

Yoga

FEDERATIE
NEDERLANDSTALIGEN
BELGIË



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



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

4



NUMMER 139 - 2025

4 Meditatie over de Gayatri Mantra

Mira De Bock

8 Āyurveda in de āsanapraktijk: de innerlijke yajña

Jens Keygnaert

12 Zinal 2024

Luc Bael

18 Yogaweekend Drongen 2024

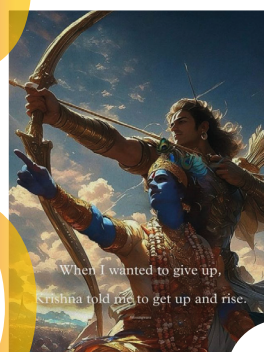
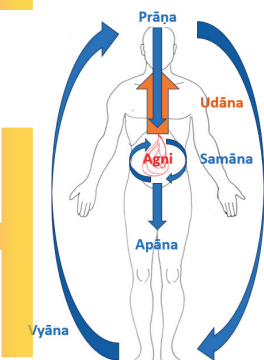
Dharma Muni

19 Gloriemoment Joske

Gert Vliegen

20 Yoga in tijden van oorlog

Dimitrios Danilidis



OM.

Nobele Vrienden op het pad van Yoga,

Aan allen mijn beste wensen voor een gelukkig en voorspoedig Nieuw Jaar !

Moge het je dichter brengen bij het besef en het beleven van dat wat je in wezen bent : sat, onveranderlijk "zijn", cit, zuiver bewustzijn en ānanda pure zaligheid.

Dat is trouwens het doel van het beoefenen van Yoga, een levensleer die vele praktische middelen aanbiedt om dat doel te benaderen en uiteindelijk te bereiken.

Daaronder is meditatie het voornaamste, ondersteund door de overige middelen.

Als je dat wat je zelf in die zin met Yoga bereikt hebt met anderen wil delen mag de meditatie dus niet in je lessen ontbreken.

Yoga heeft veel meer te bieden dan het versterken van deze of gene spieren of het stimuleren van een bepaalde zenuw of het ontspannen van bepaalde weefsels in je grove lichaam. Het reikt veel verder dan het bieden van soelaas bij deze of gene ziekte.

In het eerste hoofdstuk van de Yoga Soetra's van Patañjali wordt Yoga gedefinieerd als de totale beheersing van de activiteiten van de geest.

In zijn commentaar op de eerste soetra, die gewoonweg het onderwerp van het geschrift aankondigt, stelt de voornaamste commentator daarvan, Ṛṣi Vyāsa, Yoga gelijk aan samādhi, waarmee hij de hoogste vorm daarvan bedoelt, de acognitieve samādhi, waarin zelfrealisatie bereikt is.

Er worden dan algemene middelen aangehaald om die toestand te bereiken : abhyāsa (oefening) en vairāgya (onthechting) samen (bhyāṁ),

Oefening is elke inspanning om de geest tot rust te brengen en rustig te houden. Vairāgya is onthechting, niet verlangen.

Het gebruik van de middelen van yoga om tot onderscheidende kennis te komen, tot zelfrealisatie, is wat met oefening bedoeld wordt,

Om de toename van die onderscheidende kennis die naar bevrijding leidt te bevorderen dient men het verlangen naar wereldse objecten en belevingen te verminderen. Dit gebeurt vanzelf naarmate men dichter bij de beleving komt van het zelf, de twee gaan samen. De zaligheid van het zelf die men door regelmatige beoefening van meditatie meer en meer gaat beleven, zal vanzelf het zoeken naar de opwindende van wereldse activiteiten verminderen.

De soetra's geven ook aan hoe er moet geoefend worden om zijn praktijk stevig te vestigen en niet bij de eerste de beste gelegenheid op te geven of weg te laten : gedurende lange tijd (tot wanneer het gestelde doel bereikt is), zonder onderbreking (ook tijdens feestdagen ...), ijverig en met een eerbiedige houding. Ze komen immers tot ons via een lange keten van wijzen en grote leraars.

Na deze eerste aanwijzingen volgt nog een algemene aanwijzing omtrent hoe personen die niet geboren worden met het vermogen om samādhi te beoefenen, daartoe stapsgewijs kunnen komen.

De eerste vereiste is vertrouwen (śraddhā), daardoor verkrijgt men kracht (vīrya), waardoor men het gestelde doel niet uit het oog verliest en men snel weer het niveau bereikt dat in een vorig leven bereikt werd. Zo verkrijgt men een geest waarin er geen conflicten voorkomen en die je toelaat om tot samādhi en hogere kennis te komen.

Dit zijn heel wat algemene richtlijnen die ons kunnen helpen om vooruitgang te maken op de weg van yoga, de weg naar een blijvende onderscheidende kennis, naar zelfrealisatie.

Abhyāsa en vairāgya vormen trouwens het thema van Zinal 2025 waar ook Swami Sarvapriyānanda als eregenodigde dit thema zal behandelen. Hij is een uitgelezen spreker die dit thema ongetwijfeld op een buitengewoon boeiende wijze zal brengen.

Hari OM Tat Sat
Flor



MEDITATIE



over de

GĀYATRĪ MANTRA

De Meditatie over de Gāyatrī mantra heeft het over de 3 werelden: de grofstoffelijke, de subtiele en de oorzakelijke.

De Gāyatrī mantra, een onbeperkte, onpeilbare kracht, ontsluit het intellect en verheft het als intelligentie en direct weten; uiteindelijk tot de hoogste Zelfrealisatie.

Mira De Bock

Uittreksel uit een online lezing van de Baghavat Gītā “Het veld en de Kenner van het veld” 2019

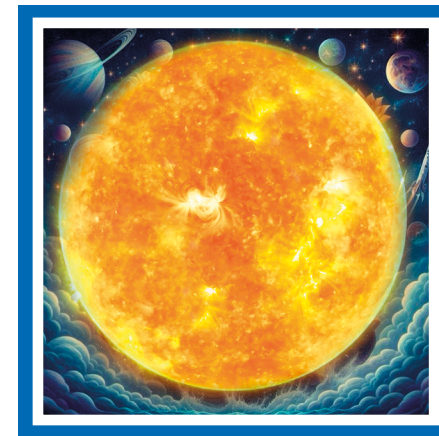
De Gāyatrī mantra, deze meditatie heb ik mogen meemaken in Aalst, maar ook in India op een wonderbaarlijke wijze, in Benares (Varanasi). In deze Gāyatrī mantra meditatie wordt ook een archetype gebruikt: een schildpad. In de mythologie wordt zij “Kūrma” genoemd, mythische oerschildpad, de 2^e incarnatie van Vishnu.

We kennen de 10 belangrijkste incarnaties, beginnend met de vis, de 2^e is de schildpad. Als torser van de wereld aanschouwt Vishnu het universum, in een duistere periode, een crisisperiode. De schildpad wordt gezien als onaangedaan, zoals een lotusbloem in het slijk, onaangedaan in een steeds veranderende wereld, waar ook beschavingen tot bloei komen en ook weer verdwijnen.

Dat was even iets over die schildpad. Ik heb hier thuis ook een schildpad; die slaapt nog – het is nog wintertijd. Ze waren heel klein toen ik ze kreeg; ze waren met 2; nu is er maar 1 meer. Maar altijd kijk ik daar met veel bewondering naar omdat dat zo’n oerwezen is, weinig veranderd in de loop van de tijd.

Mira vraagt ons dan om rechtop te zitten, de schouders, het hele lichaam, de handen, de ademhaling te laten ontspannen, en reciteert de Gāyatrī mantra.

***Om bhūr, bhuvah svaḥ
Tat savitur vareṇyam
Bhargo devasya dhīmahi
Dhiyo yo naḥ pracodayāt***



Om Brahman het Absolute.

Bhūr, een groot wit vierkant, gedragen door een reuzeschildpad, wordt met Bhūr een essentiële ervaring van de grofstoffelijke wereld.

Bhuvah, vanuit de rugschelp van de schildpad onthult Bhuvah het fijnstoffelijke, dat wordt beleefd als een essentiële ervaring van de subtiel stoffelijke wereld, levenskracht ook in alles.

Svah: de buikschelp van de schildpad onthult met Svah in de diepste diepte van de aarde, de wateren of de oer-oceaan, waar het bewustzijn in een kosmische sluimer rust op de 1000 koppige slang. De wateren, de slang en het slapende bewustzijn zijn archetypes die met Svah een essentiële beleving van de causale wereld scheppen, de oorzakelijke wereld.

De grofstoffelijke wereld, de subtiele wereld en de oorzakelijke wereld.

Tat savitur vareṇyam

Tat savitur, de zon in zijn meest wezenlijke werkelijkheid overstijgt de aarde, de hemel en de wateren of de essentiële beleving van de grofstoffelijke, de subtiele en de causale wereld en schittert, zichzelf kennend, eeuwig dan eeuwig, tijdloos en eindelozer dan eindeloos, Brahman het Absolute.

Bhargo devasya dhīmahi

Dhiyo yo naḥ pracodayāt

Zo verlicht Bewustzijn het intellect en verheft het tot het hoogste Zelf, het oorspronkelijke, metafysische of de natuur overschrijdende zichzelf kennende en uit zichzelf schitterende éne Zijn; dat wat je bent; uitgedrukt ook in “Om Tat Sat”.

Beste vrienden, misschien denk je: “Mira haalt zomaar wat aan, hoor... maar, dat is niet zo.”

Essentiële beleving van de 3 werelden (grof, subtiel en oorzakelijk) leert je compleet mens zijn, maar met 2 voeten op de grond.

Kennis van het veld, waarin al die facetten van Yoga ons helpen, met de bewuste beleving van het lichaam, het ook leren kennen, maar vanuit de yogavisie, zoals daarstraks gezegd: niet vanuit een ego, niet vanuit de vereenzelviging met dat lichaam, maar juist vanuit het leren kennen, werkelijk kennen van dat veld van het lichaam en daarbij aansluitend alle wezens. En dan heeft het veel te maken, met wat men mij zo dikwijls gezegd heeft “Zien, hoe zie je? Zien, is een staat van Zijn en dan zie je werkelijk die Werkelijkheid in alles, het overstijgende, alles omvattende Bewustzijn”. Zo ontluikt stilaan die Zelfkennis, van wie je écht bent. Dan speelt dat tijdelijke en dat veranderende (dat speelt een rol hoor, we zijn een mens), maar het speelt op een heel andere wijze een rol. Je leert het ontdekken als ervaring, die om een of andere reden blijkbaar noodzakelijk is.

