

Yoga

FEDERATIE
NEDERLANDSTALIGEN
BELGIË



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

IT'S ALL ABOUT THE JOURNEY

bpost





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,
Sumitra Veerle Van Espen,
Fabienne De Croo

V.U. Peter Leysen

OPLAGE 700 exemplaren

VOLGENDE NIEUWSBRIEF
FEBRUARI '26

Teksten aanleveren
voor 1 december 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.

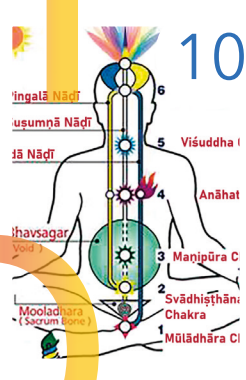
INFO OVER YOGALESSEN
info@yogafederatie.be
0474/70 84 61



4



7



10



12



16

4 Het lied van het Universum

Krishna Van Lierde

7 Br̥mhaṇa-, laṅghaṇa- en samāna-kriyā

in het licht van Yoga

Paul Meirsman

10 Volledige Yoga ademhaling

Dharma Muni

12 In het spoor der wijzen

Siddhartha Krishna

Gerreke van den Bosch-Witteveen

14 Crisis, chaos en Yoga

Maria Clicteur

16 Diploma uitreiking Yogaweekend Drongen

Foto's Dharma Muni

18 Gedichten

Ātma Muni

Editoriaal voorzitter

Beste vrienden van de Yoga Federatie,

Wanneer ik dit voorwoord schrijf, merk ik hoe snel de tijd gaat. We begeven ons alweer naar het einde van het jaar toe en maken ons klaar om naar binnen te keren, net zoals de natuur. Het is een mooie periode, ideaal om verbinding te maken met onszelf en met onze dierbaren.

Het seizoen van de activiteiten van de Yoga Federatie zit erop. Ik kijk met veel plezier terug naar het Studie- en Ontmoetingsweekend in Drongen. Elke keer ben ik verbaasd van de fijne energie die er heerst dankzij zo'n mooie groep yogi's. Bedankt aan iedereen - alle lesgevers en alle deelnemers - om er weer een fijn weekend van gemaakt te hebben. De Abdij van Drongen blijft een mooie plek om elkaar opnieuw te kunnen inspireren en te herinneren aan wat yoga werkelijk betekent: verbinding, bewustwording en evenwicht, ook wanneer de wereld om ons heen soms lijkt te wankelen.

Enkel nog het vegetarische eten opnieuw op een aanvaardbaar niveau brengen, want - eerlijk is eerlijk - dit was ondermaats. Ik wil hier toch even bij stilstaan omdat het juist raakt aan waar we als Yoga Federatie voor staan. Vele organisaties proberen een oplossing te vinden voor de almaar stijgende kosten van het leven. Het was duidelijk te merken dat de Abdij in Drongen gekozen heeft voor kostenbesparing door over te schakelen naar een ander cateringbedrijf. Het is jammer om vast te stellen dat de kwaliteit hier zwaar onder lijdt. Wij bespreken dit met de Abdij zodat dit volgend jaar opnieuw beter is.

Ook wij als Yoga Federatie hebben te maken met een verhoging van onze werkingskosten. Als bestuur is dit iets wat ons de voorbije weken heeft beziggehouden. De kosten voor verzekering, opleidingen, administratie, papieren en digitale communicatie zijn de voorbije jaren sterk gestegen. Om ervoor te zorgen dat de Yoga Federatie kan blijven doen waar ze voor staat - namelijk het ondersteunen van yogadocenten, het verspreiden van kennis, en het verbinden van de yogagemeenschap in Vlaanderen - is een stap naar de verhoging van de lidgelden onvermijdelijk. Wij willen wel de kwaliteit van het aanbod, verbonden aan het lidmaatschap, blijven aanbieden. Vandaar onze beslissing om de lidgelden te verhogen, rekening houdende met onze werkingskosten én de index. Het gaat over een verhoging van 15 euro per lid/actief lid/student en 5 euro voor de docenten (gezien de docenten sinds vorig jaar al 10 euro meer betaalden).

Ik hoop dat jullie begrijpen dat deze beslissing voortkomt uit zorg voor de duurzaamheid van onze Federatie. Yoga leert ons immers ook ahimsa - geweldloosheid - niet enkel naar anderen toe, maar ook naar onszelf en onze organisatie. Dat betekent ook zorg dragen voor de toekomst, zelfs wanneer dat ongemak met zich meebrengt. En weet, dat zonder jullie bijdrage, de Yoga Federatie niet kan blijven bestaan. Bedankt voor jullie blijvende steun.

Ik kan jullie nu al enkele activiteiten voor het eerste semester van 2026 aankondigen. Op zondag 1 maart 2026 organiseren we opnieuw een themadag in de Kluizerij in Affligem. Jens Keygnaert gaat ons die dag onderdompelen in de wereld van Ayurveda en hoe we deze principes kunnen integreren in onze yogapraktijk. Een dag om naar uit te kijken.

In deze nieuwsbrief blikken we ook al vooruit op het Lenteweekend van 25 en 26 april 2026 in Blankenberge waar Siddhartha Krishna onze centrale gastspreker wordt.

Verder in deze nieuwsbrief hebben we het over Het lied van het Universum. Krishna Van Lierde bespreekt hier de kern van de veda's met een analyse van de klank 'Aum'.

Paul Meirsman vervolgt zijn artikel over ritmes in de Yogapraktijk dat we publiceerden in onze vorige nieuwsbrief. In deze nieuwsbrief bespreekt hij Br̥mhaṇa-, laṅghaṇa- en samāna-kriyā. Beide artikelen zijn diepgaand en laten de rijkdom zien van het in de praktijk integreren van āsana en prāṇāyāma.

Dharma Muni bespreekt de volledige yoga-ademhaling en de voordelen ervan, zowel voor het lichaam als voor de geest.

Maria Clicteur heeft het in haar artikel over de wereld van vandaag. De chaos in de wereld en hoe yoga ons kan helpen die te omarmen zonder erin verloren te lopen.

We leven in een tijd waarin informatie, emoties en meningen zich in hoog tempo vermengen. Het is een mooi pleidooi om te blijven voelen wat je te doen hebt op dit moment. Je te blijven verbinden met NU als remedie tegen de angst. Wees fier dat je yoga kent, beoefent en mee uitdraagt. En tenslotte, blijf het vertrouwen verder ontwikkelen, dat alles goed komt.

Ik wens jullie allemaal een mooie, warme en vredige, eindejaarsperiode toe.

Hari OM Tat Sat
Met warme groet,
Peter

Voorzitter Yoga Federatie



Het Lied van het Universum

Krishna Peter Van Lierde

**“In den beginne was er niets, niets bewoog...”
Uit dit niets ontstond de klank, en uit de klank ontstond
alles. Zo offerde het absolute zichzelf in de vorm van het
universum, volgens de Brihadāranyaka Upanishad.
En volgens de Chāndogya Upanishad wordt zo gans het
bestaan en ons leven een offer:
“purusho vāva yajñah” (purusha is waarlijk het offer)**

Dit is het gedachtengoed van de Vedas. Dit is de kern van de geschriften, van de śruti. Deze Vedas schenken ons inzicht in zowel:

- het absolute, dat wat is voorbij elke verandering in tijd en ruimte;
- in wat vervat zit in tijd en ruimte, het universum;
- als in de samenhang tussen beide en de kracht en de wijze om met dit alles om te gaan.

Ze zijn het lied van het universum dat uit de oorspronkelijke stilte ontstond. En dit lied bezingen ze in duizenden verzen tot het terug in die stilte verdwijnt. Zo begint en eindigt alles met de Vedas.

Het beeld van het lied van het universum als offer vinden we als leidraad in de verschillende Vedas terug. De hymnen - als manifestatie en basis van dit universele offer - vinden we in de Rig Veda. De eerste en oudste Veda. Inzicht en kennis van het offer is echter niet voldoende, het dient ook volbracht te worden. De verzen van de hymnen dienen geciteerd te worden. De toevoeging van devotie en levenskracht aan de verzen laat hun essentie weerklinken in elk atoom en stemt alles in het universum op elkaar af. De achtergrond en de juiste methodes om dit uit te voeren vinden we terug in de tweede Veda, de Sāma Veda en in de belangrijkste Upanishad van deze Veda, de Chāndogya Upanishad. De Rig en Sāma Veda zijn dus onlosmakelijk met elkaar verbonden om het universele gegeven - het offer - te vervullen.

