



Federatie  
van de Nederlandstaligen  
in België

# Y O G A

NIEUWSBRIEF N° 143 | JAN · FEB · MRT | 2026



PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE



NUMMER 143 - 2026

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](http://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**  
MEI '26

Teksten aanleveren  
voor 1 maart via  
[nieuwsbrief@yogafederatie.be](mailto:nieuwsbrief@yogafederatie.be)

**DRUKWERK EN**  
**POSTALE AFWERKING**  
Total Copy Service bvba,  
Herentals



**CONTACTADRES NIEUWSBRIEF:**  
Fabienne De Croo  
0474/311 976  
[nieuwsbrief@yogafederatie.be](mailto: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](mailto:secretaris@yogafederatie.be)  
Zo mis je geen belangrijke  
mededelingen of tijdschriften.

**INFO OVER YOGALESSEN**  
[info@yogafederatie.be](mailto:info@yogafederatie.be)  
0474/70 84 61



4

## Vrijheid 4

Kathy Van der Heyden

## Gedicht Realisatie 7

Atma Muni



8

## Yoga voor het sacro-iliacale gewricht 8

Jens Keygnaert

## Zelfonderzoek 14

Luc Bael



14

### Editoriaal voorzitter

Beste vrienden van de Yoga Federatie,

Mijn beste wensen voor het nieuwe jaar. Deze woorden – of een variant ervan – behoren tot de meest uitgesproken zinnen bij de start van elk nieuw jaar. Vaak worden ze automatisch gevolgd door een wens voor “een goede gezondheid”. Het is een traditie, een cultureel gebruik, bijna een automatisme. En in zekere zin is dat mooi, want het bevat een kern van wijsheid. Het zou nog mooier en wijzer zijn als we er ook écht even bij stilstaan, in plaats van meteen weer verder te gaan met de waan van de dag. Dat wil ik hier graag doen.

We horen het zo vaak: mensen maken op het vlak van gezondheid ingrijpende dingen mee. Er zijn ervaringen die zwaar en moeilijk te dragen zijn. “Waarom overkomt dit mij, of mijn naasten?” Vragen zijn er in overvloed, terwijl antwoorden vaak tekortschieten. Het is begrijpelijk dat je dan soms de moed of het vertrouwen verliest dat je lichaam het goed met je voorheeft. En gezondheid gaat daarbij niet alleen over het lichaam.

Vandaag gaat gezondheid, meer dan ooit, ook over mentale gezondheid. Over je goed voelen in je vel. Over de zoektocht naar innerlijke rust, vrede, vrijheid en liefde. Velen zijn hiernaar op zoek, op talloze plaatsen en via allerlei activiteiten. Een hele welzijnswereld staat er voor je klaar om hierop in te spelen.

Als yogi's weten we echter dat wat we zoeken, niet te vinden is buiten onszelf. Hier ligt een mooie, maar ook veeleisende uitdaging voor ons, als scholen en docenten van de Yoga Federatie: zonder mee te gaan in vervlakking, inhoudelijk en kwalitatief onderwijs blijven aanbieden, én tegelijk nieuwe generaties blijven aanspreken. Dat is niet evident, maar het is wel onze taak.

We doen dit door zelf te blijven leren en oefenen, door les te volgen én les te geven. Zo ontstaat er als vanzelf een eigen stijl, een eigen pad. En wanneer je trouw blijft aan dat pad, zullen nieuwe mensen hun weg naar jou vinden. Blijf dat vertrouwen voeden.

Als Yoga Federatie bieden we elk trimester activiteiten aan om te blijven verdiepen. Momenten waarvan we hopen dat ze jouw eigen pad verder mogen kleuren. Zo kan je, als je interesse hebt in Ayurveda, je inschrijven voor de themadag met Jens Keygnaert op zondag 1 maart in de Kluizerij in Affligem. Ook voor het Yogaweekend in Blankenberge op 25 en 26 april kan je je nu al inschrijven. Kijk voor alle informatie hierover op onze website.

Daarnaast bevat deze nieuwsbrief verschillende artikelen die willen inspireren, verdiepen en motiveren.

Jens Keygnaert schreef een uitgebreid en diepgaand artikel over het heiligbeen, dat hij beschrijft als de oorsprong van het leven en als de zetel van de ziel. Het is bijzonder boeiend hoe hij de oude kennis van de yogi's verweeft met zijn grondige kennis van anatomie.