Dit voertuig is nu al bijna 82, is nog ver van 100, maar toch, dan weet je, ja het lichaam is niet de kracht verliezend, dat niet hoor, maar wel...het lichaam komt stilaan in een minder goede staat ondanks yogaoefeningen. Bewust ervan, van dat tijdelijke, dat zorgt ervoor dat dat op zich totaal geen probleem vormt. En als we dan lezen “van het sterfelijke naar het Onsterfelijke”, dan groeit stilaan meer en meer dat inzicht, hoe tijdelijk dat sterfelijke is, hoe vergankelijk.

Ooit, en het is al enkele jaren geleden, was er hier in Antwerpen in het etnografisch museum een boeddhistische tentoonstelling. Daar was iets tentoongesteld dat mij voor altijd blijft: dat waren een aantal bokalen op een rek geplaatst. En dat begon in de eerste bokaal met een afbeelding van een prachtige Indische prinses, mooi gekleed en met sieraden. In de volgende bokalen (er waren er een 10-tal) zag je geleidelijk aan de aftakeling; uiteindelijk het naakte lichaam en dan nog verder weg – de stof, het stoffelijke dat vergaat. Iets wat mij altijd bijgebleven is omdat het zo’n uitdrukking is van die vergankelijkheid.

En nog iets. Ooit, het is ook al vele jaren geleden, in het Hessenhuis in Antwerpen was er een tentoonstelling. Het waren allemaal schilderijen over het vergankelijke; taferelen, stilleven waarin

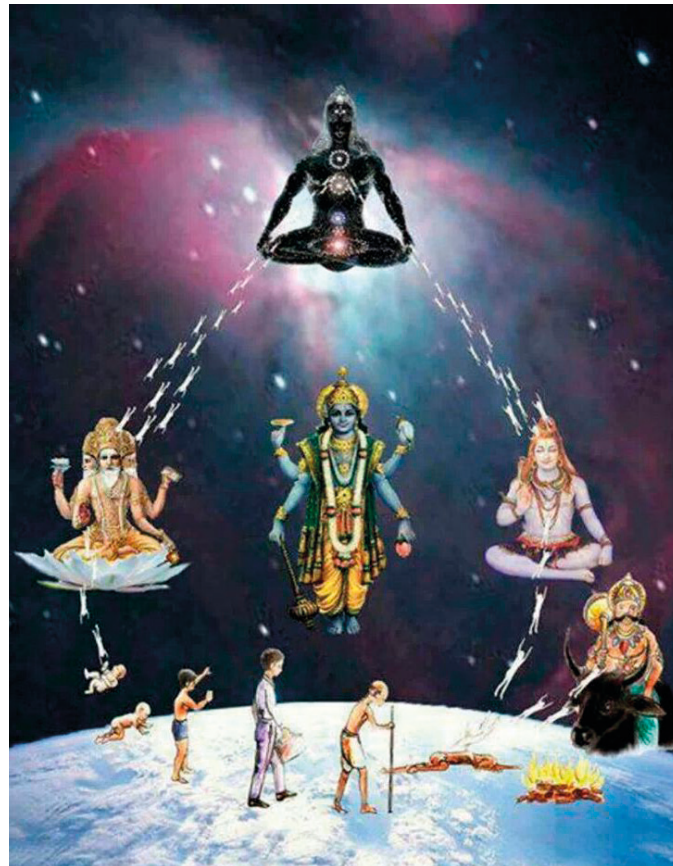
je echt het vergankelijke zag. Eigenlijk omringt dat ons voortdurend; voortdurend zie je bloemen die prachtig bloeien, zich openen uit de knop, en dan na enkele dagen zie je het al veranderen, stilaan vergaan. Dan is het toch merkwaardig dat wij mensen, vaak zo gehecht zijn aan het lichaam, blijven vasthangen in die vereenzelviging met dat lichaam.

Vandaar de kennis van de Kenner, wie je bent. Yoga is de weg naar de Zelfrealisatie, naar die kennis, naar het ontdekken van wie je echt bent. Maar dan moet het ook op die wijze gebracht worden door de yogaleraar. Het menselijk aspect, we hebben het gehoord, dat is ook belangrijk – de kennis van het veld. Hoe men ook via bvb. ayurveda en al die dingen in yoga, hier meer kennis kan bijbrengen van het functioneren van het lichaam; die zijn zeer waardevol, ook noodzakelijk; maar dat is niet voldoende, niet alleen dat. Net zoals de yoga āsanas ook zo belangrijk zijn; zo moet ook de yogaleraar stilaan de mensen kunnen bijbrengen waar het écht om gaat: die zelfvervreemding doorbreken, zodat de mensen echt kunnen thuiskomen in zichzelf, en dat Zelf ook zien in alle wezens.

In de **Bhagavad gītā hoofdstuk 13 vers 17** staat: **“alsof verdeeld in alle wezens”**. Het Absolute is ondeelbaar, de Ene “alsof” verdeeld in alle wezens. Iets om dagelijks over te mediteren. Het zal je in staat stellen anders te zien, écht te zien.

Zo de Bhagavad Gītā, de leidraad, zoals we het gehoord hebben bij Śivānanda, zoals ik het ook door vele leraren heb horen brengen, alle dank daarvoor. Maar Śivānanda zegt: *bestudeer de Gītā, maar leef ook in de geest van de Gītā en wordt dan Onsterfelijk*”. Geniet vrede en zaligheid in het hier en het nu.

De natuur prakṛti (n.v.d.r. lees prakriti), het veranderende en vergankelijke, boeiend, waardevol; en ‘t is ons gegeven, we mogen er ten volle van genieten; ‘t zou zonde zijn om er niet van te genieten. Maar besef ondertussen ook dat het van tijdelijke aard is. In de Yoga sūtras van Patañjali wordt ervoor gewaarschuwd, nl. hoe belangrijk onthechting is. Ook in de Bhagavad gītā



“vairāgya”, de onthechting; dat is leven in de Gītā. Ik weet wel, in een mensenleven zijn er fasen; als je jong bent en je bloed krachtig stroomt (zoals Narāyana zegt), dit zijn fasen waar het proces van onthechting misschien nog niet zo sterk op de voorgrond komt, en toch ... want we weten als we écht zien, dan zien we dat de natuur een steeds veranderend iets is. Wanneer die vereenzelviging met het lichaam blijft bestaan, dat moet toch leiden tot enorme angst. Dat zie je ook, de dag van vandaag, in de periode waarin we nu leven hoe vaak de angst de mens overmeestert; als er geen kennis is van de Kenner, dan moet dat beangstigend zijn, wetend dat alles verdwijnt, vergankelijk is, niet alles, niet dat wat je bent, de Kenner.

En dan kan al dat waargenomen zich rondom jou manifesteren; en dat is prachtig ook, de natuur. Tegelijkertijd weten we ook dat het éne Bewustzijn in alles aanwezig is en dat het juist door de aanwezigheid van het Bewustzijn is, dat alles zich kán manifesteren; tot de tijd gekomen is voor het loslaten van het vergankelijke.

Ik haalde het voorbeeld aan van die boeddhistische tentoonstelling met de bokalen en dat er uiteindelijk zo goed als niets meer overschoot in de laatste bokaal. Eigenlijk is dat zeer symbolisch voor het proces dat zich in ons kan afspelen, die geleidelijke onthechting. Dat gaat niet van vandaag op morgen, helemaal niet; maar af en toe krijgen we serieuze confrontaties, wanneer iemand uit je leven verdwijnt, of ja wanneer iets, wat je heel dierbaar was, verdwijnt; het zijn kostbare momenten in

het leven om daar stil bij te staan, bij de vergankelijkheid en de betekenis ervan, waaruit vanzelf dan de vraag rijst: maar wie ben ik dan?

Nogmaals **vers 2** waarin Krishna zei: **“Dit lichaam, o Kaunteya, wordt het veld genoemd. Hij die het kent, wordt door de wijzen de Kenner van het veld genoemd.”**

De ervaring lichaam in eerste instantie is het meest nabije als ervaring. Dat goed leren kennen, ontdekken en ten gronde durven ervaren, zowel grof als subtiel. Maar ook verder, de wereld die ons omringt, hoe zien we ernaar? Met oogkleppen, of soms met een roze bril of een donkere bril? Hoe zien we? Daarom zeggen we: yoga is een staat van helderheid, waakzaamheid, een hier en nu-heid, waarin alle waargenomena gevat is. Op subtiel gebied is daar niet zo direct een grens aan. Op grofstoffelijk iets meer. Maar alleen op subtiel gebied kan het denken niet mee. En toch kan het ervaring worden. We kennen het wanneer we op een heldere nacht bvb. kunnen kijken naar de sterren; dit leidt al heel gemakkelijk tot een subtiel ervaring. Er zijn nog vele voorbeelden van. Ook in meditatie, in de voorbereiding van meditatie, daar kan de subtiel ervaring duidelijkheid geven, min of meer toch. In de volledige meditatie, dan is het Zijn, die alles overstijgende, de natuur overstijgende Werkelijkheid.

Een student uit de academie van Aalst schreef op ‘t einde van de 4 jaar opleiding: **“het realiseren van deze Werkelijkheid is het doel van het leven”**. Daaraan merk je dat er op ‘t einde van die 4 jaar dan toch iets open gebloeid is; dat er al een tikje van de sluier opgelicht werd. Anders kan je zoiets niet neerschrijven. Ze was ook begonnen met totaal geen kennis van de Bhagavad Gītā. Het is belangrijk dat we de verzen lezen en herlezen en dan stil worden. Mediteren over de verzen, maar zonder dat je je verstand erbij houdt, wel diep laten doordringen. Het is een wijze van handelen, dat we kennen als karma yoga, een handelen in niet handelen; voelen, bhakti yoga, dat ik heel graag parabhakti noem, een alles overstijgende liefde; en herkennen, jñāna yoga, de yoga van het inzicht; die zijn allemaal noodzakelijk in ons leven.

En dan **Bhagavad Gītā hoofdstuk 13 vers 14** **“Met handen en voeten overal, met ogen, hoofden en monden overal, met oren overal, bestaat Hij in de wereld allesomvattend.”**

Ook daar gebeurt een hele transformatie bij dat inzicht dat het het Bewustzijn is

waardoor je oog ziet, het oor hoort, de mond spreekt en alle zintuigen werken. Zonder dat inzicht blijft die waarneming een egoïstische bedoening; en eigent men zich, zoals de Bhagavad Gītā zegt, meestal ook de vruchten van het handelen toe. Terwijl als het inzicht er is, dat door het Bewustzijn de werking er is van heel dat veld, zoals in het vers “met ... ogen, hoofden en monden overal..”, eigenlijk van heel het veld, dan is er rust, dan is er vrede, een zaligheid; en kan geen enkele angst je overmeesteren, hoe zou het?