Het offer van het absolute is dan verweven met het offer van elk wezen. Het is het offeren van de individualiteit in functie van de universaliteit. Dit is dharma. Het is sanātana dharma, het eeuwige dharma. Dat wat harmonie, welzijn, honing brengt. De derde Veda van de drie oudste Vedas, de trimurti Veda, is de Yajur Veda. Die onthult ons de vruchten van het offer.

Het eerste vers van het eerste hoofdstuk van de Chāndogya Upanishad - de Upanishad die aangeeft hoe de hymnen tot leven gebracht worden - gaat meteen naar de kern: naar de klank ‘aum’. ‘Aum’, de ūdgīta, het oorspronkelijke lied dat volgens deze Upanishad, de ziel is van de Sāma Veda en deze Sāma Veda is op haar beurt de ziel van de Rig Veda. ‘Aum’, de vibratie en klank waaruit alles ontstaat en vorm aanneemt en waarin alles terug verdwijnt. ‘Aum’, dat weerklinkt in het hart, onze innerlijke plaats waar het individuele oplost in het universele. ‘Aum’, de roep van de hoge bergen, de oceaan en de sterren.

‘Aum’, mediteer over deze klank, de ūdgīta (het oorspronkelijke lied)
Chāndogya.I.1

De Brihadāranyaka en de Chāndogya Upanishad brengen ons beide het verhaal van de strijd tussen de demonen en de goden, de devas en asuras. Het is de strijd om het bewustzijn. De demonen wensen het bewustzijn naar buiten te richten, de goden naar binnen. Door het gebruik van de klank ‘aum’ overwinnen uiteindelijk de goden.

Het is door ‘aum’ dat een middelpuntvliedend bewustzijn een middelpuntvliedend bewustzijn wordt. Een bewustzijn dat terugkeert naar de bron.

Het is dit ‘aum’ dat, door de kracht van verbinding met onze universele essentie, alle wensen kan vervullen. Alle dharmische wensen en betrachtingen; dat wat ten goede komt aan alles en iedereen. Dit en nog veel meer wordt beschreven in de eerste hoofdstukken van de Chāndogya Upanishad.

De analyse van hoe ‘aum’ de ganse schepping, het volledige universum, is en in zich draagt, vinden we terug in de 12 verzen van de Māndūkya Upanishad. De afzonderlijke klanken van ‘aum’ als deel en geheel van bewustzijn en bestaan worden hierin ontleed.

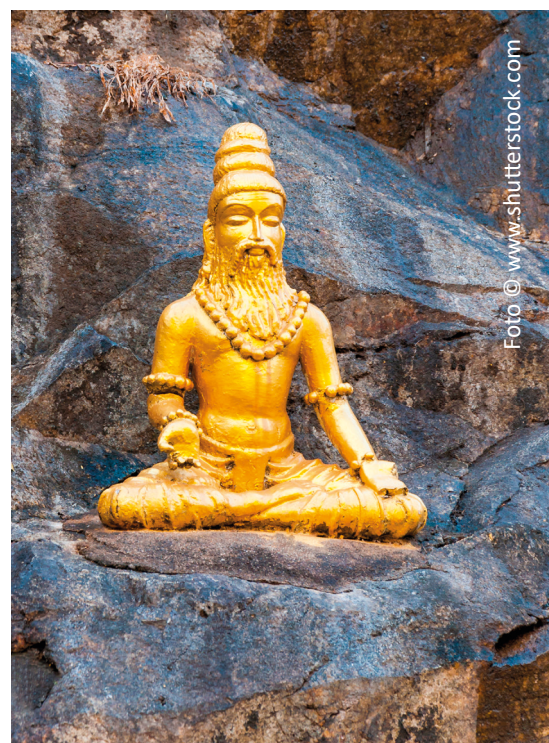


Foto © www.shutterstock.com

uit de Chāndogya Upanishad

‘a’: -doffe a: deze klank resoneert in het midden van de mond.

Deze klank correspondeert met de waaktoestand. Subject en object, de waarnemer en het waargenome, zijn hier verschillende entiteiten. ‘A’ staat voor wat we objectief waarnemen, het naar buiten gericht zijn van het bewustzijn. Het wordt ‘viśva’ genoemd: bewust van de externe wereld. Het is echter niet alleen een persoonlijk waarnemen, maar ook een universeel waarnemen. Bewustzijn is altijd verbonden. Er is ook een ‘collectief’ bewustzijn, zoals C.G. Jung het noemde. Iedereen en alles neemt waar, en al deze waarnemingen beïnvloeden elkaar. Dit universeel aspect wordt ‘vaiśvarāṇa’ of ‘virāt’ genoemd.

‘u’: -als ‘oe’: deze klank brengt het gevoel van vibratie naar achter in de mond.

‘U’ correspondeert met het droombewustzijn. Hier vermengen subject en object zich met elkaar. Beiden zijn in ons terug te vinden. Materie wordt subtieler, vloeiender, sneller veranderend. Dit is ‘taijasa’: het oord van de dromen, van de verbeelding, het onbewuste, van de innerlijke wereld. Ook deze (onze) innerlijke wereld is onlosmakelijk verbonden met een gedeeld universeel innerlijk bewustzijn. Onze gedachten, bewust en onbewust, hebben zowel persoonlijke en collectieve oorzaken en gevolgen.. Dit wordt ‘hiranyagarbha’ genoemd.

‘m’: -deze klank wordt voortgebracht met de lippen zacht gesloten.

‘M’ situeert zich vooraan in de mond en zoekt door het hoofd.

‘M’ staat voor de toestand van diepe, droomloze slaap. Er is geen subject meer dat waarneemt en geen object dat wordt waargenomen. Alles is één en niets. Alleen zuiver bewustzijn bestaat, ongezien, het bedekt de duisternis. Het wordt de kosmische nacht genoemd, de interval tussen 2 cycli van schepping. Het is de baarmoeder van de goddelijke moeder, zoals de geschriften zeggen. ‘Prajña’: diepe slaap, zonder dromen, maar niet bewust. En collectief is dit īśvara, de bron van alles. De eerste oorzaak van alle gevolgen, zonder zelf een oorzaak te hebben. Het ontstaan van tijd en ruimte.

Het punt, de stilte, is het 4e deel. Het is het oorspronkelijke ‘ongeslagen’ (anāhata) geluid na het einde van de voorafgaande klank. Het is de bedoeling om het geluid, de stilte, achter het geluid te horen. Dat kan als er open en geconcentreerd, zonder veronderstellingen en verwachtingen, geluisterd wordt naar alle geluid. Deze stilte draagt alle andere klanken. Het staat voor ‘turiya’, het absolute voorbij tijd en ruimte. Het zwarte gat waaruit alles is ontstaan. Voor dat wat alles doordringt waarin het zichzelf weerspiegelt, het universum. Voor dat waarin alles terug in verdwijnt.

**omkāram bindu samyuktam
nityam dhyāyanti yoginaḥ
kāmadam mokshadam caiva
omkārya namo namaḥ**

*het hoogste woord, gekroond met het mystieke punt (bindu)
waarop de yogis altijd mediteren
dat alle verlangens vervult en verlossing schenkt
dit ‘om’ verheerlijken we steeds weer*

De klanken in aum worden ‘mātra’ genoemd. Een mātra is een korte tijdspanne. Het vierde deel, de stilte is de ‘amātra’. Dit brengt ons bij volgend schema:

mātra: een korte tijdspanne:
de klanken ‘a’, ‘u’ en ‘m’
de golven van de geest

*het universum
ik, wij in tijd en ruimte
maya*

‘Aum’ is dus zowel de amātra als de mātra, er is geen mātra zonder het onderliggende amātra. ‘Aum’ is waar het individuele opgaat in het universele.

Daarom beginnen alle recitaties met ‘aum’ of, samengetrokken, ‘om’. Daarom mediteren de yogis altijd op ‘aum’....
Wie het geluid van de oceaan volgt, komt uiteindelijk bij de oceaan.

amātra: voorbij tijd:
de stilte
het stilleggen van de golven van de geest.
(cfr. Yoga Sūtra)
het zwarte gat
geen ik noch wij, geen tijd noch ruimte
brahman

Dit 'aum' is de basis van alle hymnen; van alle recitaties; van alle klanken en vormen; van alle mantra's; van alle leven; van alle offers. Het is het lied van het universum dat weerklinkt in elk atoom en in alle sterren

Vanuit deze verbondenheid met het eeuwige lied gaat de Chāndogya Upanishad het innerlijke leven, het uiterlijke leven en het oorzakelijke (causale) als samenhang en wisselwerking bekijken. Klank en zang als basis. Een beetje zoals de Australische aboriginals die denken en leven in 'songlines', in vervlochten melodieën. Of zoals in onze eigen vroegmiddeleeuwse traditie waar Boethius de muziek indeelde in drie soorten: - de uiterlijke klanken en melodieën die we zingen of spelen, de musica instrumentalis; - de liederen die we horen in onszelf, de musica humana; - de bijna onhoorbare muziek, de muziek van de sferen, de musica mundana... en dat alles om harmonie in de verschillende werelden te brengen.