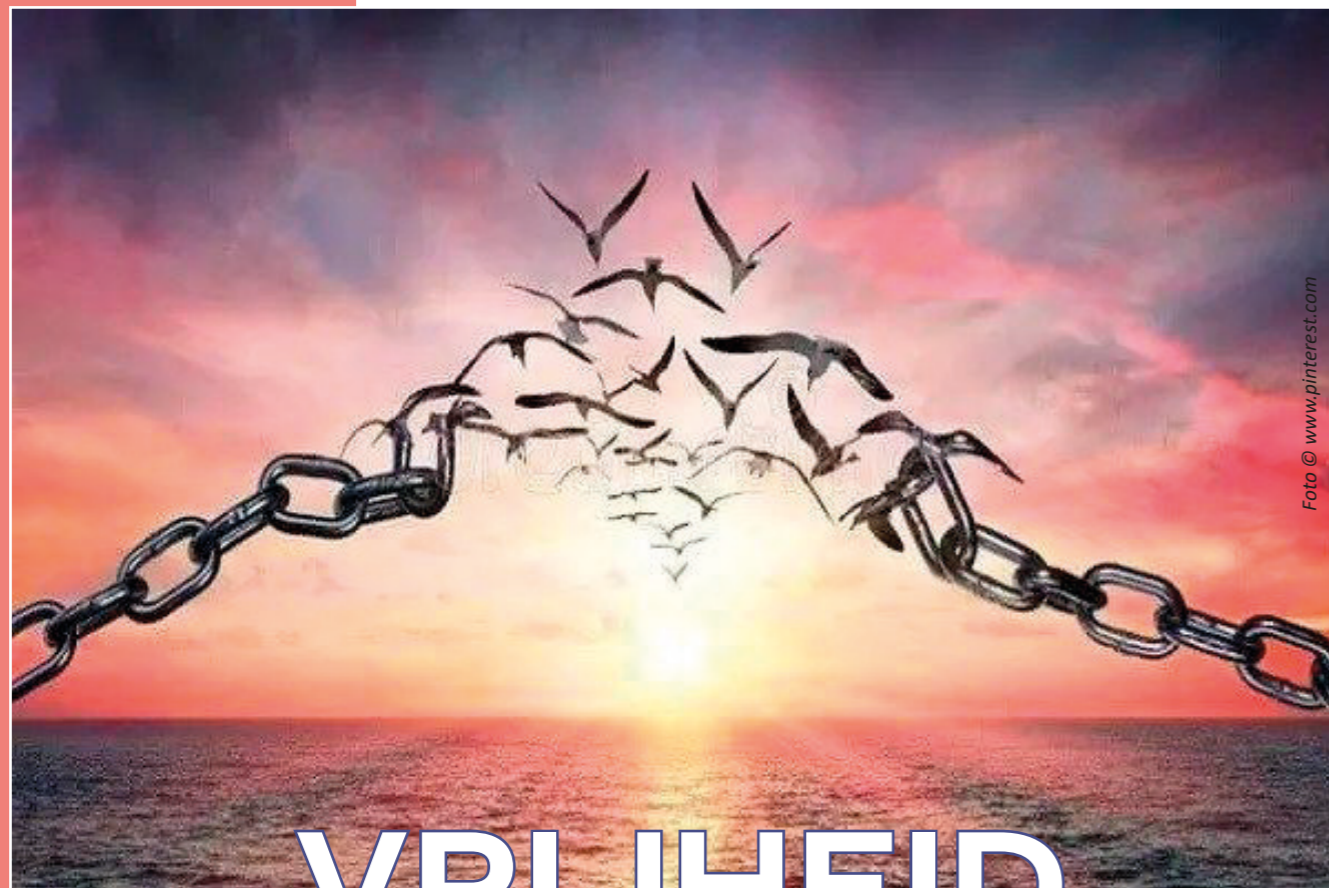
Voel je je soms gevangen in verplichtingen en verwachtingen, dan nodig ik je uit om het artikel van Kathy Van der Heyden over vrijheid te lezen. Zeker in de drukte van het dagelijkse leven is het essentieel om regelmatig de stilte op te zoeken. Kathy is bovendien één van de oprichters van een nieuwe yogaschool die in 2026 van start zal gaan. Ik wens de nieuwe school in oprichting Pranavadhām alvast alle succes toe.

Ook het artikel van Luc Bael sluit mooi aan bij het terugkeren naar de kern van yoga. Het leren kennen van het Zelf. Dat deze zoektocht niet exclusief is voor yoga, wordt duidelijk wanneer we kijken naar andere culturen en tradities. Ook vandaag blijven er nieuwe woorden ontstaan voor het onbeschrijflijke. Welke woorden spreken jou aan? Welke resoneren met jouw eigen pad?

Ik wens ieder van jullie een vredevol en liefdevol 2026 toe.

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





# VRIJHEID

Er was een tijd dat ik mezelf gevangen voelde in mijn werk. Ik had een job die naar mijn mening niet bij me paste. Maar ik bleef erin hangen — uit angst, overtuigingen en gewoonte. Het gevoel vast te zitten was zwaar. Toch bracht die onrust ook iets in beweging. Want dat knagende gevoel van beperking riep om actie, om verandering. In eerste instantie zocht ik de oorzaak buiten mezelf: in de omstandigheden, de regels, de anderen. Tot ik besepte dat ik daar weinig aan kon veranderen. Wat wél in mijn handen lag, was mijn binnenwereld — mijn manier van denken, voelen en reageren.

## Vrijheid begint vanbinnen

We verlangen allemaal naar vrijheid. Vrijheid om niet te moeten, maar te mogen. Om te leven zoals we willen, te doen wat we willen, om onszelf te zijn, om uit alle mogelijkheden vrij te kunnen kiezen. Toch voelt het soms alsof we gevangen zitten: in onze verplichtingen, onze leefsituatie. We geven de omstandigheden of anderen vaak de schuld van dat gevoel van onvrijheid. Maar wat als de sleutel tot echte vrijheid niet buiten ons ligt, maar binnenin onszelf?

Yoga heeft me geleerd dat echte vrijheid niet betekent dat alles buiten mij perfect moet lopen zoals ik het wil. Vrijheid ontstaat wanneer ik me bewust word van mijn kijk op de buitenwereld. Wanneer ik me bewust wordt van mijn eigen onvrijheid, verlangens en gehechtheden en daarmee aan de slag ga.

Kathy Van der Heyden

## In wezen zijn we altijd vrij.

In de yogafilosofie worden twee begrippen naast elkaar gezet: prakṛti en puruṣa. Prakṛti is de natuur, alles wat veranderlijk en vergankelijk is: ons lichaam, onze emoties, onze gedachten, de wereld om ons heen. Het is de dans van vormen en gebeurtenissen die voortdurend in beweging is. Puruṣa daarentegen is bewustzijn, ook wel het Zelf genoemd. Alhoewel het niet in woorden te vatten is, worden er kwaliteiten aan toegeschreven als: onveranderlijk, niet gebonden aan tijd en ruimte, altijd en overal aanwezig. Het is wie wij in wezen zijn, los van alle rollen en verhalen, onze bron, onze kern. Zolang we onze vrijheid zoeken in prakṛti — in de buitenwereld — blijven we afhankelijk van deze steeds wijzigende en tijdelijke werkelijkheid. Dan is onze vrijheid

kwetsbaar: een volle agenda kan vrijheid geven aan de ene persoon, terwijl een lege agenda dat doet aan de ander. Maar in beide gevallen blijft de ervaring van vrijheid afhankelijk van omstandigheden. Dit is de oorzaak van ons lijden.

Yoga nodigt ons uit om onze blik te richten op puruṣa, onze innerlijke kern. Omdat enkel daar onvoorwaardelijke liefde, vrede en vrijheid te vinden is. Alleen zijn we gaan geloven dat wat we zien, horen, voelen en denken de enige werkelijkheid is. We identificeren ons met de buitenwereld, met wat tijdelijk is. Daardoor raken we verstrikt in prakṛti — de natuur, en ontstaat er dualiteit. We raken gehecht aan onze gedachten, verlangens, ervaringen en overtuigingen, en verliezen het contact met die stille, onbevengende dimensie in onszelf.

## Bewustwording van onze gehechtheden

Yoga is het proces van ontwarren, van loskomen uit die verstrengeling. Niet door de wereld te verwerpen, maar door haar te doorzien en onwetendheid op te heffen. De eerste stap naar vrijheid is bewustwording. Om dit te ontwikkelen, is zelfonderzoek (svādhyāya) essentieel. We observeren onze gehechtheden, niet om ze te veroordelen, maar om ze te begrijpen. Waar houden wij aan vast? Wat maakt ons onrustig als we het even moeten missen?

