

NIEUWSBRIEF N° 136 | APR · MEI · JUN | 2024

# Yoga

FEDERATIE  
NEDERLANDSTALIGEN  
BELGIË



YOGA FEDERATIE VAN DE NEDERLANDSTALIGEN IN BELGIË vzw • V.U. Flor Stiekens Bolwerkstraat 16, 2200 Herentals • P209219 • Afgiftekantoor: Herentals



PB-PP  
BELGIË(N) • BELGIQUE



4



# INHOUD

NUMMER 136- 2024

## Herfstweekend (vervolg)

- 4 Vr̥kṣāsana  
Linda Berodes
- 8 Sūrya dhyānam  
Paul Meirsman
- 11 Aṣṭāvakra Gītā  
Luc Bael
- 16 Yoga voor de ogen  
Maria Clicteur
- 18 Yoga als levensleer  
Flor Stickens

11



16



**OM.**

### **Nobele Vrienden op het pad van Yoga,**

*Van de Vormingsscholen voor yogaleraars die al bestonden toen de Belgische Yogafederatie werd opgericht is er nog maar één actief. Is dit een reden tot bezorgdheid? Ik denk het niet op voorwaarde dat de geest waarin de Federatie wenst dat yoga beoefend en onderwezen wordt geëerbiedigd blijft.*

*De essentie daarvan vinden we in artikel 3 van onze statuten. De voornaamste punten daaruit zijn :*

*Trouw blijven aan de geest van de grote meesters van India die yoga tot perfectie gebracht hebben ;  
Er over waken dat de Yoga, onderwezen, aangeleerd en beoefend door haar leden, voor verval zou behoed worden ;*

*Zij zal er de zuiverheid van bewaren door te vermijden dat Yoga met andere disciplines zou vermengd of verward worden ;*

*Het doel van de Yoga is uiteindelijk Zelfrealisatie.*

*In de zestiger jaren werden verschillende yogi's uitgezonden vanuit India, de bakermat van yoga, om deze praktische levensleer in het Westen te verspreiden.*

*De Divine Life Society onder leiding van Swami Śivānanda (Noord-India, Rishikesh) en de Rāmākrishna Mission (Zuid-Indiā; Belurmat) waren daarbij het meest actief.*

*Mede door de vele boekjes die door hen werden uitgegeven en verspreid kwam yoga ook naar onze contreien. In 1962 werd in Aalst een eerste yogacentrum opgericht als afdeling van Divine Life en meteen een yogablad uitgegeven.*

*In 1963 ging André Van Lysebeth voor drie maanden naar de Śivānanda ashram in Rishikesh om daar te leren van de yogi's. Op het einde van zijn verblijf vroeg Swami Śivānanda hem om een tijdschrift over Yoga uit te geven en het volk te informeren over Yoga.*

*Op het einde van dat jaar verscheen het eerst nummer van het maandblad "Yoga" (in het Frans). Het blad verscheen maandelijks tot op het einde van zijn leven (2004) en men kan er lezen over het ontstaan van een beweging die yoga over de hele wereld wou uitdragen vanuit Rishikesh, trouw aan de traditie. Swami Krishnānanda was er de motor van.*

*Hij onderhield schriftelijk contact met André en vroeg hem in 1965 om via zijn tijdschrift zijn lezers uit te nodigen om lokaal groepen te vormen om samen te oefenen en te leren vanuit een authentieke bron. Deze groepen konden dan Indische yogi's uitnodigen om hen yoga te onderwijzen.*

*Gelijkaardige initiatieven werden ook opgezet in andere landen en het was de bedoeling om een Internationale Yogafederatie op te richten om de verspreiding van authentieke Yoga in het Westen te bevorderen.*

*Vanuit dit opzet werd in 1966 de Belgische Yogafederatie opgericht om de verschillende personen die destijds al yoga beoefenden en onderwezen samen te brengen om van elkaar en van de Indische yogi's te leren.*

*In 1967 werden de Internationale Yogadagen georganiseerd in het Congrespaleis te Brussel, waarop de meeste gekende Europese yogaleraars en ook een aantal yogi's uit India werden uitgenodigd. Er waren meer dan 2000 deelnemers uit alle delen van Europa.*

*Het oprichten van nationale yogafederaties maakte deel uit van het plan om een Internationale Yogafederatie op te richten.*

*Dit opzet is echter niet geslaagd en met de in Europa ontstane nationale federaties werd in 1971 de Europese Yoga Unie opgericht. Zowel voor de nationale federaties als voor Europese Yoga Unie was en is het nog altijd de bedoeling om authentieke yoga te onderwijzen en te beoefenen zoals die ons door de Indische yogi's werd gebracht en nog altijd wordt beoefend.*

*Echte yoga is tijdloos en niet onderhevig aan modeverschijnselen.*

**Hari OM Tat Sat  
Flor**



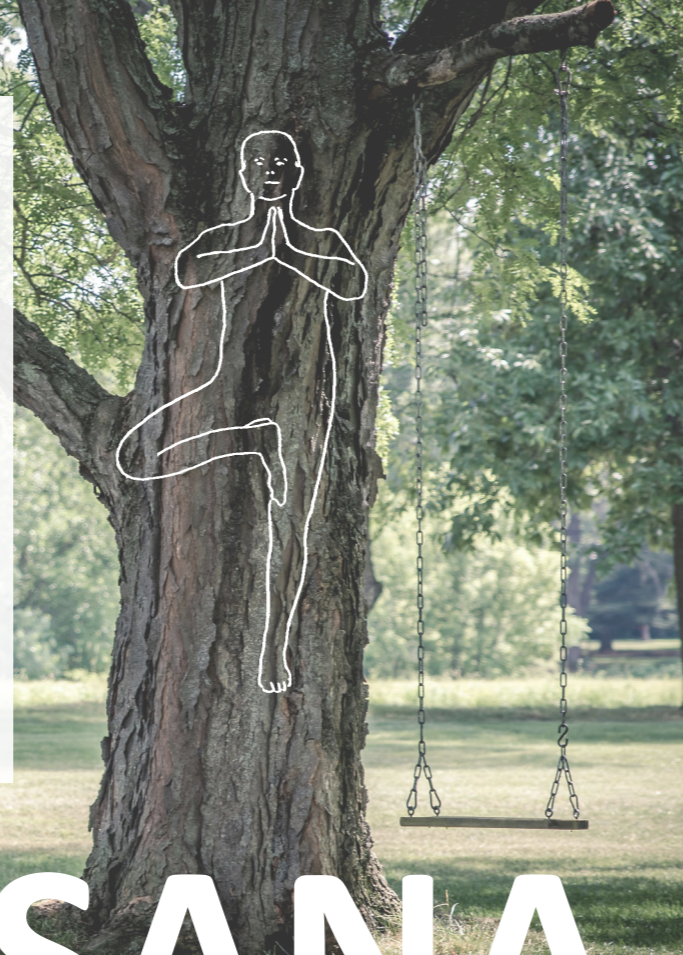


De boom is een levend wezen, zoals ook wij een levend wezen zijn. In yoga verwijzen houdingen of āsana's naar dieren of natuurelementen.

De boom heeft vele eigenschappen, doorheen deze les leren we er enkele kennen. Tijdens deze yoga sessie mag je ontdekken welke eigenschappen van de boom je reeds verworven hebt, of welke je nog beter of opnieuw kan leren.

De boomhouding of **Vṛkṣāsana**, is een houding waarin lichaam, geest en adem doordrongen worden door de eigenschappen/kwaliteiten van de boom, zoals edelmoedigheid, verdraagzaamheid, souplesse, kracht en evenwicht.

“Voel” vooral bewust, zonder te veel mentale inspanningen te doen.  
Kom hier en nu bij jezelf.

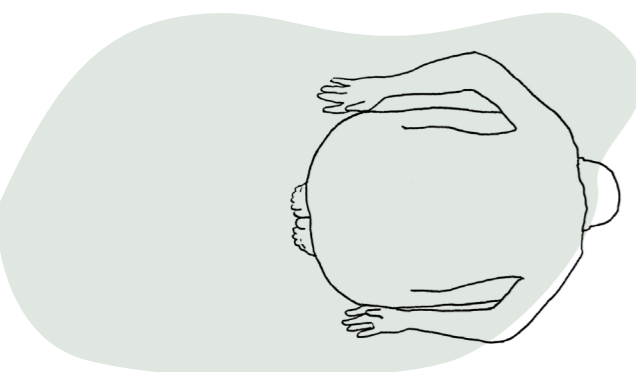


# VṚKṢĀSANA

**K**om aangenaam liggen. We doen een eerste ontspanning om het lichaam en de geest hier en nu samen te brengen. Je kan daarbij één hand op je hart en één hand op je buik leggen en ben je bewust :  
“Ik ben er, ik adem.”

