keek op naar de grote aap.

"Het spijt me dat je bijna viel, broeder Aap," zei hij met zijn zachte stem, "maar kijk alsjeblieft altijd waar je heen gaat. Ik help Rāma de brug te bouwen. En ik wil hard voor hem werken."

"Jij wat?" schreeuwde de aap en lachte hardop. "Heb je dat gehoord!" zei hij tegen de andere apen. "De eekhoorn bouwt een brug met zijn steentjes. Oh jee! Oh jee! Ik heb nog nooit een grappiger verhaal gehoord." De andere apen lachten ook.

De eekhoorn vond dit helemaal niet grappig. Hij zei: "Kijk, ik kan geen bergen of rotsen dragen. God gaf me maar een beetje kracht. Ik kan alleen kiezels dragen. Mijn hart schreeuwt om Rāma en ik zal alles doen wat ik kan voor hem."

De apen zeiden: "Doe niet zo dwaas. Denk je dat je Rāma kunt helpen? Denk je dat we een brug kunnen bouwen met kiezelstenen? Hij heeft een groot leger om hem te helpen. Ga naar huis en loop ons niet in de weg."



"Maar ik wil ook helpen," zei de eekhoorn en wilde niet gaan.

Hij droeg de kiezelstenen weer van de kust naar de zee. De apen waren boos en één van hen pakte de eekhoorn bij zijn staart en gooide hem ver weg.

De eekhoorn, die de naam van Rāma uitriep, viel in zijn handen.

Toen hield Rāma de eekhoorn dicht tegen zich aan. Hij zei tegen de apen: "Maak geen grapjes over de zwakken en de kleintjes. Je kracht of wat je doet is niet belangrijk. Waar het om gaat is jouw liefde. Deze kleine eekhoorn heeft liefde in zijn hart."

Vervolgens hield hij de eekhoorn dicht tegen zich aan en zei: "Kleintje, je liefde raakt mijn hart." Hij zei deze woorden en streek zachtjes met zijn vingers over de rug van de kleine eekhoorn. En toen hij hem neerlegde, zaten er drie witte strepen op zijn rug. Dit waren de sporen van Lord Rāma's vingers.

Vanaf dat moment draagt de eekhoorn de drie witte strepen op zijn rug. ●



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 Vliegen,
Dharma Muni, Koenraad Elst en Fabienne De Croo

V.U. Flor Stickens

EINDREDACTIE Koenraad Elst en Fabienne De Croo
LAY-OUT Gert Vliegen en Sumitra Veerle Van Espen

FOTO'S Dharma Muni en anderen
OPLAGE 700 exemplaren

VOLGENDE NIEUWSBRIEF DECEMBER '23
Teksten aanleveren voor 30/09/2023
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 YOGALESSSEN

info@yogafederatie.be 0474/70 84 61

WWW.YOGAFEDERATIE.BE

WORKSHOPS - VAKANTIES - OPLEIDINGEN - YOGALES - MANTRA - VORMING

Bijscholing voor yogadocenten

BIJSCHOLING YOGADOCENT VOOR KINDEREN

Vzw Kreakatau te Bertem

Volgende bijscholing: 25-26 nov '23 - Basismodule

Lerares: Leen Demeulenaere

admin@kreakatau.be - 0485/02 05 20

www.kreakatau.be

BIJSCHOLING YOGADOCENT VOOR KINDEREN

Volgende bijscholing: 7 zaterdagen vanaf 7 oktober tot mei '24 te Gent

Lerares: Fabienne Debuysere

fabienne.debuysere@gmail.com - 0477 38 21 76

www.yogafabienne.be

BIJSCHOLING ZWANGERSCHAPSYOGA "YOGA BIRTH"

Collegebaan 49 te Melle, Gent

Volgende bijscholing: april '24

Lerares: Lut Louisa Van Melle

lut.van.melle@telenet.be

www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be

BIJSCHOLING YOGADOCENT "DE WIJSHEID VAN KANKER"

Volgende cursus: 11, 12, 13 nov en 9, 10 dec '23 te Maasmechelen

Lerares: Marianne Couderé

www.yogasthana.be - Yogasthana@icloud.com

Vormingen

YOGA NIDRĀ VOLGENS DE TRADITIE VAN DE HIMĀLAYA'S

Online lessen elke woensdagavond (19u30-20u30)

Leraar: Flor Stickens

info@sevayoga.be - www.sevayoga.be/agenda/

HUISKAMER MANTRA ZINGEN

Elke eerste vrijdag van de maand (20u00)

Te Nazareth

roos.13letters@telenet.be - 0478 31 04 61

HERFST YOGA-WEEKEND VAN YFN

18/19 nov 2023 te Oude Abdij, Drogenen

DOORLOPENDE VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Eén zaterdagmiddag per maand (14u00-17u00)

te Herentals en online

Leraar: Flor Stickens

flor.stickens@wanadoo.fr - 014/21 06 76

www.sevayoga.be/agenda

VEDIC CHANTING

Elke woensdag prāṇāyāma en mantra zingen (20u - 21u30)

Yogacentrum Śraddhā te Loppem, Brugge

Leraar: Jens Keygnaert

maria.clicteur@skynet.be - jens.keygnaert@gmail.com

Opleidingen tot yogaleraar

VIERJARIGE 500 UREN PURUSHA YOGA DOCENTENOPLEIDING

Bareeldreef 3 te Buggenhout

Lerares: Greet De Pauw

greet@purusha.be - 0476/62 93 89

www.purusha.be/doceren

NIEUWE 4 JARIGE OPLEIDING TOT YOGALERAAR

Yoga Vedanta Aalst

Uiteenzetting opleiding zaterdag 9 sept - 15u

Start opleiding: 23 september '23

info@yoga-vedanta-aalst.be - 0479 600 837

VIERJARIGE 500 UREN SOMA YOGA LERARENOPLEIDING

Steinerschool Brugge, inkom Boudewijnlaan (hoek Astridlaan)

Leraar: Alberto Paganini

info@yogasoma.be - 050 364936

www.yogasoma.be/yoga-opleiding

NIEUWE OPLEIDING TOT YOGALERAAR

YogaSaraswati - Lennik

Hugo Boon

boon.hugo@gmail.com - 0477 607 654

Nieuws van de Europese Yoga Unie

CONGRES ZINAL

Dit jaar is het congres in Zinal aan zijn 50e editie toe:

20 - 25 augustus Yoga congres in Zinal met als thema "Hridaya"

https://www.europeanoyoga.org



YOGA WEEKEND

Uiterste inschrijfdatum: 1 november 2023

Zowel op zaterdag als zondag is er een gevarieerd programma met telkens keuze uit 3 of 4 sessies van 1,5u tot 2u. Zowel theorie (lezingen) als praktijk komen aan bod. De programma's worden verzorgd door leraren van de **YogaFederatie YFN**.



Ontdek het volledige programma
Scan me



www.yogafederatie.be/yogaweekends

Studie & Ontmoetingsdagen

DE OUDE ABDIJ
Drongenplein 26, Drongen

18 & 19 november 2023