## Gehechtheden gekoppeld aan de vijf kośa's

De yogafilosofie beschrijft vijf scheden of lagen van ons bestaan — de kośa's. Ze gaan van een grofstoffelijke laag naar meer en meer subtiele lagen. Op dezelfde wijze kunnen we onze gehechtheden gaan bekijken. Wat zijn onze materiële gehechtheden en zijn we ons ook bewust van onze zeer subtiele verlangens waar we aan gehecht zijn?

### 1. Annamaya kośa – de voedselschede of het fysieke lichaam

Deze laag bestaat uit ons lichaam, dat voedsel, water en lucht nodig heeft. Deze laag staat voor al het materiële in ons leven. In onze moderne wereld worden we geconfronteerd met overvloed. We worden omringd door prikkels, lekkernijen, comfort en luxe. Op zich is materie geen probleem maar onze gehechtheid aan onze spullen, ons bezit, is een bron van lijden en leidt ons af van wat werkelijk waarde heeft. Wanneer we deze dimensie bekijken, kunnen we ons afvragen of we nog steeds rust en vreugde voelen zonder koffie, chocolade of dat nieuwe kledingstuk, die nieuwe auto? Of voelen we ons pas goed als we die materiële dingen hebben? Een ander aspect in deze laag zijn onze zintuigen. In hoeverre zijn we afhankelijk van zintuiglijk genot?

### 2. Prāṇamaya kośa – het energielichaam

Deze laag gaat over onze levensenergie, die we via de adem en de aandacht kunnen beïnvloeden. Soms zoeken we voortdurend een “kick”: we voelen ons pas levend als de adrenaline door ons lijf raast. Andere keren zijn we loom en futloos en raken we niet in beweging. In deze laag vragen we ons af of we steeds op zoek zijn naar activiteiten, willen we altijd bezig zijn, of zitten we verstrikt in loomheid en lethargie? Een vrije stroom van energie vraagt om evenwicht tussen rust en actie.

### 3. Manomaya kośa – het mentale lichaam

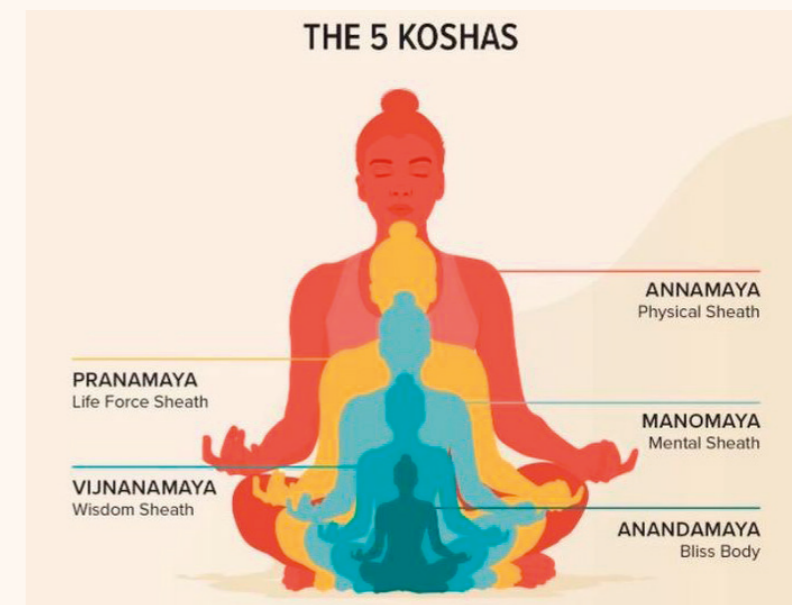
Deze laag omvat ons denken, overtuigingen en onze emoties. Ons denken kan een bron van vrijheid of een gevangenis zijn. We worden gevormd door opvoeding, cultuur en overtuigingen — vaak zonder dat we het beseffen. Hoe vaak houden we vast aan “ons gelijk”? Hoe vaak laten we herinneringen of verwachtingen onze stemming bepalen? Zijn we slaaf van onze emoties of laten we de emoties toe, omarmen ze en laten ze weer gaan. In welke mate laten we relaties, werk, onze rollen en functies bepalen wie we werkelijk denken te zijn. Yoga nodigt ons uit om onze gedachten te observeren, niet te veroordelen. Om te zien hoe ze komen en gaan. Dat eenvoudige waarnemen brengt rust en ruimte.

### 4. Vijñānamaya kośa – het intellectuele lichaam

In deze laag schuilt ons onderscheidingsvermogen: het vermogen om te zien wat ons helpt en wat ons belemmert. Een rustige mind maakt helder onderscheid mogelijk. Wanneer onze mind onrustig is, zien we niet meer duidelijk. Daarom is stilte, rust en meditatie zo belangrijk — ze scherpen onze blik.

### 5. Ānandamaya kośa – de laag van zaligheid – spirituele lichaam

Dit is de subtielste laag, waar we momenten van diepe rust en geluk ervaren — bijvoorbeeld tijdens meditatie. Toch kunnen we ook hier gehecht raken aan “spirituele ervaringen”. Als we gehecht raken aan dat zalige gevoel en onze gemoedsrust laten bepalen door het resultaat van dit verlangen, dan verliezen we opnieuw onze vrijheid. Echte vrede is niet afhankelijk van een ervaring; ze is de stille achtergrond van alles.



Illustratie © Maya Chastain

### Het én-én-verhaal

We hoeven niet alles los te laten. Gewoonten maken het leven ook warm en aangenaam. De geur van koffie in de ochtend, een vertrouwde plek in de zetel, een knuffel van een geliefde — dat zijn waardevolle menselijke ervaringen.

Vrijheid betekent niet dat we afstand nemen van het leven. Het betekent dat we ervan kunnen genieten zonder afhankelijk te zijn. Dat we dankbaar zijn zonder vast te klampen.

Hoe meer we beseffen dat ons geluk niet afhangt van omstandigheden, hoe vrijer we worden. Dan kunnen we midden in het leven staan, met open hart en handen.

### De yama's en niyama's als kompas voor onderscheidingsvermogen

De tweede stap op weg naar bevrijding van de illusie is **onderscheidingsvermogen** – **viveka**: het vermogen om te zien wat helpend is op het pad van yoga en wat je daarvan weghoudt. Door onze gewoonten en denkpatronen te analyseren, leren we herkennen welke ons dienen, en welke ons juist beperken.