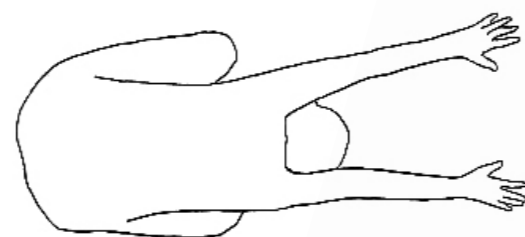
Lieve Berodes

**W**e gaan rustig aan beginnen en komen eerst in **Bālāsana**, of de kindhouding. Zoals een boom gaan we groeien maar blijf eerst even dicht bij je kern en voel je adem, je hartslag. Wees je bewust van al je potentieel dat je in je draagt. Al je mogelijkheden, talenten zoals in de knop van een boom heb je, kan in je leven vruchten voortbrengen op welke wijze dan ook. Je kan groeien en ontwikkelen. Maar voel maar eerst de geruststelling om gewoon hier en nu te zijn zonder dat er iets verder moet.

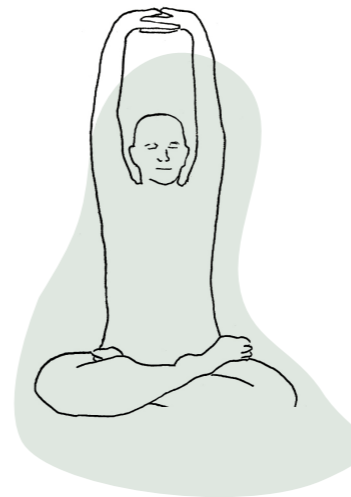


**S**trek dan je armen voor je uit, je knieën ietsjes uit elkaar, breng je zitvlak naar je hielen toe. Zo kom je in **Adho mukha virāsana**, voel de rekking over de hele achterzijde van je lichaam. Strek je vingers zover mogelijk voor je uit. Groei!

Kom dan op handen en knieën, naar de koe en de kat houding om je wervelkolom te versoepelen

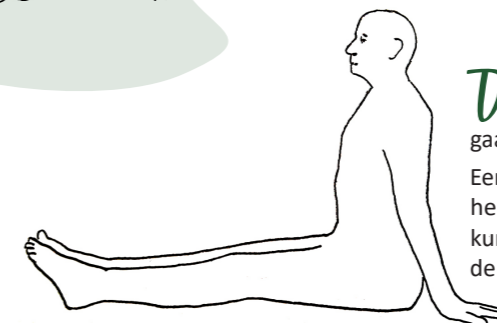


**K**om dan op handen en voeten, maak je benen sterk, zo gaan we dynamisch over naar **Adho Mukha Śvānāsana**, de omgekeerde hond. Druk elke vingertop in de mat, laat je handpalmen en voetzolen volledig met de mat contact maken. “Wortel” alsof je in de grond zou kunnen graven en stabiliteit kan maken.



**K**om in een comfortabele zithouding. Zithouding opbouwen, zoek je kern, ook bij het zitten kan je je bewust worden van je contact met de vloer, je kern en daarrond je stabiliteit opbouwen. Zo gaan we over naar **Pārvatāsana**, zittende berghouding. Langer worden, groeien.

Om soepel te worden kunnen we van hieruit bewegingen maken zijwaarts en draaibewegingen om de romp te voelen en te versoepelen.



**D**an komen we in **Dandāsana**, de basis zithouding. Om bewust te worden van al onze spieren en gewrichten gaan we ze deel per deel ontdekken.

Eerst de tenen, de voeten, de enkels, de knieën en de heupen om te observeren hoe we ons meer bewust kunnen worden van de bewegingsmogelijkheden van de benen deel per deel, als onze wortels.

Dan de komen de vingers, de handen, de polsen, de armen en de schouders aan bod, als onze takken, onze kruin.

Om onze romp en rug goed te voelen gaan we heen en weer rollen op de rug.

Als we weten hoe de rug voelt op dit moment, dan kan je je aangenaam op de vloer installeren.

Ook bij het liggen is het van belang elk punt dat contact maakt met de vloer onder je goed te kunnen laten zakken in de vloer. Daarvoor is het van belang ondersteuning te bieden daar waar het nodig is : nek, rugholte, knieën. Je mag het je zelf zo comfortabel mogelijk maken.



**Z**o komen we in **Śavāsana**, of de lijkhouding. Merk op hoe de achterzijde van je lichaam in contact is met de grond onder jou en de voorzijde van je lichaam plaats inneemt in de ruimte rondom jou.

Overloop heel je lichaam... en ga dan met je aandacht naar binnen bij je gedachtenstroom, je ademhaling. Laat je aandacht meevoeren op het ritme van je adem. Kom maar tot rust.

Hierop volgt een begeleide meditatie gebaseerd op de **visualisatie van de boom** (gebaseerd op een livestream van Ekhart Yoga april 2020).

Nadien kan je in de handen wrijven om ze op te warmen. Leg de handpalmen na een tijdje op je gezicht. Voel de warmte.

Als ademhalingsoefening gaan we het lichaam uitrekken bij de inademing en ontspannen bij de uitademing.



We gaan rustig opstaan “rise and shine”. We gaan groeien naar de zon toe als een zonnebloem, we gaan de gewrichten versoepelen door de kniedraai, de taille verfijnen door zijwaarts heen en weer te buigen. Deze zorgen voor rekking van de romp en meer stabiliteit.

**D**e Achterwaartse Ardha Candrāsana corrigeert de verticaliteit van de wervelkolom zodat je de zwaartekracht beter kan laten inwerken. We doen een kriyā voor de liezen, benen en voeten om beter contact te maken met onze steunpunten en de gewrichten te verstevigen. Vervolgens is er een voorbereidende evenwichtsoefening en een kriyā met het been zijwaarts te heffen.

**Z**o komen we naar Vr̥kṣāsana I, de boom :

Kom in Tadāsana; strengel de handen in elkaar voor het lichaam. Adem in : breng de armen voorwaarts en omhoog met een boog. Wanneer we op ooghoogte komen, draaien we vanuit de polsen zodat je handpalmen kijken naar de muur voor ons. Buig verder naar omhoog. Plaats de armen loodrecht boven de schouders. Tracht de armen zo los mogelijk te laten, zo min mogelijk spieraanspanning. Trek je handpalmen naar het plafond toe. Druk de achterste ribben naar voor toe. Hef het borstbeen naar voor en naar omhoog. Laat de schouderbladen zo dicht mogelijk bij elkaar komen. Kin ingetrokken houden en recht voor je uitkijken, op de muur voor je. Blijf 12 ademhalingen en breng de aandacht in het schoudergebied en de opgestrekte wervelkolom. Terugkomen in de omgekeerde volgorde. Uitwerking : deze houding maakt beenspieren krachtig, strekt de wervelkolom helemaal op, versoepelt het schoudergebied, geeft evenwicht en standvastigheid.

**Z**o zijn er ook varianten met de armen: de handpalmen samen voor de borstkas, de armen zijwaarts geheven.

Focus, concentreer je op je adem om je te verankeren. Voel de “doorstroming” van je tenen tot in je vingertoppen. De bedoeling is je steun, je stabiliteit te vinden binnenin je centrum. De uitwerking is zoals bij de eerste boom. Met de tweede boom kan je nog beter je evenwicht verstevigen en wordt je heupgewricht geopend. Je staande been wordt sterker.

**W**e gaan nu bewust “staan” in Tadāsana, de berghouding, zo solide als een berg. Je kan deze houding van in je tenen helemaal opbouwen tot in je kruin. Je bent er! Hier is jouw plek waar je mag zijn! Je mag er “zijn” zoals je bent. Je mag de ruimte in nemen. Je kan je rekken en nog langer maken, met de armen opwaarts en met de armen zijwaarts.

**W**e gaan aansluitend over naar Vr̥kṣāsana II, de tweede boom of asymmetrische staande balanshouding:

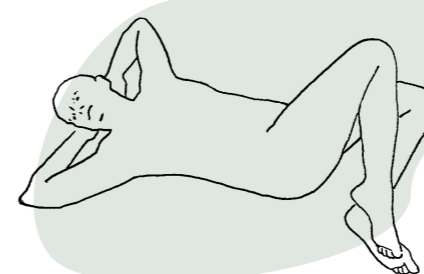
Sta rechtop in Tadāsana, plooi R-been in en plaats R-voetzool zo hoog mogelijk tegen de binnenkant van L-dij. De tenen zijn naar de vloer gericht. Knie zijwaarts brengen in het vlak van de romp. Verdeel het gewicht over L-voet. Bij een inademing brengen we de armen zijwaarts omhoog en plaats de handpalmen tegen elkaar. Fixeer een vast punt voor je om je evenwicht te bewaren. Adem rustig van je staartwervels naar de kruin en voel hoe de borstkas uitgerekt is, blijf 12 ademhalingen. Let op : de heupen gelijk te houden, de knie zijwaarts te houden, het bekken gekanteld te houden, de rug recht te houden. Breng de armen terug omlaag, los de voet. Idem aan de linkerzijde.

Je kan ook je voet op een andere hoogte op je been plaatsen.

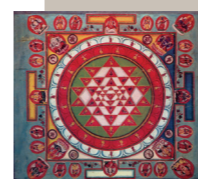
**J**e bent hier niet alleen! *Bomen* staan hopelijk ook niet alleen, je kan ook steun vinden en geven bij en aan een andere *boom*. Je zou dat het beste buiten bij een echt boom kunnen doen; doe dat wanneer je kan, maar hier en nu kan je dat met degene die het dichtst bij je in de buurt staat. Probeer je evenwicht samen te vinden door steun te geven en te bieden. Misschien kunnen we een bos vormen : (zoek de juiste afstand die je inneemt ten op zichte van de anderen) met z'n allen samen staan in de boomhouding. Besef : “samen sta je sterker”, en ben je beter beschermd.

