

NIEUWSBRIEF N° 141 | JUL · AUG · SEP | 2025

Yoga

FEDERATIE
NEDERLANDSTALIGEN
BELGIË



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Deze YFN-nieuwsbrief wordt uitgegeven door de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België en verschijnt 4 maal per jaar. Deze is gratis voor haar leden. De YFN is opgericht in 1980 en is een stichtend lid van de Europese Yoga Unie.

Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België vzw
Maatschap. zetel:
Kattestraat 120,
9400 Okegem - Ninove
Ondern. nr. 421.245.957
RPR Dendermonde
BE25 3900 6740 8082
www.yogafederatie.be

REDACTIERAAD / Lay-out / Foto's
Rudi Lepoutre, Dharma Muni,
Koenraad Elst, Yolanda Willems,
Sumitra - Veerle Van Espen,
Fabienne De Croo

V.U. Peter Leysen

OPLAGE 700 exemplaren

VOLGENDE NIEUWSBRIEF
OKTOBER '25
Teksten aanleveren
voor 15 augustus via
nieuwsbrief@yogafederatie.be

DRUKWERK EN
POSTALE AFWERKING
Total Copy Service bvba,
Herentals



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

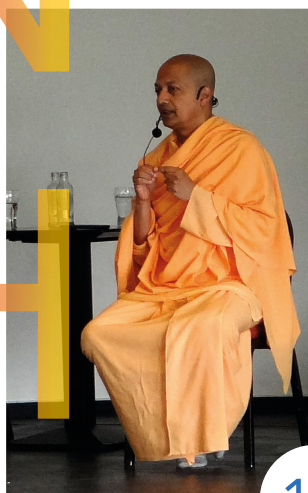
AANSPRAKELIJKHEID REDACTIE
De redactie onderschrijft niet noodzakelijk alle meningen die in niet-redactionele artikelen worden uitgedrukt.
De verantwoordelijke uitgever, noch de redactie, aanvaarden enige aansprakelijkheid voor de inhoud van de aangeleverde bijdragen en verslagen.

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



4



12



18



24

4 Stilte

Gita Bisschops

8 Hersfstweekend Programma inhoud

Yogafederatie

12 Met Swami Sarvapriyananda in Blankenberge

Koenraad Elst

18 Ritmes in de Yogapraktijk

Paul Meirsman

24 In memoriam

Janaki

Editoriaal voorzitter

Een nieuwe start

Voor mij als voorzitter. Voor de federatie. Voor elke yogi. Want yoga is een eindeloos herbeginnen. In elk moment. En dit moment hebben we nog nooit beleefd.

Beste vrienden van de Yoga Federatie

Het is nog wat onwennig, én met enige trots, met zin voor verantwoordelijkheid en in alle bescheidenheid schrijf ik deze woorden als nieuwe voorzitter van de Yoga Federatie.

In deze rol ben ik me er ten volle van bewust dat ik niet alleen spreek namens mezelf, maar dat ik een stem mag geven aan een grotere gemeenschap. Een gemeenschap van spirituele zoekers, van mensen die zich verbinden met een eeuwenoude traditie, en die tegelijk hun eigen unieke weg gaan in yoga.

De vraag hoe ik mijn rol wil invullen, heeft me de afgelopen weken intens beziggehouden. Welke richting wil ik helpen aangeven? Welke waarden wil ik belichamen? Welke toon wil ik zetten?

Al snel kwam ik tot drie kernwoorden die voor mij richtinggevend zijn: open, verbinding en discipline. Geen loze begrippen, maar levendige principes die, naar mijn aanvoelen, essentieel zijn in yoga, in bestuur en in gemeenschapsvorming.

Open

Openheid begint bij het besef dat we het nooit "allemaal" weten. Dat yoga zich niet laat vatten in dogma's of vaste vormen. In onze federatie ontmoeten we verschillende stijlen, generaties, culturele achtergronden en spirituele tradities. Dat is geen probleem om op te lossen, maar een rijkdom om te koesteren.

Openheid betekent voor mij: luisteren zonder onmiddellijk te oordelen. Ruimte laten voor vragen, voor twijfel, voor nieuwe stemmen. Maar ook: open durven zijn over wat nog niet goed loopt. Over waar we kunnen groeien als federatie, als gemeenschap, als mensen.

Openheid vraagt dat we onze zekerheden durven loslaten, om plaats te maken voor iets nieuws, iets anders, iets wat aansluit bij deze tijdgeest, zonder daarbij het diepe respect voor de oude tradities te verwaarlozen.

Verbinding

Yoga betekent letterlijk "verbinden". En toch is verbinding in deze tijd allesbehalve vanzelfsprekend. We leven in een wereld vol prikkels, individualisering en polarisatie. De diepe verbondenheid die yoga belichaamt - met jezelf, met de ander, met de natuur, kortom met het leven zelf - is misschien wel één van de meest kostbare dingen die we kunnen cultiveren.

Als federatie zijn wij geen eiland. We bestaan dankzij onze leden, dankzij de vele docenten, de docenten in opleiding en uiteraard onze scholen die het vuur van yoga doorgeven. Verbinding betekent voor mij: bruggen bouwen. Tussen stijlen. Tussen mensen met verschillende achtergronden. Tussen traditie en vernieuwing. Maar ook: tussen het individuele pad en het collectieve verhaal.

Ik zie de federatie als een sangha, een oefenplek voor samenleren, samen-groeien, samen-zijn. Niet altijd gemakkelijk, maar wel betekenisvol. Verbinding vraagt aandacht, tijd, en soms ook de moed om écht in dialoog te gaan, ook als we het niet meteen eens zijn. Net daarin schuilt ook de schoonheid: we hoeven het niet altijd eens te zijn om toch samen het pad te bewandelen.

Discipline

Misschien het meest misbegrepen woord van de drie, en toch minstens zo essentieel. Discipline is voor mij niet iets strengs of iets dwingends. Het gaat niet over externe dwang, maar over een heldere innerlijke structuur die vrijheid mogelijk maakt.

Wie yoga beoefent, weet dat ware vrijheid juist ontstaat uit regelmaat, uit toewijding, uit oefening, uit passie. Discipline is de trouw aan het pad, ook op dagen dat het moeilijk is. In het werk van de federatie betekent dat: zorgvuldigheid, kwaliteit, verantwoordelijkheid. We bewaken opleidingsstandaarden. We hebben een deontologische code. We houden voeling met het beleid. Niet omdat we "streng" willen zijn, maar omdat we geloven dat diepgang vraagt om een stevig kader.

Samen op weg

Ik hoop dat we de komende jaren samen kunnen groeien in openheid, verbinding en discipline. Niet als abstracte idealen, maar als dagelijkse oefening. In hoe we staan in het leven, in hoe we lesgeven of volgen, in hoe we vergaderen. In hoe we omgaan met meningsverschillen, met vernieuwing en traditie. Moge deze nieuwe start gedragen zijn door openheid, verbinding en discipline – in onszelf, en met elkaar. Ik kijk ernaar uit om jullie te ontmoeten op de mat, op het Yogaweekend, in gesprekken en in de stilte.

Samen groeien...ook in deze nieuwsbrief

September is voor velen de start van een nieuw yogaschooljaar. Het is meer dan een praktische herneming van de yogalessen. Het is vooral een uitnodiging tot verdieping in het eindeloos herbeginnen van het aanwezig zijn in elk moment.

In deze nieuwsbrief nodigen we jullie uit om samen terug te kijken, stil te staan en te groeien:

- Je kan lezen over de kracht van de stilte en over ritmiek in ademhaling. Twee artikelen die naar de kern van yoga gaan.
- We blikken terug op een bijzonder moment: het bezoek van Swami Sarvapriyananda op het weekend in Blankenberge, dat velen van ons diep raakte.
- We kijken vooruit naar het Yogaweekend op 4 en 5 oktober met een rijk en gevarieerd programma. Zie het als een kans om even ruimte te maken, om te verdiepen, je te laten inspireren en te ontmoeten. Schrijf je dus nu in!
- En tenslotte staan we, met diep respect, stil bij het recente overlijden van Narayana. Zijn levenspad is een inspiratie voor alle yogi's. Moge hij eeuwig verblijven in al onze harten.

Hari OM Tat Sat
Met warme groet,
Peter
Voorzitter Yoga Federatie



Stilte

Stilte stilte stilte stilte stilte stilte ...

Elk **geluid**
wordt uit stilte geboren,
sterft weg in de stilte
en wordt tijdens zijn leven
omgeven door **stilte**...

Als ik maar één woord zou mogen schrijven op een blad, dan zou mijn woord '**STILTE**' zijn. Ik hou geweldig van de stilte rondom mij en ín mij. Daarom enkele overwegingen over 'stilte' en 'Stilte'.

Gita Bisschops

Stilte kan verstaan worden als de afwezigheid van geluid, hoewel totale afwezigheid van geluid onmogelijk blijkt te zijn.

Maar kunnen we nog genieten van de stilte rondom ons, van de weldadige afwezigheid van lawaai? In veel winkels word je ondergedompeld in luide muziek. Zelfs in de wachtzaal bij een dokter ontkom je soms niet aan doef-doef-doef... Zijn we bang geworden voor stilte rondom ons? Zijn we op de vlucht voor onszelf? "Waar de innerlijke volheid verstomt, zoekt de mens het uiterlijk lawaai." zegt Graf Von Dürckheim. Het opzoeken van uiterlijke stilte kan een voorproefje zijn van de innerlijke stilte.

Terwijl sommige mensen ziek worden van het omgevingslawaai, wordt er door anderen volop storend lawaai voortgebracht. Er is in deze drukke tijd

meer en meer behoefte aan stilte. Op het begijnhof van Lier zag ik op vele raampjes een geschreven oproep om even stil te staan bij 'stilte'. Er is een school in Keerbergen die, op vraag van de leerlingen, een stilte-speelplaats heeft voorzien, waar groen is en waar niet mag gespeeld, gelopen en geroepen worden. Er komen meer stilteplekjes in de stad; mensen nemen deel aan stilte-retraites, aan stilte-wandelingen ...



Ik bezoek graag even een sacrale of stille ruimte: een kerk, een moskee, een tempel, een kapel in een luchthaven, vooral als het er stil en mooi is ...

Als er zoveel lawaai is dat het slecht is voor de mensen, dat er mensen ziek van worden, moet er tegen gevochten worden. Krishna zegt in de Bhagavad Gītā aan Arjuna: "Vecht!"

In de houding van de krijger (virabhadrasana) kunnen we een symbool zien van 'vecht', als het nodig is.

Als het goede niet vecht tegen het kwade, wint het kwade!

Maar als we 'alles' gedaan hebben om een situatie ten goede te keren en het lukt niet, dan moeten we ze aanvaarden (titikṣā). Dan moeten we onze 'kop leggen'. In de āsana de 'yoga mudra', die Rama de houding van de overgave noemde, leggen we letterlijk onze kop, een symbool van aanvaarding. Zonder het aanvaarden van zekere zaken in ons leven, die we niet aangenaam vinden en waar we niet (meer) kunnen tegen vechten, kan er geen rust komen in het denken.



In de Bhagavad Gītā 12, 15 zegt Krishna: "De mens die de wereld niet in beroering brengt en die zelf niet door de wereld in beroering wordt gebracht, die is Mij dierbaar."

En in 13, 9...11: "... gelijkmoedigheid in gewenste en ongewenste omstandigheden dat is wat men kennis noemt."

De diepe stilte van binnen is er altijd. En we kunnen innerlijke stilte ook koesteren te midden van activiteit en zelfs drukte.

Dat is moeilijker, maar heel nuttig in deze tijd. In het achtvoudig pad van Patañjali is de vijfde stap 'pratyāhāra', het terugtrekken van de zintuigen van hun objecten (Pat. 2, 54). De drukte, de geluiden mogen dus blijven, maar het is aan de yogi zich er niet door te laten storen, zeker als hij in meditatie dieper naar 'binnen' wil gaan.

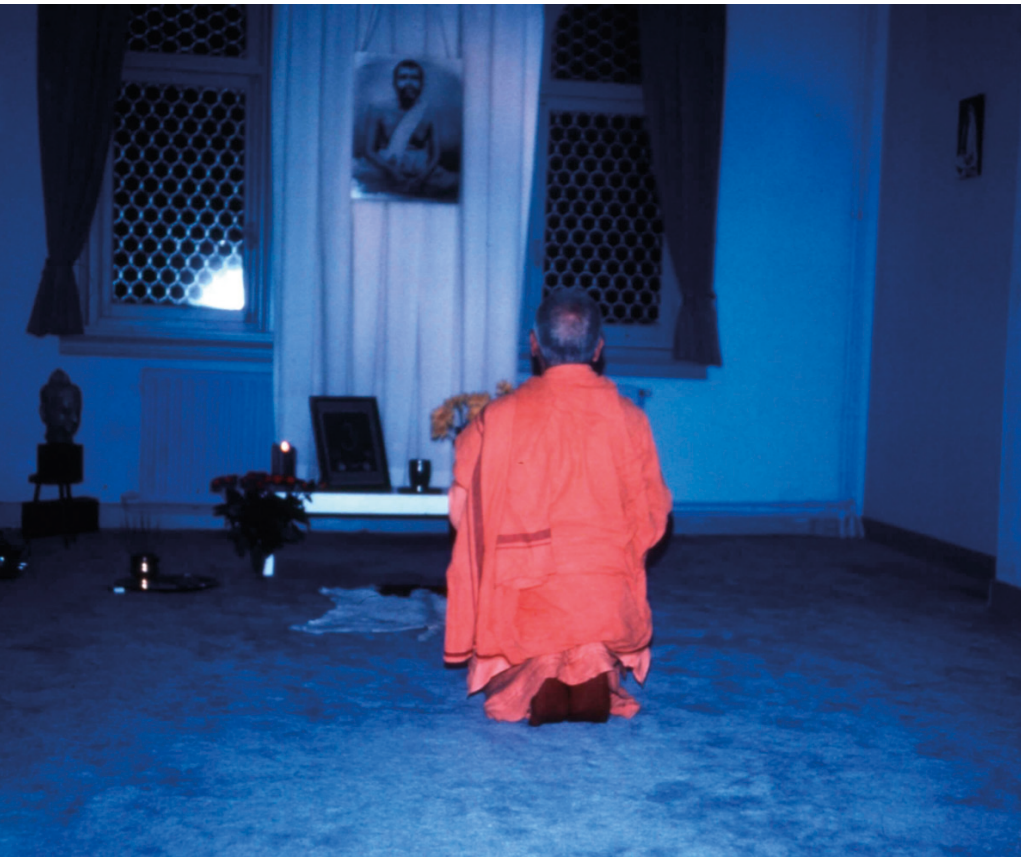
En er zijn eenvoudige manieren die iedereen kan gebruiken om rust op te roepen:

1 Het luisteren naar de geluiden van de natuur, de vogels, de wind in de bomen, de zee ... kan een meditatieoefening zijn, om daarna alles te lossen en naar de innerlijke stilte te gaan.

Eckhart Tolle (~1948) zegt: "Als je in de natuur loopt of rust, eer haar dan door er helemaal te zijn. Wees innerlijk stil. Kijk. Luister. Breng bewustzijn naar de vele subtiele geluiden van de natuur – het ritselen van de bladeren in de wind, vallende regendruppels, het gezoem van een insect, het eerste lied van de vogels bij het aanbreken van de dag. Geef je helemaal over aan de kunst van het luisteren. Achter die geluiden gaat iets groters schuil: een heiligheid die je met het denken niet kunt begrijpen."

En: "Elk geluid wordt uit stilte geboren, sterft weg in de stilte en wordt tijdens zijn leven omgeven door stilte... Zelfs tijdens een gesprek kun je letten op de ruimte tussen de woorden, de stiltes tussen de zinnen. Wanneer je dat doet groeit de dimensie van de stilte in je. Je kunt geen aandacht geven aan de stilte zonder van binnen stil te worden. Stilte buiten, stilte binnen. Je hebt het Ongemanifesteerde betreden."

2 Het luisteren naar het tikken van de klok en naar de stiltes ertussen is een mooie concentratieoefening.



Swami Ranganathananda op bezoek in onze yogaschool

Niet spreken is ook een stilte. Het Sanskrietwoord hiervoor is 'mauna'. Eén van de karmendrya's, de actiezinuigen, is het zintuig van de spraak (vāk indriya).

Discussies en ruzies gebeuren met dit onstuimig zintuig, het spreken. Velen hebben niet de minste controle over de spraak, ze spreken er maar op los en kunnen dit zintuig niet beheersen. Veel energie wordt verspild in overdreven gepraat en geroddel. Mauna, het ophouden met spreken, spaart veel energie, die kan gesublimeerd worden tot spirituele energie. Dit laatste kan leiden tot het hoogtepunt van mauna of Maha Mauna d.w.z. ophouden met denken. Mahatma Gandhi was een groot beoefenaar van mauna. Hij bracht één dag per week in stilte door. Hij geloofde dat niet spreken hem tot innerlijke rust bracht. Op zulke dagen communiceerde hij met anderen door te schrijven op papier. In sommige christelijke kloosters wordt zwijgen beoefend. Enkel op zekere momenten wordt er gesproken. Reeds in de 4de E. trokken christelijke kluisenaars (eremieten) zich terug in de

woestijnen van Egypte en Syrië omdat voor hen enkel in stilte en eenzaamheid de Hoogste Werkelijkheid, God, als een mysterie kon ervaren worden. Zij trachtten om door meditatie en spiritualiteit een religieus mysterie te ervaren in plaats van erover te praten of het te willen bewijzen.