De **yama's en niyama's**, de morele en persoonlijke richtlijnen uit het achtvoudige pad, kunnen daarbij dienen als **balansinstrument**.

De **yama's** – ahimsā (geweldloosheid), satya (waarachtigheid), asteya (niet-stelen), brahmachārya (matige levenswijze) en aparigraha (hebzuchtloosheid) – nodigen uit tot bewustwording van onze intenties achter onze acties. We leggen ons denken, spreken en handelen onder de loep en vragen ons af of deze acties onze groei en deze van anderen ondersteunen, of voeden ze juist angst en verdeeldheid, verlangen of trots? Is ons denken, spreken, handelen gewelddoos ten opzichte van onszelf en de anderen? Durven en willen we eerlijk kijken naar onze motieven? Doen we mee met de graacultuur en willen we steeds meer en meer? Willen we altijd het laatste woord? Stelen we tijd van een ander of gaan we aan de haal met de credits van iemands anders werk? Het zijn maar enkele voorbeelden van reflectie en analyse waaraan we zowel ons denken, spreken als handelen kunnen onderwerpen.

De **niyama's** – zoals śauca (zuiverheid), saṁtoṣa (tevredenheid), tapas (soberheid), svādhyāya (zelfstudie), īśvarapraṇidhāna (overgave aan het goddelijke) – versterken dat innerlijke proces. Zijn onze intenties zuiver? Werkelijk? Op alle lagen van ons denken en spreken? Of zit er toch nog ergens een vorm van eigenbelang verborgen? Kunnen we tevreden zijn met eenvoud? Leggen we soberheid aan de dag in het gebruik van onze woorden? Hoeveel verlangens koesteren we? Waar moet de wereld volgens ons aan voldoen? Is goed, goed genoeg of vallen we voor de illusie van perfectie? Kunnen we in overgave gaan en inzien dat ons ego een illusie is, dat Īśvara, het goddelijke, aan het werk is in en door ons?

De weg van yoga is geen weg van afwijzing, maar van bewust kiezen. De yama's en niyama's helpen ons onderscheiden welke handelingen voeding geven aan onze innerlijke vrede en welke we met zachtheid mogen laten gaan.

### Kaivalya, de ultieme bevrijding

In het vierde deel van de yoga sutra : Kaivalya pādaḥ beschrijft Patañjali wat de ultieme bevrijding (kaivalya) inhoudt, namelijk de éénwording. De dualiteit neemt een einde, prakṛti wordt overstege en puruṣa of bewustzijn is in zichzelf gevestigd. De ultieme bevrijding is yoga, het opgaan in onze bron, in dat wat we in wezen zijn. In deze staat hebben we de onwetendheid of avidyā overwonnen door kennis en inzicht te verwerven in de verschillende fasen van samādhi. We zijn verlost van de wereld van illusie en van lijden.

### Viveka, vairāgya en abhyāsa: drie sleutels tot vrijheid

Zo ver zijn we, helaas, nog niet. Een tussendoel kan zijn meer vrijheid, van onze gehechtheden, verwerven.

Door gestaag en consequent te handelen naar dit vaststaand doel – abhyāsa – maken we stap voor stap vorderingen. Door reflectie, zelfkennis en kennis verkregen door spirituele boeken of een leraar – svādhyāya – krijgen we steeds meer inzicht. Daardoor groeit ons onderscheidingsvermogen – viveka – en kunnen we meer en meer onthechten – vairāgya. Op deze wijze kiezen we iedere keer opnieuw voor meer vrijheid.

#### 1. Viveka – onderscheidingsvermogen

We leren zien wat ons helpt en wat niet. Welke gewoonten dragen bij aan innerlijke rust, en welke niet? Soms moeten we eerlijk durven kijken naar excuses die onze mind verzint: "Ik heb geen tijd om te mediteren" of "het lukt me toch niet". Viveka vraagt om eerlijkheid en helderheid, het gebruik van intellect boven de mind.

#### 2. Vairāgya – onthechting

Onthechten betekent niet dat we niets meer mogen voelen of verlangen, maar dat we de uitkomst van dat verlangen niet langer laten bepalen hoe we ons voelen. Het betekent niet dat we niets meer mogen bezitten, maar kunnen we dit bezit ook loslaten of zijn we eraan gehecht. Kun je tevreden zijn met minder? Kun je tevreden blijven als plannen anders lopen? Onthechting is geen verlies, het is vrijheid creëren.

#### 3. Abhyāsa – doelgerichte beoefening

Vrijheid vraagt oefening. Kleine stappen, herhaling, geduld. Verandering gebeurt niet van de ene dag op de andere. Het vraagt toewijding, maar ook speelsheid. Zie het als een spel van vallen en opstaan, van ontdekken en glimlachen. Door dagelijks te oefenen — met meditatie, reflectie en zelfkennis, onderscheidingsvermogen en analyse, keuzes maken en bewust handelen — versterken we onze innerlijke stabiliteit.

Op die manier vormen **viveka (onderscheidingsvermogen)**, **vairāgya (onthechting)** en **abhyāsa (toegewijde beoefening)** een dynamische driehoek. Hoe meer we kunnen onderscheiden wat er echt toe doet, hoe makkelijker we kunnen loslaten wat ons hindert en hoe groter de motivatie om nog meer het pad van yoga te beoefenen.

### Samen op weg

Hoewel yoga een individueel pad is, hoeven we het niet alleen te bewandelen. Het helpt om onze intenties te delen — met een vriend, een leraar of een groep. Door samen te oefenen, elkaar te ondersteunen en ervaringen uit te wisselen, groeit de motivatie. Een yogalerenopleiding, de yogaweekenden van de federatie, een retraite of een vaste oefengroep kan een waardevolle bedding zijn om dit proces te verdiepen.

### Vrijheid als dagelijkse beoefening

De weg naar vrijheid is een voortdurende beoefening. Iedere dag opnieuw kunnen we onszelf afvragen:

- Aan welke gewoonte of gehechtheid zou ik de komende weken willen werken?
- Waarom is die niet helpend voor mijn innerlijke vrijheid?
- En welke nieuwe, helpende gewoonte zou ik ervoor in de plaats willen zetten?

Noteer je antwoord, deel het met iemand of hou het bij in je yogadagboek. Iedere kleine stap in bewustwording is een stap richting vrijheid.