In de verschillende hoofdstukken van de Chāndogya Upanishad wordt daarom de mystiek en werking van klank en lettergrepen geduid. Er wordt het belang belicht van de klinkers die de medeklinkers tot leven brengen. De klank 'aum' en sāmān (de Sāma Veda) worden verweven als dat wat het goede is en voorspoed brengt op deze wereld. Sāmān wordt dan dharma, het juiste handelen. In andere hoofdstukken wordt het vijfvoudig en zevenvoudig lied geduid, de mystieke betekenis van het aantal letters en lettergrepen, de gāyatri mantra en talloze andere recitaties. Deze Upanishad brengt ons hoe liederen verbonden zijn met de samenhang van de seizoenen, met zon en maan, en met alles wat het leven op aarde met zich meebrengt. En dit in poëtische beeldtaal.

De vier windrichtingen van de atmosfeer, voorgesteld als de vier Vedas, worden de honingraat. De Upanishads produceren de honing. Het is de zon die de goddelijke honing brengt naar de wereld. En de bloem waaruit dit alles vloeit, is het absolute brahman.

En dit vervolledigt onze cirkel: de bloem schenkt honing, de amātra brengt mātra voort, uit de stilte de klank. En zo wordt dharma volbracht.

In de Chāndogya Upanishad wordt gans het universum, de aarde, het leven, wij en ik, gezongen.

De Vedas schenken ons het lied. Ze tonen ons hoe het te zingen. Hoe het op te dragen. Hoe het te offeren in de harmonie van alles.

Aan ons om het te zingen. ●

Krishna Peter Van Lierde



*"Er was nog geen niet-zijn, noch zijn.
Er was ook geen ruimte of hemel daarboven."*
Rig Veda 10:129:1

Foto © www.shutterstock.com

*"Er was geen dood,
noch onsterfelijkheid,
geen teken van nacht of dag
windstil, alleen de 'ene' ademde.
Daarbuiten was er werkelijk niets."*
Rig Veda 10:129:2

Br̥mhaṇa-, laṅghaṇa- en samāna-kriyā in het licht van Yoga

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

Paul Meirsman

In wezen zijn br̥mhaṇa, laṅghaṇa en samāna begrippen uit de āyurveda maar Tirumalai Krishnamacharya heeft ze geïmplementeerd in de Yoga. De yoga-praktijk (kriyā) kan br̥mhaṇa, laṅghaṇa of samāna tot direct doel hebben. Het zijn drie types van kriyā, of een mengvorm van die drie, waarin men yoga-praktijken kan indelen.

1. De begrippen br̥mhaṇa, laṅghaṇa en samāna

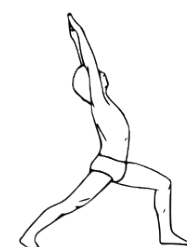
Br̥mhaṇa staat voor 'expansie': het lichaamsvolume of gewicht vermeerderen, de kracht en het uithoudingsvermogen verhogen, de borstkas openen, een grotere stabiliteit verwerven, zich openen naar de buitenwereld, de vastberadenheid en het vertrouwen in het leven bevorderen, enzovoort.

Laṅghaṇa heeft als objectief te zuiveren en het overgewicht te herleiden ('reductie'). Laṅghaṇa staat voor verbranden, tot rust brengen, zuiverende voeding en verinnerlijking.

Samāna betekent dan weer 'evenwicht' en houdt het midden tussen beide vorige types van praktijken. Men kan br̥mhaṇa en laṅghaṇa combineren om de effecten te beperken of te doseren, bijvoorbeeld vīrabhadraṣana (krijger) en bhujāṅgāsana (cobra) uitvoeren op UIT.

2. Br̥mhaṇa-, laṅghaṇa en samāna in āsana

Br̥mhaṇa-kriyā in āsana betekent sthiti-s (staande houdingen), vooral pūrvaṭāna-s (achterwaartse houdingen), zoals vīrabhadraṣana, supta koṇāsana en bhujāṅgāsana. Hij bevat vlugge dynamische uitvoeringen die de ledematen mobiliseren en tonifiëren, stimulerende vinyāsa-s, vooral in ochtendpraktijken.



vīrabhadraṣana



supta koṇāsana



bhujāṅgāsana



pārśva uttānāsana



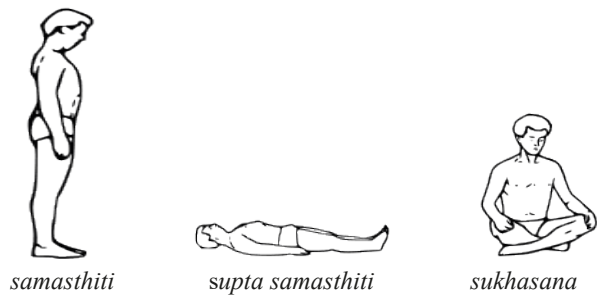
jānuśīrāsana



viparītakaraṇi

Bij laṅghaṇa-kriyā ligt de nadruk op paścimatāna (zachte voorwaartse houdingen) zoals pārśva uttānāsana en jānuśīrāsana, en op eenvoudige parivṛtti-s (torsies), pārśva-s (zijwaartse strekkingen) en viparītakaraṇi-s (omgekeerde houdingen) om de buikstreek te ontdekken, staand (sthiti) en liggend op de rug (supta), in elk geval comfortabele houdingen. Ook trage bewegingen, pauzes en rust, zelfs één à twee ademhalingen bij het begin en het einde van de vinyāsakrama (uitvoeren van de āsana). Dat vermindert angst en vertraagt de hartslag. De relaxaties zijn actief door middel van oefeningen (bodyscans, visualisaties) en het spel van de ademhaling (bijvoorbeeld twee AH in elk aangeduid lichaamsdeel).

Samāna-kriyā wil het lichaam op een gelijke wijze en harmonieus aanspreken zonder een speciaal effect te beogen, behalve de gezondheid en het evenwicht. In die praktijk horen statische, symmetrische houdingen en bewegingen thuis zoals *samasthiti* en *sukhāsana*.



Weliswaar zal een praktijk altijd *āsana*-s bevatten van de drie types met de nadruk op één ervan.

3. *Bṛṃhaṇa*-, *laṅghaṇa* en *samāna* in *prāṇāyāma*

In de *bṛṃhaṇa-kriyā* gebruikt men **IN**, **IN↗** en **VL** om het effect van de *prāṇāyāma* op de borstkas te versterken. In haar zuivere vorm gaat het om *pūṛaka prāṇāyāma* (eventueel met *kumbhaka*). Bij *puraka* leunt *viloma prāṇāyāma* aan (uitademen door één neusgat afwisselend).

Kapālabhātī en *bhastrikā* behoren ook tot die groep want ze zijn ophitsend, ook *sūrya bhedana* want inademen door het linkerneusgat is verwarmend.

Uiteindelijk is elke *prāṇāyāma* met een groot aantal lange ademhalingen *bṛṃhaṇa* want dat vereist een grote inspanning en mentale stabiliteit.

In de *laṅghaṇa-kriyā* gebruikt men **UIT**, **UIT↗**, **UIT > IN** en **comfortabele LL** voor het effect op de buik. In haar zuivere vorm spreekt men van *recaka prāṇāyāma* (eventueel met *kumbhaka*). Bij *recaka* leunt *anuloma prāṇāyāma* aan (uitademen door één neusgat afwisselend).

Candra bedhana heeft ook een *laṅghaṇa* effect want inademen door het rechterneusgat is verkoelend, *śitalī*, *sītkārī* en *bhrāmārī* zijn dat ook.

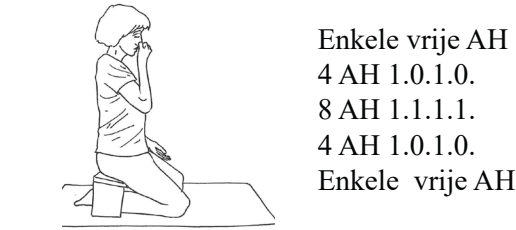
In de *samāna-kriyā* beoogt men ontspanning en evenwicht te bereiken door **IN= UIT en IN = VL = UIT = LL**. *Nāḍī śodhana* (in- en uitademen door één neusgat afwisselend) is *samāna* wegens het gelijke belang van de in- en uitademing. Een synoniem is trouwens *sūrya-candra bhedana*.