Soms is het natuurlijk nodig te spreken. Een goed gesprek kan veel deugd doen. Soms is het nodig te onderwijzen, te vermanen. Soms is spreken nodig, soms is zwijgen nodig! Een kwetsend woord kan veel pijn doen. Soms past: 'Horen, zien en zwijgen'.

Het creëren van een denkvermogen zonder inhoud is ook een stilte. 'Yogas citta vṛtti nirodhah' is de tweede sutra van de Rājā Yoga bij Patañjali (1,2). Enkele vertalingen, die mijn leraar Rama Saenen gebruikte: Yoga is verhinderen dat het denken een golf aanneemt. Yoga is controle over de werkzaamheden van het denkvermogen.

Stilte is ook de ruimte tussen twee gedachten.

3 In de jaren '70 en '80 was ons yogacentrum in de Generaal van Merlenstraat in Antwerpen. Het was een oud-herenhuis met verschillende verdiepingen. Op de tweede verdieping hadden we een meditatiekamer. Die hadden we helemaal blauw geschilderd en we hadden er blauwe tapis-plain gelegd. Vooraan hing de foto van Ramakrishna, aan wie onze school is toegewijd.

Blauw is een rustgevende kleur. Het is de kleur van een helderblauwe hemel en van de blauwe zee. Daarop concentreren is heel rustgevend.

U kunt bv. ook ademen met een kleur. U kunt bv. de kleur blauw visualiseren als u in- en uitademt. Als u zich gestrest voelt, kan de kleur blauw u helpen te ontspannen.

4 De mooie muziek van Arvo Pärt 'Spiegel im Spiegel' die verschillende jaren op de eerste plaats in de Klara Top 100 stond, nodigt uit om de stilte tussen en achter de noten te ervaren en mogelijk dieper naar de innerlijke stilte te gaan.

In de overgang van de ene gedachte naar de andere of van de ene samādhi naar een diepere samādhi is er even een leegte, een ruimte, een stilte. Dat is asamprañāta samādhi, zoals Patañjali zegt in 1, 18: “De andere samadhi (asamprañāta samādhi - zonder onderwerp van bespiegeling) is voorafgegaan door volgehouden oefening in het vrij houden van het denkvermogen van elke bewustzijnsinhoud (pratyaya)...” Bij asamprañāta samādhi is er dus geen pratyaya meer, geen onderwerp van bespiegeling; er is een leegte. Maar het denken is zo vlug dat het we het niet gezien hebben.

De echte en uiteindelijke Stilte is het centrum van ons wezen. De echte Stilte is goddelijk. Zij is het uiteindelijke Doel van het menselijk leven. We spreken niet voor niets van een heilige stilte. Als Rama - in het begin van de jaren 70, als ik nog niet zo lang in zijn yogalessen was - in een asanales zegde: “De Stilte is God”, ging er een licht op in mij! Het was het antwoord op een vraag, die ik me al jaren stelde en waarop ik maar geen antwoord vond!

Tagore zegt:

“Welke taal is de Uwe o zee?
De taal van het eeuwige vragen.
Welke taal is Uw antwoord, o hemel?
De taal van de eeuwige stilte.”

Rumi zegt:

“Stilte is de zee,
spreken de rivier,
De zee zoekt je, waarom dan de rivier gezocht?
Zwijg.
Woorden te over,
maar boekentaal
verbleekt bij ervaring en inzicht.”

En in haar mooie gedicht
'Mijn hart is aan de overzijde'
zegt Mellie Uyldert:

“Sinds mijn hart rust in des absoluten
- dit hart waarvoor geen plaats was op de aarde -
spreek ik een andere taal
de mensen verstaan mij niet
want het absolute
kan niet in mensentaal gezegd worden
Daarom zwijg ik,
Je bent zo stil, zeggen ze.”

Ik gebruik niet graag het woord 'God' omdat het zo beladen is met verkeerde betekenissen. Toch vind ik mooi wat de christelijke mystieker **Eckhart (1260-1328)** zegt:

“Mijn stille zitten en mijn vereniging met God - dat heeft mij in het hemelse getrokken. Want ik kon nimmer rusten in iets dat minder was dan God. Nu ik Hem gevonden heb, is er rust en oneindige vreugde.”

Maar hij zegt ook:

“Geen mens mag zich in dit leven onttrekken aan uiterlijke werken. Want als de mens zich oefent in het schouwende leven, dan dient zijn streven zich te vertalen in daden.”

De Māndūkya upaniṣad spreekt in 12 verzen over AUM of OM. OM of AUM is alles wat er is:

- 1
- 2
1. het verleden
2. het heden
3. de toekomst
4. dát wat bestaat achter deze drievoudige tijd: het eeuwige NU.
1. de waaktoestand
2. de droom
3. de droomloze slaap
4. turīya: letterlijk de vierde, de stilte achter AUM of OM, de dimensie die achter en in alles zit, die in ons zit, die we zijn.
- A
U
M

Dus als we OM of AUM zingen moet er een stilte volgen.

In het tweede vers van de Māndūkya upaniṣad staat één van de mahāvākya's - de grote uitspraken - van de Vedānta: ayam ātmā brahma : mijn diepste wezen is één met Brahman, de Hoogste Werkelijkheid".

Ik bén het eeuwige Nu, ik bén de Stilte achter OM.

Een meditatie-oefening:

- zit in een comfortabele meditatiehouding, sluit de ogen en ontspan het lichaam,
- word u bewust van de adem in de buik, hoor het (heel) lichte geluid in de keel (ujjayi),
- herhaal bij de inademing mentaal ‘so’ en bij de uitademing ‘ham’,
- stop na een tijdje het volgen van de adem en de ‘so ham’ (ik ben Dát),
- vestig de aandacht in het voorhoofd,
- visualiseer bv. een kaarsvlam, een gouden ei of uw eigen symbool,
- doe na een tijdje het symbool weg, denk niets meer, voel de leegte in het denken,
- laat u vallen in de stilte in u; voel die stilte in de streek van het hart, dieper dan het hart; voel de zaligheid van die stilte,
- keer terug naar de adem,
- voel terug het lichaam,
- open de ogen.

In zijn werk **'De stilte en het onuitsprekelijke'**
zegt **Antoon Van den Braembussche**:

Allicht is stilte de religie van de toekomst, zodat eenieder in het onuitsprekelijke de Andere ontmoet, voorbij elke doctrine en elke religie, voorbij deze of gene cultuur."

En de advaita Vedānta wijst op de ‘éénwording’ met de Andere. Om te eindigen: zoals **Eckhart Tolle** het zegt:

“Opeens komt er een grote Stilte in je op,
een onpeilbaar gevoel van vrede.
En in die vrede is grote vreugde.
En in die vreugde is liefde.

En helemaal in de binnenste kern is het heilige, het onmeetbare, Dát waarvoor geen naam is.”

Ik ben er helemaal stil, Stil van geworden. S S S S S sst

OM SO HAM: IK Ben Dát!

OM AHAM BRAHMĀSMI: Ik ben Brahman. ●

Gita Bisschops,
medeverantwoordelijke en sedert
1976 yogalerares van het 'Antwerps
yoga-instituut Rama Saenen'

www.yoga-rama-saenen.be



Bron:

Karlfried Graf von Dürckheim: De cultuur van de stilte
Antoon Van den Braembussche: De stilte en het onuitsprekelijke
Meester Eckhart: Eeuwigheid en Stilte
Rumi: Het gelaat van mijn geliefde
Mellie Uyldert: Mijn hart is aan de overzijde
Eckhart Tolle: De kracht van het nu
Tagore: Zwervende vogels

Herfst weekend

van de Yoga Federatie

4 en 5 oktober 2025

Inschrijven via inschrijfformulier op de website www.yogafederatie.be of via mail naar activiteiten@yogafederatie.be

Flor Stickens

Vormingsschool Viniyoga



Zaterdag (10u - 12u)

Lokaliseren en harmoniseren van de chakra's. Opladen van het prāṇisch lichaam

Dit practicum maakt gebruik van technieken die door Swami Satyānanda Sarasvatī onderwezen werden. We lokaliseren eerst mūlādhāra chakra op verschillende manieren met toenemende intensiteit. De laatste daarvan komt vrijwel overeen met het beoefenen van mūla bandha. Aansluitend wordt het prāṇisch lichaam opgeladen, vooraleer verder te gaan met het lokaliseren van de overige chakra's. Daarna gaan we over op het harmoniseren ervan.

Zondag (7u – 8:15u)

Dagopening met ochtendpraktijk

Dit begint met het reciteren van verheven teksten, zoals dat gebruikelijk is in de traditie van de Himālaya's. Daarna volgen een prāṇāyāma en een meditatie volgens dezelfde traditie. Na de meditatie wordt er besloten met een korte āsanapraktijk volgens de traditie van Viniyoga.

Zondag (10u – 12u)

Inleiding tot het reciteren van Vedische Teksten volgens de traditie

Hier worden de basisprincipes aangeleerd voor het reciteren van Vedische teksten, zoals die in de Kṛṣṇamācārya Yoga Mandiram onderwezen worden. Deze principes worden dan ingeoefend met behulp van enkele eenvoudige Vedische teksten.

Greet De Pauw

Purusha Yogadocentenopleiding



Zaterdag (10u – 12u)

Traumasensitieve yoga (theorie en praktijk)

In deze sessie gaan we samen verkennen hoe yoga een bron van ondersteuning kan zijn voor mensen die te maken hebben (gehad) met lichamelijke, emotionele of mentale trauma's. In de yogatraditie worden deze ervaringen soms benoemd als *granthi's* of *mala's* — blokkades of verstoringen die de vrije stroom van levensenergie belemmeren en ons gevoel van innerlijke vrijheid beperken.

Traumasensitieve yoga is geen aparte yogastijl, maar een benadering die veiligheid, zelfregulatie en belichaamde aanwezigheid centraal stelt. Het is een uitnodiging om yoga te beoefenen op een manier die het zenuwstelsel tot rust brengt en het natuurlijke herstelvermogen ondersteunt — met zachtheid, aandacht en respect voor de grenzen van lichaam en geest.

In het theoretische deel van deze presentatie nemen we een duik in de klassieke yogafilosofie, met teksten zoals de *Yoga Sūtra's*, de *Haṭha Yoga Pradīpikā* en de *Yoga Rahasya*. We leggen verbindingen met inzichten uit de yogatherapie en *Somatic Experiencing*, een lichaamsgerichte benadering voor het verwerken van trauma.

Tijdens de praktijk verkennen we hoe eenvoudige, zorgvuldig aangepaste houdingen, ademwerk, nyāsa en bhāvana's kunnen bijdragen aan meer innerlijke stabiliteit en veerkracht. Alles met het doel om mensen — inclusief onszelf — te ondersteunen bij het (her)vinden van veiligheid en thuiskomen in het eigen lichaam.

Ik nodig jullie uit om deze sessie te benaderen met nieuwsgierigheid, openheid en vooral: vriendelijkheid voor jezelf.

Fabienne



Zaterdag (10u-12u)

"Āsana's op maat: afgestemd op de persoon en het doel" (theorie en praktijk)

Yoga is voor iedereen.

Dat is altijd zo geweest — al sinds het ontstaan van yoga, duizenden jaren geleden. Wat wél verschilt, is de manier waarop yoga wordt toegepast. De benadering moet worden aangepast aan het individu, niet andersom.

Door de eeuwen heen zijn er binnen de yogatraditie talloze technieken en principes ontwikkeld, verfijnd door grote leraren en doorgegeven van generatie op generatie. Yoga blijft levend en actueel.

Deze principes kunnen gericht worden toegepast om specifieke effecten te bereiken. Dit noemen we de **toepassing van yoga**, in het Sanskriet: **Viniyoga**.

Zowel de *Yoga Sūtra* als de *Yoga Rahasya* leren ons dat yoga altijd de eigenheid van elk individu moet respecteren en dus de toepassing van yoga dient afgestemd te worden aan de constitutie van de persoon. Geen twee mensen zijn immers identiek.

Tijdens deze les verdiepen we ons in vijf klassieke toepassingen van yoga:

- **Sṛṣṭi Krama** — groei
- **Śikṣaṇa Krama** — klassieke toepassing, perfectie
- **Rakṣaṇa Krama** — behoud en bescherming
- **Ādhyātmika Krama** — innerlijke verdieping
- **Cikitsā Krama** — herstel en therapie

We verkennen hun betekenis én hun toepassing aan de hand van praktische oefeningen. Zo ontdek je hoe je āsana's bewust kunt afstemmen op jouw lichaam, leven en intentie.

Programma inhoud

van de leraren

De Buysere

Zondag (10u-12u)

Vedische mantra's voor gezondheid en welzijn – we leren de Āyurmantraḥ (praktijkles)

Mantra's zijn krachtige instrumenten die we kunnen inzetten voor positieve groei op ons levenspad – en in het bijzonder op het pad van yoga.

In de Veda's vinden we mantra's die goddelijke energieën aanroepen om onze gezondheid te voeden, te beschermen en te ondersteunen. Door deze mantra's te leren en te chanten, planten we het zaadje voor een gezonde levensstijl. Tegelijkertijd openen we ons voor het besef dat *genade* (*kṛpā*) een wezenlijke rol speelt in het behouden van gezondheid en het herstellen van ziekte.

Tijdens deze les leer je de prachtige *Āyurmantraḥ* chanten en verdiepen we ons in de betekenis ervan. Deze mantra herinnert ons aan de dieperliggende betekenis van welzijn, zoals die in de Veda's wordt beschreven: als een balans tussen lichaam, geest en ziel.

Devi Van Hove Gita Bisschops

Yogaschool Rama Saenen

Zaterdag (14u - 15:45u)

Stilte: lezing, mediatie en kirtan
Zie artikel p4

Paul Meirsman

Yogaopleiding volgens TKV Desikachar

Zaterdag (14u - 15:45u)

Ritmes in āsana en prāṇāyāma
Zie artikel p18

Alberto Paganini

Yoga Soma Lerarenopleiding



Zaterdag (14u – 15:45u)

De smaak van Soma in een Yoga Flow - Soma Rasa Vinyāsa Yoga

de innerlijke flow volgen, pulseren met het Leven. Vrijheid, voelen, loslaten en stromen (theorie en praktijk).

Verlangzaam, voel en volg je eigen innerlijke stroom in een opbouwende, regenererende, diep ontspannende, verjongende en bevrijdende yoga flow. Ont-dek het deel van jezelf verborgen achter je 'druk zijn'. Ont-dek en beleef je innerlijke natuurlijke pulsatie en je natuurlijke bewegingsaard, op je eigen ritme. Contacteer de helende kracht van traag, bewust, spontaan, vrij en organisch bewegen. Proef de nectar van Soma, de energie van 'Amṛta' (n.v.d.r. uitspraak Amṛita)' (onsterfelijkheid smaak), en van de maan (ida nāḍi, het parasymphatische zenuwstelsel, de rechter hersenhelft) die je op een diep niveau altijd opnieuw ontspant, heelt en vernieuwt.

Zondag (14u – 15:45u)

Yoga met de natuur-elementen en meditatief wandelen in de vrije natuur (praktijk buiten)

Tijdens deze workshops oefenen we in de vrije natuur met bewegingen, ademhalingen, hartopeners en meditaties om een levend contact met de natuurelementen te scheppen. We verbinden ons in specifieke manieren met de energie van de aarde, het water, het vuur, de lucht en de ether. We ontmoeten bewust alles wat we tegenkomen: bomen, zon, wind, gras, vogels, wolken, geluiden, waarnemingen... Alles kan helpen om in contact met onze natuurlijke innerlijke rust en harmonie te komen. Een helende, vernieuwende en verrassende ervaring, waar bewondering en verstillings onze innerlijke en uiterlijke reis met de elementen begeleiden.

Maria Clicteur



Zaterdag (16:15u - 18u)

Meditatieve wandeling en meditatie

We starten met een wandeling buiten om ons intens te verbinden met de natuur en de vijf Mahābhūtas of elementen.

Daarna doen we een liggende meditatie (yoga nidrā, yoga van de tast) waar we dieper in gaan op de elementen ether en ruimte. Dit wordt begeleid met klank. We eindigen met een korte zitmeditatie.

Kathy Van der Heyden Marc Braeckman

Yoga Academie Aalst



Zaterdag (16:15u - 18u)

Vrijheid

We onderzoeken via de yoga-sūtra's van Patanjali wat de yogafilosofie zegt over vrijheid en/of onvrijheid. We gaan samen op zoek naar wat vrijheid betekent voor ons en in welke mate wij ons vrij voelen. We worden ons bewust van onze vrijheden en gebondenheid. Samen zoeken en vinden we de sleutel naar meer vrijheid. We werken met schrijfopdrachten individueel en in kleine groepjes. We wisselen theorie af met praktijk zodat lichaam en geest aan bod komen.