Soms gaat het over grote dingen — een relatie, een baan, een overtuiging. Soms over iets eenvoudigs, zoals onze reactie in het verkeer of het scrollen op de telefoon.

Elke keer dat we kiezen voor bewustzijn in plaats van gewoonte, ervaren we een stukje meer ruimte. Dat is vrijheid in actie.

### Tot slot: de stilte van binnen

In essentie zijn we al vrij. Maar het pad van yoga nodigt ons uit om die vrijheid te herinneren, te belichamen en te leven — ook te midden van drukte, werk en relaties.

Yoga helpt ons om die innerlijke vrijheid te voeden. Niet door te ontsnappen aan het leven, maar door er bewuster in aanwezig te zijn.

Wanneer we onze aandacht naar binnen keren, ontdekken we een stille, onwankelbare kern. Daar, in het hart van stilte, zijn we wie we werkelijk zijn — oneindig, open en vrij.

Wanneer we van daaruit kunnen handelen, spreken, liefhebben en leven wordt vrijheid geen ideaal meer, maar een dagelijkse realiteit. ●



#### Kathy Van der Heyden

Leraar Yoga academie Aalst  
Medeoprichter Pranavadhāma  
nieuwe yogaschool in oprichting

# REALISATIE

God, o Heer,

o Bron van alle leven,

alle sterven, alle wisselen en toch Zelf,

het Ene onveranderlijke.

Mijn verstand kent u als één.

Mijn gevoel aanbidt u in dualiteit.

Mijn intuïtie verenigt beiden in het

"Weten zonder woorden".

Ātma Muni

# YOGA

# voor het sacro-iliacale gewricht



## HET HEILIG BEEN, BRON VAN ALLE LEVEN?

Jens Keynaert

De *Viśvanātha-tempel* van Kāśī, Vārāṇasī, lag achter ons toen we vanuit de smalle steegjes van de stad plots uitkwamen op de ghāṭ's, de oeverterrassen van de Ganges.

Na de drukte van de stad was het alsof onze overprikkelde geest uitmondde in een zee van ruimte, rust en sereniteit: daar lag *Mā Gaṅgā*, onverstoorbaar te midden van alle tumult. Links van ons brandde het eeuwige vuur van *Maṅikarṇikā Ghāṭ*, de belangrijkste śmaśāna, de crematiegrond van Varanasi, waar dag en nacht lichamen worden gecremeerd en waar volgens de overlevering het vuur nooit dooft.

Wie hier gecremeerd wordt, zo zegt men, krijgt de mantra van bevrijding door Śiva zelf in het oor gefluisterd.

Kāśī, de stad waar het licht van Śiva nooit uitgaat, het licht van het allesdoordringende bewustzijn waarnaar we terugkeren na de dood, bevrijd van ons stoffelijk omhulsel door het brandende vuur van de śmaśāna. Door die poort van Agni, het transformerende vuur, maken we de overgang tussen deze en gene zijde. Het verschil tussen leven en dood is Śakti: de vrouwelijke energie, de scheppende kracht van het universum, die onder de vorm van *Kuṇḍalinī*, slapend opgerold, rust in het heiligbeen. "Śiva zonder Śakti is śava": bewustzijn zonder energie is levenloos.

Hier, bij de hitte van het brandende vuur, hoor ik zeggen dat het **vrouwelijke bekken** standhoudt waar alles tot as vergaat en vaak niet verbrandt in het verterende vuur van de śmaśāna: weigert de bron van alle leven het leven los te laten?

Ook in het oude **Griekenland** leefde de overtuiging dat het **heiligbeen** de oorsprong van het leven was. De Grieken noemden het **ἱερόν ὀστοῦν** (hieron osteon), letterlijk het heilige bot.

Men geloofde dat het de zetel was van de **levensziel** (psyche) en dat uit dit been bij de wederopstanding het lichaam opnieuw zou kunnen ontstaan.

Later namen de Romeinen dit over als os sacrum, en tot vandaag draagt het in bijna alle talen die naam: het heiligbeen.

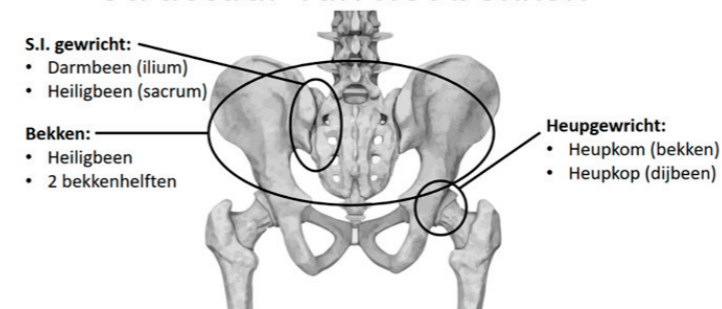
Zo weerspiegelen zelfs onze anatomische termen een oeroud besef: dat het leven zich in de diepte van het bekken verankert, daar waar stabiliteit en beweging, lichaam en geest elkaar raken.

### Het bekken, drager van de wervelkolom, gedragen door de heupen.

Het **heiligbeen** draagt de wervelkolom en zit, in de vorm van een omgekeerde driehoek, als een wig gekneld tussen **beide bekkenhelften**.

De raakvlakken tussen het heiligbeen en de bekkenhelften vormen de **sacro-iliacale gewrichten**, stevige verbindingen die stabiliteit bieden en tegelijk minimale beweging toelaten.

### Structuur van het bekken

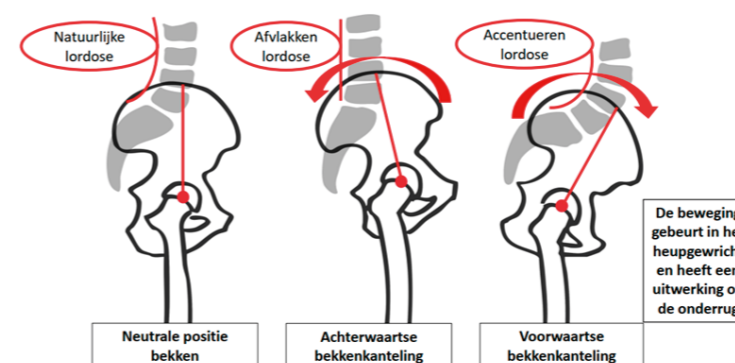


Het **bekken als geheel** rust op de **beide heupgewrichten**. Over die gewrichten kan het **kantelen**:

- **naar voren** (anteversie), waardoor de lumbale kromming (lordose) toeneemt en de rug holler wordt,
- **of naar achteren** (retroversie), waarbij de kromming afneemt en de rug vlakker wordt.