4. *Bṛṃhaṇa*-, *laṅghaṇa* en *samāna-kriyā* met ritmes

De ritmes worden ingeoefend met eenvoudige *āsana*-s. Gedenk ook dat ritmes het lichaam en de ademhaling niet mogen verstoren. Zo ja, stop er dan mee!

Bṛṃhaṇa legt de nadruk op IN en VL. De basisritmes zijn **1.½.1.0. en 1.1.1.0. *Laṅghaṇa*** focust op UIT en LL. De ritmes zijn **1.0.1.½., 1.0.1.1. en 1.0.2.0.** (en varianten). **1.0.1.0. en 1.1.1.1.** zijn *samāna* of het evenwicht tussen IN en UIT. Het typevoorbeeld is *nāḍīśodanā* maar ze is *viśama* als het ritme **1.½.1.½.** is.

In *nāḍīśodanā* zijn 2 AH één cyclus (van linker- naar rechterneusgat en terug). Een voorbeeld:



5. De *vāyu*-s in *āsana* en *prāṇāyāma*

Alle praktijken werken in wezen in op alle *prāṇavāyu*-s (levenskrachten). *Āsana* en *prāṇāyāma* kan men evenwel tot op zekere hoogte ook koppelen aan de *prāṇavāyu*-s.

Pūrvatāna-āsana, IN en VL zijn *bṛṃhaṇa*, en gebeuren in de borstkas en het corresponderende deel van de rug, de zetel van *prāṇavāyu* (vitaliserende levenskracht).

Paścimatāna-, *pārśva*-, *parivṛtti-āsana*, *viparītakaraṇi*, UIT en LL zijn *laṅghaṇa* en concentreren zich in de buik met *apānavāyu* als hoofdfunctie (zuiverende levenskracht).

Samānavāyu resideert in de maagstreek en zorgt voor de opname van *prāṇa* in het lichaam waarvoor *samasthiti* (rechte rug) en *nāḍīśodanā* (1.1.1.1.) zeer bevorderlijk zijn.

De mens is een holistisch wezen en dus stromen de *prāṇavāyu*-s via het *nāḍī*- en *cakra*-stelsel doorheen het hele lichaam. *Vyānavāyu* vervult de functie van verspreiding., gestimuleerd door dynamische oefeningen (*vinyāsa*-s).

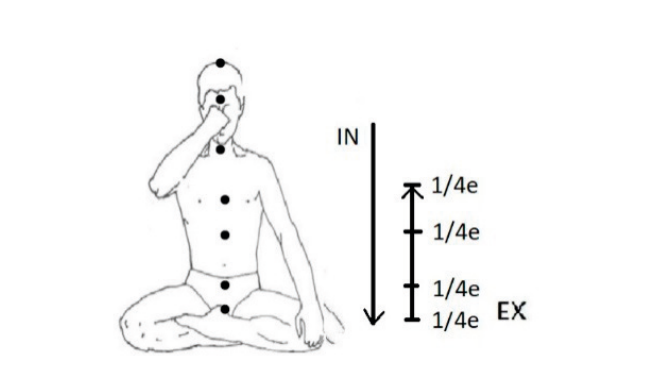
De ademhaling gebruikt de neus en de keel (*ujjāyī*) die zich bevinden in het domein van *udānavāyu* (verheffende levenskracht). *Samantraka prāṇāyāma* (recitatie op de ademhaling) is een bij uitstek spirituele activiteit, die *udāna* stimuleert en zorgt voor de bewustwording en spirituele vooruitgang.

Voorbeeld: terwijl de leerlingen inademen, reciteert de leerkracht luidop één regel, de leerlingen reciteren hem op de uitademing. Zó de vijf regels. In de volgende ronde, het zelfde maar halffluid. In een derde ronde kan de recitatie mentaal gedaan worden.

om prāṇāya namāḥ
om apānāya namāḥ
om samānāya namāḥ
om vyānāya namāḥ
om udānāya namāḥ

T.K.V. Desikachar was geen voorstander van *prāṇāyāma* op de *cakra*-s. Ze vergen gevorderde (zuivere) *yoga*-beoefenaars en wij zijn, volgens hem, niet evenwichtig genoeg en leven in te woelige tijden. Niettemin kan men zich wel concentreren op de lichaamsgebieden waar zich (vermoedelijk) de *cakra*-s bevinden Trouwens elke *yoga*-oefening werkt, via die lichaamsgebieden, in op de *cakra*-s.

Hierbij een voorbeeld waarin *prāṇāyāma* de energie in *hrdaya* (het spirituele hart) leidt: inademen van de neus (*ājñā cakra*) tot de bekkenbodem (*mūladhāra cakra*), uitademen langs de kant van de rug in vier fasen (*krama*-s) waarbij men telkens stilstaat in de streek van de bekkenbodem (*mūladhāra*), de geslachtsorganen (*svādhishthāna*), de maag (*manipūra*) en het hart (*anāhata cakra*).



6. *Viniyoga* (toepassing) van de *yoga*

Indachtig het holistische karakter van de mens en het gezonde verstand is het duidelijk dat deze classificatie relatief en persoonsgebonden is. Zowel voor *bṛṃhaṇa* als *laṅghaṇa* is het belangrijk de juiste dosering en aanpassingen te vinden voor elke individuele beoefenaar.

Zelfs al is de praktijk in theorie *bṛṃhaṇa* of *laṅghaṇa*, dan is dat niet noodzakelijk zó voor elk individu. Een *bṛṃhaṇa*-praktijk kan een bepaald persoon ontspannen en een *laṅghaṇa*-praktijk kan iemand anders opwinden.

Voorbeeld: UIT + LL zijn *laṅghaṇa* tot op zekere hoogte want lange UIT en LL., zoals in 8.4.8.4. (minstens 24 sec.!), zijn *bṛṃhaṇa* omdat dit ritme een grote aandacht en inspanning vergt.

Bronnen
T.K.V. Desikachar: *Religiousness in Yoga – Lectures on Theory and Practice of Yoga*
T.K.V. Desikachar: *À propos des cakra*, RVY n°57 van maart 1995
Claude Maréchal over *bṛṃhaṇa*, *laṅghaṇa* en *samāna* in RVY n°99 van juli 2009 en n°101 van januari 2010
Gerard Blitz: *Getuigenis over T. Krishnamacharya in het Revue Vini Yoga n°24*
Dokter Chandrasekaran Nathan: *Principles and Practices of Prāṇāyāma*

De algemene theorie voor methodische aanpak is nooit een doel op zich en mag nooit zomaar toegepast worden. Er zijn vele uitzonderingen om verschillende redenen. Iemand met een zwak hart of een hoge bloeddruk doet men niet oefenen met VL omdat de druk in de borstkas verhoogt en angsten kunnen opkomen. Zo iemand stelt men EX↗ voor of geeft men het ademritme 1.0.2.0. Het zou ook gekheid zijn om een astmaticus VL te laten doen want hij kan dat niet. Aan hem vraagt men eveneens EX↗ en vooral oefenen met een bewuste ademhaling kortweg.

Gebruik de basisprincipes dus met gezond verstand en pas ze slechts toe na een nauwgezet onderzoek van de situatie en de omstandigheden van elke persoon. Dergelijke gevorderde praktijken vergen de begeleiding van een competente leerkracht en medische opvolging.

Conclusie

Het heeft weinig zin om de één of ander *prāṇāyāma* met een ritme op het einde van een praktijk in te voegen. Hij dient een coherent geheel (een *vinyāsakrama*) te vormen met de even coherent samenhangende *āsana*-s.

De theorie over *prāṇāyāma* en ritmes zijn complex en ingewikkeld. Nochtans is enig inzicht daarin noodzakelijk om ze op een verantwoorde en eenvoudige wijze te kunnen toepassen in de praktijk.

Dit artikel vormt één geheel met die in NB 138 (*Āsana* en *prāṇāyāma* met elkaar integreren in een praktijk) en NB 141 (Ritmes in de *Yoga*-praktijk). ●

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

De volledige Yoga-Ademhaling

Juist ademen is gezond leven

Het woordje *adem* is etymologisch verwant aan het Sanskrietwoord “*Ātman*”, wat ziel of Zelf betekent, ons wezenlijk “zijn”. In het bijbel verhaal ‘Genesis’, heet het dat God, nadat hij Adam gevormd heeft uit klei, hem “*Zijn adem inblaast...*”, waaruit we begrijpen dat door ‘Gods Adem’ Adam beziel en levend werd...

Dharma Muni



Adem is leven!