Want in het volgende vers, **vers 15**: **“Stralend in de functies van alle zintuigen en toch zonder zintuigen; ongehecht en toch alles dragend; zonder eigenschappen en toch hun waarnemer.”**

Stralend in de functies van al die zintuigen: leven in de Gītā zoals Śivānanda zegt.

Dan **vers 18** **“Dat, het licht van alle lichten, wordt voorbij duisternis genoemd. Het is kennis (jñāna), wat moet worden gekend en het is door kennis te bereiken, gezeten in het hart van allen.”**

“Gezeten in het hart van allen” en “door kennis te bereiken”. Dan is er een opsorping, om niks meer te doen, een opsorping zoals een druppel die valt in de oceaan, Ene.

Lieve mensen we zijn nog onderweg, anders waren we hier niet meer op aarde. Maar het is zo belangrijk om bij die verzen van de Gītā stil te staan, erover te mediteren; tot uiteindelijk inderdaad er niks meer te doen is; alles zal functioneren in dat licht van Bewustzijn.

Recent heb ik Aldous Huxleys boek van 1932 “A brave new world” opnieuw gelezen. Wat hij in 1932 schreef is vandaag een beetje toepasbaar, herkenbaar in de wereld. We weten allemaal dat er een verontrustende periode voor vele mensen is en hij schrijft er al over in die tijd. Maar tegelijkertijd, en dat was zo verheugend om te ontdekken, schrijft hij ook over de Bhagavad Gītā **“als een eeuwige filosofie, een allesomvattende samenvatting van de eeuwige filosofie, die ooit werd geopenbaard. Een blijvende waarde**

niet alleen van belang voor India, maar voor de hele mensheid”. Dat was ook zijn inzicht. Hij was een beetje visionair wat de wereld betreft en de verandering, maar tegelijkertijd was er ook het inzicht. Dat horen we hier als hij spreekt over de Bhagavad Gītā als een allesomvattende samenvatting van de eeuwige filosofie.

We gaan toch nog heel even de meditatie van de Bhagavad Gītā aanhalen:

“Ik groet hem o Mādhava, de hoogste Zaligheid, wiens genade de stommen welsprekend maakt en de kreupelen bergen doet beklimmen”.

Als dat vertrouwen zo sterk wordt en je er helemaal van doordrongen wordt, dan kan er niet veel misgaan. Wat kan misgaan? Niets. In zich is er een vergankelijkheid, een komen en gaan van de vormen, maar er is ook de kennis van het Onvergankelijke, tijdloze Zijn, dat wat je bent, altijd was en ook altijd zult zijn.

Ter afsluiting reciteren we de Gāyatrī mantra, die in eerste instantie gaat over de 3 werelden; en dan over het Zelf, alles verlichtend, leven schenkend.



Mira De Bock
Yoga Vedanta Aalst



Āyurveda ⁱⁿ de āsanapraktijk:

‘De functie schept het orgaan, het lichaam past zich aan’ Ik hoor het dhr. Vallaey zaliger nog zeggen tijdens onze opleiding kinesithérapie, keer op keer, als een mantra.

Zonder veel woorden maakte hij hiermee duidelijk dat we ons, om het menselijk lichaam te begrijpen, moesten richten op een levend en functionerend organisme, niet op een dood exemplaar in de snijzaal.

Zelf in die snijzaal, op het moment dat een scalpel de anatomische structuren van een overledene blootlegt, zien we nog steeds een levensverhaal: een lichaam dat gevormd werd naar de manier waarop het werd gebruikt.

Telkens opnieuw geven we met iedere intentie, iedere gedachte en iedere handeling vorm aan ons lichaam. Onze dagelijkse bezigheden bepalen uiteindelijk de vorm van onze organen als anatomische structuren. Zo beschrijft neuroloog Steven Laureys in zijn no-nonsense meditatieboek duidelijke verschillen tussen de hersenstructuur van meditatie-expert Mathieu Ricard en gemiddelde leeftijdsgenoten.

Jens Keygnaert

Het lichaam als een stromende rivier, telkens weer anders

Zoals stromend water geleidelijk aan oevers opwerpt, in een bedding komt te liggen en ‘rivier’ of ‘beek’ wordt genoemd, zo worden de stromen van lichaamsvloeistoffen en informatie uiteindelijk ‘bloedvaten’, ‘lymfevaten’ en ‘zenuwbundels’ genoemd.

Het Sanskriet woord voor ‘stroom’ of ‘rivier’ is ‘**srota**’. Āyurveda, de eeuwenoude Indische genees- en levenskunst, spreekt over het lichaam als een verzameling van ‘srota’s’ of ‘srotāṁsi’.

Volgens de Caraka saṁhitā, één van de drie grote teksten over āyurveda, hebben deze srotāṁsi twee belangrijke eigenschappen (C.S., vimānasthāna V.3):

1. Ze **vervoeren of transporteren** substanties, weefselmateriaal op weg naar hun doel (ayanārthena)
2. Terwijl ze stromen zijn deze substanties in een onophoudelijke toestand van **verandering of transformatie** (pariṇāmaṁ āpadyamānānām)

Neem bijvoorbeeld het spijsverteringskanaal, de anna vaha srotāṁsi, de kanaaltjes (srotāṁsi) voor het vervoeren (vaha) van voedsel (anna):

Het moment dat de cellulose vezelstructuur van een goed gerijpte appel door onze tanden wordt opengebroke en het sap begint te stromen ontploft de opgeslagen zonne energie ervan in onze mond. De ptyaline in het speeksel breekt de suikers open zoals de tanden deden met de appel. Later, wanneer de voedselbrij zakt, de maag verlaat en de dunne darm binnenkomt, worden deze suikers nog verder opengebroke door de secreties van de pancreas zodat ze uiteindelijk als glucose of pure energie in het bloed terechtkomen. Waar deze energie voor gebruikt wordt, wordt voor een groot stuk door onze persoonlijkheid bepaald.

Wanneer een virtuoos deze energie in muziek omzet en er tijdens een kamerorkest in slaagt z’n publiek in vervoering te brengen ontstaat er weer een transformatie. Wie weet laat hij z’n luisteraar wel voor even die appelboom worden, het zonlicht uit de hemel drinkend met z’n bladeren, de sappen uit de aarde omhoog brengend vanuit z’n wortelen, het samenkomen ervan ervarend in de goed gerijpte appel.



Wat de mens aanraakt, dat verandert en transformeert, zelf al gebeurt dat aanraken louter met onze aandacht. Denk aan het doorfluisterspel waarbij je in groep een kleine zin doorfluistert en op het einde, bij de laatste deelnemer, luistert naar wat de zin geworden is. Ook onze geest, manas, mag dus volgens sommige auteurs als een stromende rivier of ‘srota’ gezien worden.

de innerlijke yajña

Het ontstaan van het lichaam uit 5 elementen, van subtiel naar grof

Āyurveda, gebaseerd op de Sāṁkhya Kārikā van Īśvarakṛṣṇa, ziet het materieel universum als een samenspel van 5 elementen of **mahābhūta**.

De kanaaltjes in het lichaam of de mens als kanaal op zich komen dus ook tot stand door een samenwerking tussen deze 5 elementen:

- **ākāśa (ether)** zorgt voor de ruimte en de doorgankelijkheid binnen in het kanaal
- **vāyu** (lucht) zorgt voor de beweging, het transport binnen in het kanaal
- **tejas of agni (vuur)** zorgt voor transformatie
- **ap of jala (water)** smeert de wanden van het kanaal zodat die beschermd worden tegen de agressieve kracht van het vuur en de wrijving van de beweging.
- **pr̥thivī (aarde)** vormt de stevige structuur, de wanden van het kanaal die het geheel ondersteunen.

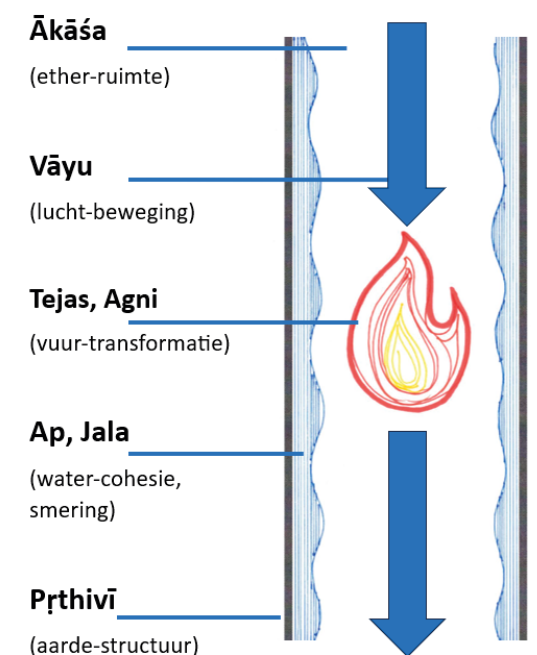
Bhūta komt van de werkwoordswortel √bhū, het werkwoord ‘zijn’ in de zin van ‘worden’. De wortel is vervoegd als een passief voltooid deelwoord: dat wat is geworden of dat wat zich gemanifesteerd heeft, vorm gekregen heeft.

Mahā staat voor groots, machtig. We spreken dus over 5 grote principes, de 5 elementen die geleidelijk aan vorm of gestalte geven aan ons lichaam en de natuur rond ons.

Dit ontstaan gebeurt van subtiel naar grof, in de volgorde zoals de mahābhūta hierboven beschreven staan. Net zoals bij de rivier de bedding ontstaat door het voortdurende stromen, zal de beweging van het element lucht uiteindelijk de vaste structuur en vorm van het element aarde veroorzaken.

Zoals eerder al aangehaald bestaat ons organisme uit ontelbare srotāṁsi of kanaaltjes. 2 aspecten verdienen hier extra aandacht:

- De transformatie van het element vuur
- De onophoudelijke beweging van het element lucht



De transformatie van vuur

In het scheppingsproces van de 5 mahābhūta staat het element vuur, Tejas of **Agni**, centraal. Het kan zowel de subtiële energie van onze gedachten transformeren tot de grove structuur van het element aarde of omgekeerd.