In een **zithouding** kan je deze bewegingen duidelijk voelen. Wanneer je over de **zitbeentjes** (tubera ischiadica) naar voren rolt, ontstaat een anteversie van het bekken en wordt de onderrug hol; rol je naar achteren, dan treedt retroversie op en vlakkt de onderrug af.

### Beweging van het bekken als één geheel



### Het sacro-iliacale gewricht: kruispunt tussen hemel en aarde

Wie **gewricht** zegt, zegt **beweging**, waarom zou de natuur anders twee botstukken laten samenkomen zonder ze door vergroeiing te verankeren?

Toch werd in de medische wereld lang volgehouden dat in het **sacro-iliacale gewricht** nauwelijks of geen beweging mogelijk was. **Manueel therapeuten en osteopaten** waren de eersten die, met hun handen en hun waarnemingsvermogen, die subtiele beweeglijkheid aanvoelden en beschreven. Pas later werd dit met **radiometrische technieken** bevestigd en ook **wetenschappelijk aanvaard**.

Zoals zo vaak ging het **gevoelde weten** vooraf aan het **wetenschappelijk bewijs**.

Het **voordeel** van deze beweeglijkheid is dat **elke schok** die bij het neerkomen van de voeten ontstaat, via de veerkracht van dit gewricht wordt **opgevangen en gedempt**.

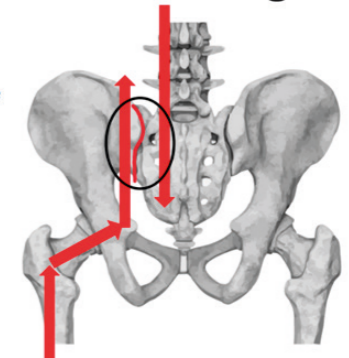
Het **nadeel** is dat het gewricht precies daardoor **tussen twee krachtenvelden** in komt te staan:

- van **bovenaf** het gewicht van romp en hoofd,
- en van **onderuit** de schokken die vanuit de voeten opstijgen bij contact met de aarde.

### Het sacro-iliacale gewricht

**Kruispunt van krachten:**

- Opwaarts vanuit de voet
- Neerwaarts vanuit de romp



De kwetsbaarheid van dit gewricht kan je vergelijken met een **te ruime schoen**, waarin je voet bij elke stap een paar millimeter heen en weer glijdt: na verloop van tijd begint die minuscule beweging wrijving en pijn te veroorzaken.

Voor de **Āyurveda**, de traditionele Indische geneeskunde, brengt die wrijving eigenschappen als ruwheid en droogte met zich mee, waardoor de bijhorende **doṣa Vāta** zich in dit gebied opstapelt. In de Āyurveda verwijst het woord **doṣa**, van de wortel duṣ, "uit balans raken", naar de tendensen die het evenwicht van de **vijf elementen** in het lichaam sturen.

Wanneer deze drie doṣa's, Vāta, Pitta en Kapha, harmonieus samenwerken, blijft het lichaam gezond; wanneer ze uit balans raken, ontstaat verstoring en ziekte.

**Vāta**, letterlijk "wind", is de bewegende kracht en draagt de eigenschappen van wind zelf: **droog, koud, licht en veranderlijk**. Vāta heeft geen vaste substantie maar stuurt alle vormen van **beweging**: ademhaling, circulatie, zenuwgeleiding, peristaltiek.

Wanneer Vāta zich opstapelt, ontstaat een onevenwicht: onrust, spanning of pijn, niet alleen in het bekken, maar in het hele organisme, tot in het zenuwstelsel en de geest.

**Evenwicht** wordt in de Ayurveda hersteld door tegenovergestelde eigenschappen toe te passen.

Zo kan een eenvoudige Kati Basti, een **warm oliebad** ter hoogte van het sacro-iliacale gewricht, Vāta tot rust brengen: de warme, vochtige en zware kwaliteiten van de olie verzachten en aarden de droge, lichte en beweeglijke tendensen van Vāta. Het effect is voelbaar niet alleen lokaal in het bekken, maar in het volledige veld van lichaam en geest.

**Euwen vóór onze tijdrekening** bestond er dus al een holistisch bewustzijn rond de **centrale rol van het heiligbeen** en de verbindinglijnen die het lichaam doorkruisen van kop tot teen.

### De beweging in het Sacro Iliacaal gewricht

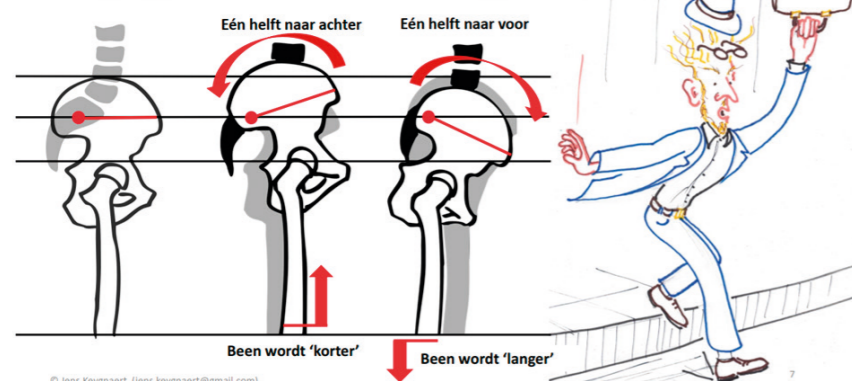
Zoals het bekken als geheel naar voren of naar achteren kan kantelen, kan ook **één enkele bekkenhelft** in het **sacro-iliacale gewricht** subtiel naar voren of naar achteren scharnieren. Die minimale beweging, nauwelijks enkele millimeters, maar functioneel van groot belang, laat toe om **schokken bij het stappen** op te vangen.

Wanneer de hiel de grond raakt, **kantelt de bekkenhelft aan die zijde licht naar achteren**; zo wordt de opwaartse impact door de veerkracht van het gewricht gedempt. Het is alsof het been op dat moment heel even een fractie korter wordt, een nauwelijks waarneembare, maar essentiële aanpassing die het hele lichaam beschermt tegen schokbelasting. Wanneer vervolgens de tenen van de achterste voet zich afzetten, **kantelt de bekkenhelft aan die zijde licht naar voren**, waardoor het been op dat moment heel even een fractie langer wordt.