*Een Indisch verhaal zegt dat ieder mens bij zijn geboorte een bepaald aantal ademhalingen meekrijgt. Als ze opgebruikt zijn sterft hij. Daarom krijgt men de raad **TRAAG TE ADEMEN**, dan leeft men langer.*

**Ademen doe je altijd door de neus.
Let erop dat uw beide neusgaten
regelmatig en gelijktijdig open zijn!**

Juist ademen is synoniem van gezond en evenwichtig leven!

Ademen geschiedt met de ademhalingsorganen. Deze zijn: de longen en de ademhalingswegen.

Er zijn twee longen die het grootste deel van de borstholte innemen. Het zijn trapeziumvormige luchtzakken. De punt van de kegel (of de kleine basis van het trapezium) ligt bovenaan.

De luchtwegen bestaan uit: de neus, de keelholte, het strottenhoofd, de luchtpijp en luchtpijptakken.

Je kan naar believen ademen door de neus of door de mond. De natuur voorziet dat de normale ademhaling geschiedt door de neus, omdat langs deze weg de lucht terzelfder tijd verwarmd en gezuiverd wordt.

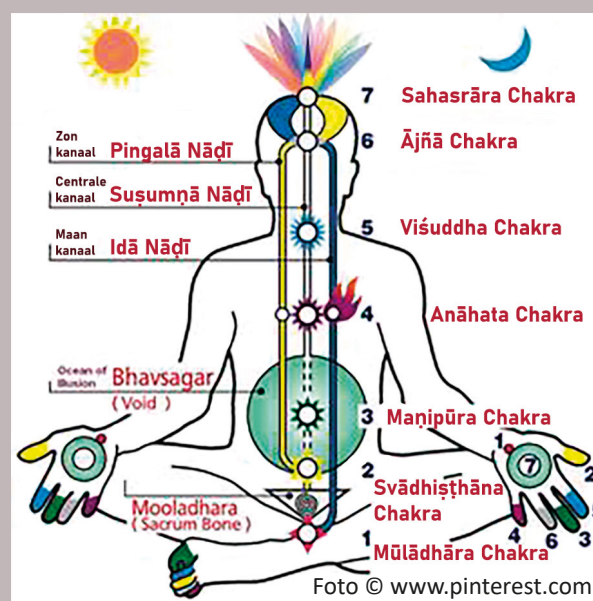
Yoga geeft een extra verklaring: je moet door de neus ademen omdat ter hoogte van het punt tussen uw wenkbrauwen de drie belangrijkste energiekanalen of *nāḍī*’s (kanalen, stromen) elkaar kruisen. Dit zijn **a)** centraal gelegen in de wervelkolom: **Suṣumnā**, **b)** rechts van de wervelkolom, het positief geladen kanaal (ook zonne- of mannelijk kanaal genoemd): **Piṅgalā** en ten slotte **c)** links van de wervelkolom het negatief geladen kanaal (ook maan- of vrouwelijk kanaal genoemd): **Idā**. Ademen door de neus is dus zeer belangrijk voor het activeren van de vitale energie. Het brengt, in de ruime zin, een magnetiseren van de levensenergie teweeg.

De totale longcapaciteit bedraagt ongeveer vijf liter. Bij een gewone ademhaling wordt ongeveer 500 cc (1/2 l.) lucht verplaatst. Als je uw longen vergelijkt met een fabriek, dan betekent dit, dat je een groot fabriek bouwt en daarvan slechts een klein gedeelte benut. Zo’n fabriek rendeert niet. Je moet je longen dus beter leren benutten. Beter uitademen betekent grotere afvoer van afvalstoffen onder de vorm van koolstofdioxide. Dieper en vollediger inademen betekent rijkere voorziening met zuurstof en ook met deze vitale energie, die je in de Yoga **Prāṇa** noemt.

Noteer duidelijk het volgende

De uitademing en inademing vormen niet meer dan de grove motoriek van de ademhaling.

Adem doordringt gans het lichaam!



Door de alternatieve opname van zuurstof en afgifte van koolstofdioxide wordt het lichaam continu gezuiverd en ontdaan van gifstoffen. Slecht ademen wil dus zeggen minder kwalitatief ontgiften.

Wie niet kan uitademen en inademen zoals het hoort, kan zich ook niet ontspannen. Alle stress- verschijnselen gaan dan ook gepaard met een slechte uitademing. Zo bijvoorbeeld bij hyperventilatie.

Het geheim van de ontspanning ligt in het beheersen van de uitademing.

De buikademhaling

Leg je neer op de rug. Ontspan zoveel mogelijk. Leg je linkerhand met de duim op de navel, de vier vingers ontspannen uit elkaar op de onderbuik. Druk al uitademend, gewelddoos met de vier vingers de onderbuik naar beneden tot de onderbuik een kommetje vormt. Al inademend duw je met de onderbuik de vier vingers zo hoog mogelijk omhoog. Al uitademend terug onderbuik naar beneden enz.

Besteed evenveel tijd aan de uitademing als aan de inademing. Gebruik evenveel longcapaciteit aan de uitademing. Vb.: drie tellen uitademen, drie tellen inademen!

De flankademhaling

Sta in *Tadāsana*, spreid lichtjes de benen op schouderbreedte, leg de handen ter hoogte van de losse of zwevende ribben met de polsen opwaarts en de vingers neerwaarts gericht, doe de buik-uitademing, (met de helft van de longcapaciteit), duw zachtjes (geen fysiek geweld!), al uitademend de flanken en losse of zwevende ribben binnenwaarts terwijl je verder (de andere helft van de longcapaciteit) uitademt. Houd de handen tegen de flanken en adem eerst (met de helft van de longcapaciteit) met de buik in, duw (zachtjes) met flank verder inademend de flanken uiteen. Besteed ook nu evenveel tijd en longcapaciteit aan de uitademing als aan de inademing. Vb.: drie tellen uitademen, drie tellen inademen!

UITADEMEN is synoniem van: ontspannen, loslaten, meegeven, overgave, afvloeien, ... De UITADEMING moet minstens even lang duren als de inademing en liefst tweemaal zo lang...

Er zijn drie wijze van ademhalen:

- De lage ademhaling of buikademhaling.
- De flankademhaling.
- De hoge ademhaling of borstademhaling.

De Volledige Yoga-ademhaling

Na buik- en flankademhaling meermaals beoefend te hebben ga je in plaats van de helft aan de buik en de helft aan de flanken te besteden, één derde van de longcapaciteit aan de buik besteden, één derde aan de flanken alsook één derde aan de borstkas en de naar achterwaarts opwaarts-bewegende schouderbladen besteden.

Tracht nu de uitademing en de inademing, (de drie fasen) in elkaar te laten vloeien. Begin en eindig steeds met de buik, zowel bij de uit- als bij de inademing. Nu, alsook in de toekomst, altijd proberen om dezelfde tijd én longcapaciteit te besteden aan uit- en inademing.

Raadgevingen

Ga niet overijld te werk.

Doe deze ademhaling in ‘t begin slechts een vijftal keer na elkaar. Liefst buiten of voor een open raam of in een goed verluchtte ruimte.

Herhaal dat een aantal keer per dag, telkens je er tijd voor of behoefte aan hebt.

Bij overdrijven kan je in ‘t begin duizelig worden of hoofdpijn krijgen. Bouw het geleidelijk op. Ook is het niet nodig bij deze ademhaling de longen steeds volledig te vullen. Je moet zelfs vermijden om de longen bij het vullen te forceren! Meester worden van de Volledige Yoga-ademhaling gaat over een hele tijd en kan (vele) maanden vergen.

Fysieke en psychische voordelen

Eerst en vooral zie je dat bij de Volledige yoga-ademhaling alle spieren van het ademhalingsapparaat gebruikt worden en de longen volledig gevuld worden waardoor je een maximale hoeveelheid zuurstof en *prāṇa* of levensenergie kan opnemen. Hoe beter je je zuurstofvoorraad verzorgt, hoe beter het stofwisselingsproces kan plaats grijpen, hoe vitaler je je kan voelen. De zuurstof speelt een grote rol bij de verbranding. Bij onvoldoende zuurstofopname en -afgifte van koolstofdioxide, vergiftig je langzaam je lichaam. Je komt in een toestand van voortdurende **vermoeidheid**.

Door de werking van het middenrif wordt er een voortdurende inwendige massage uitgeoefend op de organen in de buikholte die daardoor gestimuleerd worden tot gezond en normaal functioneren. Ook wordt hierdoor de regelmatige **ontlasting** bevorderd.

Er is een belangrijke wisselwerking tussen de ademhaling enerzijds en de psychische toestand anderzijds.

Stress of spanning veroorzaken onrust en verwarring in het denken. Die drukken zich op hun beurt uit in een ondiepe, onregelmatige en in haar natuurlijk ritme verstoorde ademhaling.