Denk aan de verbranding in de spijsvertering van het eerder, hierboven aangehaalde voorbeeld. De vaste vorm van de appel, wordt door vuur omgezet in iets subtielers en vluchtigers: energie, beweging en tenslotte muziek. Hetzelfde element vuur kan gebruikt worden om die vrijgekomen energie om te zetten in iets grovers en vasters: spierweefsel, vetweefsel, botweefsel,....

Agni werd daarom in de Veda’s gezien als de poort tussen twee werelden: onze grove materiële werkelijkheid en de subtiële sfeer van de Goden. Wat de mens tijdens de **yajña** in het vuur offerde vervluchtigde en ging rechtstreeks naar de Goden. Wat van de Goden kwam materialiseerde zich via het vuur en kreeg vaste vorm in deze wereld. Zo worden de Veda’s **apauruṣeya** genoemd, ze werden niet door de mens (puruṣa) gecreëerd maar door de Goden geschonken.

De transformerende rol van Agni kunnen we op 3 vlakken zien:

- **Fysiek:** het omzetten van materie buiten ons in lichaamseigen materie die door onze cellen gebruikt kan worden. Gebeurt dit niet spreken we van āma of niet verteerde voeding die door het lichaam niet herkend wordt. Deze āma mengt zich met onze weefsels die op den duur door het immuunstelsel niet meer als lichaamseigen gezien wordt. Dit is de hoofdoorzaak van alle auto immuunziektes.
- **Psychologisch:** het kunnen verteren van indrukken, onderscheid kunnen maken tussen wat klopt en niet klopt, kunnen focussen op een doel en naar dat doel toewerken. Kortom, Agni zal ervoor zorgen dat wat in ons zit ook tot uiting komt en voeten in de aarde krijgt.
- **Spiritueel:** zoals hier boven al gesteld is Agni de poort tussen 2 werelden, antwoorden op onze levensvragen worden via Agni goed ontvangen, vanwaar ze ook mogen komen.

‘Agni is leven’, wordt in Āyurveda gezegd. Als Agni gezond is, is er licht, energie, concentratie, enthousiasme en levenskracht.

**sa nāḥ par̥śadati durgāṇi viśvā nāvevā sindhūṁ
duritā’tyagnih II11**

(Mahā Nārāyaṇopaniṣat)

“Dat hij, Agni, ons overheen de moeilijkheden moge brengen zoals een boot over een oceaan vol gevaren”

De beweging van lucht

vāyunā yatra nīyante tatra gacchanti meghavat ||
(Śāraṅgadhara Saṃhitā 5/25)

“Waarheen ze gedreven worden door vāyu, daarheen bewegen ze, als een wolk die aan de grillen van de wind wordt overgeleverd.”

Vāyu is het enige element dat kan bewegen, alle andere elementen zijn **pāṇu** of kreupel en hangen van het sturen van de wind af voor hun werking.

De **Bṛhat Trayī**, de 3 belangrijkste werken over Āyurveda verdelen die beweging onder in 5 aspecten:

Prāṇa vāyu is de instromende, neerwaartse beweging die levenskracht aanbrengt. Dit gebeurt door het inademen, door het inslikken van voedsel en door het opnemen van informatie via de zintuigen. Prāṇa woont in hoofd en borstgebied en is de brug tussen hoofd en hart, voelen en denken, lichaam en bewustzijn. Het is een lichte energie die ertoe neigt op te stijgen, als we ze onvoldoende naar beneden brengen komt ze terug via boeren, hikken en niezen.

Udāna vāyu is de opwaarts gerichte beweging die vanuit het navelgebied opstijgt en ons helpt om uit te ademen en te spreken. Het is onze spirituele aspiratie en verlangen om terug te keren naar de bron. Deze opwaartse beweging zorgt voor een goede circulatie in het hoofd, geeft een gezonde kleur, geheugen, enthousiasme en wilskracht. Het is de getransformeerde energie van wat we in het vuur offerden: het uitspreken van wat we verteerd en begrepen hebben, het aanhouden van de richting op ons levenspad met daad-en wilskracht.

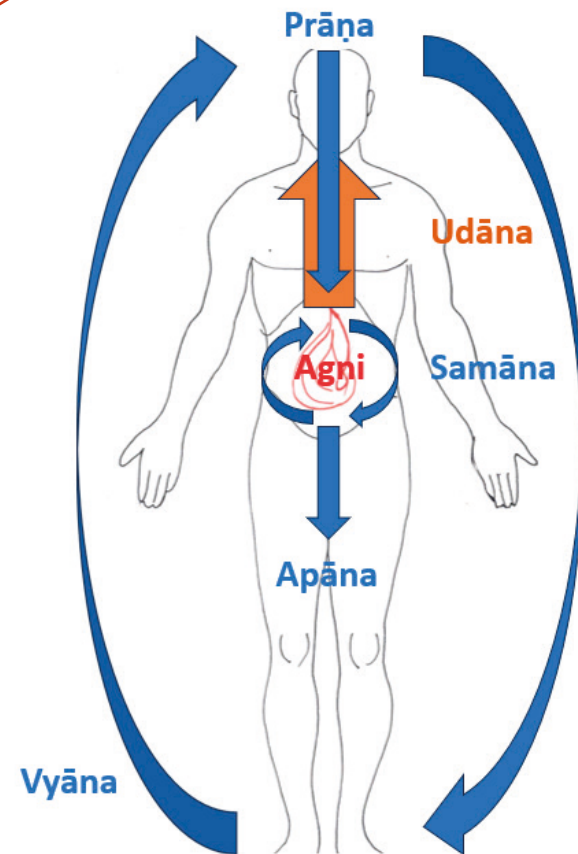
Samāna vāyu is de beweging van het midden, werkzaam in de vuurplaats van Agni. Samāna houdt het voedsel lang genoeg vast in dit gebied zodat het zou verteren. Het splitst de voeding op in bruikbaar en niet bruikbaar, neemt het bruikbare op in de bloedbaan doorheen de darmwand en duwt het onbruikbare verder naar apāna vāyu die het zal elimineren. Als samāna niet goed werkt ontstaan spijsverteringsklachten allerhande. Het steeds bekendere syndroom van ‘leaky guts’, een lekkende darm, is hier een voorbeeld van. Onbruikbare en niet verteerde voeding of āma wordt hierdoor in de bloedbaan opgenomen en nestelt zich overal in onze weefsels. Wat niet door Agni getransformeerd is, is niet aan onze cellen aangepast. Als deze niet verteerde stoffen gaan stagneren in onze weefsels worden ze niet meer als lichaamseigen herkend en krijgen we auto-immuunstoornissen. Onze immuunstelsel valt dan onze eigen weefsels aan.

De āsanapraktijk als vuurritueel: de innerlijke Yajña

De meest klassieke manier om een āsanapraktijk te starten is rechtstaand en dynamisch. De sūryanamaskāra of zonnegroet is hier een voorbeeld van. De rusteloosheid van het actieve leven wordt hierdoor gekanaliseerd. Via dynamische bewegingen in alle richtingen verbinden we ons geleidelijk aan op een bewuste manier met **vyāna vāyu** zodat de intensiteit ervan kalmeert en we vāyu terug kunnen sturen.

Het is herfst als ik dit artikel schrijf, ik zie m’n vader nog de gevallen bladeren op het gazon samenrakelen tot één grote hoop om er vervolgens een vreugdevuur van te maken. Dit is de volgende stap in de praktijk: de beweging van vāyu steeds meer centreren, het midden versterken, die vuurplaats waar Agni woont.

Het werken met een bewuste, verdiepte ademhaling speelt hierin een grote rol en we starten met de uitademing. Als een volle trein stopt aan het perron laten we de passagiers eerst uitstappen in plaats van onszelf naar binnen te drummen, toch?



Apāna vāyu is de neerwaartse kracht uit het bekken die elimineert wat in ons lichaam niet langer nodig is. Afvalstoffen zoals stoelgang, urine en menstruatie worden teruggegeven aan de aarde. Ook het leven wordt doorgegeven via apāna, het orgasme en de geboorte van een kindje gebeuren via dezelfde energie. Apāna is onze creatieve energie die ons helpt om iets gestalte te geven in de materiële werkelijkheid. Het symbool voor apāna is de neerwaarts gerichte driehoek die kundaliṇī bevat en ons aan de aarde bindt, tegengesteld aan de spirituele groei door udāna.

Vyāna vāyu is de beweging die zich vanuit het hart overal in het lichaam verplaatst. Het is de circulatie van bloed en andere lichaamsvochten, de prikkeloverdracht in het zenuwstelsel, de beweging van de verschillende lichaamsdelen en van het lichaam in de ruimte. Ook het bewogen worden door emotie behoort bij de functies van vyāna. Problemen met vyāna behoren typisch tot deze hectische tijd van overbeweeglijkheid en overprikkeling.

Die uitademing gaat gepaard met een vooroverbuigende beweging van de wervelkolom, dit wordt **pāścimatāna** genoemd. Als daar een heupbuiging bijkomt wordt de onderbuik samengedrukt wat **apāna vāyu** omhoog drukt.

Doordat apāna een leven lang elimineert naar de aarde toe, neigen alle organen en weefsels in het bekkengebied te verzakken. De uitademing die samenhangt met de opwaartse beweging van **udāna vāyu** kan in combinatie met het samendrukken van de onderbuik apāna terug omhoog trekken en deze weefsels terug verstevigen. De pauze met lege longen na de uitademing, de **bāhya kumbhaka (B.K.)**, versterkt dit effect.

Een ander voordeel hiervan is dat afvalstoffen en toxines die in dat gebied stagneren opgetild worden en terug dichterbij het centrale vuur gebracht worden. Net zoals met het rakelen van de bladeren in de herfst. Afval omzetten in energie is het begin van ecologisch denken en het verkleinen van onze ecologische voetafdruk. En dat binnen ons eigen microklimaat.

Zoals eerder gezegd is het symbool voor apāna de neerwaarts gerichte driehoek die kundaliṇī bevat en ons aan de aarde bindt. Wanneer we met onze yogpraktijk apāna omhoog brengen bekrachtigen we de opwaarts gerichte spirituele aspiratie van udāna vāyu. Symbolisch en energetisch offeren we hier de obstakels die onze groei belemmeren in het vuur van Agni om ze te transformeren: iedere klacht is in potentie een kracht en omgekeerd.

Het vuur ontsteken in het centrum van ons lichaam doen we door torsies (**parivṛtti**) en houdingen die één zijde meer samendrukken dan de andere (**pārśva**). Dit activeert **samāna**



vāyu, de spijsverteringssecreties komen hierdoor op gang wat de verbranding en eliminatie van de toxines verbetert.