Kom terug naar je eigen plek. We doen nog een staande kriyā met zijwaartse torsie.

**J**e mag terug komen liggen, we eindigen deze sessie met **Supta udarākārśāsana**, een torso draaiing. ●



Ik wens u vrede in je hart en je ziel, blijf goed geworteld, neem positieve energie op, laat die doorheen je hele lichaam stromen, wees gerust en sta open voor wat er op je weg komt.



Lieve Berodes  
Drongen, 18 november 2023  
Yogaleraar verbonden aan het  
Vormingsinstituut  
voor Yogadocenten te Zolder

#### Bronnen :

Tekeningen : Rosalie Van Wambeke  
Cursus opleiding Vormingsinstituut voor Yogadocenten Zolder  
Āsana Prāṇāyāma Mudrā Bandha, Swami Satyananda Saraswati  
De mythen van de āsana's, Arjuna van der Kooij, Alanna Kavalya  
De acht grote lessen van de natuur, Gary Gerguson  
Het verborgen leven van bomen, Peter Wohlleben

## Sūrya dhyānam



**E**en uurtje theorie en een uurtje praktijk over meditatie geïntegreerd in een yogapraktijk. Immers, meditatie is niet louter 5 à 10 minuten stil zitten op het einde van een āsanapraktijk. Meditatie (dhyāna) wordt voorafgegaan en voorbereid door āsana en prāṇāyāma. De drie disciplines zijn verbonden door een bhāvana (een aandachtspunt), in dit geval de symboliek van de zon, bron van energie. In lijn met dit seminarie beveel ik het artikel “**De visie van T.K.V. Desikachar op meditatie**” aan, gepubliceerd in het TVY 1/2023. De methode is toepasbaar volgens wat geleerd is in gelijk welke traditie en opleidingschool. ●



#### Paul Meirsman

Yogaleraar verbonden aan de  
Yogaopleiding volgens het onderwijs  
van TKV Desikachar te Gent



# De Aṣṭāvakra Gītā, het *hart* van Bewustzijn

Luc Bael

Tijdens het herfstweekend van de Yoga Federatie gaf ik een les over de Aṣṭāvakra Gītā.

De Aṣṭāvakra Gītā is het onderricht van de wijze Aṣṭāvakra aan zijn leerling koning Janaka.

Historisch is er weinig bekend over de figuur van Aṣṭāvakra. Hij wordt vernoemd in het Ramayāna epos, de Mahābhārata en de Purānas. De vader van Aṣṭāvakra was een spiritueel zoeker. De legende vertelt dat Aṣṭāvakra vanuit de moederschoot zijn vader Kahoda verbeterde toen deze de Vedas aan het reciteren was. Zijn vader werd boos en wenste dat zijn zoon geboren werd met acht misvormingen, wat ook geschiedde.

Toen Aṣṭāvakra twaalf jaar oud was ging hij naar het hof van koning Janaka om deel te nemen aan een debat waarop de meeste gerenommeerde geleerden waren uitgenodigd. Toen Aṣṭāvakra waggelend het hof binnen kwam, begonnen alle genodigden te lachen, zelfs de vriendelijke en vrome koning Janaka kon een glimlach niet onderdrukken. Maar zijn amusement veranderde in verbazing toen hij zag dat de jonge Aṣṭāvakra even hard lachte als alle anderen. De koning vroeg hem: “Jongeman, ik kan begrijpen waarom de anderen lachen, maar ik kan de reden van jouw lach niet begrijpen.”

Aṣṭāvakra antwoordde dat hij lachte omdat het gezelschap van de koning schoenmakers waren. Ze konden niet verder kijken dan de huid en de aanwezigheid in het fysieke lichaam niet zien. “Mijn lichaam kan vervormd zijn maar ik ben oneindig en onbegrensd” verduidelijkte Aṣṭāvakra. De koning wist meteen dat Aṣṭāvakra een zelfgerealiseerde ziel was en de volgende dag werd hij zijn discipel.

De Aṣṭāvakra Gītā heeft een belangrijke invloed gehad op Swami Vivekananda. Toen hij leerling werd van Ramakrishna weigerde hij aanvankelijk om het schrift te lezen aangezien hij weerstand had tegen de non-duale leer van deze schrift. Ramakrishna vroeg Vivekananda tenslotte om de tekst aan hemzelf voor te lezen telkens als hij een oliemassage (abhyanga) kreeg. Op die manier raakte Vivekananda geleidelijk aan geboeid door het werk. Later legde Vivekananda sterk de nadruk op advaita vedānta en beweerde zelfs dat het de toekomstige religie van de mensheid zou worden. Neem Karoli Baba, de guru van Ram Das en Krishna Das: hij noemde de Aṣṭāvakra Gītā “het zuiverste geschrift”.

Tijdens de les heb ik enkele verzen van hoofdstuk 15 behandeld, die de kern bevatten van de hele schrift.

In dit artikel herneem ik de belangrijkste verzen van dit hoofdstuk en voeg er mijn persoonlijke commentaar aan toe.



Je bent niet het lichaam  
noch is het lichaam van jou  
(15.4)

Je bent je geest niet.  
Je bent Bewustzijn zelf, vrij van  
tegenstellingen en onveranderlijk  
(15.5)

Je bent Bewustzijn zelf,  
de eeuwige Getuige, en vrij  
(15.4).

Het lichaam verandert voortdurend. Je kan het waarnemen, voelen, ervaren. Het is dus een object, geen subject.

In het proces van waarnemen is er slechts één element dat constant aanwezig is op de achtergrond van elke ervaring en dat is bewustzijn.

Ervaringen veranderen voortdurend maar bewustzijn verandert niet. Bewustzijn is evenmin een object. We kunnen het niet waarnemen, we kunnen het alleen maar zijn.

Je kan ervaringen vergelijken met beelden op het scherm van een TV. De beelden veranderen voortdurend maar het scherm zelf blijft onveranderd aanwezig op de achtergrond. Het scherm wordt niet aangetast door de beelden die erop verschijnen. Evenmin wordt bewustzijn aangetast door de ervaringen die erin verschijnen. Wij vergeten wat we in wezen zijn, zoals we het scherm vergeten als we naar een film kijken.

We zijn evenmin onze geest, voegt Aṣṭāvakra toe. Met geest wordt

hier bedoeld gedachten en gevoelens, m.a.w. de inhoud van bewustzijn. Je kan je geest vergelijken met wolken aan de hemel die komen en gaan. Net zoals wolken zijn gedachten en gevoelens vluchtige verschijnselen in bewustzijn die voortdurend komen en gaan, onderhevig aan voortdurende verandering.

Het denken projecteert tegengestelde eigenschappen op ervaringen zoals goed en kwaad, oud en jong, dik en dun, wijs en dwaas, enz. Dualiteit is een product van het denken.

Adam en Eva aten van de verboden vrucht van de boom van kennis van goed en kwaad. Hierdoor werd de basis gelegd voor dualiteit en kwam er een einde aan de eenheidsbeleving gesymboliseerd door “het Paradijs”.

Bewustzijn is de getuige van alles wat verandert, maar is zelf onveranderlijk.

Je bent vrij. Bewustzijn is niet gebonden. Het denken scheidt de illusie van gebondenheid door identificatie met het lichaam-geest complex.

Je bent niet de doener  
noch de genietter  
(15.4)

De idee de doener te zijn is een product van het ego. In het Engels wordt een mens “a human being” genoemd, niet “a human doing”.

In vele spirituele Schriften komt deze idee terug, bv. in de Bhagavad Gītā.

*De eigenschappen van de natuur verrichten alle handelingen in alle gevallen; misleid door egoïsme, denkt hij “Ik ben de doener” (B.G., III, 27).*

*Hij ziet dat alle handelingen verricht worden door de natuur alleen en dat het Zelf zonder actie is. (B.G., XIII, 30)*

Een vaak gehoorde reactie op het begrip “niet-doenerschap” is “wie gaat er zorgen dat er brood op de plank komt, dat ik voldoende geld heb om mijn kinderen naar school te laten gaan en om mijn hypotheek af te betalen?”

Ook al ben je niet de doener, toch gebeurt er van alles. Als je twijfelt, dan moet je eens proberen om gedurende een hele dag niets te doen. Het zal je niet lukken. De impulsen om te handelen ontstaan vanzelf.

De Bhagavad Gītā zegt hierover terecht het volgende:

*Niemand kan zelfs maar een ogenblik zonder actie blijven; want iedereen wordt hulpeloos gedreven tot handelen door de uit de natuur geboren eigenschappen (B.G. III, 5).*

Ook in het Taoïsme komt het begrip niet-doenerschap veelvuldig ter sprake. Lao Tze zegt in de Tao Te Ching het volgende.