Als het sacro-iliacale gewricht **vast komt te zitten** in één van die posities, ontstaat er een **'vals' beenlengteverschil**: het ene been lijkt enkele millimeters langer dan het andere.

Dat kan gebeuren door iets ogenschijnlijk banaals, zoals het missen van een trede of het verkeerd inschatten van de hoogte van een trottoir, maar de gevolgen kunnen zich verderop in het lichaam tonen als asymmetrie, spanning of pijn. **Het bekken staat dan 'scheef'**, wat klachten kan veroorzaken zowel hogerop, in rug, schouders, nek of ademhaling, als lager in knie, enkel of voetgewelf.

### Beweging in het sacro-iliacaal gewricht



© Jens Keygnaert (jens.keygnaert@gmail.com)

### De primaire ademhaling: het samen pulseren van schedel en sacrum

Al in het begin van de twintigste eeuw stelde **William Garner Sutherland**, één van de grondleggers van de osteopathie, vast dat er in het lichaam een oerbeweging aanwezig is, een **primaire ademhaling** die losstaat van de longademhaling.

Het gaat om een subtiel pulsatie in de schedelbeenderen, de wervelkolom en het heiligbeen, een ritme dat volgens Sutherland instaat voor de circulatie van het cerebrospinale vocht waarin hersenen en ruggenmerg drijven.

Zoals het theaterpoppetje door touwen verbonden is met de hand van de acteur, zijn ook het heiligbeen, de wervelkolom en de schedelbeenderen door een fijn netwerk van **fascia of bindweefsel** met elkaar verbonden.

Samen pulseren ze op het oerritme van het zenuwstelsel.

Wanneer één van de botstukken in deze keten zijn beweeglijkheid verliest, verstoort dat de spanning in het bindweefsel en ontstaan er **compensaties elders in het lichaam**.

Zo kan een oude val op het staartbeen nog jaren later zijn weerslag hebben tot in de schedel, zich uitend in hoofdpijn of migraine.

Het blijvend vastzitten van het staartbeentje in een veranderde positie verandert de spanningslijn in de fascia en belemmert het ritmische ademen van de schedelbeenderen.

Het **oerritme** van de primaire ademhaling gaat vooraf aan de longademhaling.

Het is de impuls van de **levenskracht** zelf, die zich diep in onze kern manifesteert.

Zoals een bloesem die in de lente ontluikt en gevoelig blijft voor een late vorst- of hagelbui, zo staat ook deze pulsatie van levenskracht onder druk in ons contact met de buitenwereld.

Niet alleen de mechanische, repetitieve bewegingen van ons beroep en onze hobby's, maar ook hevige emoties en aanhoudende stress kunnen de subtiel beweging van de primaire ademhaling verstoren.

Er vormt zich dan als het ware een **corset van spierspanning** en verhard bindweefsel rond onze spontane, beweeglijke kern.

**Yoga kan ons hieruit bevrijden**: door de oppervlakkige spierspanning los te laten en de onderliggende patronen te doorzien, keren we terug naar onze oorspronkelijke staat waar beweging vanzelf ontstaat.

Zoals Patañjali zegt in de Yoga Sūtra (IV.3):

“Nimittam aprayojakam prakṛtīnāṃ varaṇābhedas tu tataḥ kṣetrikavat.”

De yogabeoefening veroorzaakt niets, ze verwijdert slechts wat de natuurlijke stroom belemmert. Net zoals de boer de dijk opent zodat het water weer vrij tot bij z'n gewassen kan vloeien.

### Āsana : bevrijden van het sacro-iliacaal gewricht

Iedere traditionele tekst die over de techniek van āsana spreekt, beklemtoont hetzelfde principe:

het draait altijd om het **centrum van het lichaam**, de wervelkolom, de ademhaling, de vitale organen.

Elke āsana maakt dankbaar gebruik van alles wat zich rond dat centrum bevindt om met chirurgische precisie op dat centrum in te werken.

Om op het **sacro-iliacale gewricht** te werken, zijn de **heupen en**

**onderste ledematen** bijzonder dankbare instrumenten.

Ze functioneren als een hefboom om de positie van de beide bekkenhelften ten opzichte van het sacrum te corrigeren en het evenwicht te herstellen.

De hieronder beschreven werkwijze vervangt uiteraard niet het advies van een arts, kinesitherapeut of ervaren yogaleraar, maar kan wél richting geven om via eenvoudige oefeningen uit een **bekkenasymmetrie** te komen.

#### 1. Voorbereiden (opwarmen en mobiliseren)

**Dynamische** bewegingen waarin de heupen ritmisch schakelen tussen **flexie en extensie**, zoals de zonnegroet, brengen warmte, soepelheid en veiligheid in het gebied.

#### 2. Openen

Na de mobilisatie kan het SI-gewricht worden ontgrendeld. Door houdingen als Jathara Parivṛtti (liggende torsie), Matsyendrāsana (zittende torsie), Garuḍāsana (houding van de adelaar) waarin de benen elkaar kruisen, sluit het bekken vooraan als een boek en **openen de SI-gewrichten achteraan**. Dit creëert ruimte om een asymmetrie nadien te corrigeren, zonder spanning of weerstand.



© Jens Keygnaert (jens.keygnaert@gmail.com)

#### 3. Corrigeren

In **asymmetrische houdingen** (zoals Vīrabhadrāsana, Pārśva Uttānāsana, Anjaneyāsana) kan één bekkenhelft naar voren en de andere naar achter kantelen.

Dit mechanisme is de sleutel om een vals beenlengteverschil te herstellen.

Een **extensie van de heup**, zoals in Vīrabhadrāsana (de krijgershouding), doet de bekkenhelft aan de zijde van het achterste been licht naar voren kantelen (ilium anterior). Daardoor wordt het been aan die zijde functioneel 'langer'.



© Jens Keygnaert (jens.keygnaert@gmail.com)

11

Een **flexie van de heup**, zoals in Pārśva Uttānāsana, doet de bekkenhelft aan de zijde van het voorste been licht naar achteren kantelen (ilium posterior). Hierdoor wordt het been aan die zijde functioneel 'korter'. **Beide bewegingen komen samen** in Hanumānāsana, de split. Jonge kinderen voeren die houding vaak telkens aan dezelfde zijde uit; scheefstand van het bekken, heuppijn, lage-rugpijn of zelfs scoliose blijven dan niet lang uit.