Om het vuur aan te blazen en voldoende zuurstof te geven, wordt via de inademing **prāṇa vāyu** neerwaarts naar het centrum gebracht. Het achteroverbuigen van de wervelkolom (**pūrvatāna**) ondersteunt die indalende beweging. Tijdens de inademing daalt het diafragma, het oefent hierbij druk uit op de buikorganen. Die massage zorgt voor een betere secretie van de spijsverteringssappen wat het vuur activeert. De pauze met volle longen na de inademing, de **antaḥ kumbhaka (A.K.)**, versterkt dit effect.

Geleidelijk aan wordt het vuur in het centrum krachtiger en de balast van de toxines lichter. De omgekeerde houdingen (**viparita**) verfijnen dit werk door de apāna zone van het bekkengebied boven de vuurplaats van Agni te plaatsen. Hitte stijgt, de uitwerking van de reinigende kracht van het vuur is het sterkst vlak boven dat vuur. De stagnerende toxines in het bekkengebied worden op die manier verder getransformeerd. Als we te vroeg in de praktijk met omgekeerde houdingen starten is het alsof we een volledige vuilnisemmer over Agni zouden uitkieperen. Dan wordt het vuur geblust in plaats van dat het de toxines verbrandt.

Het continu neerwaarts bewegen van prāṇa en opwaarts bewegen van apāna concentreert onze kracht in de samāna zone. Tijdens de **Sthiti** wordt dit het meest ervaren. Sthiti komt van de werkwoordswortel vsthā: ‘zich stabiel opgericht houden’ en ook ‘blijven, een

positie innemen en aanhouden’. De wervelkolom is hierbij volledig recht, er is een volstrekt evenwicht tussen voor-, achter- of zijwaarts buigen. Het volledige lichaam is onbeweeglijk en stabiel, enkel in het centrum is nog actie.

Uiteindelijk vestigen we ons in dat stralende midden. Om het met de woorden van yoga sūtra 3.40 te zeggen: samāna jayāt jvalanam. Op dat moment vindt de transformatie plaats, worden alle onzuiverheden verbrand en kan de feniks uit z’n as herrijzen. ●



Jens Keygnaert
is verbonden aan de
Yoga opleidingsschool
Śraddhā te Brugge

Referenties:

Laureys, S.(2019) Het no-nonsense meditatieboek. Borgerhoff & Lamberigts nv.
Sharma, R.K., Dash, V.B.(2009) Caraka Saṃhitā. Chowkhamba Sanskrit series office
Sharma, P.V. (2004) Suśruta Saṃhitā. Chaukhamba Visvabharati
Srikantha Murthy, K.R. (2003) Vāgbhata’s Aṣṭāṅga hṛdayam. Chowkhamba Krishnadas Academy
Mantrapuṣpam (fifth edition, 1998). Ramakrishna Math.
Bouanchoud, B. (2012) Patañjali Yogasūtra. Editions Āgamāt

Afgelopen zomer nam ik voor de zevende keer deel aan het Yoga congres in Zinal georganiseerd door de Europese Yoga Unie.

Het thema van dit 51^{ste} congres was “Prāṇa, the force of life”.

Zinal is een prachtig bergdorp gelegen op 1678 meter hoogte aan het einde van de Val d’Anniviers, die deel uitmaakt van het kanton Wallis (Valais). Het dorp kijkt uit op enkele Alpentoppen en ligt aan de oevers van de snelstromende Navizence. Langs de Route du Vieux Zinal staan enkele eeuwenoude chalets en schuren.

Luc Bael

We kwamen aan op zaterdagavond en installeerden ons in een appartement van het complex Swisspeak, gelegen langs de oevers van de Navizence.

Zaterdag en zondag was het weer nog bewolkt en regenachtig maar maandag klaarde het uit en de rest van de week genoten we van zonnig en helder weer. Met de “Pass Anniviers Liberté” kregen we een vermindering van 50% op de kabelbaan naar het bergstation Sorebois, dat een prachtig uitzicht biedt op een aantal sneeuwtoppen.

Het congres startte op zondag 18 augustus om 20.30 uur met een **openingsceremonie**. Hier werden zowel de lesgevers als het bestuur en de diverse teams van de EYU voorgesteld. De afsluitende muziek van Ganesha Project gaf een voorsmaakje van wat we woensdagavond konden verwachten.

Zestien docenten gaven gedurende vijf dagen les aan een 250-tal deelnemers in zes verschillende zalen en ook op enkele locaties in open lucht.

Voor de ochtendpraktijk van 7u tot 8:30 konden we kiezen tussen 7 verschillende docenten. Van 10 tot 12 u waren er zes ochtendprogramma’s rond filosofische of praktische thema’s. Na de middag waren er nog twee sessies voorzien, van 14:30 tot 16:30 en van 17u tot 18:30 waarbij telkens kon gekozen worden tussen zeven docenten.

Het avondprogramma bestond uit de openings- en sluitingsceremonie, twee ronde tafelconferenties, een muzikaal programma en de traditionele “meet en greet” tijdens dewelke de deelnemers in een aangename sfeer kennis konden maken met de verschillende federaties aangesloten bij de Europe Yoga Unie.

De afgevaardigde van onze Federatie was **Alberto Paganini**.

Alberto verzorgde een ochtendpraktijk en een les in de vroege namiddag.

Zijn ochtendpraktijk begon naar gewoonte met de reeks opwarmingsoefeningen die werden gevolgd door āsana’s, bandha’s, prāṇāyāma, meditatie en ontspanning.

De namiddagsessies van Alberto gingen buiten door, op een grasveldje, in de zon, nabij de bruisende rivier met een prachtig zicht op de bergen. Een traktatie voor de zintuigen!

De sessies begonnen met aarden door op de buik op het gras te liggen, zonder een synthetische mat als stoorzender. Gewoon voelen en ademen, het zenuwstelsel tot rust laten komen en verbinden met Moeder Aarde. Daarna volgden energetische oefeningen en flows om de Prāṇa te bevrijden en beter te laten stromen...

De sessies waren heel afwisselend, werken met de vijf elementen, met sankalpas, met bomen, mediteren aan de rivier en nog zó veel meer. Heel fijn was ook de interactie, het delen van ervaringen tijdens en na de les of een groepsāsana in een cirkel, een levenscirkel waar iedereen elkaar ondersteunde en ondersteund werd. Verbinding. Alberto’s lessen waren doordrongen van positieve energie en levenswijsheid.



ZINAL 2024

De meeste Franstalige deelnemers volgden in de vroege ochtend de Viniyoga lessen bij de Fransman **Denis Perret**. Denis heeft een grondige opleiding in Viniyoga gevolgd bij autoriteiten in de materie zoals Frans Moors en Claude Maréchal. Hij is voltijds met yoga bezig. In zijn thuisstad Grenoble geeft hij meerdere opleidingen tegelijk en heeft hij een praktijk als yogatherapeut.

De verschillende vinyāsas en houdingen werden grondig uitgelegd en de deelnemers werden gecorrigeerd indien nodig. De oefeningen waren aanvankelijk dynamisch op het ritme van de ademhaling en besloten meestal met een statische fase. Denis informeerde bij het begin van de reeks naar eventuele fysieke beperkingen bij de deelnemers met de bedoeling om daar rekening mee te houden tijdens de lessen. Hij is niet alleen een gedreven en bekwaam docent maar ook een warm persoon.



Voor de liefhebbers van Tummo Yoga (in de kou) was er een ochtendpraktijk aan de oevers van de Navizence gebracht door **Patrick Daubard**, zoon van de betreunde Maurice Daubard.

Tummo Yoga is een vorm van yoga waarbij je vrijwillig en gecontroleerd jezelf blootstelt aan de koude. De bedoeling is om jezelf uit je comfortzone te halen. Patrick Daubard toonde aan hoe Westerlingen zich mentaal en fysiek zwak maken door uitdagingen uit de weg te gaan. Tummo yoga draagt bij tot het ontdekken van onze innerlijke kracht, geestelijke energie en vitaliteit. Met behulp van allerlei ademhalingstechnieken en visualisaties wordt agni opgewekt zodat je jezelf warm houdt zelfs in een koude omgeving. Dit is het ultieme bewijs dat de geest sterker is dan het lichaam.

Een andere succesvolle ochtendpraktijk was deze in het Forum met **Atul Mulji**.

Atul Mulji is yogaleraar en Ayurvedisch masseur. Hij werd in India geboren en woont nu in Portugal. Al op jonge leeftijd kwam hij in contact met yoga. Hij is opgeleid in de traditie van Swami Śivānanda. Zijn opvallende buik deed spontaan denken aan Ganesha. Voeg daar zijn hartelijke glimlach aan toe en je denkt meteen aan de lachende Boeddha. En met die vreugdevolle uitstraling begon en eindigde hij ook elke les. Hij werd ervaren als een man met humor, enthousiasme, een aanstekelijke lach, en bovenal een warm persoon. De lessen startten ’s ochtends met rustige āsanas, waarbij observatie en gewaarszijn een belangrijke rol speelden, om ons te verbinden met wat is. Iedere les was opgebouwd rond Prāṇāyāma, soms met een specifieke mudrā, die op zijn beurt verband hield met een cakra of Prāṇa vāyu. De lessen waren fysiek eerder rustig, maar bevatten veel diepgang. De deelnemers waren enthousiast over de zachte uitstraling en de ervaring van de leraar.

In zijn namiddagles werden meermaals variaties van kapālabhāti beoefend. Steevast werden Prāṇa-opwekkende oefeningen en āsana’s beoefend om de rug- en buikspieren te verstevigen. Daarbij lag het accent steeds op het gewaar zijn van de Prāṇa en op het observeren van wat er precies gebeurde in het lichaam en in de geest, met de adem als anker.

Iedere les werd beëindigd met de vredewens voor het hele universum:

Lokāḥ Samastāḥ Sukhino Bhavantu. Om śānti, śānti, śāntiḥ





Siddharta Krishna

Tijdens de tweede ochtendsessie was **Siddharta Krishna** aan de beurt. Hij was één van de twee eregasten op het congres.

Siddharta Krishna, veelzijdige docent en schrijver, heeft meer dan twintig jaar ervaring. Hij bracht de filosofie van de Upaniṣads, de Bhagavad Gītā en de Yoga Sūtras over de grenzen van India naar onder meer het Midden-Oosten, Zuidoost-Azië en Australië.

Krishna is opgeleid in de Advaita Vedānta. Volgens de Indiaase leermeester zijn de meeste yogadocenten direct of indirect gerelateerd aan de traditie van Swami Śivānanda (1887–1963).