*Door te handelen door niet-handelen heerst er vanzelf orde (vers 4)*

*De mens van grote deugd treedt niet op en toch laat hij niets ongedaan (vers 38).*

*Zo weet ik van het voordeel van te handelen door niet-handelen (vers 43).*

*De wijze volbrengt door niet-handelen (vers 47)*

*Door niet-handelen blijft er niets ongedaan (vers 48).*

Leonard Cohen heeft enkele jaren doorgebracht in een Zen-klooster. Zen bracht een grote ommekeer in hem teweeg; doch ergens bleef hij hunkeren naar het ultieme inzicht. Hij ging verder op zoek en kwam terecht bij advaita vedānta. Hij vertrok naar India en zocht Ramesh Balsekar op, vertaler en toegewijd leerling van Nisargadatta Maharaj, die op dat moment al overleden was.

Het advies van Ramesh aan Leonard was het volgende. Leonard moest op het eind van elke dag onderzoeken hoeveel acties die in de loop van de dag gebeurd waren, door hemzelf waren verricht en hoeveel er gewoon gebeurd waren. Cohen moest vaststellen dat dingen gewoon gebeurden en dat hij eerder een instrument was van een andere dimensie van waaruit het handelen ontstond.



Je bent niet de doener en evenmin de genieder.

Wij handelen vaak met een motief. Sommigen willen meer geld verdienen, anderen verlangen naar eer of succes, sommigen zoeken aandacht, erkenning of genegenheid van anderen en sommigen willen gewoon genieten.

Maar als je niet de doener bent dan vallen al deze motieven weg.

Doen zonder doenerschap betekent de dingen doen die op je pad komen en moeten gedaan worden voor het welzijn van het geheel en niet om er één of ander persoonlijk resultaat mee te behalen in de vorm van winst, succes of genot.

De Bhagavad Gītā helpt ons om dit beter te begrijpen.

*Je recht betreft het werk, maar nooit de vruchten ervan. Laat de vruchten van handeling op geen enkel ogenblik je motief zijn en wees evenmin aan niet-handelen gehecht. (B.G. II, 47).*

*Zoals onwetende mensen handelen uit gehechtheid aan handeling, O Bhārata, zo moeten wijzen handelen zonder gehechtheid, het welzijn van de wereld wensend. (B.G. III, 25).*

**H**et ego wil prettige ervaringen beleven en onprettige ervaringen vermijden. Er is steeds een beweging van willen wat er niet is en niet willen wat er wel is.

Ook de Bhagavad Gītā wijst op de gevaren van voorkeur en afkeer.

*Het is begeerte, het is afkeer, geboren uit de eigenschap van rajas, alles vernietigend en zondevol; ken dit als de vijand hier (BG III, 37)*

Een van de belangrijkste Zen-teksten is de Hsin Hsin Ming van de hand van Sosan Zenji, de derde Zen-patriarch. Hierna een fragment uit deze tekst.

*De Grote Weg is niet moeilijk voor wie geen voorkeur kent. Vrij van afkeer en verlangen, verschijnt de Weg helder en duidelijk. Maar zelfs het geringste onderscheid werpt hemel en aarde ver uiteen. Wil je de waarheid zuiver zien, laat meningen dan voor wat ze zijn. Vasthouden aan graag en niet graag is de kwaal van de geest.*

Gehechtheid en afkeer  
zijn eigenschappen  
van de geest  
(15.5)

**H**et universum is een manifestatie van bewustzijn, net zoals golven een manifestatie van de oceaan zijn. Het universum is geen op zichzelf staand gegeven. Met universum wordt al het gemanifesteerde bedoeld, dus niet alleen de uiterlijke objecten, maar ook innerlijke objecten, zoals gewaarwordingen, gedachten, gevoelens, emoties. Alle ervaringen zijn als golven die opwellen uit de oceaan van bewustzijn.

De golven vormen geen bedreiging voor de oceaan. Voor de oceaan maakt het niet uit of de golven hoog of laag zijn, rustig of onrustig. De oceaan weet dat het delen van haarzelf zijn.

In een eerste stadium zijn we tot de conclusie gekomen dat we noch het lichaam noch de geest zijn.

Nu zijn we op een punt aangekomen waar we beseffen dat we het allemaal zijn, zowel de golf als de oceaan. Dit is echte non-dualiteit.

In de Vivekachudāmanī zegt Shankara hetzelfde met andere woorden.

*De individuele ziel zelf is alleen maar het Absolute.*

*De hele wereld tot het kleinste atoom toe is het Absolute (Vivekachudāmanī, 395).*

In vedānta wordt soms beweerd dat het universum louter illusie is. Dit moet echter juist begrepen worden.

Ramana Maharshi zei hierover het volgende: *De wereld is een illusie. Alleen Brahman is werkelijk. De wereld is Brahman.*

Tijdens een andere gelegenheid ging hij hier dieper op in.

*Het Universum bestaat binnen het Zelf. Daarom is het ook echt, maar alleen omdat het zijn werkelijkheid ontleent aan het Zelf. Toch noemen we het universum onwerkelijk, om aan te geven dat het steeds aan verandering onderhevig is en van voorbijgaande aard. Het Zelf daarentegen noemen we echt omdat het onveranderlijk is.*

**V**ertrouwen is een belangrijk begrip in advaita vedānta (Śraddhā)

In hoofdstuk 1, vers 11 zegt Aṣṭāvakra:

*Wie zichzelf als vrij beschouwt is inderdaad vrij, wie zich gebonden acht blijft gebonden. 'Zoals men denkt, zo wordt men' is een bekend gezegde in deze wereld, en het is beslist waar.*

Aṣṭāvakra benadrukt het belang van de vaste overtuiging dat men nu reeds vrij is. De advaita vedānta is een pad van inzicht, niet zozeer van inspanning.

Ramana Maharshi zei in deze context het volgende:

*“Onze ware aard is Bevrijding maar we beelden ons in dat we gebonden zijn en doen verwoede pogingen om vrij te worden, terwijl we al lang vrij zijn.*

Heb vertrouwen, mijn kind,  
heb vertrouwen.  
Verwar je nimmer daarin:  
je bent het Weten zelf, je bent de  
Heer, je bent het Zelf,  
boven de natuur verheven.  
(15.8)

In de Harvard universiteit (VS) werd een proef gedaan.

De professor zei: “hier is een fles ammoniak en ik wil meten in hoeveel tijd de geur zich verspreid over het hele auditorium”. Hij vroeg de studenten om hun hand op te steken zodra ze de ammoniak roken. Zijn assistenten waren aanwezig om de tijd op te nemen. Hij haalde de stop van de fles en bracht een zakdoek voor zijn neus.

Dadelijk steekt iemand van de eerste rij zijn hand op, na een paar seconden ook iemand van de tweede rij en zo verder. Op 15 seconden had de geur van de ammoniak zich verspreid over de hele aula. In werkelijkheid was de fles leeg.

De test was bedoeld om te onderzoeken hoe groot de kracht van suggestie was. De studenten waren ervan overtuigd dat er ammoniak in de fles zat en roken die dus ook.

De tekst van de Aṣṭāvakra Gītā is zodanig boeiend dat ik er een hele reeks zou kunnen over schrijven. Maar misschien heb je de smaak te pakken en ga je er zelf mee aan de slag. ●



**Luc Bael**  
Drongen, 18 november 2023  
Directeur van de Yoga Academie te Aalst  
Vormingschool voor yogalerearen

Je bent werkelijk DAT waarin het universum  
manifest wordt als golven in de oceaan.  
(15.7)

In jou, die de oneindige oceaan zijt, laat de golven  
van het universum opkomen en gaan liggen  
overeenkomstig hun aard. Dat betekent geen  
toename of afname voor u.  
(15.11)

Mijn kind, je bent Zuiver Bewustzijn zelf.  
Dit universum is niet verschillend  
van jou.  
(15.12)

## 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** 1000 exemplaren

**VOLGENDE NIEUWSBRIEF AUG '24**  
Teksten aanleveren voor 31/05/2024  
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 YOGALESSSEN**  
info@yogafederatie.be 0474/70 84 61

**WWW.YOGAFEDERATIE.BE**



YOGA

van  
het

ZIEN

## VOOR helder ZIEN op alle dimensies van ons ZIJN

Maria Clicteur

**Viveka of helder zien is een belangrijke etappe in de evolutie van een mens, zien we in de yoga-sūtra. In II.26 zegt Patañjali dat viveka verwarring stopt en daardoor ook verstrengeling in- en identificatie met "al wat we niet zijn."**

**Wanneer we geplakt zijn op, verstrengeld in, een situatie of persoon, dan veroorzaakt dit gehechtheid en lijden.**

**Ook de Boeddha zei dat het "juiste zicht" alle lijden (duhkha) stopzet.**

**Viveka is een opstap naar Kaivalya (moksha) of bevrijding en wordt twee keer vernoemd in hoofdstuk IV van Patañjali's yoga-sūtra, namelijk in IV.26 waar Patañjali zegt: Dan is het mentaal (na al het voorgaande werk) opgeslorpt in een toestand van onderscheiding en gericht naar sereniteit, dus aangezogen als het ware naar de bevrijding.**

**In IV.29 geeft hij dan het resultaat: door het ontstaan van dit onderscheidingsvermogen is de yogi omgeven door een wolk van zaligheid. Dit is een wolk van licht, harmonie en eenheid en dit brengt alle goeds voor hemzelf en de omgeving.**