Natasja Smeets-Hendriks

Vormingsinstituut voor Yogadocenten te Zolder



Zondag (7u - 8:15u)

De Wervelkolom: Onze Centrale As

Deze ochtendpraktijk richt zich op het verkennen en verruimen van de bewegingsmogelijkheden van de wervelkolom. Door middel van zachte, bewuste bewegingen proberen we om flexibiliteit en ontspanning in het lichaam te brengen, zodat we de dag met een gevoel van energie en rust kunt beginnen

De wervelkolom is niet alleen de fysieke as van ons lichaam, maar ook het fundament voor ons mentaal en emotionele welzijn. Het ondersteunt ons in alle aspecten van het leven, van het bieden van structuur en bescherming tot het faciliteren van beweging en flexibiliteit.

De wervelkolom bestaat uit 33 tot 34 wervels, waarvan 24 afzonderlijk beweegbaar zijn. Deze wervels zijn onderverdeeld in verschillende secties: de halswervels (cervicale wervels), de borstwervels (thoracale wervels) en de lendenwervels (lumbale wervels), elk met hun eigen functie en bewegingsmogelijkheden. De onderste vijf sacrale wervels (behorend tot het sacrum of heiligbeen) zijn benig met elkaar versmolten. Het stuitbeen bestaat uit drie tot vijf vergroeide stuitbeenwervels. Vanaf de zijkant worden de vier typische krommingen weergegeven in de vorm van een dubbele S-curve – de (stevige, verbeende) sacrale kyfose en de drie beweegbare delen: de lumbale lordose, de thoracale kyfose en de cervicale lordose.

Van achteren gezien lijkt de wervelkolom meer op een staaf. Afwijkingen in kleine laterale (zijwaartse) krommingen zijn binnen bepaalde grenzen individueel en mogen nog niet als pathologisch worden beschouwd. Deze structuur biedt een perfecte balans tussen stabiliteit en flexibiliteit, essentieel voor een gezonde lichaamshouding en beweging.

De architectuur van de mens kan worden gezien als een gebouw, het bouwt zich op van onder naar boven (de voeten (de fundering) / de benen / het bekken / de lumbale en thoracale wervelkolom / de schoudergordel / de cervicale wervelkolom / het hoofd).

Zo kunnen oorzakelijke problemen in de onderrug veroorzaakt worden door de structuur van voeten, knieën of bekken!

Via de houding (standafwijkingen) en de daarbij behorende werking van spierketens kan de pijn zich echter manifesteren op een andere plaats, bijvoorbeeld in de onderrug.

Voor een gezonde rug is het cruciaal dat de wervelkolom niet alleen sterk, maar ook soepel is. Dit vereist een goed functionerend samenspel van bekken- en rompspieren, die de passieve structuren zoals de wervelkolom en de tussenwervelschijven ondersteunen. Door yoga kunnen we de balans tussen flexibiliteit en stabiliteit verbeteren, wat kan leiden tot een vermindering van rugklachten en een functionelere houding.

Een goede ademhalingstechniek is van vitaal belang voor een soepele en ontspannen beweging. Het helpt ons om spanning los te laten en bevordert de ruimte en lengte in de wervelkolom, wat essentieel is voor het behoud van een gezonde en harmonieuze lichaamshouding.

In de yoga-praktijkles gaan we samen op zoek naar het verruimen van de bewegingsmogelijkheden van de wervelkolom. We gaan gebruik maken van zachte en bewust geplaatste bewegingen.

Gert Vliegen

Vormingsinstituut voor Yogadocenten te Zolder



Zondag (14u - 15:45u)

Yoga Nidṛā

Niet alleen slechte slapers en onrustige zielen hebben baat bij Yoga Nidṛā. Deze bijzondere yogavorm brengt je in de allerdiepste staat van ontspanning. En daar rust je past echt van uit, lichamelijk, maar ook geestelijk. Op dat moment is je ‘mind’ stil. Dan komt een intentie of krachtspreuk veel beter binnen. Ik nodig jou uit om tijdens deze herfstperiode van loslaten en reflecteren, meer zorg te dragen voor jouw lichaam en geest. Wees welkom tijdens deze energetische zonsondergang.

Jens Keygnaert

Zondag (14u - 15:45u)

Āsana en het Sacro-iliacaal gewricht

Ons sacrum of heiligbeen is de driehoekige basis van onze wervelkolom. Het maakt aan weerszijden contact met de linker en de rechter bekkenhelft; dit contact noemen we het sacro-iliacaal gewricht. Deze gewrichten zijn het kruispunt van dalende en stijgende krachten:

1. de neerwaartse kracht veroorzaakt door het gewicht van ons hoofd en bovenlichaam,
2. de opwaartse kracht veroorzaakt door de schokken bij iedere stap.

Door die continue belasting verliest het gewricht heel vaak z'n beweeglijkheid en veerkracht, het komt dan vast te zitten in een tussenpositie. De scheefstand van het bekken die hier door ontstaat veroorzaakt zowel klachten boven als onder het bekken: lage rug-, schouder-, nek- en hoofdpijn, maar ook heup-, knie-, enkel en voetklachten.

Niet voor niets was het heiligbeen in het oude India bekend als de zetel van de wortelchakra: een boom met zieke wortels verliest langzaam z'n vitaliteit en sterft tenslotte af. Tijdens deze workshop leren we zowel mechanisch als energetisch op deze zone in te werken om het evenwicht te herstellen.

Luc Bael

Yoga Academie Aalst



Zondag (14u - 15:45u)

Zelfonderzoek – Ātma vicāra

In deze lezing leg ik uit wat Zelfonderzoek is en welke de verschillende stadia van beoefening zijn. Ik verwijs naar de bronteksten die Zelfonderzoek beschrijven zoals de Upanishads, de Ribhu Gītā en andere traditionele spirituele geschriften. Ik citeer aanbevelingen van Ramana Maharshi, Nisargadatta en Krishnamurti die Zelfonderzoek in de 20^e eeuw nieuw leven hebben ingeblazen. Ramana beschouwde het als de beste spirituele praktijk. Krishnamurti toonde aan hoe zelfonderzoek kan beoefend worden te midden van de dagelijkse activiteiten en relaties. Ook hedendaagse spirituele meesters die Zelfonderzoek aanbevelen als de rechtstreekse weg naar Zelfrealisatie komen aan bod. Na de theoretische uitleg volgt een praktische oefening.

Programma

Zaterdag 4/10/25

Zaal A4	Zaal C1	Zaal B1	Zaal B2
Zaal A4 09.45 Welkom voorzitter: Peter Leysen			
10.00 - 12.00 Flor Stickens : Lokaliseren en harmoniseren van de chakra's .Opladen van het pranisch lichaam (praktijk)	10.00 - 12.00 Greet De Pauw: Traumasensitieve yoga (theorie en praktijk)	10.00 - 12.00 Dharma Muni: De Volledige ademhaling (lezing) De Volledige Yoga-ademhaling in āsana (praktijk)	10.00 - 12.00 Fabienne De Buysere: De verschillende mogelijkheden om āsana's toe te passen (praktijk)
12.15 MIDDAGMAAL - EETZAAL			
14.00 - 15.45 Alberto Paganini: Stromen met Soma Yoga Flow: de innerlijke flow volgen, pulseren met het Leven, vrijheid, voelen, loslaten (theorie en praktijk)	14.00 - 15.45 Devi Van Hove en Gita Bisschops (Yogaschool Rama Saenen) Stilte: lezing, theorie en praktijk, meditatie en kirtan (theorie en praktijk)	14.00 - 15.45 Krishna – Peter Van Lierde: Het lied van het universum (theorie en praktijk)	14.00 - 15.45 Paul Meirsman: Ritmes in āsana en prāṇāyāma (theorie en praktijk)
Zaal A1 15.45 KOFFIE/THEE pauze			
16.15 - 18.00 Manu Fernandez: Yin Yoga (praktijk)	16.15 - 18.00 Maria Clicteur: Meditatie – meditatieve wandeling, yoga van de tast (liggende meditatie), zit meditatie (praktijk)	16.15 - 18.00 Marc Braeckman en Kathy Van der Heyden: Vrijheid (theorie en praktijk)	16.15 - 18.00 Koenraad Elst: Yoga vóór de Veda's: de Indo-Europese wortels van yoga of Zinal avant la lettre (theorie)
18.15 AVONDMAAL - EETZAAL			
Zaal A4 20.00 AVONDPROGRAMMA Dharma-Muni - Kirtana met klankschaal-meditatie			

Zondag 5/10/25

Zaal A4	Zaal C1	Zaal A2	Zaal B2
7.00 - 8.15 Natasja Smeets-Hendriks (Vormingsinstituut Yoga Zolder): ochtendpraktijk (praktijk)	7.00 - 8.15 Jochen Snick: Dynamische ochtend flow (praktijk)	7.00 - 8.15 Rudi Lepoutre: ochtend-praktijk Viniyoga; Śrī Krish-namacharia en Himalayan Yoga Tradition (praktijk)	7.00 - 8.15 Flor Stickens: Dagopening (praktijk)
8.30 ONTBIJT - EETZAAL			
10.00 - 12.00 Johan De Backer: Yoga en het innerlijk kind (theorie en praktijk)	10.00 - 12.00 Jochen Snick: Stevige wortels, open hart (praktijk)	10.00 - 12.00 Fabienne De Buysere: gezondheidsmantra (praktijk)	10.00 - 12.00 Flor Stickens: Inleiding tot het reciteren van Vedische Teksten volgens de traditie (theorie en praktijk)
12.15 MIDDAGMAAL - EETZAAL			
14.00 - 15.45 Jens Keygnaert: Āsana en het Sacro-iliacaal gewricht (theorie en praktijk)	14.00 - 15.45 Gert Vliegen: Yoga Nidṛā (praktijk)	14.00 - 15.45 Buiten : Alberto Paganini: Yoga met de natuur-elementen en meditatief wandelen in de vrije natuur (praktijk)	14.00 - 15.45 Luc Bael: Zelfonderzoek (ātma vicāra), het recht-streekse pad. (theorie en praktijk)
Zaal A4 16.15 tot 17.00 UITREIKING DIPLOMA'S - KOFFIE, THEE & GEBAK			

Met Swami Sarvapriyananda

in Blankenberge



Tijdens onze jaarlijkse retraite te Blankenberge, eind april 2025, was onze gast Svāmī Sarvapriyānanda (Zelfmeester Vreugde-van-Geliefd-bij-Allen). Deze nog vrij jonge monnik groeide op in Kolkata (voorheen Calcutta), in de schaduw van het hoofdkwartier van de Ramakrishna Mission (naar de 19de-eeuwse Kālī-priester en yogi Rāmakṛṣṇa Paramahansa, gemeenzaam RK), waarin hijzelf zou intreden. Vandaag woont hij in Manhattan, New York. Onze afscheidnemende federatievoorzitter Flor Stickens stelde hem voor als het hoofd van de Vedanta Society of New York, opgericht in 1894 door RK's leerling Swami Vivekananda (Svāmī Vivekānanda, "Zelfmeester Vreugde-van-onderscheidingsvermogen", bekend om zijn verzoening tussen religies en tussen wetenschap en religie). Deze zomer is hij tevens eregenodigde op het yogacongres van de Europese Yoga Unie in Zinal.

In zijn openingswoord legde de Swami vooreerst een onvermoed verband met de yogaloopbaan van onze voorzitter: "De foto van Ramakrishna stond in de zaal waar Flor voor het eerst yoga volgde. Zijn leraar was Swami Ranganathananda, later voorzitter van de RK-orde, die mij inwijdde in de orde."

Koenraad Elst

1. Vedānta

Terzake: onze gast had het over Vedānta (Veda-anta, "einde/sluitstuk van de Veda"), en verschillende praktijken daarin. Hier ging wat theoretische uitleg aan vooraf. Wie dat te saai vindt, springt best naar het derde hoofdstuk. Wij kunnen echter getuigen dat het in Swamiji's versie heel onderhoudend was.

Er is iets dat we Brahma noemen, de stam die we in allerlei contexten terugvinden, waarvan men meestal de onzijdige vorm Brahman bedoelt. Dat kunnen we verwezenlijken voorbij het lijden dat ons dagelijks leven in dit tranendal kenmerkt. Het woord komt van een Indo-Europese stam *bhergh-, "groot, groeien" (waarvan Ndl. berg) en wordt gewoonlijk vertaald als "het Absolute", "het onovertreffbare maximum", "het

oneindige". Het bekend ook "toverkracht, toverspreuk, gebed", en een vakman daarin is een brāhmaṇa, min of meer een priester, vandaag in het Nederlands het woord brahmaan. Maar daarover gaat het hier niet, en eigenlijk evenmin over Brahmā (mannelijk, een oude man met vier baardige gezichten), de mythologische verpersoonlijking van dat wijsgerige begrip Brahman, waarrond kleurrijke verhaaltjes gewoven zijn die ons hier niet verder moeten verstrooien.

(Noot van de vertaler: een dergelijke verpersoonlijking geldt eveneens voor de Nederlandse en Engelse term "God". Verwant met Sanskrit hūtam, "het/de vereerde", was dat woord in het vóórchristelijk spraakgebruik onzijdig, "hét vereerde", maar de missionarissen maakten daar een persoon van, "dé vereerde" Vader in de Hemel, gelijkgesteld

met de Jahweh uit de Bijbel.)

Dat Brahman is volgens Vedānta gelijk aan sat-cit-ānanda, "werkelijkheid-bewustzijn-vreugde". Die uitdrukking somt eigenlijk de hele wijsbegeerte op. Het eerste lid, sat, betreft de zijnsleer: is God echt? Is de wereld echt? Wat is "echt"? Het tweede lid, cit, betreft de tweede tak van de wijsbegeerte: de kenleer. Hoe is kennis mogelijk? Vedānta antwoordt: door bewustzijn, cit. Het derde, ānanda, betreft de axiologie ofte waardenleer (esthetiek, ethiek): wat is waardevol? Wat is wenselijk, wat is goed? Wat is het doel? Het is ānanda, "vreugde".

Wat een visie! En Vedānta gaat nog verder: dat is niet zomaar een ver studie-object, het is onze eigen natuur. Het duurt lang vooraleer tot dit besef te komen, volgens hindoes zelfs vele levens.

2. Teksten en scholen

De tekstbasis van de Vedānta-leer zijn de Upaniṣaden (uitspraak: Oepanisijsaden), van upa-ni-ṣad, "onder-neer-zitten", vandaar "aan de voeten van de meester zitten", "vertrouwelijk onderricht". Zij zijn het laatste stuk van het Vedische tekstcorpus, de wijsgerige duiding van de oudere dichtelijke beeldentaal in de Sūkta's (sū-vakta, "goed gezegd", lofzang) of Ṛks (hymne, waarvan Ṛg-Veda, "hymnen-encyclopedie"), zeer waarschijnlijk de oudst bewaarde religieuze teksten ter wereld. Het aantal teksten die Upaniṣad genoemd worden, is over de honderd, typisch op het heilige getal 108 geraamd. Het is echter een genre op zich geworden, waaraan tot in recente eeuwen bijgeschreven is. De "echte", met de Vedische hymnen verbonden Upaniṣaden dateren van de eeuwen rond 1000 vC, en zijn minder dan 20 in aantal, waarvan er gewoonlijk een tiental bestudeerd worden.

In de 8^{ste} eeuw nC selecteerde de jonggestorven maar explosief vruchtbare wijsgeer Śaṅkara die tien voor een gedetailleerde commentaar. Naast deze alom ingestudeerde Upaniṣad-uitgaven van Śaṅkara neemt de Vedānta tweedens de Bhagavad Gītā als grondslag. Deze tekst, in Kṛṣṇa Vāsudeva's mond gelegd,

is ingelast in het epos Mahābhārata, een tekst die sinds de ooggetuigenkroniek van de Kurukṣetra-veldslag in waarschijnlijk de 18^{de} eeuw vC aan het begin van onze jaartelling is blijven uitdijen tot een oceanisch compendium van interpolaties, nevenvertellingen en wijsgerige traktaten. De Gītā behandelt eigenlijk vooral het oeroude Sāṅkhya-Yoga-wereldbeeld maar bevat ook de kiem van de Vedānta, toen nog een nieuwlichterij. Een derde pijler is de Brahma Sūtra, "syllabus over het Absolute", van de hand van wijsgeer Bādarāyaṇa uit zowat de 3de eeuw vC. Uit de commentaren op die basisgeschriften zijn de verschillende Vedānta-scholen voortgekomen.

In het Westen kent men vooral de Advaita Vedānta, het "niet-dualistische" Veda-sluitstuk, en daarbinnen dan meestal alleen nog de versie van Śaṅkara. De in India veruit invloedrijkste strekking, zowat de ruggengraat van het levende hindoeïsme, heet Viśiṣṭādvaita Vedānta, "gekwaliceerd niet-dualistisch Veda-sluitstuk", bedacht door de 12-eeuwse wijsgeer Rāmānuja.