Zijn sessies bestonden meestal uit twee delen. Het eerste theoretische deel gaf een overzicht van de belangrijke concepten van Prāṇa in de oude Indiase teksten. Het tweede deel bestond uit geleide meditatie sessies over Prāṇa, die bedoeld waren als hulpmiddel voor zelfonderzoek, om de geest tot rust te brengen en om emoties te beheersen.

Tijdens de meditatie legde hij de nadruk op de connectie van de adem met de geest en de emoties. Hij legde uit dat de adem de enige fysiologische functie in het lichaam is die zowel willekeurig als onwillekeurig is. Wanneer bijvoorbeeld hevige emoties optreden, versnelt de adem automatisch en kunnen we via yoga die adem beïnvloeden en terug tot rust komen. Meditaties over prāṇa bleken dus een zuivering van het hart en de geest te zijn.

Siddharta Krishna hechtte ook veel belang aan het uitleggen en grammaticaal ontleden van vele sanskriettermen. Zo had hij het bv. over de grammaticale betekenis

van de vijf prāṇas die allemaal afkomstig zijn van de stam “ana”. Ana betekent: de essentie in ons die het mogelijk maakt om een doel te hebben in het leven, of m.a.w. een inspanning leveren met een doel voor ogen.

Door aan de stam “ana” de prefixen “pra”, “apa”, “sama”, “vi” en “ut” toe te voegen legde hij ons haarfijn uit wat deze vijf termen grammaticaal betekenen.

Verder in de week had hij het ook over de psychologische aspecten van de vijf prāṇas. Hij verduidelijkte ook de vijf types van “persoonlijkheden” van de mens in evolutie van laag naar hoog waarbij de laagste vorm de rākṣasa (demon) is en de hoogste vorm de deva (goddelijke natuur).

In de laatste les lichtte hij het belang toe van gewaarzijn. In plaats van onszelf te verliezen in de objecten van waarneming moeten we de focus verleggen naar het waarnemen zelf, naar die dimensie in ons die steeds bewust is. Een ander belangrijk aspect van jñāna is het besef van niet-doenerschap.

De inhoud van zijn lezingen samen met zijn minzaam karakter maakten hem tot één van de hoogtepunten van het congres.

De Vereniging van Yogadocenten in Nederland heeft **Sascha Pfeifer** afgevaardigd. Sascha is opgeleid in de Bihar school of Yoga, gesticht door Swami Satyānanda, een discipel van Swami Śivānanda. We kennen Sascha door zijn deelname aan het lenteweekend 2022 van de Yoga Federatie in Blankenberge. De lessen begonnen stevast met een aantal bekende mantra's zoals de Gāyatrī mantra. Nadien volgden een aantal dynamische oefeningen met speciale aandacht voor de ademhaling, zoals een variatie van de zonnegroet, Sūrya Namaskāra. Tijdens de verschillende houdingen waaruit de zonnegroet is samengesteld werden bīja mantras gereciteerd. Na de zonnegroet volgden enkele āsanas en prāṇāyāmas en elke les werd beëindigd met een liggende ontspanning. De stijl van de lessen was rustig en meditatief.



Sascha Pfeifer



Swami Maitreyi Sarasvatī

In de vroege namiddag volgden de lessen van **Swami Maitreyi Sarasvatī**, één van de twee eregasten op het congres.

Swami Maitreyi Sarasvatī kwam voor het eerst in contact met Yoga in 1985 en zeven jaar lang was ze nauw betrokken bij het werk van het Satyānanda Yoga Centrum in Zweden, waar ze een opleiding tot yogadocent volgde.

In 1992 verliet ze Zweden voor India en de Bihar School of Yoga, en nam deel aan de eerste sannyāsa cursus geleid door Swami Niranjanānanda voor overzeese studenten. Na de cursus besloot ze in de ashram te blijven en een intensieve training te ondergaan onder de directe leiding van haar Guru.

In 1993 werd ze ingewijd in Pūrṇa sannyāsa en nam ze de beslissing om haar leven te wijden aan sannyāsa en aan de missie van haar Guru. Van 2009-2019 was ze gevestigd aan de Satyānanda Yoga Academy in Bogota, Colombia. Nu brengt ze haar tijd door in de ashram in India en in Zweden, waar ze deel uitmaakt van het docententeam van Satyānanda Yoga Academy Europe.

De Swami begon met het toelichten van de standpunten van Vedānta, Sāṅkhya en Tantra over Prāṇa. Volgens de Swami komt de mahāprāṇa het lichaam binnen via de sahasrāra. Deze energie is echter vergelijkbaar met een hoogspanning van 40.000 volt. De cakras zijn de transformatoren die deze mahāprāṇa omzet in een spanning die via de nādis wordt getransporteerd naar alle cellen van het lichaam.

De Swami besprak de verschillende soorten van śakti's: prāṇa śakti, citta śakti en ātma śakti. Ze bouwde regelmatig praktische oefeningen in om de theorie meer bevattelijk te maken.

Ze stond ook stil bij de vijf kośa's of omhulsels. Elk van deze kośa's staat voor een bepaalde ervaring, gaande van fysiek tot spiritueel. Ze gaf richtlijnen

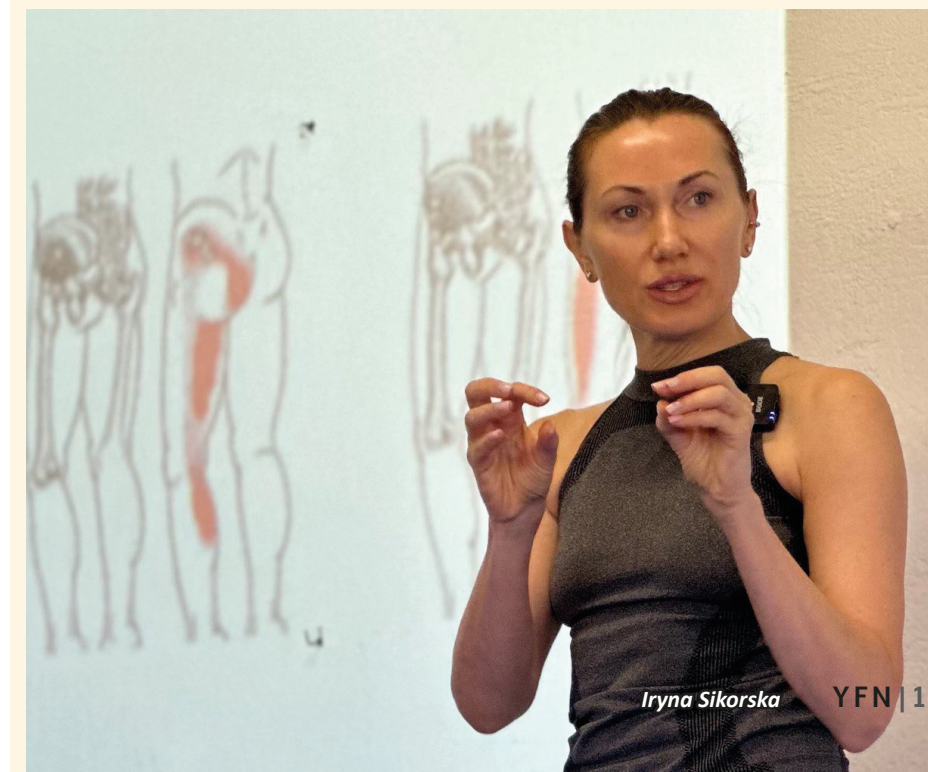
over het brengen van balans op elk van deze niveaus zodat we kunnen evolueren van fysiek bewustzijn naar spiritueel bewustzijn.

De Swami beschreef ook de vijf vāyus of subdoṣas van vāta. In de laatste les werden de verschillende dimensies van de psyche toegelicht en uitgelegd hoe je met emoties kunt omgaan.

De Ukrainian Yoga Federation was vertegenwoordigd door **Iryna Sikorska**. Haar stijl kan het best omschreven worden als een intense vorm van flow waarbij lenigheid en stevigheid belangrijke kwaliteiten zijn maar daarnaast kwamen ook veel kriyās aan bod.

Haar praktijklessen waren ook theoretisch goed onderbouwd. Ze legde de werking en het belang van prāṇa uit aan de hand van slides met anatomische tekeningen. Ze wees ook telkens op het belang van de juiste ademhaling bij de praktijk.

Als prāṇa beweegt in het lichaam is er altijd een energetisch effect. Als de energie beweegt (vb. arm heffen), voel je een verschil in temperatuur of in vorm. Je kan prāṇa sturen naar pijnlijke plaatsen in het lichaam en zo de pijn verminderen of zelfs laten verdwijnen door te buigen naar de tegengestelde plaats zodat de pijnlijke plaats gerekt wordt en er meer prāṇa naartoe vloeit. Om de prāṇa goed te laten stromen doorheen het ganse lichaam, kan je met regelmaat alle gebieden rekken en strekken.



Iryna Sikorska

Het was onmogelijk om in dit artikel de lessen van alle docenten te bespreken. Ik heb mij beperkt tot de lessen die ik zelf heb gevolgd en deze waarover ik feedback kreeg van mijn reisgezelschap.

Op woensdagnamiddag bood de toeristische dienst van Val d'Anniviers een **receptie** aan voor de deelnemers van het congres. Met dit jaarlijks gebaar wil de gemeente de Europese Yoga Unie bedanken omdat het congres reeds gedurende 51 jaar in Zinal wordt georganiseerd, met uitzondering van het coronajaar 2020.

's Avonds kwamen diverse activiteiten aan bod. Op de traditionele **"Meet & Greet"** kon je kennismaken met de verschillende federaties, die naast documentatie over hun activiteiten een hapje en/of drankje aanboden.



Op woensdagavond was er een schitterend **concert** verzorgd door het Spaanse duo **Marta en Sergi** die samen optreden onder de naam **Ganesha Project**.

Na hun song "Jay Ganesh" was iedereen onmiddellijk in de sfeer. Hun muziek is meestal opgebouwd rond mantra's en varieert van ingetogen tot uitbundig. Op het einde van de avond kon niemand in de zaal nog op haar/zijn stoel blijven zitten en stond iedereen mee te dansen op de vreugdevolle tonen.

Soms was er een **ronde tafel** gesprek met een panel van sprekers die een bepaald onderwerp behandelden in interactie met het publiek.