Viveka is klaar zien, onderscheiden wat waar is en wat niet, dus onderscheidingsvermogen. Het gaat er in het leven niet om, om zweverig te zijn, of een braaf volgzzaam doetje te zijn, alles te slikken, zelf niet na te denken, gedrag waarmee spiritualiteit soms verward wordt, maar het gaat om met je beide voeten op de grond staan en vanuit een stabiliteit en stevige basis gegrond en bewust aanwezig te zijn, deel te nemen aan het leven en van daaruit de juiste handelingen te stellen, de juiste woorden te spreken, SAT te denken. In het leven, maar niet van het dagdagelijkse leven. Het is nodig in het leven ten volle aanwezig te zijn, maar het dagdagelijkse leven mag jou niet bezitten, mag geen baas zijn over jou. Je bent van het Leven voor wie dit begrijpt. Om vol-wassen, gegrond en waakzaam te kunnen in het leven staan moet je KLAAR EN HELDER zien. Een helder en scherp zicht is dus heel belangrijk. Helder-zien vanuit weten, intuïtie, omdat je geest sattvisch is voorkomt heel wat misvat-

tingen en problemen. Er is zoveel verwarring en misverstand tussen mensen vanwege avidyā, alle samskāra, denkbeelden, overtuigingen... die onze ziel versluieren, kortom klesā (de oorzaken van lijden) en dieper sat-ūrmi of de zes vergiften. Het is alles wat ons ooit is aangeleerd en wat een sluier legt over wat we zijn: een Lichtwezen, ontstaan uit Brahman (God) en geschapen naar Zijn beeld en gelijkenis. We zijn één met de Vader. TAT TVAM ASI. We zijn in essentie al VOL-MAAKT, vol-ledig. (pūrna). Alle tradities zeggen in essentie hetzelfde. Of dat nu de mystiek van het Christendom is of de Veda's, maakt niet uit. Komt altijd neer op: Je BENT LICHT, ALLES IS LICHT EN ALLES IS EEN. Het Goddelijke is één en ondeelbaar, alwetend, al-ziend, dus weten en helder-zien is ons geboorterecht en behoort tot onze ware natuur. En het oog, waarover hieronder meer, is het orgaan dat gelinkt is aan het element vuur, dus LICHT. We leven van het Licht (prāṇa), door het Licht en kunnen niet zonder het Licht, wat

in de materie dan het licht is van de ZON. Maar... we dragen zonnebrillen. Ook in ons subtiele lichaam: symbolisch, elk individu draagt een bril met een bepaalde kleur (heeft ZIJN visie en oordeel) en...we zijn er ons niet van bewust dat we een gekleurde bril hebben opstaan. Dat is de hele avidyā. Het spel tussen mensen vanuit het hoofd, het ego. A. De Saint Exupéry zei het al: de essentie is onzichtbaar. Ze is alleen te zien met het hart. We vinden dit ook terug in YS.III.34 dat zegt: je kan de geest maar begrijpen via meditatie op het hart. Al die gekleurde brillen veroorzaken misverstanden, discussies, dukkha of lijden. Zo heb ik bijvoorbeeld een rode bril en zie de wereld dus rood maar ik beseft dit niet. Mijn gebuur heeft een blauwe bril opstaan en ziet alles blauw, maar hij is overtuigd dat iedereen de wereld dus blauw (moet) ziet (n). En dan discussieren we maar over de kleur van de wereld en willen gelijk halen. Hoe reinig je nu die bril? Een sattvische geest

of een sattvisch mens heeft een heldere doorschijnende bril en ziet de werkelijkheid zoals die is, dus niet gekleurd en zonder projectie. Yoga beoefening zorgt ervoor dat de brillen steeds helderder en doorschijnender worden. Ze worden ontdaan van hun kleur. Dit gebeurt. Het is een gevolg van de yoga-beoefening, chanting en vooral meditatie. Je hoeft er niets voor te doen. Het volgt je als een schaduw. Je moet er wel naar leven, naar je inzichten want je hebt een vrije wil. Het zuiveren van ons denken en voelen, het helder zien van onze emoties en gedachten is een absolute noodzaak om stabiel in het leven te kunnen staan en de problemen aan te kunnen. Het leven is zeer veranderlijk, niets is blijvend, niets is zeker behalve het feit dat alles verandert (parināma). Bovendien zijn we hier om te groeien in menszijn, te leren over ons "zelfje", ons persoontje, ons klein "ikje", hoe we in mekaar zitten. Pas nadat je de lagere lichamen (dichte) verkend hebt kan je bij de hogere (subtiele) en bij het Zelf komen. We dienen onze conditioneringen en patronen (helder en objectief) onder ogen te zien, bewust te zijn ervan, zodat we niet meer impulsief reageren, maar van uit bewust aanwezig zijn. Er dient afstand te zijn tot de gebeurtenissen, gedachten en emoties in plaats van verstrengeling in. Dan pas kunnen we bewust kiezen of we reageren en hoe. Dat maakt een heel verschil met impulsief reageren vanuit onbewustheid. Dit impulsief reageren veroorzaakt brokken, lijden, spanning, onvrede. Bewust in het leven staan is echter ook een gevolg van een gereinigde bril. De meesten hebben een wazige bril en slapen. Ze zien wat ze willen zien, wat hen aanbelangt en wat hun pleziertjes brengt. Die mensen staan ook voor niets open en zullen zich met yoga niet kunnen bezighouden. Ze vinden het niet nodig, het zegt hen niets. Dit komt voort uit avidyā, wazig zicht, verkeerd zicht. Hiermee wil ik niet zeggen dat wie geen yoga doet niet juist bezig is, of wazig zicht heeft...er zijn ook andere disciplines die hetzelfde bewustzijn beoegen als yoga, maar je moet wel iets doen (tapas) en open en nieuw en wakker in het

leven willen staan. En vooral willen leren en groeien. En dan wordt het je gebracht. Alles wat je nodig hebt komt naar je toe. Zo werkt de genade of de oneindige Intelligentie. Als de leerling klaar is komt de Meester. Je moet niet zoeken, wel bereid zijn, open staan en OEFENEN, elke dag weer, elke second. Wat zich in de psyche, manomaya bevindt heeft echter zijn weerslag in het fysieke lichaam (annamaya). Een onevenwicht of disharmonie in de subtiele lichamen daalt af (incarneert), verdicht zich tot in het fysieke lichaam. En zo zie je dat een gekleurde bril,

ken aan je zicht dat achteruitgaat. Ik las dat verziendheid veel voorkomt bij mensen die zeer angstig zijn naar de toekomst toe, angst hebben voor ziekte, voor de dood. Iemand die heel detaillistisch is en het grote geheel niet kan overzien zal dan eerder een leesbril nodig hebben en ziet niet goed wat dichtbij is. Dit is allemaal wat kort door de bocht nu maar op dieper niveau, energetisch bekeken werkt het zo want we zijn licht, het lichaam is gestolde energie.

Er is natuurlijk ook het verouderingsproces en dus slijtage van de ogen die er het natuurlijke gevolg van is, maar ook daar kan je het proces vertragen. Mensen zoals vb. Dr. BATES hebben in de loop van de tijd oefeningen ontdekt die de ogen langer fit kunnen houden. Ook voeding speelt een belangrijke rol. Zo zijn groene en oranje kleuren in de voeding helend voor het oog. De ogen zijn onderdeel van ons lichaam en zoals we yoga doen voor ons lichaam, onze adem, onze geest...kunnen we dat ook voor onze ogen want ook deze bevatten spiertjes die we kunnen oefenen maar meestal overbelasten. En het oefenen heeft effect. Ogen moeten ook af en toe rust krijgen. Ogen hebben zonlicht nodig. Het derde element (bhūta) is vuur. De zintuigen die bij dit element horen zijn de ogen. De functie van het zien. Vuur verspreid ook licht. Dus onze

## "ONZE VOOROORDELEN EN OPINIES BEPALEN

### HOE WIJ DIE GEBEURTENIS MET ONZE GEKLEURDE

BRIL VAN IDEEËN

INTERPRETEREN EN

BE-OORDELEN.\*

foutief denkkader, foutief handelen en denken vanuit de klesā een impact heeft op de fysieke ogen of het fysieke zien. We zien namelijk niet met onze ogen. Deze zijn slechts instrument, camera. We zien wat we willen en kunnen zien. Ons denkkader bijvoorbeeld bepaalt hoe wij naar een gebeurtenis kijken en of wij die gebeurtenis al dan niet waarnemen. Onze vooroordelen en opinies bepalen hoe wij die gebeurtenis met onze gekleurde bril van ideeën interpreteren en be-oordelen. Het gedrag, spreken en denken dat daarvan het gevolg is heeft zijn impact op ons lichaam en zijn organen. Zo heeft woede impact op de lever. Psychische toestanden, karaktertrekken bepalen dus mee de toestand en gezondheid van onze ogen en alle andere organen. Wanneer je heel gestrest leeft zal je dat mer-

ogen hebben licht nodig. Wie voortdurend een zonnebril draagt maakt zijn ogen kapot. Deze moet je enkel opzetten wanneer nodig, vb. bij skiën of autorijden tegen zon. Het gamma oog oefeningen die je kan doen is groot. Er zijn ook specifieke āsanas die het zicht kunnen verbeteren zoals o.a. de torsies, want in de ayurveda zijn de ogen heel erg verwant aan de lever, en zoals reeds gezegd ook de voeding is dus zeer belangrijk. Omdat je je lever dient te verzorgen. Ook de voeten zijn belangrijk. "Bon pied bon oeil" is een belangrijke Franse uitspraak. De voetzool bevat de reflexpunten van alle organen van het menselijk lichaam. Ook die van de ogen. Verder zijn er ook in het aangezicht drukpunten die je kan behandelen voor een beter zicht. Er is veel wat je kan doen.