Om heel beknopt het verschil aan te duiden: Advaita zegt dat de druppel van ons Zelf (Ātman) gelijk is aan de zee van het Absolute (Brahman). Ze zijn wat men

noemt consubstantieel, ze bestaan uit dezelfde substantie, namelijk bewustzijn, zoals de druppel en de zee gelijkelijk uit water bestaan. Hoewel Śaṅkara zelf een devote kerel was, leent zijn visie zich tot een goddeloze duiding: je hoeft buiten je eigen Zelf niets te vereren, aangezien er niets echt jouw Zelf te boven gaat, ook het Absolute niet. Het is om die reden dat het bij postchristelijke westerlingen die de godsdienst moe zijn, gretig aftrek gevonden heeft.

In India hebben ze echter geen last van onvrede met de oude godsdienst. Reeds Śaṅkara zelf verzoende zijn wijsbegeerte met het schrijven van lofzangen voor Śiva en de Godin, hervormingen in het tempelwezen (met vijfpolige tempels gewijd aan één centrale godheid en vier andere) en de stichting van een monnikenorde met bijhorende abdijen. Men duidt Vedānta doorgaans in een godsdienstige zin, en die beleving wordt het meest overtuigend onderbouwd door de Viśiṣṭādvaita-school: er is wél iets (of verpersoonlijkt: iemand) boven jezelf dat waard is om vereerd te worden. Het Absolute is dan niet te herleiden tot het Zelf, het staat in zekere zin hoger. Een druppel bestaat wel uit hetzelfde H₂O als de zee, maar staat toch duidelijk lager. Als er in je achterkeuken een druppel binnenregent, dan zal dat niet veel uitmaken. Maar als de plaatselijke rivier overstroomt en die golf komt je hele keuken onder water zetten, dan zal dat wél verschil maken.

Er is dus iets groters dan jezelf waarvoor je beter wat ontzag hebt, dat je als Viṣṇu of een andere godenfiguur kan verpersoonlijken, en daaraan geef je dan via godsdienst oefeningen uiting. Daarom is Viśiṣṭādvaita Vedānta zowat de wijsgerige onderpinning van het institutionele hindoeïsme geworden.

En naast die twee scholen zijn er nog Vedānta-varianten: Bhedābheda, "verschil/niet-verschil"; Dvaita, "tweeheid"; Śuddhādvaita, "zuivere niet-tweeheid", e.a. Bij Swami Sarvapriyananda ging het dus over Advaita Vedānta, zijn eigen traditie. De scholen die in het Westen vertegenwoordigd zijn, zoals de Divine Life Society, de Chinmayananda Mission en de RK Mission, onderwijzen allemaal Advaita.



3. Later, of nú?

Wat is de spirituele zoektocht van Advaita juist? “In de VS zag ik een poster over God in de hemel. Vedānta zegt: wacht niet op de hemel, het zit evengoed hiér. Of nog: Na de dood kan je God zien. Nu niet, pas dan: na de dood, of na samādhi? Vedānta zegt: altijd, ook nu. Niet van hier naar daar, maar overal, altijd, in jou.”

Swami Vivekananda was weinig boek-georiënteerd. Hij vond heel praktisch: “Ik wil het nú zien. Het is te gemakkelijk om het voor na de dood te beloven.”

De Advaita-zienswijze is onderscheiden van andere, en dat is geen kwestie van “dit juist, dat fout”; ze zijn gewoon verschillend. Er zijn veel waardevolle paden. Beleven! Dus: dit onderscheid begint met geloof, met engagement, met devotie, niet met scepsis. In christendom of jodendom, maar ook in het hindoeïsme, bv. RK aanbād moedergodin Kālī.

Het zwakke punt bij geloof is de mogelijkheid van twijfel, reden voor een duizendjarig debat tussen gelovigen en ongelovigen, met pogingen om Gods bestaan te bewijzen. Maar wie dat debat won, dat hangt af van wie je het vraagt. Daarentegen valt er niet aan te twijfelen dat wijzelf bestaan. Het feit zelf dat wij ons vragen stellen, is al een bewijs voor ons bestaan. Over God kan men van mening verschillen, maar over zichzelf zegt niemand: “Ik besta niet.” Dat inzicht, altijd aan René Descartes toegeschreven, was een achthonderd jaar eerder al door Śaṅkara geformuleerd.

Daartegenover staat het yoga-pad, waarvan Vivekananda zei dat de eerste resultaten ervan alle twijfel doen verdwijnen. “Yoga is het stilleggen van de golven van de geest”, zegt Patañjali, en daaruit komen ervaringen voort die de weg bevestigen.

Hoe werd deze jonge man, Narendra, tot Swami Vivekananda? Hij ging rond in Kolkata: “Heb je God gezien?” Het was uiteindelijk RK die een duidelijk antwoord gaf: “Ja, ik heb God gezien, zo duidelijk als ik jou zie.” In Bhakti (devotie) is dat een zaak van geloven, en dan komt de ervaring vanzelf; in Yoga is het een opbouwen van de ervaring. Toen Vivekananda naar de VS kwam, sprak hij vooral over yoga, want de moderne wereld eist bewijs.

Maar ook yoga heeft een probleem: aan mystici wordt altijd verweten dat ze gek zijn. Soms kunnen hogere ervaringen inderdaad uit abnormale toestanden voortkomen, bv. de neurologe die een beroerte kreeg en zich daarna één voelde met het heelal. In het New-Yorkse Central Park zijn er ’s avonds veel “verlichten”, namelijk door drugs. Het was Patañjali’s missie om orde op zaken stellen en zuivere yoga te onderscheiden van allerlei onrijpe “bewustzijnsverruiming”.

Advaita onderscheidt zich van zowel geloof als bijzondere ervaringen. Het jñāna, de kennis van het Zelf, is net zo eenvoudig als beseffen dat ik jou zie.

4. De wasser en de diamant

Beschouw dit verhaal van RK over een Indiase wasser. Hij schrobt de kleren, ze worden proper. Tussen de onzuiverheden treft hij een steenklomp, en hij neemt die meteen in gebruik om te schrobben. Maar naast hem op de markt zit de groenteverkoper, en die merkt dat het een diamant is. Hij biedt er 10 roepies voor, maar de wasser verkoopt zo’n nuttig voorwerp niet. Het gerucht gaat echter rond, en er komt een diamantair op af. Wanneer die 10 miljoen biedt, verkoopt de wasser hem dan toch maar, en hij wordt rijk.

Wij zijn als die wasser: wij hebben de diamant, namelijk het bewustzijn, en wij maken er dagelijks gebruik van, namelijk om alles te beleven. Vedānta is als de diamantair die ons over de waarde van ons bezit inlicht: een fortuin waard, en vrijelijk tot onze beschikking.



5. De Vedānta-reis

Vedānta gidst ons van onwetendheid naar kennis. Ons alledaagse ikgevoel doet ons de diamant als een louter steenklomp behandelen. Vedānta brengt ons bij onze diepe natuur. “Brahmaṇ is echt, de wereld is onecht, jij ben Brahmaṇ.”

Dat wordt uitgedrukt in een aantal mahāvākya’s (“grote spreuken”), bijvoorbeeld de Chāndogya Upaniṣad (“Vertrouwelijke leer van de Recitatie-dichter”) zegt het aldus: Tat Tvam Asi, “Dat zijt gij”; waarbij “Dat” een dagdagelijks klinkend codewoord is voor het Absolute. Of de Bṛhadāraṇyaka

Upaniṣad (“Vertrouwelijke leer van het Grote Woudboek”): Aham Brahmāsmi, “ik ben het Absolute”. Of de Māṇḍūkya Upaniṣad (“vertrouwelijke leer van de Kwaker” [een klassiek beeld vergelijkt de reciterende priester met een kwakende kikvors]): Ayaṁ ātmā Brahma, “Dit Zelf is Brahma”. Of om het met de Aitareya Upaniṣad (“vertrouwelijke leer van de zoon-van-moeder-Itarā”) nog eens heel duidelijk samen te vatten: Prajñānam Brahma, “Bewustzijn is het Absolute”.

Zoek niet verder: bewustzijn, dat is al waar het om gaat. Dat is welbeschouwd een straf inzicht. De natuurkundige Niels Bohr zei iets over zijn vak dat ook voor Vedānta geldt: “Als je niet geschokt ben door de kwantumfysica, heb je er niets van begrepen.”

Aanvankelijk maken we onderscheid tussen onderwerp en voorwerp, tvam/gij en tad/dat, daarom beginnen we twee zoektochten, naar Tad/Hét daarboven, en naar hier vlakbij: “Wie ben ik?”

Westerlingen hadden moeite met een religie die het blijkbaar zonder God kan stellen, zoals het boeddhisme en, minder bekend, het jainisme. De Śāṅkhya-school vernoemt God niet, Yoga slechts marginaal.

Vivekananda bevestigde de Mahāvākya die alles tot eenheid verklaart: Sarvam khalvidam Brahma, “Al dit is waarlijk Brahmaṇ.” (Chāndogya Up.). Alles is echt het Absolute. Hij wou de grens tussen wereldds en religieus opheffen: veelheid en eenheid zijn gelijkelijk het ene Absolute. Onverlicht zien we veelheid, verlicht zien we eenheid. Zoals de boeddhistische wijsgeer Nāgārjuna zei: er is geen verschil tussen veelheid en eenheid, tussen vorm en leegte, tussen saṃsāra en nirvāṇa. Saṃsāra is nirvāṇa maar gezien door onwetendheid. Het was altijd al daar.

Nieuw is dat Vivekananda de ethiek afleidde uit de eenheid in het Absolute. Alle religies huldigen de Gulden Regel: “Wat gij niet wilt dat u geschiedt, doet dat een ander niet.” Volgens de Gītā ziet de echte yogi andermans pijn als eigen pijn: alle zieltjes zijn uiteindelijk hetzelfde getuigenbewustzijn. De missionarissen stellen naastenliefde voor als een unieke contributie van het christendom, maar dayā, “mededogen”, vind je al in de Upaniṣaden. “Dien al je medemens en deel van Śiva”, zei RK.



6. De wereldgodsdiensten

Wegens beperkte ruimte hebben we het hier nauwelijks over een geliefd thema van de Swami: de interreligieuze raakpunten, destijds al een stokpaardje van Swami Vivekananda. Op deze reis had Swami Sarvapriyananda werken van en over de Rijnlandse mysticus Meister Eckhart bij zich, waarover hij de volgende weken in Duitsland diepgaand zou confereren.

Toch dit. Als we onderscheid maken tussen het sacrale en het wereldse, dan is er meestal weinig tijd over voor het sacrale, en daardoor wordt ook het wereldse leven leeg. Het leven in de wereld maakt ongelukkig tenzij je een hoger doel hebt. Dat is als de 1 die aan de eropvolgende nullen een vermeerderende

7. Spirituele praktijk: de 3x3-matrix van Śaṅkara

En nu helemaal terzake. De probleemstelling betreffende onze staat van bewustzijn, en vervolgens de oplossing daarvoor, kan voorgesteld worden als een 3x3-matrix. Onder elkaar staan drie bekommernissen: 1. grondprobleem; 2. praktisch probleem; en 3. oorzaak van dat praktisch probleem. Naast elkaar staan drie fasen van elke van die drie zaken: (a) de diagnose van het probleem; (b) de oplossing daarvoor; en (c) de methode daartoe.

1.(a) Hét probleem voor Vedānta is avidyā, de “onwetendheid”, de verwarring tussen het eeuwige en het vergankelijke. (b) Daarvoor is de oplossing: jñāna, “kennis”. (c) De methode om die te

waarde geeft: 10, 100 enz. (een sublieme beeldspraak). Volgens Swamiji kan niet alleen Vedānta die 1 zijn: elke religie kan die rol vervullen. De mens heeft van nature een “God-shaped hole”, of nog algemener een “godsdienstvormige gaping”, die niet noodzakelijk om een persoonlijke God maar tenminste toch om een religieuze dimensie vraagt.

In het hindoeïsme onderscheidt men de Āstika’s, de “het is’-zeggers”, van de Nāstika’s, de “het is niet’-zeggers”. In een theïstisch perspectief, zoals in christendom of islam maar vaak ook in het visjnoeïsme, zal men dit vertalen als “theïsten” en “atheïsten”, of “gelovigen” en “ongelovigen”. Dat is niet helemaal nauwkeurig, want je hebt ook hindoe-strekkingen die niet in een God geloven,

bereiken is het leren, jñānayoga, en dat bestaat zelf weer uit drie fasen: (i) śravaṇa, “luisteren” naar het onderricht; (b) manana, “overdenken”; (c) nididhyāsana, “nestelen”, d.w.z. verteren, verinwendigen, in je dagelijks leven integreren.

2.(a) Een probleem bij deze kennisverwerving is verstrooidheid. (b) Daarvoor is de oplossing: focus, eenpuntigheid. (c) De methode daartoe is upāsana, “aan de voeten van [iets hogers] zitten”, “contemplatie”.

	Probleem (a)	Oplossing (b)	Methode (c)
1	Onwetendheid	weten	jñānayoga, “kennisdiscipline”
2	rusteloze geest	rustige geest	upāsana, “contemplatie”
3	onzuivere geest	zuivering vd geest	dharma, “ethiek”

zoals de met Yoga verweven Śāṅkhya-school. Dat was heel gewoon in de tijd waarin jainisme en boeddhisme ontstaan zijn, die nog steeds hun “goddeloze religie” volhouden, daar waar elders in India het theïsme grotendeels gewonnen heeft.

Maar die varianten voldoen wel allemaal aan de basisdefinitie van religie: “ontzag voor het heilige”. Zij erkennen een sacrale sfeer, duidelijk onderscheiden van het wereldse leven, ook al vullen ze die niet in met een verpersoonlijking, een Vader in de Hemel. Ziedaar een goed uitgangspunt voor verstandhouding tussen alle religies. Het is Swamiji’s ervaring dat buitenstaanders die in de RK Mission van Vedānta komen proeven, daarna teruggaan naar hun eigen religie en die veel dieper beleven.

3. (a) Een onderliggend probleem is dat van een onzuivere geest. (b) De oplossing daarvoor is een zuivere geest. (c) De methode daartoe is dharma/zedenleer, leven in harmonie met de wereld, normbeseft, of met een moderne term: karmayoga. Afwijken van deugden als kuisheid, waarheidsliefde e.d. veroorzaakt innerlijke onrust, onzuiverheid; herstel van die deugden belooft zichzelf door gemoedsrust, een geschikter uitgangspunt voor meditatie. Samengevat:



8. De ziener versus het geziene

Een zeer oog-openende ontleding van het bewustzijnsproces is de Drg-dṛṣya-viveka, “Onderscheid tussen de ziener en het geziene”, een middeleeuws boekje toegeschreven aan ofwel Śaṅkara ofwel Vidyāraṇya. Het eerste vers vat het geheel goed samen: “Vormen zijn het geziene, het oog de ziener; het oog is het geziene, de geest de ziener; de geest is het geziene, het getuigenbewustzijn de ziener; het getuigenbewustzijn wordt nooit gezien.”

De eindeloos gevarieerde en veranderende wereld wordt waargenomen door steeds hetzelfde zintuigenstelsel. Het veelvoud aan zintuigen, zelf ook aan enige verandering onderhevig (oog open of toegeknepen, slapend of wakend, vanzelf ziend in het licht of met moeite ziend in het duister, gezond of gehandicapt), informeert steeds hetzelfde waarnemingsvermogen (manas) en wordt geduid door hetzelfde verstand (buddhi); de geest is veranderlijk, aan stemmingen onderhevig, blij of neerslachtig, alert of onverschillig enz., en al die bewustzijnstoestanden verschijnen voor het gadeslaand getuigenbewustzijn, als danseressen voor een publiek.

Je kan het vergelijken met goud waaruit verschillende juwelen gemaakt zijn. Eenzelfde goudklomp kan een veelheid aan vormen aannemen: een ring, een halssnoer, of een armband. De substantie is permanent: welke vorm het ook aanneemt, het blijft een gouden ring, een gouden armband enz. Die vormen zijn in vergelijking daarmee veel kneedbaarder.

Dat getuigenbewustzijn verandert nooit en wordt door niemand daarbuiten waargenomen. Het is alleen onderwerp, nooit voorwerp van waarneming. Het kan hoogstens in zichzelf verzinken en

aldus van zichzelf bewust zijn: dat is (wat de Kāṭha Upaniṣad, de “vertrouwelijke leer van ziener Kāṭha”, omschrijft als) de “hoogste toestand”.

Terloops etaleerde Swamiji zijn zeer up-to-date kennis van het bewustzijnsonderzoek door psychologen en neurologen, een onderzoeks domein dat we zeker verder moeten opvolgen. Vervolgens leidde hij ons door een meditatie die het opeenvolgende onderscheid tussen de bewustzijnslagen deed beseffen.

9. De omhulsels van het Zelf

Een andere belangrijke lering vinden we in de Taittiriya Upaniṣad, de “vertrouwelijke leer van de patrijzen” (verwijzend naar een incident waarbij de ziener Yājñavalkya nog als leerling te weinig eerbied voor de leerstof betuigde, tot zijn leermeester hem vroeg om het geleerde terug te geven; hij braakte zijn maaginhoud uit, waarop een vlucht patrijzen het erudiete braaksel kwam verorberen): de pañca-kośa-viveka, de “onderscheiding tussen de 5 omhulsels” ofte scheden rond het Zelf. Dat heeft hetzelfde eindpunt: eens afgepeld blijkt ons ware Zelf het getuigenbewustzijn te zijn.