De **afsluitingsceremonie** vond plaats op vrijdagavond 23 augustus 2024. Er werden filmpjes en foto's getoond die in de loop van de week werden gemaakt. De lesgevers werden uitvoerig bedankt en toegejuicht. De avond werd afgesloten met een miniconcert van Ganesha Project. Zoals woensdag stond iedereen weer op de dansvloer.

Het thema van het volgende congres in 2025 is "Abhyāsa en Vairāgya", oefening en onthechting. Het congres zal opnieuw doorgaan in **Zinal van 17 tot 22 augustus 2025**. ●



ZINAL2025

52ND EUROPEAN YOGA CONGRESS

ZINAL, SWITZERLAND
17 – 22 AUGUST

52^E CONGRÈS EUROPÉEN DE YOGA

ZINAL, SUISSE
17 – 22 AOÛT



Theme / Thème

Abhyāsa & vairāgya

Two Pillars of Yogic Transformation
Deux Piliers de la Transformation Yogique



Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga

DIPLOMA UITREIKING



Foto's © Dharma Muni

YOGA WEEKEND



DRONGEN 2024



GLORIEMOMENT voor JOSKE



Met veel plezier willen we **Joske** in de schijnwerpers zetten. Zij is sinds het jaar 2000 héél actief binnen onze Federatie.

In 1993 heeft zij toevallig een folder gevonden in een boekenwinkel in de Serpentstraat in Gent. Zij vond de folder erg interessant en wou er wel meer over weten. Daarvoor was ze al gestart met een opleiding tot yogadocent bij Narayan in Aalst. Vervolgens is zij naar de yogaweekenden gegaan waar Bert Poelman (vroegere secretaris YFN) en Roeland fauconnier (vroegere voorzitter YFN) in het bestuur zaten. Dankzij een goed contact, hielp zij het jaar nadien met de organisatie van de yogaweekenden. In het jaar 2000 is zij in het bestuur gekomen. Zij organiseerde toen al yogaweekenden samen met Bert. In 2001 is Hélène Rondou erbij gekomen. Sindsdien is zij een trouwe medewerkster binnen de werkgroep 'Activiteiten en ondersteuning' en organiseert ze heel wat yogaweekenden.

Zij is erg dankbaar dat ze van de federatie heel wat heeft geleerd. Ze heeft hele fijne mensen leren kennen en er zijn veel prachtige vriendschappen ontstaan. Joske blijft zich graag inzetten voor de Yoga Federatie.

Lieve Joske, vanuit het hele bestuur willen we jou oprecht DANKEN voor al jouw prachtige inzet binnen onze Federatie. We hopen jou nog vaak te mogen ontmoeten op de vele yogaweekenden en bestuursvergaderingen. Jij bent één uit de duizend!

PS: op het laatste herfstweekend van de yoga federatie is Joske dan ook in de bloemetjes gezet. ●



foto © www.europeanyoga.org

Oorlog en yoga. Nog maar tien jaar geleden zouden deze woorden onverenigbaar hebben geleken, vooral voor de westerse yogagemeenschap. Toch vertelt de geschiedenis van yoga ons een ander verhaal. De Bhagavad Gîtâ, misschien wel één van de meest vereerde geschriften van yoga, ontvouwt zich op een slagveld, waar Heer Krishna de wijsheid van vele yogapaden doorgeeft aan een in conflict geraakte Arjuna. Op dezelfde manier werden in verschillende tantrische tradities rituelen historisch gebruikt in tijden van conflict en speelden yogische ordes vaak een actieve rol in oorlogsvoering.

Ondanks deze voorbeelden geven sommige moderne beoefenaars er de voorkeur aan yoga te idealiseren, door te beweren dat het boven dergelijke wrede realiteiten staat. Maar kan yoga echt los staan van de uitdagingen waar de mensheid voor staat? Absoluut niet. Yoga is geen abstractie; het bestaat door zijn beoefenaars, die leven, worstelen, genieten en volharden in de wereld zoals die is. Of het nu op de velden van Kurukshetra is of in de chaos van Trafalgar Square, yoga blijft een tijdloos hulpmiddel om fysieke, emotionele en spirituele beproevingen het hoofd te bieden.

Dit artikel onderzoekt wat het betekent om yoga te beoefenen te midden van de verwoestingen van de moderne oorlog. We delen ervaringen, rauwe emoties en diepgaande vragen die om onze contemplatie vragen.

Dimitrios Danilidis

De eerste oorlogsdagen: een tijdspanne van ingehouden adem

Mijn appartement in Kiev. Buiten was het nog donker, de vroege ochtendstilte werd verbroken door explosies die het gebouw deden trillen. Ik schrok wakker, mijn hart bonkte en instinctief wist ik: 'Dit zijn bomexplosies. Ik herkende het geluid uit Mariupol in 2014. Binnen een paar minuten pakte ik mijn geld, documenten en autosleutels, snel en zonder aarzelen. Mijn enige doel was om mijn dochter op te halen en de stad te verlaten. Tien minuten. Meer had ik niet nodig.

Op straat was het erg stil, de lucht was zwaar. De weinige mensen om me heen bewogen snel, maar geruisloos. Mijn eerste bewuste uitademing kwam pas nadat ik me ervan verzekerd had dat mijn dochter veilig was.

Ik had al eerder oorlog meegemaakt, maar niet op deze manier. Deze keer was het anders. In 2014 was het een geleidelijke inval - Russische troepen die de Donetsk-regio binnenslopen in burgerkleding, met kleine wapens. Maar nu was er een grootschalige invasie begonnen: tanks, vliegtuigen en zware artillerie die onze grenzen binnenvielen, steden verwoestten en genadeloos op burgers mikten. Het surrealistische contrast was niet te bevatten. Het dagelijks leven in de steden ging door, maar tegelijkertijd woedde er verwoesting.

In het begin verzette mijn geest zich tegen de realiteit, zich vastklappend aan een gevoel van ongeloof. Beelden van eerdere oorlogen - Irak, Joegoslavië, Tsjetsjenië - kwamen in me op, maar geen van hen evenaarde dit. De gruwel voelde uniek en riep beelden op van de Tweede Wereldoorlog. Alleen was Rusland deze keer de agressor. Het besef was een pijnlijke metamorfose. Het beeld van de Russen als 'vrienden' viel in duigen en werd vervangen door een nieuwe, onmiskenbare identiteit: *wij zijn hen niet*.

Innerlijk leven: Ontdekking van onbekende emoties

In die eerste dagen bevond ik me in een droomachtige toestand. De wereld was veranderd in iets grotesks, een deel ervan probeerde actief mij en alles wat ik liefhad te vernietigen. Uiteindelijk drong de realiteit door en de omvang van het bewijs dwong tot acceptatie. Dit was geen wrede grap; het was de nieuwe, gruwelijke waarheid.

Ons land van meer dan 40 miljoen mensen kwam in actie. Mensen bouwden barricades, deden onvermoeibaar vrijwilligerswerk en doneerden wat ze maar konden. Yogastudio's veranderden in schuilplaatsen, distributiecentra en zelfs geïmproviseerde werkplaatsen voor camouflage en voorraden. De Europese Yoga Unie (EUY) speelde een cruciale rol door een Facebook-groep op te zetten om ontheemde Oekraïense vrouwen en kinderen in contact te brengen met Europese gezinnen, nieuwe huizen en steun. Yogadocenten over het hele continent in Duitsland, Nederland, Roemenië, Zwitserland, Frankrijk, Spanje ... hielpen mee.

Ondanks onze inspanningen waren onze harten en geesten gebonden aan de frontlinies, verdeeld tussen de soldaten en onze geliefden die gevangen zaten in de chaos. Informatie was schaars, communicatie moeilijk. Messenger-apps zoals Telegram hielden ons op de hoogte van het echte nieuws.

Ik bleef voortdurend in contact met mensen die nog in Mariupol waren, mijn geboortestad, die zwaar werd getroffen door zwaar Russisch geschut. Mijn moeder, familie, vrienden en veel van mijn yogastudenten en -leraren waren daar nog. Een week voordat de oorlog begon, was ik zelf in Mariupol geweest. Ik had mensen ontmoet, we hadden gepraat, tijd met elkaar doorgebracht en yoga beoefend. Een paar dagen later werd de situatie kritiek. We bespraken

evacuatieplannen, overwogen of onze yogastudio als schuilplaats kon dienen en deelden praktische adviezen over wat te doen als vijandelijke troepen de stad zouden binnendringen. Helaas werd de communicatie met Mariupol al snel moeilijk en het nieuws werd steeds slechter.

Mijn co-leraar, Timur Shevchuk, die ook als militair dient, belde me vanuit de loopgraven. Hij was al vanaf de eerste dag in de frontlinie om de Russische aanvallen af te slaan. Onze gesprekken waren kort en serieus geweest, maar deze was anders. Hij klonk gespannen en het was duidelijk dat het veel erger werd. De stad werd omsingeld en hij zei dat dit wel eens onze laatste oproep zou kunnen zijn. Ze trokken zich terug in de stad en de communicatie zou waarschijnlijk worden verbroken.

Uiteindelijk verloren we alle contact met Timur. Af en toe, als vrienden of studenten erin slaagden om berichten door te sturen, kreeg ik updates. Ik kwam erachter dat een andere yogalerares haar huis had moeten verlaten en met haar gezin in onze yogastudio was ingetrokken. De ruimte, waar ooit alleen yoga beoefend werd, zat nu vol met meer dan 200 mensen, inclusief kinderen en zelfs huisdieren. Er was niet veel eten of water en de winkels waren leeg. Elena, de vrouw van Timur en een van mijn leerlingen, vertelde me dat de voorraden uitgeput raakten en dat de bombardementen meedogenloos waren. Ondanks de erbarmelijke omstandigheden slaagden sommige van mijn studenten er toch in om hoopvol te blijven, hoewel het gevaar voor iedereen duidelijk was.