Een greepje uit wat je kan doen

Wanneer je voor een computer- of telefoonscherm zit, iedere 20 minuten wegstijgen en knipperen. Dit geeft de ogen ontspanning en bevochtigt ze.

“Palming” is een heel dankbare oefening voor de ogen. Je wrijft je handpalmen tegen elkaar tot ze warm zijn en dan leg je ze gedurende 5 minuten als schelpen over je ogen en je laat de warmte van de handen diep doordringen in de oogbol. Het werkt energetisch en brengt ook een enorme rust voor onze

oververmoeide en gestresseerde ogen die constant achter de computerschermen zitten.

Een andere oefening: je houdt een potlood op 30cm voor je. Je beweegt het naar je neuspunt en kijkt ernaar. Dan verwijder je het potlood opnieuw tot op 30cm terwijl je blijft kijken en dan verder tot je arm gestrekt is en dan kijk je nog verder, de focus steeds verlegend tot ver aan de einder en dan terug keren. Dit oefent je verschillende oogspieren.

En zo zijn er nog vele oefeningen. Het spreekt echter voor zich, gezien het vorige dat naast oefeningen, je bewustzijn verruimen, je foutieve denkkader zien en een ruimere bril opzetten ofte je denkkader verbreden en gezonde voeding van heel groot belang zijn. Het is een samenspel van factoren die het zelf-genezende vermogen van het lichaam activeert. ●

Wie interesse heeft om een cursus oog-yoga te volgen op een zaterdagvoormiddag neme contact op met [maria.clicteur.mc@gmail.com](mailto:maria.clicteur.mc@gmail.com)

**Maria Clicteur**  
Directeur van SHRADDHAA  
Yoga School te Brugge



**OOGYOGA**

**Beter zien**  
Lezing, yogapraktijk, oog-oefeningen  
op zaterdag voormiddag  
Info: [maria.clicteur.mc@gmail.com](mailto:maria.clicteur.mc@gmail.com)  
[www.shraddhaa.be](http://www.shraddhaa.be)



HET IS ZO, WAARLIJK,  
EEN VOORRECHT,  
EEN ZIENER TE ZIJN,  
MET SCHRIJFRECHT,  
BIJ DEZE, DANK IK,  
VANUIT HET HART,  
DAT IK KON STILLE STAAN  
BIJ WAT HET MIJ BRACHT.  
EN ZO...  
DEEL IK WAT ER LEEFT  
WAT ER WOELT, VOELT  
EN LIEFLIJK MEE BELEEFT.  
VANUIT EEN LONKEN NAAR  
DAT WAT IS,  
BEWEEGT HET BLADGROEN  
TINTEN FRIS.  
DE ZON STAAT HOOG  
DE HEMEL HELDER  
MOEDER EN KALF TERUG OP DE WEI  
DAT MAAKT HET HART  
WAT LICHTER EN VRIJ!  
NIETS KAN JE DAT ONTNEEMEN,  
DE OM GEVING IN JE OPTE NEMEN  
WEES WAAKZAAM  
WEES ALERT  
ZORG VOOR LICHAAM & VOOR GEEST  
ONTSPAN JE, VERHAN JE...  
EN KIJK BEWUST, LEEF NU!  
BLIJF IN DE RUST  
HET IS OP AARDE DAT JE T ZIET,  
MET HEMELVAART IN HET VERSCHIJET.

mei

ZON	MA	DÍ	WOE	DO	Vrij	ZAT
			1	2	3	4
5	6	7	8 ●	9 hemelvaart	10	11 ijsheilig → 14
12	13	14	15	16	17	18
19 pinksteren	20	21	22	23 ○	24	25
26	27	28	29	30	31	1

Ontwerp : Lotte Spitaels



# YOGA ALS LEVENSLER

Yoga is één van de zes orthodoxe Vedische Daršana's. De term daršana kunnen we vrij vertalen als levensleer. Deze omvat veel meer dan wat door de meeste mensen gekend is als "yoga".

Hij gaat ervan uit dat er drie basisentiteiten zijn waarvan het bestaan a priori aangenomen wordt, met name een ontelbaar aantal individuele bewustzijnskernen (puruṣa's), één bijzondere universele bewustzijnskern die men Īsvara noemt, de Heer, en een oermaterie (prakṛti), waaruit alle materiële dingen voortkomen door opeenvolgende transformaties.

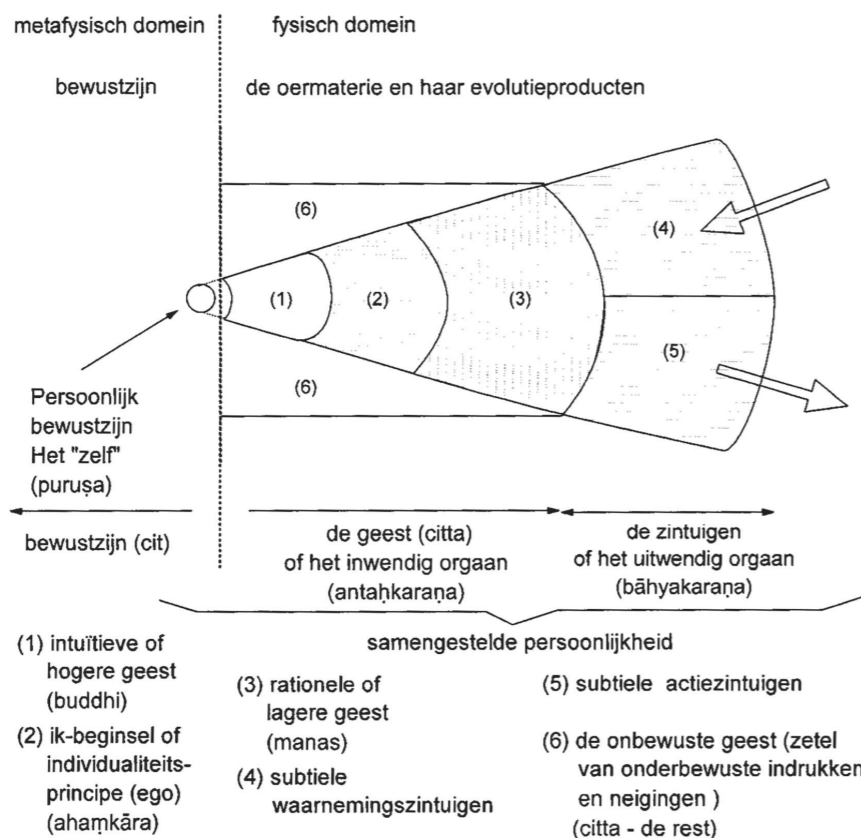
Volgens de yogaleer komt een mens tot bestaan wanneer een puruṣa iets wil beleven in de wereld (bhoga). Bewustzijn gaat immers samen met energie (prāṇa) en heeft drie vermogens (śakti's): het vermogen om te willen (icchā śakti), het vermogen om te kennen (jñāna śakti) en het vermogen om te handelen (kriyā śakti). Prakṛti staat volgens die leer ten dienste van de puruṣa's om dit mogelijk te maken en ook om hen toe te laten om hun associatie met de materie te beëindigen (apavarga) en weer zuiver bewustzijn te worden.

Eens dat een persoon tot bestaan gekomen is blijft die met zijn subtiele lichamen bestaan tot wanneer zijn samenwerking met de materie in een persoon beëindigd wordt (bevrijding, mokṣa).

Om een persoon te worden moet de individuele bewustzijnskern zich vereenzelvigen met een stukje (uiterst sāttvische) materie die daarvoor de intuïtieve of hogere geest (buddhi) wordt van die persoon.

Al de elementen in bovenstaande figuur zijn subtiele elementen, ze blijven bestaan als het grove lichaam sterft.