Die scheden zijn niets occults, geen “aura” of zoiets, maar gewoon de bekende lagen onzer persoonlijkheid. Zij zijn als concentrische matrosjka’s, de ene binnenin de andere.

1

De buitenste, materieelste laag is het annamaya kośa, het “voedsel-omhulsel”. (Oudtijds werd het ook annamaya ātman genoemd, het “voedsel-zelf”, toen dat woord ātman nog niet op zijn wijsgerige betekenis van “zuiver bewustzijn” vastgepind was en gewoon naar de eigen persoon verwees. Toen die woordbetekenis geëvolueerd was, hernoemde Śaṅkara het kośa, om verwarring te voorkomen.) Dat is het vleselijke lichaam, de anatomie. De ziener kan niet hetzelfde zijn als het lichaam: het lichaam is een onbewust object, ik ben een bewust subject, dus ik ben niet het lichaam.

2

Daarbinnen zit het prāṇāmāya kośa: de fysiologische levensprocessen, de levenskrachten, met de ademhaling als uitdrukkelijkste. Ik kan de levenskrachten ervaren, en de wisselingen daarin, niet omgekeerd; dus ik ben de ziener, ik ben niet de adem, het geziene.

3

Het derde is het manomaya kośa: het “waarnemingsomhulsel”. Het waarnemingsapparaat is betrekkelijk stabiel tegenover de waargenomen sensaties, maar nog altijd erg veranderlijk in verhouding tot het Zelf, het getuigenbewustzijn. De geest verandert voortdurend van inhoud terwijl het Zelf gelijk blijft; de geest wordt gezien en is voorwerp van bewustzijn, hij is niet bewust uit zichzelf. Dus ik ben niet mijn waarnemingsvermogen.

4

Het vierde is het vijñānamaya kośa: het “wetenschapsomhulsel” of verstand (buddhi), dieper dan het waarnemingsvermogen. Het verstand geeft zekere kennis, de zintuiglijke geest brengt de gedachten aan, maar het verstand verwerkt ze. Ben ik dat verstand? Wel, het verstand verandert (je leert en groeit), maar ik blijf hetzelfde; het wordt gezien, door introspectie; en het verstand is niet uit zichzelf bewust, het “schijnt in ons licht”. Ben jij je bewust van de mentale bewerking “1+2=3”, of is “1+2=3” zich bewust van jou? Dus is ook het verstand slechts een omhulsel van het Zelf, niet het Zelf zelf.

5

Nog dieper gaan geeft een leegte, best voorstelbaar via de diepe slaap: geen energetische of geestelijke activiteit, maar gewoon vrede. Dat is, ten vijfde, het ānandamaya kośa: het “vreugde-omhulsel”, de staat van vredevolheid. Ook dat is een ervaring. Het wordt gezien en is niet bewust, dus is het niet ikZelf. Het omhult slechts het ware Zelf.



Vragen

Onder de gestelde vragen pikken we er enkele uit.

Een eerste:

Geldt heel dit hooggestemde verhaal ook voor Poetin en Trump?

-- Aannemend dat je daarmee slechte mensen in het algemeen bedoelt, is het antwoord uiteraard ja. Iedereen verschilt slechts in graad van de heel slechte mensen, en trouwens ook van de heel goede. Zelfs Hitler had dezelfde bewustzijnstoestanden en kon (of had kunnen) toegang krijgen tot dezelfde spirituele weg. Swabhava is je persoonlijkheid, en die kan tussen mensen erg verschillen; swarūpa is je wortelnatuur, wat je écht bent; en die is volgens Vedānta bij iedereen hetzelfde. Spiritualiteit dringt erop aan dat het Zelf ongekleurd is, ook al is de oppervlakkige persoonlijkheid erg goed- of kwaadgekleurd. Zoals gezegd wordt: “Elke heilige heeft een verleden [toen hij nog aan zichzelf moest werken], elke zondaar heeft een toekomst [wanneer hij zijn huidige toestand ontgroeid zal zijn].” (Citaat van Oscar Wilde.)



“Vormen zijn het geziene, het oog de ziener; het oog is het geziene, de geest de ziener; de geest is het geziene, het getuigenbewustzijn de ziener; het getuigenbewustzijn wordt nooit gezien.”

De vraag van Sreejita, woonachtig in Nederland maar net als Swamiji uit Bengalen afkomstig, heb ik volledig tot mijn beschikking, net als het antwoord:

“Volgens de theorie van het ‘multiversum’ openen zich, telkens als we een keuze maken, N aantal werelden, waarbij N = het aantal keuzemogelijkheden. Is het getuigenbewustzijn/Brahman hetzelfde als de kennis verwerven van al de verschillende tijdslijnen en multiversa waarin men geleefd heeft, en dus de kennis van die keuzes en de gevolgen ervan? Is het de universele verzameling van de verschillende wezens die deze verschillende keuzen in verschillende scenario’s maken, en dus deze veelheid aan multiversa?”

--“De notie dat het Brahman de universele verzameling is van de verschillende werkelijkheden komt van een andere Vedānta-school. Volgens Advaita Vedānta is het Brahman/Ātman/getuigenbewustzijn voorbij oorzaak en gevolg, en staat het dus los van het gevolg van de keuzes die wij maken. (Het is het verstand/buddhi ofte vijñānamaya kośa dat keuzes maakt.) Het kan niet veranderen met de gemaakte keuzes, of met eender

welke andere gebeurtenis, aangezien het is wat het is, onveranderlijk, ongeacht welke keuzes “we” (d.i. een “lager”, uitwendiger deel van onszelf) maken. De veelvoudige universa of verschillende werkelijkheden verschaffen ons een beeld van het ātman als het stabiele ene tussen de wervelende veelheid, maar het is dus niet die veelheid, ook niet in die vervoerende (heady) multiversum-constructie. Het wordt niet gevormd door die werkelijke of alternatieve scenario’s, het is onverschillig tegenover zulke door een gebeurlijke keuze opgewekte oorzakelijke keten. Het is onberoerd en onberoerbaar.

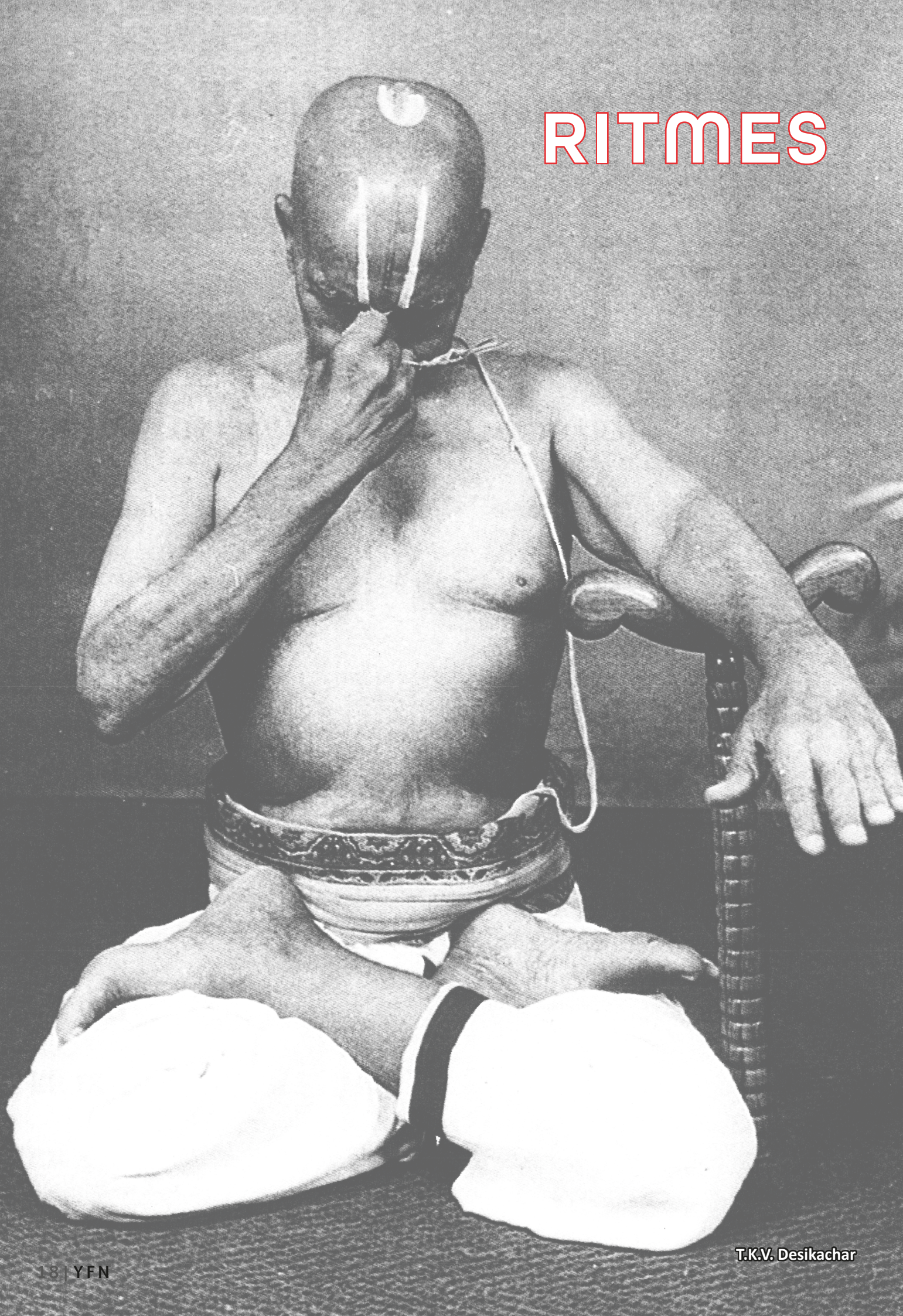
En tenslotte:

Kan de AhaṁBrahmāsmi-verwezenlijking de stoornissen en onevenwichten oplossen?

--Ja en nee. De projectie van een filmplot op het scherm blijft ook voortduren als het scherm scheurt. Het getuigenbewustzijn blijft duren ook als zijn lichamelijk voertuig beschadigd wordt. RK zelf brak zijn arm, maar bleef Verlicht. Hij kreeg kanker en voelde dezelfde pijn die alle kankerpatiënten voelen, maar hij bleef Verlicht; zelfs toen hij tenslotte zijn lichaam afwierp. Een criterium van Verlichting is dat ze moeiteloos verloopt en blijvend is. ●

Koenraad Elst





RITMES

in de YOGAPRAKTIJK

gebaseerd op het onderwijs van T.K.V. Desikachar

Paul Meirsman

I. Begrip en belang

Volgens Van Dale is ritme een regelmatig afwisselende beweging; een door klemtoon, intonatie en tempo bepaalde golving; de regelmatige herhaling volgens een bepaald patroon.

Ritme is één van de onveranderlijke wetmatigheden in het universum en de natuur. Alles is altijd in onophoudelijke beweging. De aarde en de mens worden gedomineerd door natuurlijke ritmes: de getijden, seizoenen, dag en nacht, enzovoort. Het naleven van deze ritmes is van levensbelang. Ze hebben zowel een maatschappelijk en individueel als een mentaal en fysiek belang. Denk aan de religieuze en culturele feesten en de fysieke stelsels van de mens (het slaap-waakritme, de spijsvertering, ademhaling, het hart, de hormonencycli, de winterdepressie, lentekuis en zomerverliefdheid...). Ritmes zorgen voor een gevoel van beheersing en voorspelbaarheid en daarmee voor rust in het hoofd.

Ritmes spelen ook een hoofdrol in vele kunstvormen: de architectuur, film, dans, poëzie, de muziek... Het is ook een medische term zoals het ritme van de polsslag en de ademhaling.

II. De ademhaling in de yoga-praktijk

Ook in de *Yoga* zijn bewegings- en ademritmes belangrijk. *YS.II.50* somt de aspecten van de *yogische* ademhaling op: de externe en interne beweging (*bāhya* of *recaka* en *abhyantara* of *pūraka*, respectievelijk de uit- en inademing), de gestopte beweging (*stambha* of *kumbhaka*, het stoppen van de adem na IN en UIT), de plaats waar de bewegingen geobserveerd worden (*deśa*), hun duur (*kāla*) en herhalingen (*sāṃkhyā*). Ze dienen te worden geregeld (*paridṛṣṭa*) om tot een langzame en fijne ademhaling te kunnen komen (*dīrgha-sūkṣma*).

Belangrijke *bhāvana*-s in de *āsana*-praktijk hebben betrekking op de coördinatie van de ademhaling met de lichaamsbeweging. De *vinyāsakrama*-s (wijze van uitvoeren) van de *āsana*-s volgen hun natuurlijke ritme.

Wie de ademhaling in *āsana* beheerst, is eigenlijk in *prāṇāyāma*. *Prāṇāyāma* is feitelijk niets meer dan de beheersing van een lange, fijne, regelmatige en bewuste ademhaling.

Het aantal ademhalingen per minuut is ongeveer hetzelfde voor iedereen. De *yogin* herleidt dit aantal door de praktijk van *prāṇāyāma* (*YR.I.57*).

Legende

- ↗ stelselmatig de ademhaling of -fase verlengen
- O** ademfase telt niet mee in de berekening van de duur van de ademhaling
- AH** ademhaling
- BR** basisritme(s)
- IN** inademing
- LL** lege longen, ademretentie of stop na de uitademing
- RR** reëel ritme
- UIT** uitademing
- v** vrije duur van de ademfase
- VL** volle longen, ademretentie of stop na de uitademing
- YR** Yogarahasya
- YS** *Yogasūtra*

III. Van bewust ademen tot ritmisch ademen

De ademhalingsfasen worden conventioneel aangeduid in volgorde van hun natuurlijke verloop: **IN-VL-UIT-LL**.

Om zich in *āsana* bewust te worden van zijn ademhaling oefent de *yogin* met volgende variaties.

- IN en UIT** een vrije, spontane ademhaling;
- UIT ↗** het belangrijkste wegens haar zuiverende effect;
- IN ↗** belangrijk voor de vitaliteit (*prāṇa*);
- Korte ademstops** zijn noodzakelijk voor een bewuste ademhaling;
- UIT en IN ↗** voor een voldoende lange ademhaling;
- UIT = IN** voor een evenwichtige ademhaling;
- UIT > IN**, UIT hoogstens het dubbele van IN, behoudens voor wie een voldoende lange en fijne ademhaling heeft;
- IN > UIT** nooit in *Yoga*

De verhoudingen van de duur tussen de ademhalingsfasen vertalen zich in ritmes m.a.w. het ademritme is de verhouding in duur (*kāla*) tussen de ademhalingsfasen.

Vrije (v) **IN, UIT en ademstops** worden uitgedrukt in het ritme **v.v.v.v.** (de beoefenaar bepaalt vrij de duur);
UIT ➤ kan zijn **1.0.1½.0.** en maximaal **1.0.2.0.** behoudens uitzonderingen;
IN ➤ doet men om de bewustwording van de inademing te oefenen! Men werkt hier eigenlijk niet met ritmes want IN < UIT;
IN = UIT is **1.v.1.v.** en **1.0.1.0.**;
De ademstops zijn bijvoorbeeld **1.½.1.½.**, **1.1.1.1.** en **1.4.2.1.**

Enkele opmerkingen: (1) De duur van VL en LL wordt niet meegeteld voor de regel dat IN niet hoger mag zijn dan UIT. Ze intensiveren het effect van resp. IN en UIT. (2) De waarde ‘nul’ betekent dat men geen rekening houdt met de desbetreffende ademhalingsfase voor de berekening van de duur. Die is dan de niet-actieve fase. (3) Het cijfer 1 duidt het basisritme aan. (4) Opgelet met het verlengen van de VL want er is geen uitademreflex.

IV. Samavṛtti en viṣamavṛtti

In de ritmes onderscheidt men *samavṛtti* en *viṣamavṛtti*. Er zijn ritmes waarvan de duur van de actieve ademhalingsfasen gelijk is (*samavṛtti*) en ritmes met ademhalingsfasen van verschillende duur (*viṣamavṛtti*).

Voor *samavṛtti* zijn er maar vier basisritmes mogelijk.

IN = UIT IN = UIT = LL IN = VL = UIT IN = VL = UIT = LL	1.0.1.0. 1.0.1.1. 1.1.1.0. 1.1.1.1.
--	--

Voor *viṣamavṛtti* (IN ≠ UIT) is in *Yoga* alleen UIT > IN mogelijk, maximaal **1.0.2.0.** of **1.v.2.v** Het meest gebruikte *viṣama*-ritme in *āsana* is **1.½.1.½.** Het geeft een richting van verinnerlijking aan.

In *prāṇāyāma* is het klassieke ritme **1.4.2.0.** maar dat wordt afgeraden wegens de hoge waarde van VL. die gevaarlijk kan zijn (voor de bloeddruk) en omdat de lange ademhaling zelf moeilijk haalbaar is.

V. Viniyoga van de ritmes

Vooraleer met ritmes te werken – ook in *āsana* – dient men een voldoende lange ademhaling te hebben: een ademhaling van acht à twaalf seconden die men acht à twaalf keer zonder problemen kan herhalen. Ritmes mogen de rustgevende eigenschap van de ademhaling niet schaden. Als ritmes zenuwachtig maken: stop er mee!