De Volledige Ademhaling is een buitengewoon controlemiddel om je te verdiepen en te leren beheersen en te verfijnen (stil te maken), **angst wegnemen, woede bedaren**, enz.

Je gaat merken dat je **gedachten en gevoelens rustig en helderder** worden.

Laat de Volledige Yoga-ademhaling je lichaam en innerlijk tot rust, inkeer en in evenwicht brengen.

Om Tat sat
Dharma Muni

In het spoor der wijzen

Siddhartha Krishna

Gerreke van den Bosch-Witteveen

Halverwege augustus 2024 werd in Zinal het 51ste congres gehouden van de Europese Yoga Unie met als thema Prāṇa: 'the force of life'. Prāṇa is de levenskracht die alle levende wezens bezielt. Prāṇa werkt op vijf verschillende manieren in ons lichaam, via de vijf Prāṇa vāyus en activeert al zijn functies. In dit artikel doet journalist Gerreke verslag van haar ontmoetingen met Siddhartha Krishna.

Als er ergens een plek is waar je levenskracht ervaart, is het wel in de zuivere lucht van Val d'Anniviers tussen de Zwitserse bergen rond Zinal. In 64 masterclasses werd het thema door 16 leraren aangereikt. Gastsprekers **Siddhartha Krishna** en **Swami Maitreyi Saraswati** wisten een groot publiek aan zich te binden. Niet verwonderlijk gezien hun indrukwekkende levenswandel op het yogapad. Siddhartha Krishna, veelzijdige docent en schrijver, heeft meer dan twintig jaar ervaring. Hij bracht de filosofie van de Upaniṣads, de Bhagavad Gītā en de Yoga Sūtras over de grenzen van India naar onder meer het Midden-Oosten, Zuidoost-Azië en Australië. Krishna maakt er geen geheim van: "Ik houd van reizen. Ik ontdek graag andere landen en ik wil alles leren. Het gaat mij om de ontwikkeling van mijzelf en het delen van kennis. Er is altijd iets te leren over cultuur en religie." Voor een taalbarrière hoeft Krishna niet bang te zijn want hij spreekt Engels, Hindi, Sanskriet en Zwitsers/Duits. **Smārta** Krishna is opgeleid in de Advaita Vedānta (Smārta). Volgens de Indiaase leermeester zijn de meeste yogadocenten direct of indirect gerelateerd aan deze traditie van Swami Sivananda (1887–1963).

Krishna: "Wat mij aantrekt in de filosofie? Als het mij iets leert over mijzelf, dan pakt het mijn interesse. De tweede reden is dat de waarheid één is maar dat hij door verschillende wijzen op een andere manier kan worden uitgelegd. Dit is fundamenteel. Het is altijd de bedoeling geweest van de yogische wereld om te verenigen, niet te verdelen. Dat is heel belangrijk, vooral nu er zoveel verschillende type yoga's zijn en er zoveel merchandising is. We zijn vergeten dat wij allemaal leerlingen zijn." Het is de eerste keer dat Krishna voet in Zinal zet. Hoe kan het dan dat hij zo goed Zwitsers/Duits spreekt? Hij lacht. "Mijn ouders hadden een meditatiecentrum in Konstanz. Toen ik vijf jaar was verhuisden we weer naar India naar Rishikesh. Mijn vader wilde dat ik een brede educatie zou krijgen. Dát was de reden. Toen ik 4,5 jaar oud was, startte mijn educatie al in de ashram in Rishikesh."

Ghandi Het gesprek met Krishna krijgt een andere wending als blijkt dat wij dezelfde mensen kennen in Riskhikesh en veel dezelfde plaatsen hebben bezocht, maar wél vanuit een heel andere achtergrond. In 1982 reisde ik door India met de filmploeg van Richard Attenborough tijdens het maken van de film Ghandi en verbleef op locaties in en rond Delhi, Bombay, Patna, Puna en



Bihar. Krishna begint te stralen als het gesprek over Ghandi gaat, zijn grote idool. Hij pakt de stof van zijn witte outfit en zegt: "Dan weet je ook wel wat dit is hé?" Ik begrijp gelijk wat hij bedoelt. De

witte kleding die hij draagt is geweven in een Ghandi ashram. Krishna reist veel en verblijft het liefst in deze ashrams. "Mijn vader reisde ook veel; hij bereisde 48 landen om yoga uit te dragen. Hij overleed in juli van dit jaar. Mijn moeder woont nog altijd in de ashram in Rishikesh." Krishna, is het waar dat de yogi's in het Himalaya gebergte wel honderd jaar kunnen worden? "Ik heb toen ik opgroeide daar diverse yogi's zien overlijden op late leeftijd. Mijn vader was ook 95 toen hij in juli 2024 overleed. Hij leefde als een yogi: tot vlak voor zijn heengaan deed hij nog asana's en meditatie. Toen hij ziek werd, nam hij alleen ayurvedische medicijnen. Hiervoor liet hij iemand overkomen uit Budapest die de medicijnen voor hem kookte en bereidde waar hij bij was. De laatste jaren zie ik nog weinig hele oude yogi's, misschien hebben zij zich meer teruggetrokken in de bergen." Ik vertel, dat ik toen ik in Rishikesh was in de ashram van Swami Rama Sadhaka Grama in 2017, er wel vijftig yogi's afdaalden uit het Himalaya gebergte. Zij waren uitgenodigd voor een speciale viering. Buiten waren grote 'heksenketels' geplaatst waarin op houtvuur eten werd bereid voor het bonte gezelschap van enigszins verwilderde mannen. Krishna kent de ashram in zijn woonplaats goed. "Ik heb daar twaalf jaar structureel lesgegeven toen Swami Veda Bharati nog in leven was. Hij overleed in 2015. Daarna ben ik er nog een keer of drie geweest." Merk je in het onderricht dat je geeft verschil tussen de Indiase en Europese studenten? "Ik vind het te vroeg om daar een uitspraak over te doen. Ik houd niet van generalisatie."

Ik zie wat men de 'Indian spirit' noemt vaak in Westerse studenten. Ik zie ook dat de jonge Indiaase studenten anders zijn dan voorheen. Ze stellen veel meer vragen en willen niet meer klakkeloos volgen. Toen ik in maart in Bangalore was, ontmoette ik briljante jongeren. Ze volgen nog wel tradities van de ouders maar zijn daarin ook kritisch. Het kastensysteem is al aan het verminderen in de 'educated world'. In de bergen en op het platteland leeft het nog wél." **Prāṇa Upāsana** De leerlingen in Zinal hangen aan Krishna's lippen als hij vertelt over Prāṇa Upāsana. De eerste essentiële stap om de geest voor te bereiden op diepere realisatie van vereniging en eenheid met het universum. Krishna vertelt over twee typen prāṇāyāma: zwangere en niet zwangere. "Als je een mantra toevoegt is het zwanger en zonder mantra niet zwanger. De grootste van de mantra's is OHM. Dat betekent 'Ja'. Het omvat alles, verwerpt niets en opent de deuren naar bewustzijn. We hechten deze mantra aan onze verlengde adem. Het meest belangrijke aspect van de mantra is de stilte die volgt als de mond gesloten is en de uitademing verdwijnt. Terug naar de stilte, dat is wat de yogi's in de Upaniṣads aangeven. OHM is een vingerwijzing naar die stilte." Volgens Krishna is er niets meer zuiverend dan de wijsheid die je in jezelf kunt vinden als je jezelf perfectioneert door yoga. Hij geeft aan dat hij zelf de volgende stralende en gezegende mantra gebruikt 'Laat mooie gedachten van de hele wereld tot mij komen.' En dat de wereld eigenlijk helemaal niet zo groot is blijkt wel uit deze bijzondere ontmoeting in Zinal. Twee weken later krijg ik een app van Krishna waarin hij mij bedankt voor het gesprek en hoopt dat onze paden elkaar nog weer eens zullen kruisen. Als het aan mij ligt wel... want ook ik houd van leren en reizen. ●



LENTEWEEKEND BLANKENBERGE

25 en 26 april 2026

SIDDHARTHA KRISHNA

De Yoga Federatie maakt het mogelijk om van Siddhartha Krishna les te krijgen.

Deze internationaal gewaardeerde leraar uit de eeuwenoude yogatraditie, maakt de diepzinnige wijsheid van de Taittiriya Upaniṣad verrassend toegankelijk.

Tijdens dit inspirerende weekend verdiepen we ons in de vijf kośas – de lagen rondom dat wat we in weze zijn – via zowel inzichtelijke uitleg als directe ervaring. Verwacht niet alleen helderheid over complexe Vedānta-concepten, maar ook begeleide meditatie en visualisaties die de kennis tastbaar maken. Een unieke kans om de essentie van Yoga en zelfinzicht te beleven.