Door opeenvolgende transformaties komen daar verder achtereenvolgens het ik-beginsel uit voort dat de hele



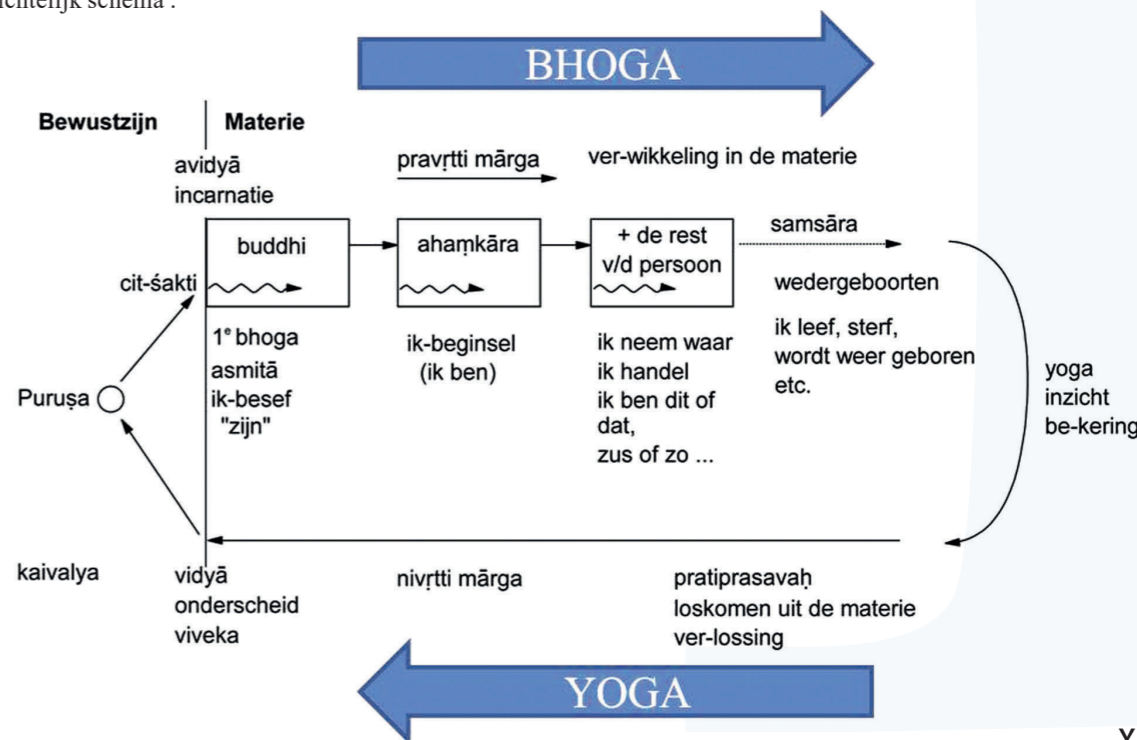
persoon samenhoudt en daaruit enerzijds de subtiele elementen en anderzijds de rationele geest (manas) en de 10 (subtiele) zintuigen (5 om waar te nemen en 5 om te handelen). Uit de subtiele elementen, dragers van waarneembaarheid, komen nog de grove elementen voort waaruit alle materiële dingen en lichamen worden opgebouwd.

Flor Stickens

Eens dat een persoon tot bestaan gekomen is begint hij dingen te beleven en worden er in zijn onderbewuste geest (citta) neigingen opgebouwd om aangename belevingen te herhalen (verlangens) en onaangename belevingen te vermijden (afkeren, weerstanden). Bovendien dat ontstaat er ook een angst om niet meer als persoon te bestaan (levensdrang) en angst om leuke ervaringen niet te kunnen herbeleven of om onaangename belevingen niet te kunnen vermijden. Bovendien was een verkeerde vereenzelving (avidyā) noodzakelijk om een persoon te worden (te incarneren) en ontstond er met het ik-beginsel een ego.

Daarmee zijn van aanvang af de neigingen die ooit lijden zullen veroorzaken (kleśa's) in de geest aanwezig. Het zijn deze neigingen die doorheen de vele opeenvolgende levens van de persoon de pret gaan bederven en ervoor gaan zorgen dat hij opnieuw en opnieuw geboren wordt (saṁsāra) na het afsterven van een grof lichaam, de subtiele lichamen sterven niet maar reïncarneren.

We kunnen het hele verloop van het bestaan van een persoon, vanaf zijn ontstaan tot aan het einde daarvan, als volgt voorstellen in een overzichtelijk schema:





De weg in de wereld is de weg van bhoga (pravṛtti mārga). De belevingen die men tijdens een leven heeft kunnen aangenaam of onaangenaam zijn en de wijze die tot zelfrealisatie gekomen is zegt dat vergeleken daarmee elke beleving lijden is, rechtstreeks of verborgen (YS II. 15).

In het tweede hoofdstuk van de Yoga Sūtra's van Patañjali wordt dan ook het "probleem van het lijden" onderzocht zoals men in de medische wetenschap (āyurveda) een kwaal onderzoekt. Het resultaat van die studie (van II.15 tot en met II.28) is dat de oorzaak het feit is dat men zich vereenzelvigd met allerhande zaken die men in wezen niet is (avidyā). Dit is uiteraard de oorzaak van elke ervaring en is de noodzakelijke voorwaarde om een persoon te worden.

De studie wijst verder uit dat de oplossing van het probleem ligt in het verwerven van een blijvende onderscheidende kennis (viveka khyātiḥ avi-plavā : II.26). Als middel om daartoe te komen wordt het

beoefenen van het achtledige yogapad aangegeven. Daarom beoefenen we dus yoga, om definitief en totaal elke vorm van lijden uit ons bestaan te bannen, door het verwerven van een blijvende onderscheidende kennis (zelfrealisatie).

De weg van yoga (nivṛtti mārga) is de weg terug naar het alleen (kevala) zijn van het zelf (puruṣa), waarin yoga als levensleer beoefend wordt.

De ommekeer gebeurt omdat wat we in wezen zijn altijd in ons aanwezig blijft en gevoeld kan worden. De onveranderlijkheid (sat), het helder bewustzijn (cit) en de zaligheid (ānanda) die er eigen aan zijn worden bij gelegenheid ervaren en motiveren ons dan om de ommekeer van de ene naar de andere weg te maken.

Bij het ontstaan van een persoon was de geest (meer bepaald buddhi) uiterst sātt-

visch, wat optimaal is voor zijn werking.

Ten gevolge van de kleśa's komt er meer en meer rajas en tamas in en wordt hij meer en meer gestuurd door onderbewuste neigingen in plaats van rechtstreeks door het zelf. Dit vermindert de kwaliteit van het leven en houdt ons in de cyclus van wedergeboorte, in overeenstemming met de wet van karma die op de kleśa's gegrondvest is.

De Yoga Sūtra's van ṛṣi Patañjali, het basiswerk van yoga als levensleer, beginnen met een hoofdstuk over samādhi. Yoga wordt er gedefinieerd als een volledige beheersing van de (onwillekeurige) activiteiten van de geest (cittavṛtti nirodhah). In die staat is de geest, zolang hij nog bestaat, louter een instrument van puruṣa die gewoon zichzelf is. Zo niet vereenzelvigd hij zich met de activiteiten van de geest.

Dat is de situatie waarin we ons bevinden. Om tot de staat van yoga te komen dienen oefening en onthechting samen beoefend te worden (I.12).

**"Daarom beoefenen we dus yoga, om definitief en totaal elke vorm van lijden uit ons bestaan te bannen, door het verwerven van een blijvende onderscheidende kennis (zelfrealisatie)"**

Onder oefening verstaat men dat wat men doet om de geest tot rust te brengen, tot het beheersen van zijn activiteiten. Onthechting bestaat erin meester te worden in het

beheersen van verlangens.

Zodoende wordt het mogelijk om de geest voldoende te concentreren om het beoefenen van samādhi, diepe meditatie, mogelijk te maken. Daardoor kan het object waarop gemediteerd wordt totaal gekend worden wat uiteindelijk tot de onderscheidende kennis kan leiden die nodig is om puruṣa weer los te maken van de materie waarmee hij in een persoon verbonden is.

Sūtra I.17 geeft aan hoe men trapsgewijs met behulp van die cognitieve samādhi's tot de gewenste blijvende onderscheidende kennis kan komen.

Gezien niet iedereen in staat is om zonder meer samādhi te beoefenen worden er ook andere middelen voorgesteld om een gewone geest tot de nodige graad van concentratie te brengen om samādhi mogelijk te maken.

Īśvarapraṇidhāna, de japa van OM, met de betekenis daarvan in gedachte, is het eerste van die middelen die aangehaald worden om

de geest in staat te stellen om na verloop van tijd samādhi te kunnen beoefenen en zo uiteindelijk tot onderscheidende kennis te komen.

Verder worden er nog andere manieren aangegeven om de geest tot rust te brengen (sāttvisch te maken) : concentratie (één beginsel) beoefenen, ophouden met zijn aandacht te verstrooien in verschillende richtingen, goede mentale houdingen aannemen ten overstaan van anderen, rustige en diepe buikademhaling beoefenen, subtiele zintuiglijke waarnemingen, onder meer van de regio van het spirituele hart die vrij is van lijden en gevuld met licht (yoga nidrā zoals onderwezen in de traditie van de Himālaya's), studie van de levens van wijzen die een hoge graad van onthechting bereikt hebben of gewoonweg mediteren op een object waarop men graag de aandacht richt.



Het tweede hoofdstuk van de Yoga Sūtra van Patañjali geeft de middelen (sādhana) aan van deze levensleer, te beginnen met Kriyā Yoga als volgend middel om de samādhi mogelijk te maken om ons tot de gewenste onderscheidende kennis te brengen. Daardoor worden de kleśa's gereduceerd tot zaadvorm waardoor ze meestal geen activiteiten meer voortbrengen in de geest.

Deze Kriyā Yoga omvat een gedisciplineerde levenswijze (tapas), de studie en het reciteren van verheven teksten die ons helpen en inspireren om de weg van yoga met succes te volgen, en het opdragen van wat men doet en de vruchten daarvan aan het Hogere voor het welzijn van alle wezens (onzelfzuchtig handelen).