In principe doet men een ritme in elke *prāṇāyāma*. De keuze van de *prāṇāyāma* en het ritme hangt af van de behoeften en mogelijkheden van de beoefenaar. Ritmes moeten persoonlijk gegeven worden. Een te eenvoudig ritme kan de *prāṇāyāma* mechanisch maken. Te ingewikkeld of te moeilijk kan hij weerstand en conflicten opwekken. Men dient niet zozeer het ritme te doen dat men kan doen maar wel dat wat nodig is. Het beoordelingscriterium voor de *prāṇāyāma* is “Hoe voel ik mij op het einde?” De principes van de *viniyoga* van de *yoga* en de *vinyāsakrama* zijn altijd aanwezig in de *Yoga*.

VI. Basis- en reële ritmes, start- en doelritmes

De theorie van de ritmes kan complex lijken maar ze is in haar toepassing – d.w.z. als men rekening houdt met individuele reële waarden – vrij eenvoudig.

De essentie: de basisritmes zijn
- voor de *samavṛtti*-s: **1.0.1.0. – 1.0.1.1. – 1.1.1.0. en 1.1.1.1.**
- voor de *viṣamavṛtti*-s: **1.0.2.0. – 1.0.2.1. – 1.1.2.0. – 1.1.2.1. en 1.4.2.1.**
Mooie en praktische viṣamavṛtti-s zijn 1.½.1.½. en 1.½.1½.1.

Ritmes kunnen worden ingedeeld in basis- en reële ritmes, start- en doelritmes. De basisritmes duiden alleen de verhouding aan tussen de duur van de ademhalingsfasen maar niet de duur zelf. Dat doen de reële ritmes wel. Die bepalen de duur van elke ademhalingsfase door het aantal tellen of seconden, eventueel met behulp van een metronoom. De duur van de reële ritmes werd traditioneel bepaald door het gebruik van *mantra*-s. Tellen geeft een marge voor ieders mogelijkheden. Seconden zijn dwingend. De *yogin* dient wel op te letten dat zijn aandacht bij de ademhaling blijft en niet bij het tellen. De basisritmes kan men omzetten in reële ritmes. Iemand met een ademhaling van 12” kan dus een *prāṇāyāma* doen met een reëel ritme van bijvoorbeeld 4”.2”.4”.2”, 6”.0.6”.0. of 4”.0.8”.0. enzovoort. Het startritme is het eerste ritme van een *vinyāsakrama*, het doelritme dat waar naar toegewerkt wordt.

VII. Van samavṛtti naar viṣamavṛtti

Samavṛtti is het fundament voor *viṣamavṛtti* en dient eerst beoefend en beheerst te worden (YR.I.94).

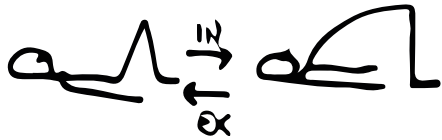
1.0.1.0. is de vereiste voor 1.0.2.0.
1.0.1.1. is de vereiste voor 1.0.2.1.
1.1.1.0. is de vereiste voor 1.1.2.0.
1.1.1.1. is de vereiste voor 1.1.2.1.

De logische orde van vooruitgang naar een hoger *samavṛtti* ritme met retenties is de volgende: 1.0.1.0. → 1.0.1.1. → 1.1.1.0. → 1.1.1.1.
Voor een *viṣamavṛtti* is het vertrekpunt in principe de meest nabije onderliggende *samavṛtti*. De logische vooruitgang naar een hoger *viṣamavṛtti* met retenties is 1.0.1.0. → 1.0.2.0. → 1.0.2.1. → [LL wordt in de volgende fase opgeofferd – zie uitleg verder] 1.2.1.0. → 1.2.1.1.
Voor 1.½.2.½. is dat 1.0.1.0. → 1.0.2.0. → 1.0.2.½. [LL wordt opgeofferd]→ 1.½.2.0. → 1.½.2.½.

VIII. Vinyāsakrama van de ritmes

Uiteraard dient een *prāṇāyāma* geleidelijk en progressief op- en afgebouwd te worden. Opmaken van *vinyāsakrama*-s is geen zuivere rekenkunde. Enig realisme en creativiteit is toegestaan en wenselijk. Voor de meeste *yogin*-s gelden ademwaarden van 6, 8 à 12 tellen of seconden.

1. Wat de mogelijke ratio is, kan men ontdekken door in een praktijk **eerst de ademhaling te observeren in āsana**. Er bestaan geen eenduidige regels voor iedereen, noch voor altijd. Ook in een *āsana*-praktijk kan men *prāṇāyāma*-technieken toepassen. Een voorbeeld:



4x DYN vrij, daarna 2x met ritme 1.0.1.0. → 2x 1.0.1.1. → 4x 1.1.1.0.→ 2x 1.0.1.0. en 4x DYN vrij

2. Begin en beëindig een *prāṇāyāma* altijd met enkele vrije bewuste ademhalingen.

3. De componenten verlengen

Componenten verlengen is geen kwestie van ademvolume maar van beheersing en het ontwikkelen van een *dīrgha-sūksma*-ademhaling. De ademhalingscomponenten worden in een andere volgorde verlengd dan die van hun natuurlijke verloop. De volgorde is overeenkomstig YS.II.50: **UIT-IN-LL-VL.**

1) Welke componenten verlengen?

- (1) **Geen enkele component verlengen**, dus een *prāṇāyāma* zonder *vinyāsakrama*, maar met een gegeven ritme v.v.v.v., 1.v.2.v. of 1.1.1.1. enzovoort om de technieken aan te leren.
- (2) **Alleen één component verlengen.**

Vier mogelijkheden:

- a) **Alleen UIT verlengen.**
bv. BR 1.0.1.0. → 1.0.1½.0. → 1.0.2.0.
RR 4.0.4.0. → 4.0.6.0. → 4.0.8.0. = 12”
Mensen met een voldoende lange en fijne ademhaling mogen de limiet van 1.0.2.0. wel overschrijden.
- b) **Alleen IN verlengen**, tot hoogstens gelijk aan UIT.
bv. BR 1.0.2.0. → 1½.0.2.0. → 2.0.2.0.
RR 2.0.6.0. → 2.0.6.0. → 4.0.6.0. → 6.0.6.0. = 12”
- c) **Alleen LL verlengen.**
bv. BR 1.0.1.0. → 1.0.1.½. → 1.0.1.1.
RR 4.0.4.0. → 4.0.4.2. → 4.0.4.4. = 12”
- d) **Alleen VL verlengen.**
vb. BR 1.0.1.0. → 1.½.1.0. → 1.1.1.0. → 1.1½.1.0. → 1.2.1.0.
RR 4.0.4.0. → 4.1.4.0. → 4.2.4.0. → 4.4.4.0. = 12”
Uit voorzichtigheid kan men voor het verlengen van VL een ommetje of tussenstap maken via LL d.w.z. alvorens VL met een eenheid te verlengen, verlengt men eerst LL, aangeduid tussen [xxx] en op de volgende trede verhoogt men VL en laat men de verhoogde LL terug vallen.
vb. BR 1.0.1.0. [→ 1.0.1.1.] → 1.1.1.0. [→ 1.1.1.1.] → 1.2.1.0.
RR 4.0.4.0. [→ 4.0.4.2.] → 4.2.4.0. [→ 4.2.4.2.] → 4.4.4.0. = 12”

(3) Meerdere of alle componenten verlengen.

Zes mogelijkheden:

- a) **UIT en IN verlengen.**
eerst UIT, dan IN
bv. BR 1.0.1.0. → 1.0.2.0. → 1.0.4.0. → 2.0.4.0. → 4.0.4.0.
RR 4.0.4.0. → 4.0.6.0. → 6.0.6.0. = 12”
of UIT en IN afwisselend verlengen:
vb. BR 1.0.1.0. → 1.0.2.0. → 2.0.2.0. → 2.0.4.0. → 4.0.4.0.
RR 2.0.2.0. → 2.0.4.0. → 4.0.4.0. → 4.0.6.0. → 6.0.6.0. = 12”

b) UIT en LL verlengen.

bv. BR 1.0.1.0. → 1.0.2.0. → 1.0.2.1.
RR 4.0.4.0. → 4.0.6.0. → 4.0.6.2. = 12”

c) UIT, IN en LL verlengen.

bv. BR 1.0.1.0. → 1.0.2.0. → 2.0.2.0. → 2.0.2.2.
RR 2.0.2.0. → 2.0.4.0. → 4.0.4.0. → 4.0.4.4. = 12”

d) UIT, IN en VL verlengen.

bv. BR 1.0.1.0. → 1.0.2.0. → 2.0.2.0. [→ 2.0.2.2.] → 2.2.2.0.
RR 2.0.4.0. → 2.0.6.0. → 4.0.6.0. [→ 4.0.6.2.] → 4.2.6.0. = 12”

e) IN en VL verlengen.

vb. BR 1.0.2.0. → 2.0.2.0. [→ 2.0.2.1.] → 2.1.2.0.
RR 2.0.4.0. → 4.0.4.0. [→ 4.0.4.4.] → 4.4.4.0. = 12”

f) UIT, IN, LL en VL m.a.w. alle componenten verlengen.

vb. RR 2.0.2.0. → 2.0.4.0. → 4.0.4.0. → 4.0.4.2. [→ 4.2.4.0.] → 4.2.4.2. = 12”

Er is nog een voorzichtigere volgorde om de componenten te verlengen: UIT-LL-IN-VL.

bv. 2.0.2.0. → 2.0.4.0. → 2.0.4.2. [→ 4.2.4.0.] → 4.2.4.2. = 12”

2) Men dient te kiezen hoe men de componenten wil verlengen.

- a) Ofwel, eerst één component verhogen tot het doelritme bereikt is **en** pas daarna de volgende component.
vb. RR 2.0.2.0. → 2.0.4.0. → 4.0.4.0. → 4.0.4.2. [→ 4.2.4.0.] → 4.2.4.2. = 12”
- b) Ofwel de componenten afwisselend verhogen.
vb. RR 2.0.2.0. → 2.0.4.0. → 2.0.4.2. [→ 2.2.4.0.] → 2.2.4.2. → 4.2.4.2. = 12”
- c) Ofwel via LL en VL.
Men verlengt eerst resp. LL en VL met één of meerdere eenheden en telt op de volgende trede die eenheid of meerdere eenheden op bij UIT en IN en trekt ze tegelijk weer af van de LL en VL. en zo telkens opnieuw.
vb. RR 4.0.4.0. → 4.0.4.1. → 4.0.5.0. → 4.0.5.1. → 4.0.6.0. → 4.1.6.0. → 5.0.6.0. → 5.1.6.0. → 6.0.6.0. = 12”

4. Respecteer het principe van vinyāsakrama.

Het doelritme heeft het meeste aantal ademhalingen. De voorbereiding dient eenvoudig en efficiënt te zijn d.w.z. het aantal voorbereidende ademhalingen mag niet hoger zijn dan dat van het doelritme. Het beste is de helft daarvan, zo niet is het te vermoeiend.

vb. 4.0.4.0. 4 AH → 4.0.6.0. 4 AH → **4.0.8.0. 8 AH**

De *bandha*-s zijn een essentieel aspect van *prāṇāyāma* maar moeten geleidelijk aan worden geïntroduceerd, afhankelijk van de mogelijkheden van de student (YR.I.95). Geen *bandha*-s in *bhastrikā* en *kapālabhāti*, evenmin *viṣama vṛtti*-s! Het zijn snelle *prāṇāyāma*-s. In *bhastrikā* en *kapālabhāti* moet alleen de nadruk op *jālaṁdharabandha* worden gelegd (YR.I.101).

5. Respecteer ook de terugkeer van de vinyāsakrama.

Doe dat met een ontspannend ritme en met minder treden. Goede ritmes om terug te keren zijn 1.0.1.0. of/en 1.0.2.0. Doe in principe hetzelfde aantal herhalingen in de afbouw als in de opbouw.
Voorbeeld: heen 4.0.4.0. 4 AH → 4.0.4.2. 4 AH → doel **4.0.4.4. 8 AH** (12”)→ terug → 4.0.4.0. 4 AH.

6. Streef naar de wenselijke vinyāsakrama.

Voorbeelden van T.K.V. Desikachar.
Als men in staat is om 8.0.12.0. te doen, denkt men soms dat men moet gaan naar 12.0.12.0. maar als men UIT dient te verlengen, is het doel eerder 8.0.16.0.

Bepaalde mensen kunnen makkelijk 5.20.10.0. (= 1.4.2.0) of 35 sec. doen maar zouden moeten komen tot 10.0.20.0. (= 1.0.2.0.) of 30 seconden. Alhoewel VL 20 sec. gemakkelijk is voor hen, zijn ze niet in staat UIT 20 sec. te doen. Ze dienen de volgende vooruitgang na te streven: 8.0.8.0. → 8.0.16.0. → 10.0.16.0. → 10.0.20.0. Mensen die duizelig worden of hoofdpijn krijgen bij hoge IN dienen zich te beperken tot het ontspannende ritme 1.0.2.0. Als ze 4.0.6.0. kunnen doen, dienen ze niet te werken naar 6.0.6.0. maar eerder naar 4.0.8.0.

7. Hou het bij een eenvoudige benadering.

Verander in principe slechts één component tegelijk, ongeacht het ritme waar je naartoe werkt.

Een voorbeeld voor de vierkante ademhaling:

BR 1.0.1.0. → 1.0.1.1. → 1.1.1.0. → 1.1.1.1.

RR 4.0.4.0. → 4.0.4.4. → 4.4.4.0. → 4.4.4.4.

8. Eindig ook altijd met enkele vrije ademhalingen.

Om praktische redenen: de beoefenaar dient terug te keren naar het dagelijkse leven. Wat gaat hij daarna doen? Met de auto rijden? Moet hij na de ochtendpraktijk nog naar het werk gaan? Voorbeeld: op het einde van een *laṅghaṇa* praktijk van 1.0.2.0. kan een lichte stimulans helpen om na 1.0.2.0. 12 AH te komen tot 1.½.1.0. 4 AH → 1.0.1.0. 4 AH.

9. Stop de praktijk niet abrupt. Een *must*!

Ga, in geval van een groepspraktijk, niet onmiddellijk weg na de *prāṇāyāma* want daarna is de leerling erg gevoelig. De resonantie duurt voort.

Neem dus na de *prāṇāyāma* enkele minuten om te observeren, eventueel gevolgd door enkele bewegingen van de nek, de rug en de heupen, een moment van stille meditatie en eenvoudige relaxatie. Kom daarna terug tot de dagelijkse realiteit.

10. Maak het onderscheid tussen een *vinyāsakrama* in één concrete *yoga*-praktijk en één op lange termijn.

1) De *vinyāsakrama* van het ritme in één concrete *yoga*-praktijk

Āsana bereidt *prāṇāyāma* voor.

Bijvoorbeeld, de richting UIT > IN (1.0.2.0.) of UIT + LL > IN (1.0.2.1.) wordt voorbereid met o.a. *paścimatāna*-s.



De beoefenaar wordt geacht het ritme en het aantal ademhalingen te kunnen uitvoeren. Voorbeeld: enkele vrije ademhalingen → 4.0.4.0. 4 AH → 4.2.4.2. 8 AH (doel) → 4.0.4.0. 4 AH → Enkele vrije ademhalingen. Als veel *krama*-s (treden) nodig zijn als voorbereiding dan is hij niet klaar voor het doelritme.

Een vrije ademhaling tussen twee stappen van de *vinyāsakrama* is geoorloofd. Dit is te vergelijken met het uitvoeren van een ademhaling in de uitgangspositie van een *āsana*.

2) De *vinyāsakrama* van het ritme in de loop van de tijd

Niet de vooruitgang of het aantal treden op zichzelf maar de richting van de vooruitgang is belangrijk.

Het aantal herhalingen (*sāṃkhyā*) is minder belangrijk dan de duur (*kāla*) van de eenheden. 12 x het ritme 6.0.12.6. is al zeer intens. Hoe langer een component is, hoe meer men geëngageerd moet zijn in het proces.

IX. Samantraka prāṇāyāma

Traditioneel werkte men met *mantra*-s om de duur van elke ademhalingsfase te bepalen. Een *mantra* (*vr̥tti*) heeft een exacte duur (*kāla*) en kan dus op identieke wijze verschillende keren herhaald worden (*sāṃkhyā*) in alle ademhalingsfasen. *Samavr̥tti* is nuttig om *mantra*-s te reciteren.

Mantra is een klank, lettergreep (syllabe) of woord(en), ‘datgene dat iemand beschermt en helpt een probleem te overwinnen als hij het ononderbroken mentaal herhaalt gedurende een voldoende lange periode’.

Een *mantra* kan een verandering (transformatie) teweegbrengen. De bedoeling is zich te verbinden met de kwaliteiten van de *mantra*. Hedendaagse psychologen spreken over de idee-kracht. De systematische herhaling of recitatie van een *mantra* noemt ‘*japa*.’ De bekendste vermelding staat in YS.I.27-28.

Mantra-s worden gebruikt in *āsana*, *prāṇāyāma* en *dhyāna*, in groeps- en individuele lessen en in *yogacikitsa* (therapie).