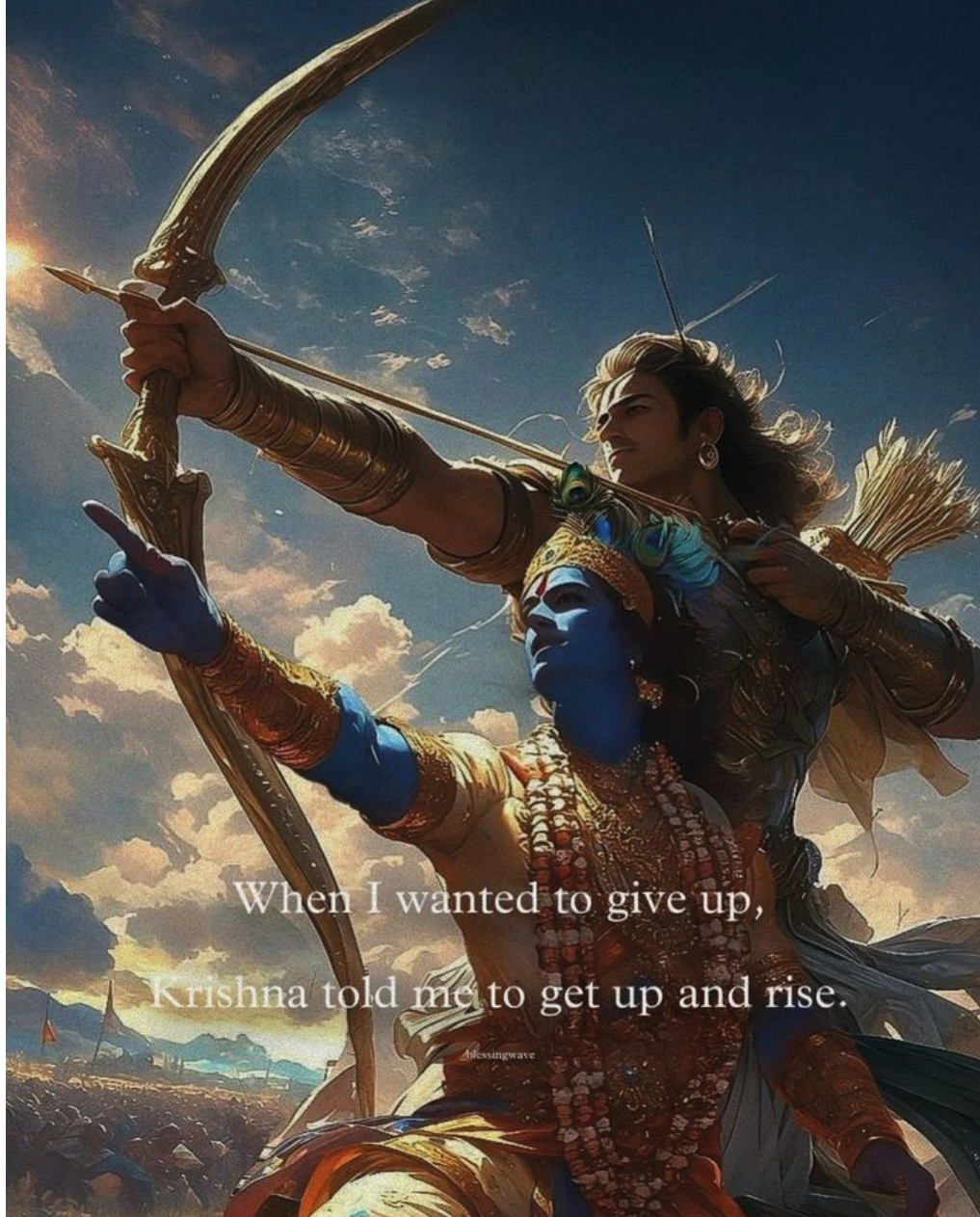
Ik kreeg ook een kort telefoontje van mijn moeder. Ze was erin geslaagd Mariupol te verlaten en verbleef in een klein dorpje in de buurt. Ze hadden een beetje eten en toegang tot een schuilkelder, waar ze de meeste tijd doorbrachten. Dat was ons laatste gesprek en ik hoorde anderhalve maand niets meer.

Dit was slechts een glimp van wat er gebeurde. Mariupol had het het zwaarst te verduren, maar andere steden werden ook aangevallen of leefden in voortdurende onzekerheid. Slecht nieuws kwam van alle kanten. De emotionele tol was immens: woede, afkeer, verdriet, angst, teleurstelling, spijt, trots, zorg. Deze gevoelens waren krachtig en rauw, verre van het soort emoties dat je krijgt van het kijken naar een tv-serie. Ze waren echt, diep verontrustend en ze gaven je het gevoel intens te leven op een manier die nooit zou vervagen.

Yogische ethiek in het aangezicht van oorlog

Bij het bestuderen van yoga verdiepen we ons in principes die onze kijk op het leven vormen: *ahimsā* (geweldloosheid), *dharma* (rechtvaardige plicht), *maitrī* (vriendelijkheid), *karuna* (mededogen), *asteya* (niet stelen), en andere. We lezen geschriften, analyseren hun betekenis, debatteren erover met medebeoefenaars en structureren zelfs lessen rond het begrijpen van emoties, perceptie en denkprocessen. Vaak geloven we dat we deze leringen hebben geïnternaliseerd en leven we volgens hun waarden.

Oorlog stelt deze overtuigingen op de proef. Ideeën die ooit rechtlijnig leken, worden plotseling rommelig en ingewikkeld. Geconfronteerd met het soort geweld en verlies dat je tot in je ziel doet schudden, beginnen zelfs de sterkste waarden onzeker te voelen. Je denkt misschien dat je aardig, gedisciplineerd en meelevend bent, maar oorlog heeft een manier om alles tot de naakte waarheid te herleiden: houden die kwaliteiten stand als het moeilijk wordt, of brokkelen ze af? Dat dwingt je om goed te kijken naar wat - en wie - echt belangrijk is. Je ziet je relaties in een nieuw licht en ontdekt barsten of sterke punten waarvan je niet eens wist dat ze er waren. De duidelijkheid kan bevrijdend zijn voor sommigen, verstikkend voor anderen. Zien hoe oorlog het leven van de mensen om je heen verandert, is een les op zich.



Oorlog is niet alleen een test voor individuele groei, maar brengt ook meedogenloze morele en culturele uitdagingen met zich mee. Dagelijks worden landgenoten gedood, of het nu op het slagveld is of door raketaanvallen die de veiligheid van gewone plaatsen - huizen, ziekenhuizen, infrastructuur - verbrijzelen. Onschuldige levens, waaronder die van kinderen, gaan verloren. Eigendommen, bedrijven en dromen verdwijnen in een oogwenk. De angst en woede die voortkomen uit deze vernietiging zijn diep en gerechtvaardigd. Als iemand een familielid verliest, hoe kan hij dan geen haat voelen jegens de agressor? Hoe kan *ahimsā* hier van toepassing zijn? Dit zijn vragen waar Oekraïense yogi's mee worstelen.

Een andere schrijnende laag is de verbroken communicatie met Russische yogi's, vrienden en familie. Sommige verbindingen blijven intact, maar andere zijn onherstelbaar verbroken. Hoe blijf je

praten met familieleden die hun vreugde uiten over de verwoesting van je stad of die propaganda geloven die oproept tot de overgave van je land? De breuk voelt onwerkelijk. Hoe begrijp je dierbaren die lijken te zijn veranderd in een echo van propaganda? Is er nog hoop om verbonden te blijven, of is die band onherroepelijk verloren? Oekraïense yogadocenten komen deze dilemma's regelmatig tegen.

Dan is er nog de kwestie van *asteya* (niet stelen). Hoe gaan we ermee om als huizen, bedrijven of hele steden worden verwoest? De strijd om dit principe te verzoenen met het diepe gevoel van verlies is heel reëel.

Schuldgevoel komt ook op onverwachte manieren naar boven. We denken meestal aan schuldgevoel als reactie op wangedrag, maar hier manifesteert het zich anders. Mensen die bomaanslagen overleven, hebben vaak het gevoel dat ze niet genoeg hebben gedaan om de vernietiging te

voorkomen of anderen te redden. Dit is niet iets dat meditatie alleen kan oplossen. Het is een visceeraal, doordringend gevoel, dat vraagt om een benadering die geworteld is in zowel filosofisch begrip als praktische ondersteuning.

Deze vragen zijn niet louter theoretisch. Het zijn dringende, tastbare problemen waar echte mensen mee te maken hebben. Sommige van deze vragen blijven onbeantwoord, maar de zoektocht naar begrip gaat door. Yoga moet worstelen met de complexiteit van de moderne oorlog en de spirituele, karmische en energetische dimensies ervan onderzoeken. Antwoorden komen misschien maar langzaam, maar het proces om ze te zoeken is cruciaal.

Conclusie

De *Bhagavad Gîtā* begint met Arjuna's wanhoop. Omringd door vrienden en familie aan beide zijden van het slagveld stelt hij de oorlog in vraag. Krishna's onderricht geeft zijn begrip een nieuwe vorm en herdefinieert yoga en het doel van de mens.

In deze oorlog hoop ik dat het lijden, de veerkracht en de geleerde lessen een betekenisvolle indruk zullen achterlaten. Misschien zal de mensheid, net als Arjuna, tevoorschijn komen met een dieper begrip en de koers van yoga in een nieuwe, meer compassievolle richting sturen. ●

Dimitrios Danilidis

EUY voorzitter - *ad interim*,
docent in de Oekraïense Yoga Federatie,
hoofd van het Yogis Without Borders team

Op de website van de Europese Yoga Unie zijn nog 3 artikels te lezen van hoe Yoga leraren in Oekraïne omgaan met de oorlog (tekst beschikbaar in het Engels en in het Frans)

1. To survive a war – **Elaine Nativ**
2. Kharkiv – de Warrior Yogi – **Alexey Savenko**
3. A shelter in War – a personal story of volunteerism – **Natalia Mogolivets**

<https://www.europeanyoga.org/euyws/our-articles/> Engels
<https://www.europeanyoga.org/euyws/fr/articles-uey/> Frans



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 versijnt 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, Sumitra Veerle Van Espen en Yolanda Willems

FOTO'S Dharma Muni en anderen
OPLAGE 700 exemplaren

VOLGENDE NIEUWSBRIEF MEI '25
Teksten aanleveren voor 15/02/2025
via nieuwsbrief@yogafederatie.be

DRUKWERK EN POSTALE AFWERKING
Total Copy Service bvba, Herentals



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

AANSPRAKELIJKHEID REDACTIE

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

ADRESWIJZIGINGEN? SUGGESTIES?

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

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

WWW.YOGAFEDERATIE.BE

Yoga

FEDERATIE
NEDERLANDSTALIGEN
BELGIË vzw



STUDIE & ONTMOETINGS-DAGEN

Hotel Duinse Polders - Blankenberge
26 en 27 april 2025

Swami Sarvapriyananda

foto © www.vedantany.org



VEDANTA & ZELFONDERZOEK

Uiterste inschrijvingsdatum : 10 april 2025

Een organisatie van www.yogafederatie.be

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

achtergrondfoto: Jooinn.com - free download © Benjamin Miller