De kleśa's : verkeerde vereenzelviging, ego, verlangen, afkeer en angst veroorzaken vroeg of laat lijden en houden ons in wedergeboorte, daarom moeten ze gereduceerd en inactief gemaakt worden.

Daarvoor dienen de middelen van yoga. Degene die tot hiertoe vernoemd werden om samādhi mogelijk te maken en zo tot zelfrealisatie te komen, plus de middelen van het achtledige pad van yoga dat voor iedereen gegeven wordt als oplossing voor het probleem van het lijden.

De eerste twee daarvan zijn gedragsregels die men in zijn dagelijks leven dient toe te passen : vijf meer sociale gedragsregels en vijf meer persoonlijke gedragsregels. Daarbij is de mentale handeling het belangrijkste. We zouden ze de ethische basis van yoga kunnen noemen.

Dan is er zinnelijke onthouding (brahmacharya), niet al je energie verbruiken in zintuiglijke genoegens maar op weg gaan naar dat wat je in wezen bent (naar brahman zegt het woord).

De vijfde sociale gedragstegel is niet-vergaren (aparigraha), niet meer nemen dan je nodig hebt van wat je toekomt, het niet-aanemen van giften omdat dit je geest kan bezoedelen.

De persoonlijke gedragsregels (niyama's), dingen om te doen, te beginnen met zuiverheid, zowel op fysiek als op mentaal vlak, zowel uiterlijk als innerlijk. Je lichaam en je omgeving zuiver houden en je geest zuiver houden, sāttvisch. Voor het zuiveren van de geest werden er in I.33 al emotionele houdingen aanbevolen. De vriend zijn van het geluk van anderen, mededogend ten overstaan van hen die lijden, blij zijn om de groei in spiritualiteit en deugdzaamheid van anderen en tenslotte gelijkmoedigheid tegenover de ondeugdzaamheid van anderen.

Vervolgens is er tevredenheid wat neerkomt op niet meer middelen te verlangen dan er voorhanden zijn.

De drie laatste vonden we ook in de kriyā yoga waarmee het tweede hoofdstuk van de Yoga Sūtra's begon : discipline, een zekere ascese (tapas), de studie en het reciteren van teksten die ons helpen om tot bevrijding te komen (svādhyāya) en het opdragen van zijn handelingen en de vruchten daarvan van het hoger (Īśvarapraṇidhāna).

Deze tien gedragsregels vormen de basis van yoga als levensleer en dienen beoefend te worden om de geest, het voornaamste domein waarop de praktijk van yoga betrekking heeft (cittavṛttnirodhah), te zuiveren en voor te bereiden. Als ze niet beoefend worden zullen ook de andere onderdelen van yoga niet de vooropgestelde vruchten voortbrengen. Als er ledematen ontbreken aan het lichaam van de yoga die je beoefent, dan beoefen je een gehandicapte yoga en die "gaat" uiteraard niet zo goed als een volledige yoga.

Het derde onderdeel van de achtledige yoga is āśana, de lichaamshoudingen die algemeen gekend zijn als yoga. Ze dienen om het lichaam gezond te houden, ziekte is immers de grootste hindernis op het pad van yoga, en om op een aangename wijze lang genoeg te kunnen zitten om de volgende aṅga's te kunnen beoefenen.

Dan is er prāṇāyāma om meer prāṇa op te nemen en de geest helder en geconcentreerd te maken.

Het vijfde onderdeel vormt de schakel met de laatste drie die als inwendige onderdelen van yoga beschouwd worden, Pratyāhāra, het wegtrekken van de aandacht uit de zintuigen om ze te richten op een object naar keuze. Van nature gaat de aandacht via de zintuigen naar buiten om waar te nemen wat er daar is, dat is immers de eerste opdracht die de materie ten voordele van de puruṣa's moet uitvoeren (bhoga). Om de tweede taak te volbrengen, het losmaken (apavarga) van puruṣa van de materie, moet men de geest éénpuntig kunnen concentreren en naar binnen richten. Daarvoor is pratyāhāra nodig.

Concentratie is het zesde onderdeel van yoga, als eerste stap in de richting van de twee overige onderdelen.

Met een geconcentreerde geest kan men mediteren, de aandacht ononderbroken gericht houden op één gekozen onderwerp, het zevende van de acht ledematen van yoga. De meditatie kan zo diep gaan dat men zelfs geen besef meer heeft van wat men aan het doen is en men alleen nog bewust is van het object van de meditatie, dan is er samādhi, het achtste onderdeel van yoga. Die samādhi laat toe om het object ervan totaal te kennen. Toegepast op de beleving van "bewust zijn" (asmitā), laat ze toe om het onderscheid te maken tussen de sāttvische materie van buddhi, de hogere of intuïtieve geest, en het bewustzijn dat daarin aanwezig is. Dat is de onderscheidende kennis die als ze lang genoeg blijft, de tweede taak van prakṛti ten overstaan van de materie realiseert, apavarga, het loskomen van puruṣa van de materie, het einde van zijn vereenzelviging met de sāttvische materie van buddhi. Na het volbrengen van zijn twee taken voor puruṣa heeft de geest geen enkele reden van bestaan meer en wordt terug prakṛti. Puruṣa is nu alleen (kevala), een toestand die kaivalya genoemd wordt, de cirkel is rond. ●



**Flor Stickens**  
Directeur  
van de Yoga  
Vormingsschool  
Vinijoga Herentals



# ZINAL2024



Union Européenne de Yoga  
European Union of Yoga

## 51<sup>ST</sup> EUROPEAN YOGA CONGRESS

ZINAL, SWITZERLAND  
18 - 23 AUGUST

## 51<sup>E</sup> CONGRÈS EUROPÉEN DE YOGA

ZINAL, SUISSE  
18 - 23 AOÛT



*Theme / Thème*

**Prana**  
*The force of life*  
*La force de vie*

Het 51e EYU-congres vindt plaats van 18 tot 23 augustus 2024 in Zinal in de Zwitserse Alpen en zal zoals altijd een internationaal evenement zijn, open voor iedereen. Zinal, een klein dorp gelegen op 1600 m hoogte, doorkruist door de Navizence-rivier, is een uitzonderlijke plek die bijzonder geschikt is voor het verkennen van Prāṇa, de bron van het leven, een thema dat vanuit verschillende invalshoeken zal worden benaderd tijdens conferenties en praktische sessies.

Siddhartha Krishna zal theoretische lezingen geven over Prāṇa in de teksten van de Veda's en Upanishads en zal meditatie over

Prāṇa begeleiden, terwijl Swāmī Maitreyī in haar lezingen in essentie de vraag zal beantwoorden "hoe kunnen we de Prāṇa in en om ons heen verbeteren om een gezonder, gelukkiger en harmonieuzer leven te kunnen leven?"

Op dezelfde manier zal elk van de andere sprekers het thema op zijn eigen manier ontwikkelen, waardoor de deelnemers Yoga in al zijn diversiteit kunnen ontdekken.

Siddhartha Krishna uit Risikesh en Swāmī Maitreyī uit Zweden zullen de eregasten zijn, samen met 14 andere sprekers van verschillende federaties, lid van de EYU, die lessen zullen geven in het Frans, Engels, Duits, Spaans, Nederlands en Italiaans.

# PRANA

De sessies van Alberto Paganini (België) zullen deels theoretisch zijn (studie van klassieke teksten) en deels praktisch, en Iryna Sikorska (Oekraïne) zal ook terugkeren naar het concept van prāṇamayakośa voordat ze praktijken voorstelt die daarmee verband houden. Adelheid Ohlig (Zwitserland) onderzoekt de paden die de ademhaling in het lichaam aflegt. Sessies gewijd aan prāṇāyāma, āsana en kriya worden aangeboden door Radu Cristoloveanu (Roemenië). Pierre Alais (Frankrijk) zal de kennis van Prāṇa zowel in beweging als in meditatie ontwikkelen. De Viniyoga-praktijken van Denis Perret (Frankrijk) zullen de vitale energie verhogen en helpen bij het aangaan van concentratie-meditatie. Noëlle Milliat (Frankrijk) nodigt ons uit om de subtiele link tussen individuele Prāṇa en kosmische Prāṇa te herontdekken. Atul Mulji (Portugal) en Susanne Bohrmann-Fortuzzi (Duitsland) zullen geluiden gebruiken, inclusief die van de chakra's, en deze zullen, net als Yoga Nidra, ook de kern vormen van de lessen van André Riehl (Frankrijk) en Sascha Pfeifer (Nederland).

Deze cursussen en conferenties zullen de hele dag plaatsvinden van 07.00 uur tot 18.30 uur, waarna de deelnemers kunnen genieten van allerlei andere activiteiten: wandelen, mensen ontmoeten en culturele uitwisselingen, zwemmen in de Navizence, of gewoonweg nadenken over de met sneeuw bedekte bergen die uitkijken over het dorp.

Iedereen, beginner of gevorderde beoefenaar, is welkom. Alle aanvullende informatie is beschikbaar op de EYU-website <https://www.europeanyoga.org/euyws/fr/congres-zinal-2024/>. Wij hopen jullie met velen te kunnen verwelkomen!

**Joy Charnley**