Een *mantra* kan luidop (*ucca*), met lipbewegingen (*upamsika*) of alleen mentaal (*manasika*) gereciteerd worden. Men zegt dat mentale recitatie 1000x krachtiger is dan de andere twee.

Er zijn twee types van *prāṇāyāma* bekend: *amantraka* of *vigarbha* (zonder *mantra* of zonder zaad) en *samantraka* of *sagarbha* (met *mantra* of met zaad). *Sagarbha prāṇāyāma* wordt in de teksten geprezen (YR.I.97). *Samantraka prāṇāyāma* (*nāḍīśodanā*) maakt deel uit van het Vedisch ritueel. *Amantraka prāṇāyāma* is minder krachtig.

Het gebruik van een *mantra* helpt automatisch de UIT te verlengen. Een UIT van 8” zal verlengen tot 12” door het gebruik van een eenvoudige klank. Door de recitatie van *mantra*-s (in het bijzonder van *OM*) is er onmiddellijk toegang tot het naar het Zelf gerichte denken en tegelijk het verdwijnen van de hindernissen (YS.I.29). Door *prāṇāyāma* verzwakt de sluier over de onzuiverheden (YS.II.52) en ontstaat de bekwaamheid van de denkfunctie om zich te concentreren op gelijk wat (YS.II.53). Het reciteren levert positieve affirmaties op, wat de beste manier is om de negatieve patronen die de geest van de beoefenaar domineren, te veranderen in positieve patronen.

Men moet een *mantra* kiezen in overeenstemming met zijn behoeften en mogelijkheden (YR.I.84,96). Recitatie en de keuze van *mantra*-s is de taak van de gespecialiseerde *yoga*-leerkracht. Daarom beperkt dit artikel zich tot enkele voorbeelden: de recitatie van de heilige syllabe *OM*, van de *pañcavāyu*-s en van de *Gāyatrī* - *mantra*.

Een *mantra* kan men ook reciteren in de eigen taal en christelijke *yogin*-s kunnen hun gebeden gebruiken als *mantra*.

Op het weekend in Drongen volgt na vijftig minuten theorie en een pauze een praktijk met eenvoudige ritmes en een *mantra*. ●

Met dank aan de kritische opmerkingen

van Greet De Pauw en Rudi Lepoutre.



Paul Meirsman

is hoofd van de Yogaopleiding volgens het onderwijs van TKV Desikachar te Gent

Bronnen

T.K.V. Desikachar: *Religiousness in Yoga – Lectures on Theory and Practice of Yoga* (verslag van een seminarie aan de Colgate Universiteit, V.S. 1980)

De opleidingen van Frans Moors

Het seminarie prāṇāyāma met dr. Kausthub Desikachar te Piesendorf,

Oostenrijk 2010

Ongezonde gewoontes genezen als

Genezing van verslaving of een andere ongezonde gewoonte is een spirituele oefening. Het is onmogelijk om simpelweg te zeggen: “Oh, ik wil me hier niet aan overgeven of ik moet daar vanaf komen.” Dat kunnen we niet. Hoe meer we het proberen weg te duwen en kwijt te raken, hoe meer we het onderdrukken in plaats van loslaten. Als je het niet wilt loslaten, als je er niet echt van wilt genezen, zal niemand je daartoe dwingen. Maar je wordt gedwongen door het probleem zelf. Het zal je heel snel leren. Dat is wat Moeder Natuur doet.

Sri Swami Satchidananda

Telkens wanneer we een verslaving of gehechtheid aan iets ontwikkelen, leert het ons al snel: ‘Je kunt niet altijd gelukkig zijn met mij. En zelfs het kleine beetje geluk dat ik je geef, is vermengd met 99 procent pijn.’ Dat is de reden waarom we in het leven veel pijn ervaren in verschillende aspecten van ons leven, waaronder relaties – of het nu gaat om familierelaties, leraar-leerlingrelaties, vriendschappen of werkrelaties. Uiteindelijk zullen ze pijn veroorzaken als we ons geluk uitsluitend daarin investeren. Dat is de aard van de wereld en zo leert ze ons het geluk te vinden dat al in ons zit, als ons.

Duḥkham eva sarvam vivekanaha: “Voor een onderscheidend persoon is de hele wereld geschapen om je pijn te geven en niets dan pijn”, zei de grote wijze Patañjali. Niet dat hij de wereld veroordeelde, nee. Als je een verkeerde benadering hebt, is de wereld er om je pijn te geven. Als je de juiste benadering hebt, zal het je geen pijn doen. Een verkeerde benadering moet pijn geven, omdat we meestal alleen door pijn lessen leren, terwijl we dat door plezier zelden doen. Door te lijden lijken we meer te leren. Als we de les eenmaal hebben geleerd, is er geen pijn meer. Er is niets dat ons opzettelijk pijn doet; het wordt veroorzaakt door ons verkeerde begrip. Als we de pijn zelfs als een zegen zien, zullen we ernaar streven om die te ondergaan om bevrijd te worden van wat ons bindt.

Ik vertel altijd het verhaal van de twee vrouwen die naar de dokter gingen. De ene vrouw wilde dat haar buikpijn genezen werd. Ze kreeg het medicijn en verliet de spreekkamer opgelucht dat haar pijn snel zou verdwijnen. Een andere vrouw ging naar de dokter en zei: “Dokter, kunt u mij wat pijn doen?” De dokter zei: “Wat? Bent u gek? Waarom wilt u dat ik u pijn doe?”

Ze antwoordde: “Dokter, ziet u mij niet? Ik ben in verwachting. Ik had twee dagen geleden weeën moeten krijgen en zonder pijn kan ik toch niet bevallen? Dus alstublieft, veroorzaak de pijn.” Deze vrouw wist dat er zonder die pijn geen winst zou zijn, toch? Geen pijn, geen winst, zeggen we. Als we het voordeel van pijn kennen, zullen we het begrijpen. Een van de belangrijke yogapraktijken is “tapas”, wat “verbranden” betekent. We moeten al onze egoïstische verlangens en ongezonde gewoontes als het ware verbranden, zodat ze kunnen worden gezuiverd. Alleen door ze te verbranden kun je ze zuiveren, niet door ze te vertroetelen. Hoe krijgt een goudsmid goud met het hoogste karaat? Door het goud tot het hoogste punt te verhitten, zodat alle onzuiverheden worden verwijderd. Hoe minder onzuiverheden, hoe hoger het karaat.

Ik gebruik graag een woordspeling om te beschrijven hoe pijn ons zuivert en geneest.

Friar = monnik

Fryer = friteuze

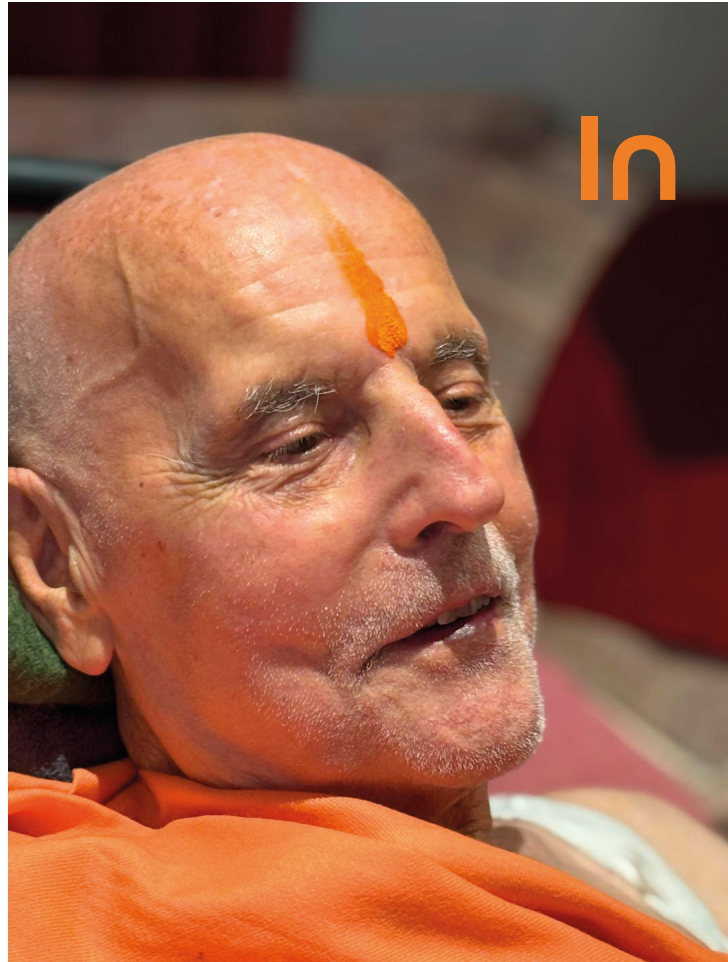
Weet je hoe er in de kerk een “friar” monnik / friteuze is? Wij zijn allemaal als beignets/ frituurhapjes. We worden allemaal in de hete olie in de wok gegooit en God is onze monnik / friteerder. We moeten worden gebakken

om ons vocht kwijt te raken – de ongezonde gehechtheden, verslavingen en egoïstische verlangens die ons binden. Zodra het vocht volledig is verdwenen door het bakken in de hete olie, maken we geen geluid meer – al het borrelen en sissen dat ontstaat wanneer een beignet in hete olie wordt gelegd, houdt op. Hij drijft gewoon vredig rond. We maken allemaal een soort bakproces door. Het leven is als die hete olie en of we het nu leuk vinden of niet, we worden voortdurend gezuiverd. Maar als we het voordeel van pijn voor zuivering kennen, zullen we niet meer lijden. Het feit dat we de pijn ontkennen, ervoor weglopen, veroorzaakt meer pijn, wat leidt tot lijden. Maar als we het nut van de pijn inzien, zullen we die accepteren en dan ervaren we die niet langer als pijn.

Ik zou zoveel voorbeelden kunnen geven. Hoe wordt melk boter? Het wordt gekarnd en dan blijft het drijven. In tegenstelling tot melk blijft boter in water drijven. We moeten goede drijvers zijn en ons niet negatief laten beïnvloeden door de wereld. Als we eenmaal het karnen hebben ondergaan dat nodig is om evenwichtig, vredig en vreugdevol in het leven te staan, zullen we gewoon door het leven drijven. Voordat melk boter wordt, is het bang om verloren te gaan als het in water wordt gedaan. Maar als het boter is geworden, blijft het drijven op elk water waarin we het doen. En op dat moment kan er geen water meer in die boter komen. We kunnen veel beter worden als we worden zoals de boter!

Net zoals de vele vrouwen die weeën doorstaan omdat dit betekent dat de dierbare baby waar ze op hebben gewacht snel zal komen, laten we leren dat dit de formule van de natuur is, de manier van de natuur. Moeder Natuur is er om ons te zuiveren. Als we ons vrijwillig aanbieden om gezuiverd te worden, zal het veel gemakkelijker zijn. Anders moet de moeder, net als bij sommige kinderen die niet in bad willen, hen stevig vasthouden en ze overal met zeep insmeren. De zeep komt in de ogen en oren en dat irriteert en brandt. Ze laat ons niet uit bad komen voordat we helemaal schoon zijn. Laten we ons dus bewust zijn van deze waarheid. ●

In memoriam



Harih OM. Op vrijdag 18 juli is onze geliefde leraar Narayana, Jozef Kiekens, in alle rust overleden.

Vlak na de viering van zijn 90ste verjaardag op 19 juni, werd Narayana ziek. De ziekte bleek ernstig en luidde de eindfase in van zijn rijke leven. Een leven vol dienstbaarheid, liefde en vrijgevigheid. Serve, Love, Give, Purify, Meditate, Realise. Narayana bracht dit dag in dag uit in praktijk naar het voorbeeld van zijn geliefde Swami Sivananda uit Rishikesh.

Wij voelen diep verdriet omdat we moeten afscheid nemen van zo'n bijzonder en liefdevol mens. Onze leraar, bij wie we altijd terecht konden met welke vraag dan ook. Bij wie we altijd welkom waren en met wie we de geweldigste satsangs beleefden. De man die ons het pad van mantra japa leerde en ons toonde wat belangrijk is in yoga. Die tot op het laatst zijn humor behield door te zeggen dat hij van een ding spijt had: Dat hij nu niet zou weten hoe het afloopt met 'Thuis'.

Onderstaande biografie is onder andere gebaseerd op de autobiografie die Narayana schreef naar aanleiding van het 60-jarig jubileum van Yoga Vedanta Aalst in 2022, gepubliceerd in Licht van Sivananda volume 641. Met dank aan Luc Bael en Harinath voor het aanleveren van de foto's.

Janaki

Jozef Kiekens werd geboren op 19 juni 1935 in Aalst. Een jaar later werd zijn broer Louis geboren. Twee onstuimige kwajongens zei Narayana zelf. Maar hun ouders, Alice en Emiel zagen hen doodgraag. Veel kinderen in die tijd gingen al op hun veertiende naar de fabriek. Maar hun ouders hebben kromgelegd om hun twee kinderen naar school te kunnen laten gaan. (Foto1) Na zijn schooltijd kon Jozef in 1954 aan de slag bij de ASLK in Brussel. Hij diende vervolgens achttien maanden in de Belgische Marine en ging daarna weer aan het werk bij de ASLK. Destijds de grootste bank in België. Daar werken was voor hem de hemel op aarde.



Foto1: Narayana en zijn broer Louis

Het was twee jaar later in 1956 dat hij zijn vrouw Bernice leerde kennen. Het was liefde op het eerste gezicht. Ze trouwden op 19 april 1958. Jozef en Bernice waren allebei niet veel gewend en waren met weinig tevreden. Ze hebben het altijd simpel gehouden, want de luxe van vandaag is de noodzaak van morgen. Swami Sivananda zong in zijn lied *Twenty precepts for practise*: "It's a curse and a constant worry to possess more than is necessary." (Foto2)

Jozef werkte lang en met plezier bij de ASLK. Zijn moeder paste op hun twee kinderen en Jozef en Bernice konden gaan en staan waar ze wilden. Zo was er alle tijd en ruimte voor het yogawerk dat in 1959 begon. Dankzij Bernice.



Foto2: Narayana en zijn vrouw Lakshmi

Jozef sukkelde al langer met een chronische darmontsteking. In De Vooruit, een socialistische krant, stonden drie zaterdagen na elkaar artikels over het weldoende effect van Yoga. Er stond een bon bij om in te schrijven voor een cursus. Bernice vulde die in en stuurde hem op. Na een maand viel het cursusje in de bus. Er stonden welgeteld twee Yogahoudingen in, de voorwaartse buiging staand en de voorwaartse buiging zittend. Jozef ging er fervent mee aan de slag.

"Ik moest met de benen samen vooroverbuigen zover ik met gemak kon en de handen op de benen leggen. Ik moest niet speciaal gaan ademen: de longen weten hoe ze in de gegeven omstandigheden moeten ademen. Ik moest proberen er hier en nu bij te zijn. En dan moest ik tellen tot 15. Daarna precies hetzelfde zittend.

De volgende dag moest ik tellen tot 30. Dus elke dag 15 tellen erbij tot ik aan 180 tellen kwam. Daarna moest ik wat dieper buigen en herbeginnen met 15 tellen. Enzovoort.

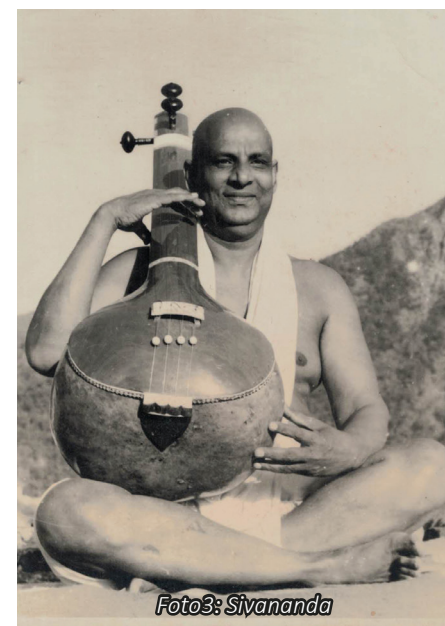


Foto3: Sivananda

Ik deed dit alles dagelijks consciëntieus toen ik van mijn werk kwam boven in de slaapkamer voor ik aan tafel ging, op een lege maag, zoals de cursus voorschreef. Mijn vrouw zorgde ervoor dat niemand me kwam storen, omdat ze zag hoeveel goed het me deed. Ze kreeg een andere man als ik beneden kwam."

Binnen 3 maanden genas de darmontsteking zonder ooit terug te keren. Zijn algehele gezondheid ging er met sprongen op vooruit.

"Ik leerde dat men niet moet oefenen voor de vruchten van de oefening. Die dragen zorg voor zichzelf. Men moet zich concentreren op de methode en het juiste ding doen. Als je aardappelen wil, moet je de grond bewerken en bemesten, het plantsoen in de grond steken. Na een tijd moet je de aardappelen aanhopen, zodat ze ruimte hebben om te groeien. Als het weer meezit, want er is altijd een kosmische factor in het spel, zal je aardappelen oogsten. De aardappelen dragen zorg voor zichzelf. Zo zal je yoga oefening vruchten geven als je het juiste ding doet, op de juiste tijd en op de juiste manier. Dit is een kostbare les."