Trouwens, een levendige ochtendpraktijk en een ontspannende middagpraktijk verzorgd door de YFN-leraren Rudi Lepoutre, Flor Stickens en Alberto Paganini maken het weekend helemaal af.

En absoluut niet te missen is de feestelijke kirtan-avond met de groep Shyama.

Meer informatie in de volgende nieuwsbrief
www.yogafederatie.be

CRISIS, CHAOS EN YOGA

Maria Clicteur

De aarde rammelt en ze weet waarom. Wie het niet kan of wil zien leeft met een paarde-bril. Er is al jaren overconsumptie, uitputting van de grondstoffen, vervuiling van de oceanen en zoveel meer. De mens zit op een paardenmolen op de kermis en ziet het niet.

We leven in moeilijke dubieuze tijden waarvan niemand nog het fijne weet.

De waarheid wordt voor ons verborgen, maar het kan zo niet verder.

Stilaan wordt meer en meer duidelijk dat we gecontroleerd worden, bij de neus genomen en leven in een schaapskooi.

De media vertellen ons wat ze willen en boezemen vooral angst aan want bange mensen zijn te manipuleren.

Wat is nog te geloven nu?

Wat is nog te vertrouwen? Wie is nog te vertrouwen?

Het begon met corona en ondertussen is er inflatie, recessie, financiële crisis, oorlog...noem maar op. Het is als de 10 plagen van Egypte.

De wereld draait dol. Zo kan het niet verder en we krijgen tekens. Maar wat doen we ermee?

Ik zie dat na corona de meeste mensen weer gewoon verder doen als ervoor of toch niet?

Angst is een slechte raadgever. Zowel de media als het alternatieve circuit met het complot denken en doemdenken jagen angst aan.

Wat zegt yoga? Wat is een yogahouding daarin?

Eerst en vooral je angsten bekijken en onderzoeken. Waarvoor heb ik angst? Dan leer je iets over jezelf en dat is meegenomen. Is svādhyāya (zelfonderzoek) geen onderdeel van yoga?

Als je je emoties en patronen niet onderzoekt zal het leven je forceren.

Verder vooral geen partij kiezen. Niet voor of tegen iets. Dit is een oordeel. Alles is goed en OK en onderdeel van het grote plan. Ook Corona behoort tot Brahman, Shiva...want in Advaita Vedānta is alles één en is er niks buiten Brahman. Wanneer je de Shri Rudraprashnah chant dan leer

je dat ALLES SHIVA IS. Zowel het goede als het slechte, het gezonde als het zieke, de dief, de moordenaar, de heilige... Niets bestaat erbuiten. Dus corona is een manifestatie van het Goddelijke zoals al de rest ook al zou het virus volgens sommigen dan gefabriceerd zijn in een chinees labo. Who knows. Ze gaan het aan onze neus niet hangen. Het duister is er, maar het licht heeft al gewonnen zegt Christina Von Dreien.

Dus kijk naar je angsten, leer ze in de ogen zien, leer ze kennen zodat wanneer eventueel een geldcrisis ontstaat, voedseltekort, oorlog, je voorbereid bent en in je kracht staat.

Beoefen samatvam zoals de Bhagavad Gītā het leert. (hoofdstuk 2 vers 48, 56 en 57). Gelijkmoeidigheid in alles. Ook in de Yogasūtra (af.II.48) zegt Patañjali dat het gevolg van een yogapraktijk is dat je uit de paren van tegenstellingen, ofte in de gelijkmoeidigheid komt.

Dus niet voor of tegen zijn: wel vaccineren, of niet vaccineren, donker tegen licht... MAAR NAAR BINNEN KEREN, in je hart zijn en voelen wat jij te doen hebt op ieder moment. Het is vertoeven in het eeuwige nu, het enige moment dat bestaat. Dan zie je wel wat voor je voeten rolt, wat het leven je brengt. Het is de enige echte remedie tegen angst, die zich situeert in de toekomst: als dit, als dat gebeurt...En je zal op ieder moment zien wat je te doen hebt wanneer je niet in de paniek gaat zitten. Als je in de angst zit of een andere emotie dan zit je in je overlevingspatroon en je leeft niet echt. Je zit in je hoofd maar bent niet in het ZIJN, niet in het NU. Śraddhā en overgave aan de Heer (Īśvara prañidhāna) is hier heel behulpzaam. Vertrouwen in het Leven, wetende dat er een Goddelijk plan is en dat niets gebeurt wat niet moet gebeuren. Het leven ondersteunt je. Als je zelf één stap zet in de goede richting krijg je een duw in de rug om de volgende stap te zetten. Het is de aard van



Foto © www.shutterstock.com

het leven, het is ons geboorterecht om gelukkig te zijn, maar...u geschiedde naar uw geloof. Śraddhā! Denk vooral positief. Als je negatief denkt geef je dat wat je niet wil, voeding en we creëren met ons denken. Als je positief denkt en in Liefde leeft verhoogt jouw trilling en daardoor de trilling van de wereld.

Niks is goed of kwaad en elk wezen heeft ZIJN redenen en zijn gekleurde bril op waardoor het op een bepaalde manier denkt en handelt. Iedereen is op weg, tot de laatste de eersten zijn, dus niet oordelen, iedereen met rust laten, MAAR WEL JEZELF BESCHERMEN.

It is only about you. WAT DOE IK? Wat voel ik als juist en ga ik daarvoor. Ben ik coherent, sta ik in mijn kracht, of laat ik mij ompraten? Indien je zwicht voor andere meningen dan voel je je verscheurd. Dan heb je achteraf spijt. Het voelt niet goed en vreet aan je. Wordt wakker nu en weet wat je wil en waarvoor jij staat en ga er dan voor, maar veroordeel anderen niet. Ieder kijkt volgens zijn bril (saṃskāra-s)

Het is nu de tijd dat alle onwaarheid, alles wat geen liefde is, alles wat geen licht is, aan het licht komt. Het is niet voor niets dat er zoveel opschudding en beweging is op het aardoppervlak. Er is chaos nodig om iets nieuws op te bouwen. Eerst breekt Shiva af en dan herschept Brahma. Het resultaat zal dan een mooiere wereld zijn waar liefde en respect aanwezig is.

Je bent niet voor niets op aarde in deze tijd. Wees blij dat je er NU bent en dit alles MAG meemaken. Wees "licht"-werker.

Als kind voelde je je misschien al een vreemde hier op de planeet, maar nu wordt het duidelijk waarom. We wisten het al bij de geboorte, maar de sluier van onwetendheid (avidyā) lag over dit weten en kan nu oplossen. Wees daarom fier dat je yoga kent, beoefent en op die manier voorbeeld kan zijn, iets kan uitstralen, mensen helpen en bemoedigen.

Alles wat het oude niet meer dient zal moeten verdwijnen. Ook in onszelf. Eerst onze afgedankte oude patronen onder ogen zien, leren kennen, ze in het licht zetten, om dan bewust te kiezen voor andere nieuwe constructieve patronen. En zo gaat elkeen een trede hoger op de ladder en draagt zijn steentje bij aan de evolutie van de planeet naar een hoger plan. Want de wereld is spiegel voor onze binnenwereld. Dus jezelf aanpakken en de wereld verandert mee. Maar je moet het willen, bereid zijn om mee te weken en daartoe vooral aan jezelf werken. Niet je kop in het zand steken.

Velen hebben deze tijd voorspeld.

Volgens het Indische gedachtegoed leven we in kaliyuga of het ijzeren tijdperk waarin de dharma in verval is en Krishna zegt in de Bhagavad Gītā dat hij dan telkens opnieuw incarneert om ons bij te staan. Dus we worden niet aan ons lot overgelaten. We krijgen hulp maar je moet kiezen met wie of wat je je verbindt en daarvoor te rade gaan in je binnenkamer.

Ook in de bijbel staan in de openbaring van Johannes hele boodschappen voor deze

tijd. Ze zijn mysterieus en toegedekt, maar een goed lezer die vanuit het hart leest ontdekt er wel het nodige in.

Verder ook nog in de Bhagavad Gītā die onderdeel is van de Mahābhārata gaat het over de strijd tussen de pandavas (goeden) en de kauravas (slechten) wat symbool staat voor de strijd in onszelf tussen onze demonen en onze positieve eigenschappen. Arjuna trilde van angst op het slagveld en zag door zijn angst niet klaar in zijn sva-dharma, wat hij te doen had. De oplossing voor zijn problemen vond hij na het onderricht van Krishna aanhoort te hebben. Zo ook dienen wij als we problemen hebben ze te onderzoeken, in te keren en te luisteren naar de stem van onze innerlijke raadgever die er altijd is maar zijn stem wordt verduisterd door het lawaai in ons hoofd.

Als je naar binnen keert, in het NU bent, dan zie je wat het leven je aanreikt, wat je te doen hebt en dan is er geen angst. Er is flow. Je vindt zo je sva-dharma, je zielsmissie en een keer je jezelf daaraan wijdt zal niets in het leven je nog verstoren of verontrusten. Je trilling stijgt en je straalt en schittert. Je bent gelukkig en niets valt je nog zwaar ook al werk je dag en nacht. Je hebt energie (vīrya).

Er is nog een andere mythe uit de bijbel die me aan deze tijd doet denken: deze waarbij de Israëlieten in ballingschap in Egypte door de woestijn naar het beloofde land Kanaän geleid worden. Ze waren door de Farao tot slaaf gemaakt. Is ook

de moderne mens geen slaaf van het systeem?

De Israëlieten werden doorheen de woestijn uit Egypte weggeleid door Mozes die speciale gaven kreeg van God. Hij liet de zeewateren opengaan, water uit een rots stromen door er met zijn staf op te slaan en nog veel meer.

Wij ook zitten nu in de woestijn (dorheid, onzekerheid, angsten, tekorten enz...) maar ooit komen we aan. Waar of hoe doet er niet toe en we worden geleid maar je moet je openstellen. Bidden en vragen.

De Israëlieten morden. Het manna was niet voldoende als eten, het duurde te lang en Mozes moest dat alles incasseren. Hij bleef onverstoortbaar zijn taak vervullen.

Wij krijgen ook nu voldoende, we hebben alles wat we nodig hebben, ook tijdens de lockdown was dat zo, maar velen zijn niet tevreden en willen het oude. Zo mooi kon een wandeling, een fietstocht, het eigen landje verkennen zijn, maar nee... vaccineren maar want men wil op reis, uit eten...

Het oude komt nooit meer terug. De wateren van de Rode zee hebben zich gesloten achter Mozes. Wie mee is, is mee, wie achterblijft...Daar is ook voldoende voedsel voor, maar ander voedsel.

We kiezen welk soort voedsel we willen. Gaan we mee voorwaarts of blijven we bij het oude?

Hoe zal het beloofde land eruitzien?

Ik ben benieuwd. ●



Foto © www.shutterstock.com

DIPLOMA UITREIKING



Foto's © Dharma Muni



PROFICIAT!
aan de afgestudeerden



YOGA WEEKEN DRONGEN 2025



GEDICHTEN...

Ik heb mijn hele leven gedichten geschreven.

Niet met de bedoeling om gedichten te schrijven, maar gehoor gevend aan een spontane, natuurlijke drang. Ik herinner mij dat de eerste gedichten vorm kregen (ik was toen twaalf jaar oud!) terwijl ik wandelend in een soort mystieke toestand van concentratie vertoefde, waarbij ik mij hoegenaamd niet bewust was van de omgeving.

Ik schreef dus (ik ben mij bewust dat dit oer-conservatief klinkt) onder invloed van inspiratie.

Elk gedicht groeide en kreeg vorm onafhankelijk van mijn wil.

Het creatieve vormingsproces speelde zich af in mijn innerlijk en ik onderging dan een soort van gedreven geabsorbeerd zijn, een zekere geladen onrust, die pas overging als het gedicht voltooid was. Daarna volgde een toestand van tevreden voldaan zijn. Soms, als een gedicht niet onmiddellijk voltooid geraakte, bleef een gedeeltelijk onvoldaan zijn opgeslagen in een deel van het onderbewustzijn. Dit kon maanden blijven knagen en in een paar gevallen zelfs tientallen jaren. Soms betrof het slechts één of enkele zinnestukjes. Alle rationeel pogen om deze zin of zinnen te construeren liep spaak. Zo werd onlangs nog een gedicht voltooid dat gedurende drieëndertig jaar omwille van één enkele regel innerlijke onvoldaanheid bleef veroorzaken.

Om de literaire waarde van mijn gedichten maak ik mij geen zorgen. Ik ben overtuigd dat een deel van mijn gedichten zonder enige twijfel echte literatuur zijn van een zuiver gehalte. Ik denk echter dat men geen literatuur moet plegen om de literatuur! Ik hecht persoonlijk grotere waarde aan het gedicht als een waarachtige uiting van menselijk beleven, voelen, denken, enz. Als dusdanig heeft een gedicht altijd een boodschap voor de medemens die deze golfengte kan capteren. Elke periode uit het leven is even belangrijk en even leerzaam. Daarmee raak ik dan een ander belangrijk punt aan betreffende de functie van een gedicht.

Maar dan naast, of als een deel van, het levende en algemene uitdrukingsmiddel van de menselijke ziel bij uitstek.

Wat betreft de informatieve en opvoedende waarde van het gedicht is het mijn stellige overtuiging dat hier een diepere en ruimere dimensie kan aangeboord worden. Het gedicht is ongetwijfeld dat gedicht dat ontstaat aan de diepere en diepste lagen van ons bewustzijn. Het gedicht dat een min of meer duidelijke boodschap bevat van het "goddelijke", het "reële", het "ware", enz. Een neertransformeren van het Hogere naar het lagere als het ware. Ik zou dit het vertikale gedicht willen noemen; tot nadenken en verinnerlijking. Dit bracht mij al vroeg tot het stellen van de fundamentele vragen van het leven en tot een zekere zwaarmoedige en ernstige volwassenheid op jonge leeftijd. Er zat iets van ouderdom in mijn kinderjaren... En nu, na al die jarenlange evolutie, ben ik mij bewust van een eerder kinderlijke naïviteit in de nakende ouderdom. Ik heb met zorg iets van het kind gekoesterd en bewaard in mijn groeiprocessen...

Jaren terug gaf ik mijn verzameling gedichten de titel "Van Chaos tot Logos". Het drukte zeer goed mijn ervaring uit. De lange, moeilijke weg van de bewustwording die ons voert tot voorbij de limieten van de geconditioneerde zintuiglijke werkelijkheid. De Weg die voert van Niet-weten naar weten, van worden naar zijn, van Tijdelijk naar Eeuwig.

Moge de lezer doorheen de lektuur van deze horizontale, verticale en gemengde horizontaal-vertikale gedichten iets van de inspiratie meekrijgen die mij doorstroomde bij het creëren; moge hij achter en door alle gedichten iets gewaar worden van het Eeuwige Mysterie, van de adem van de Oneindige, van het Aangezicht van het Ongeziene.

Dan is mijn inspiratie niet nutteloos geweest en vormt zij één van de vele bijdragen tot het instandhouden van wat de Indische cultuur Dharma noemt, de Eeuwige Orde, wet, Religie, Plicht, enz. een Gids, eer Wegwijzer naar de Verlichting, die we niet moeten zien als een ver en onbereikbaar ideaal, maar als de meest intieme en fundamentele Plicht van elke mens. Dan is mijn inspiratie Zijn inspiratie.

Mogen deze gedichten u leren God te zien in alles en alles God...

Vrede zij met U.

Ātma Muni

Mechelen, 24 november 2015

SACRAAL

Ik schilder graag het hemelsblauw, gewijd en onbewolkt.

Ik schilder graag een mooie vrouw die Aphrodite vertolkt.

Maar nimmer schilder ik uw weeld'rig beeld dat in mij woont,

Zoals er in niet één moskee een beeld der Godheid troont.

Ātma Muni

EEUWIGHEID

Het water van de rivier kabbelt.

een silhouet,

een boot glijdt voorbij en verdwijnt.

Het water van de rivier kabbelt.

Ātma Muni

EGOLOOS

De waterval:

het water valt te pletter,

toch breekt het niet.

Ātma Muni

AAA GOD

Ik zoek U God
in oude katedralen
waar eeuwig mysterieus
de godslamp brandt
en waar de priester drinkt
uit gouden schalen
en om de zielsvervoering
wierook wordt verbrand.

Dan weer zoek ik ontgoocheld
in de weiden
en 'k zie u, God,
soms als een koe die loeit;
of als een boom
die er zijn kroon uitspreidt
en zo voor zijn eigen eer en glorie bloeit.

Nu echter rijst in mij
het vaag vermoeden
dat ik u tevergeefs gezocht heb
buiten mij
en dat,
hoewel ik 't nimmer kon bevroeden,
uw beeld,
gemanteld in de grauwe kluisnaarspij
zich voortbewogen heeft
diep in mijn eigen wezen
Nu zie 'k mezelf als God
in Gods gedacht gerezen

Ātma Mūni