Er waren in die tijd twee yogaboeken op de markt. In de bibliografie van het boek van de Nederlandse arts Rama Polderman stond de naam Swami Sivananda, India. Zijn broer schreef een brief met niet meer adresgegevens dan dit. Binnen de veertien dagen had hij een antwoord. Swami Sivananda stichtte in 1936 met enkele discipelen The Divine Life Society (DLS) in een vervallen koeienstal aan de

voet van de uitlopers van de Himalayas op de rechteroever van de Ganges. Swami Sivananda overleed op 14 juli 1963. Swami Sivananda riep hen op om een afdeling van de Divine Life Society te starten en om regelmatig met vrienden samen te komen. Het was het begin van een leven van dienstbetoon in en door Yoga. (Foto3)

Er werd met enkele vrienden een vereniging gesticht. Jozef werd gebombardeerd tot voorzitter. Hij heeft deze taak tot 2023 met verve vervuld. Met de oprichting van de Yogavereniging ontstond een spirituele oase waar velen zich konden laven, en waar doorheen de jaren vele vrijwilligers hun schouders mee ondergezet hebben.

Al vlug werden ook de eerste yogalessen gegeven. Er waren in die tijd geen zalen meer beschikbaar maar de mensen wilden yoga leren. Ze mochten het stedelijk zwembad gebruiken buiten de uren van het publiek. Het publiek kwam om 7 uur. De Yogales begon om 5 uur 's morgens. En er kwam veel volk op af. Iedereen lag in die tijd om een uur of 9 al in zijn bed.



Foto4: Swami Satchidananda

1966 kwam Swami Satchidananda voor het eerst naar Aalst. De Swami was verbaasd over hun kennis. Ze kenden de Yogahoudingen, de zuiveringsoefeningen enz. enkel uit de boeken van Swami Sivananda. Ze waren al een paar jaar bezig met mantra japa toen de Swami kwam. Ze maakten hun mālā's zelf van glazen kraaltjes. Ze organiseerden een lezing in de feestzaal van het stadhuis, een receptie met het stadsbestuur en Satsangs in stadsschool De Kat. De pers was ook aanwezig op de receptie. Een van hen schreef dat het de eerste receptie in de geschiedenis van Aalst was zonder drank en sigaren. (Foto4)

Aan het eind van het bezoek gaf de Swami Jozef zijn mantra inwijding: *“You could not make up your mind.” “No, Swamiji. Ik geef niet gemakkelijk mijn hart aan iets of iemand, maar als ik het geef, is het voor eeuwig.”* Deze uitspraak heeft Narayana tot op het allerlaatst waargemaakt. Zijn meditatie was diep en hij vertelde ons in de laatste dagen van zijn leven dat zijn persoonlijke mantra en de kīrtan Acyutaṁ Keśavaṁ de enige dingen waren die door zijn hoofd gingen.

Swami Satchidananda kwam nog vele malen naar Aalst. Hij gaf Jozef en Bernice hun Yoganaam: Narayana wat wil zeggen: *“Hij die verblijft in ieders hart”,* en Lakshmī wat staat voor *“Voorspoed en Weelde”*. Hij leerde hen waarom het belangrijk is om jubilea te vieren en hoe ze retraits moesten houden. Narayana heeft de methode tot aan de afgelopen najaarsretraita in Drongen altijd op dezelfde manier en met succes volgehouden.

Narayana was betrokken bij de eerste yoga congressen in België en bij de geboorte van de Belgische Yoga Federatie. Narayana heeft jarenlang in het bestuur gezeten van de Yogafederatie van de Nederlandstaligen in België (YFNB).

Swami Satchidananda zong na zijn vertrek overal waar hij kwam de lof van de yogagroep in Aalst. Hij zei: *“Als je je ogen sluit terwijl ze hun kīrtan doen, denk je dat je in Sivananda Āshram in de Satsang zit”*. Vorig jaar hoorden we van Swami Yatidharmananda bij zijn bezoek nog precies hetzelfde.



Foto5: Swami Chidananda

Er kwamen meer en meer Swami's op bezoek, die ergens gelogeed moesten worden. Er werd een appartement gehuurd en de vereniging werd een vzw. De āshram kreeg de naam Swami Sivananda Yoga Āshram. Na enkele verhuizingen vonden ze in 1984 de plek aan de Volksverheffingsstraat waar de āshram nu nog steeds gehuisvest is.

Een belangrijke mijlpaal was de ontmoeting met Swami Chidananda. Deze had in 1963 Gurudev Sivananda opgevolgd als president van de DLS in India. Een warme band ontstond. (Foto5)

Bij hun eerste kennismaking zong Swami Chidananda met gloed Swami Sivananda's lied Song of Salutations. Dit greep Narayana zo aan dat hij dacht: *“Dit moet ik ook leren.”* En dat heeft hij gedaan. Hij werd het nooit moe de liederen van Swami Sivananda te zingen. Op zijn sterfbed leefde hij op als hij de liederen hoorde en hij leerde een week voor hij stierf nog de juiste uitspraak van Song of Abhyāsa aan een van zijn leerlingen. Op het Youtube-kanaal van Yoga Vedanta Aalst kan je vele liederen met Narayana terugvinden. Ook vind je daar de liederen met originele geluidsopnamen van Swami Sivananda.

Er volgden vele Yoga Retraites in de abdij van Drongen, lezingen en satsangs in Vlaanderen en Nederland met Swami Chidananda. Discipelen kwamen van overal, uit Amerika, Zuid-Afrika, Engeland, Duitsland, Beiroet, Frankrijk, Nederland, India.

“Het waren vermoeiende maar fantastische dagen. Organisatorisch heb ik er veel van geleerd, onder andere de baas blijven, zich niet laten manipuleren en grenzen trekken.”

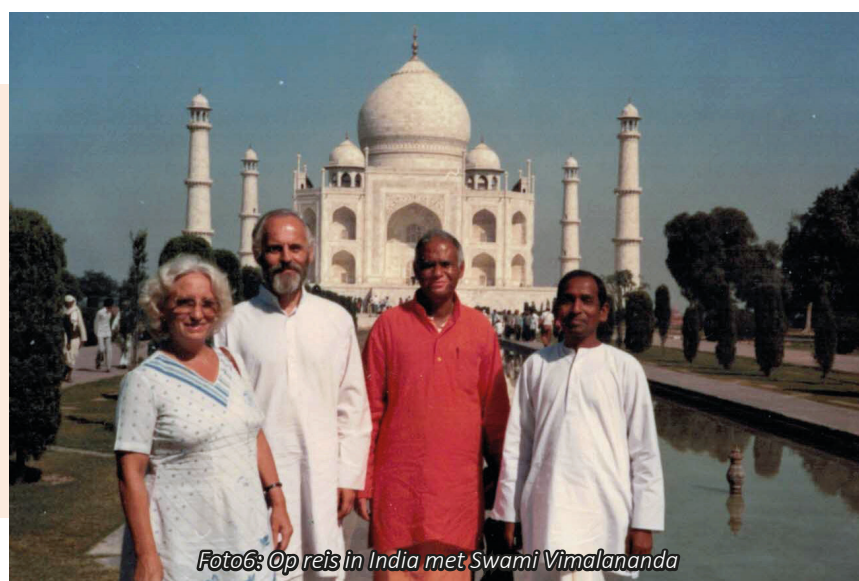


Foto6: Op reis in India met Swami Vimalananda

Narayana reisde meermaals naar India. Samen met zijn vriend Swami Vimalananda doorkruiste hij India tweemaal van noord naar zuid en bezocht de heiligdommen in de Himalayas, Badrinath, Kedarnath, Gangotri etc. Narayana was een bijzondere discipel wat onder andere bleek toen Swami Chidananda speciaal van Haridvar naar Benares was gereisd om hem welkom te heten. Narayana zong regelmatig in de Indiase satsang en zijn kīrtan maakte de mensen euforisch! (Foto6)

“Ondertussen had Yoga me volledig te pakken. Het was niet meer: “Ik doe Yoga van dat uur tot dat uur.” Mijn hele leven was Yoga. Alles wat men buiten Yoga plaatst, wordt een probleem. Dat was het inzicht dat in mij wortel schoot.”

Narayana gaf les in Zinal van 1970 tot 1990. Hij deed dat in het Nederlands, Frans en Engels en had daar veel succes. (Foto7) Hij werd gevraagd lid te worden van het vijfkoppig bestuur van de Europese Yoga Unie (EYU) en moest hiervoor vele reizen naar het buitenland maken. Altijd nam hij zijn vrouw Lakshmī mee. Soms was ze welkom en soms duidelijk niet. Narayana en Lakshmī maakten er altijd het beste van.

Yoga Vedanta Aalst startte in 1970 met de Yoga Academie Aalst. Honderden leraren uit Vlaanderen en Nederland kregen een grondige opleiding in authentieke yoga. Aanvankelijk duurde de opleiding twee jaar, later werd dit de vierjarige opleiding zoals we die nu kennen. Yoga Vedanta Aalst werd bekend om zijn kīrtan zangers, karma yoga en de natuurlijke toepassing van de Indiase yogafilosofie. De praktijklessen worden gekenmerkt door hun eenvoud waarbij het ‘niet doen’ en het ervaren van houdingen centraal staat.

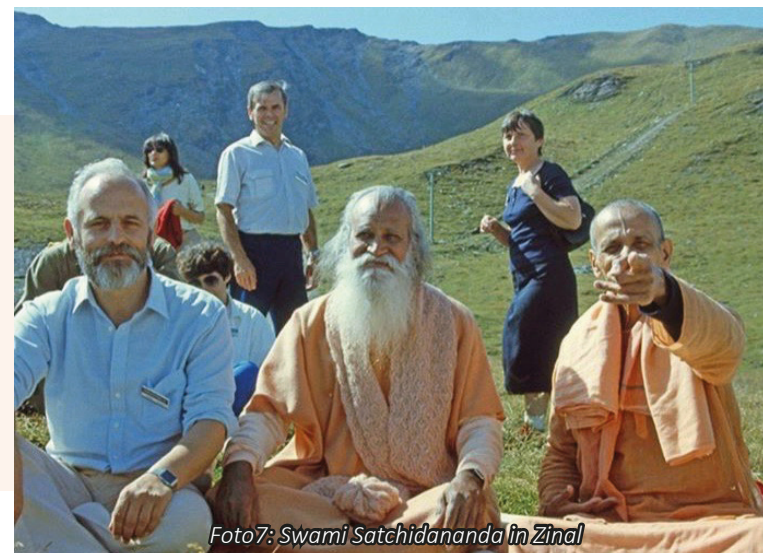


Foto7: Swami Satchidananda in Zinal

Narayana hield van de Indiase verhalen. Het Mahābhārata over de Pāṇḍavas en de Kauravas. Het Rāmāyana over Sītā en Rāma. De verhalen over Krishna. Hij kende ze allemaal samen met bijpassende bhajans en kīrtan. Hij werd het niet moe ze steeds weer opnieuw te vertellen en de betekenis uit te leggen. Hij kende en begreep de Indische cultuur zeer goed. Hij leerde ons de kern ervan en liet zien hoe we stukjes van de diepgaande Indiase cultuur in ons dagelijkse westerse leven kunnen toepassen.

Narayana had een goede pen. Hij was verantwoordelijk voor 660 afleveringen van het tijdschrift “Licht van Sivananda”. Na zijn pensionering ging Narayana met zijn kleindochter mee naar de universiteit van Gent om daar vier jaar sanskriet en hindi te studeren. Hij vertaalde vele werken in het Nederlands waaronder de Bhagavad Gītā. Ook schreef hij diverse werken die in eigen beheer werden uitgegeven. Nog steeds zijn die werken parels voor de serieuze yoga beoefenaar.

Wanneer Narayana gevraagd werd naar zijn filosofie dan zei hij: nāham kartā hariḥ kartā. Ik ben niet de doener, God, Hari, is de doener. Laat hem handelen, hij doet dat

perfect. Hij hielp hiermee menigeen af van faalangst, valse bescheidenheid en andere obstakels in hun leven. Soms waren zijn lessen confronterend en Narayana was meestal direct en niet erg tactisch. Het hing dan af van de kwaliteit van de leerling of de les geleerd werd. Als er de bereidheid was om de innerlijke confrontatie te doorleven werd er vaak een gouden les geleerd. Als die bereidheid er niet was, vertrokken mensen soms boos en in hun ‘ikje’ gekwetst. Terugkeren was altijd mogelijk. Als iemand inzag dat er een fout was gemaakt, vergat Narayana het gehele voorval direct.

De laatste 15 jaar woonden Narayana en Lakshmī boven de Yoga āshram in Aalst. Het was er zoals Narayana zelf zei, de zoete inval. Iedereen was er welkom, het werd een thuis voor velen. Maar het overlijden van Laksmī vorig jaar was een grote slag. Ze waren 66 jaar getrouwd. Ze was zijn steun en toeverlaat, de moeder van de āshram. Narayana miste haar verschrikkelijk. Ook het yogawerk veranderde, en hij had het daar moeilijk mee. Hij zei daarover: *“...De gedrevenheid waarmee we alles deden, mis ik in deze tijd heel erg. Ik ben nu aan mijn laatste*



Foto8: 'Swamie Sivananda Yoga Āshram' in Aalst

rit bezig en betreur dat het loopt zoals het loopt. Maar ik leerde van Swami Satchidananda “No appointments, no disappointments.” Of: geen verwachtingen, geen ontgoochelingen. (Foto8)

Tijdens de satsangs leefde hij op. De laatste satsang die hij leidde was op 12 juli met Guru Pūrṇimā. Hij was al erg verzwakt maar wilde toch naar beneden gebracht worden. In een ligstoel zou het wel lukken zei hij. Hij vroeg zijn kleinzoon om zijn haar af te scheren en om hem het oranje kleed om te hangen. Hij kreeg het kleed destijds van Swami Chidananda, die hem inwijdde in het pad van de samnyāsin. Narayana was echter naast een groot yogi ook een familieman en de Swami zei dat hij pas samnyāsa zou krijgen aan het einde van zijn leven. Narayana wist dat het nu zover was. Hij was klaar om onze fysieke wereld los te laten. En zo zagen we met velen tijdens een denderende viering van Guru Pūrṇimā hoe Swami Narayananda binnen werd gebracht. Met een ondeugende twinkeling in zijn ogen en een blijde en tevreden uitstraling nam hij afscheid van ons en van zijn leven in Yoga. (Foto9)

Een groot Yogi is vertrokken. Zijn Aards omhulsel heeft hij afgelegd. Zijn werkelijke Wezen zal altijd Zijn.

OM Śanti Śanti Śantiḥ

Janaki



Foto9: Afscheid tijdens laatste satsang Guru Pūrṇimā

DE

AMOERAI

EN ZIJN

WOEDE

Op een dag ging de samoerai een schuld innen bij de visser.

"Het spijt me," zei de visser, "maar dit laatste jaar is een heel slecht jaar voor me geweest, en het spijt me te moeten zeggen dat ik niet het geld heb om u terug te betalen." De samoerai werd woedend, trok zijn zwaard en maakte zich gereed om de visser ter plekke te doden. De visser dacht snel na en zei brutaal:

"Ik heb krijgskunst gestudeerd en mijn meester leert mij dat je nooit uit woede moet slaan. De samoerai keek hem een minuut aan en liet toen langzaam zijn zwaard zakken.

"Je meester is wijs," zei hij rustig. "Mijn meester onderwees vroeger dezelfde les. Soms neemt mijn woede de overhand. Ik zal je nog een jaar geven om je schuld af te lossen, maar als je ook maar een cent tekort komt, zal ik je zeker doden."

De samoerai keerde terug naar zijn huis, waar hij laat in de nacht aankwam. Hij sloop stilletjes naar binnen om zijn vrouw niet wakker te maken, maar tot zijn schrik vond hij twee mensen in het bed, zijn vrouw en een vreemdeling gekleed als samoerai. Met een vlaag van jaloezie en woede hief hij zijn zwaard om hen beiden te doden, maar plotseling kwamen de woorden van de visser weer bij hem op: "Sla niet uit woede."

De samoerai stopte even, haalde diep adem, en maakte toen opzettelijk een hard geluid.

Zijn vrouw werd onmiddellijk wakker en stak het licht aan. De "vreemdeling" die naast zijn vrouw in bed lag bleek zijn moeder te zijn. "Wat is hier de bedoeling van?" schreeuwde hij. "Ik heb jullie allebei bijna vermoord!"

"We waren bang voor rovers," legde zijn vrouw uit. "Dus kleepte ik je moeder in jouw samoeraikleding om ze af te schrikken."

Een jaar ging voorbij en de visser kwam de samoerai opzoeken. "Ik heb een uitstekend jaar gehad, dus hier is je geld aangevuld met rente," zei de visser blij tegen hem.

"Hou je geld maar," antwoordde de samoerai. "Je hebt je schuld al lang geleden afgelost."

De visser had de samoerai een belangrijke les geleerd, namelijk niet toeslaan uit woede.

Uit boekje '60 Spirituele verhalen', uitgegeven door Yoga Vedanta Aalst