**4. In evenwicht brengen**

Na een correctie heeft het bekken een nieuw evenwichtspunt nodig. Daarom is het dynamisch heen-en-weer bewegen tussen extensie en flexie bijzonder waardevol, bijvoorbeeld:

- in een vinyāsa (opeenvolging / verbinding) van opwaartse en neerwaartse hond (Urdhva Mukha–Adho Mukha Śvānāsana),
- in de brughouding (Dvipāda Pīṭham),
- of in het op- en neerbewegen in en uit de volledige hurkzit (Utkatāsana).



**5. Stabiliseren**

Wanneer we in ruglig de knieën naar buiten brengen (Supta Baddha Koṅāsana), **opent het bekken als een boek**: de sacro-iliacale gewrichten worden achteraan samengedrukt en gestabiliseerd. Dit effect wordt nog versterkt wanneer het bekken in die houding een vuisthoog van de mat wordt opgetild, omdat de spieren rond het gewricht zich dan actief aanspannen. Het spreekt vanzelf dat deze verankering pas zinvol is nadat het evenwicht hersteld is, anders veranker je de blokkade in plaats van de oplossing.



Śrī T.K.V. Desikachar riep de term **Viniyoga** in het leven om te beklemtonen dat yoga moet aangepast worden aan de persoonlijke situatie van iemand – rekening houdend met geslacht, leeftijd, beroep, cultuur, religie, enzovoort. Dit betekent geenszins dat het om een “verdunde” vorm van traditionele yoga gaat; integendeel, het verwijst naar een zeer nauwkeurige en respectvolle toepassing van de klassieke hulpmiddelen van yoga op de concrete realiteit van een persoon. Toen Desikachar later merkte dat de term steeds meer als naam van een “stijl” gebruikt werd, en vaak vernauwd werd tot vooral “yoga voor klachten en beperkingen”, besloot hij afstand te nemen van het woord. In 2003 stuurde hij een brief aan zijn studenten met de vraag om óf te stoppen met de naam Viniyoga, óf de verwijzing naar hem of zijn vader te verwijderen. Om dit idee kracht bij te zetten, noem ik tot slot enkele zeer nuttige houdingen om bij **jonge, flexibele beoefenaars** tijdig aan bekkenbalans te werken, zodat zich later in het leven geen klachten ontwikkelen door een onbewuste asymmetrie. Het gaat dan onder meer over: Godāpiṭam (Iguaan), Rājakapotāsana (Duif), Hanumānāsana (split, houding van Hanuman Ji)



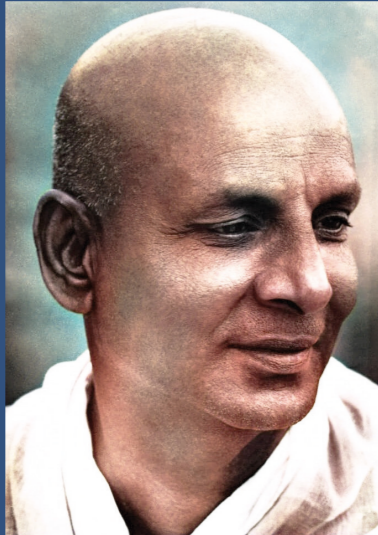
**Tot slot**

Yoga-beoefening brengt niet alleen **evenwicht in het lichaam** door de verlichting van klachten, maar ook **bewustwording van waaruit deze klachten** zijn ontstaan. Het is geen symptomatische gymnastiek, maar een weg die je vanuit een probleem via de oorzaak tot bij je diepste kernpersoonlijkheid brengt. Vrijer leven vanuit je hart is het gevolg.

Sukhino bhavantu! Mogen alle wezens overal vrij en gelukkig leven! ●

Jens Keygnaert

# ZELF ONDERZOEK



Swami Śivānanda zong in zijn lied “Song of freedom” het volgende: “Inquire Who am I, know thyself and be free”. Onderzoek “Wie ben ik”, ken jezelf en wees vrij.

Het doel van zelfonderzoek is het herkennen van onze ware identiteit. Gewoonlijk identificeren we ons met ons lichaam, onze persoonlijkheid, onze rol in ons gezin, op ons werk, in de samenleving, met onze nationaliteit, levensbeschouwing, allerhande opvattingen, ons persoonlijk verhaal, enz.

Maar is dat wie we werkelijk zijn?

Luc Bael

## Zelfonderzoek in de traditionele Schriften

Vicāra betekent denken, onderzoek. Ātma vicāra betekent Zelfonderzoek.

Het begrip “ātma vicāra” komt niet letterlijk voor in de klassieke Upaniśaden, maar het concept zelf wel.

De volgende Mahāvākyas (grote uitspraken) wijzen op de eenheid van het individu en het Absolute.

- ☉ “*Ayam Ātmā Brahma*” Dit zelf is Brahman  
*Māṇḍūkya Upaniśhad*
- ☉ “*Tat tvam asi*” Dat zijt Gij  
*Chāndogya Upaniśhad*
- ☉ “*Ahaṁ Brahmāsmi*” Ik ben Brahman  
*Bṛhadāraṇyaka Upaniśhad*

In de volgende Mahāvākyas wordt gesteld dat het Absolute Brahman bewustzijn is.

- ☉ *Prajñānaṁ Brahma* (bewustzijn is Brahman)  
*Aitareya Upaniśhad V.3.*

In sommige spirituele geschriften vinden we de term “Zelfonderzoek” wel terug.

**Yoga Vasishtha** (leer die de wijze Vasishtha aan prins Rāma doorgeeft)

- ☉ *De grote remedie voor de langdurige ziekte van saṁsāra is het onderzoek, 'Wie ben ik? Van wie is deze saṁsāra?', dat het geheel geneest.*  
*Hoofdstuk 1 vers 5*
- ☉ *O Rāma, dit onderzoek naar het Zelf van de natuur of 'Wie ben ik?' is het vuur dat de zaden van de boze boom, die de geest is, verbrandt.*  
*Hoofdstuk 5, vers 1*

De klassieke schrift die het meest handelt over zelfonderzoek is de **Ribhu Gītā**. De

Ribhu Gītā was de favoriete schrift van Ramana Maharshi, die verder in dit artikel nog ter sprake komt. De Ribhu Gītā vormt het zesde onderdeel van de Shivarahasya Purāṇa en bevat de leringen van de Heer Shiva op Mount Kailas aan de aan Hem toegewijde Ribhu. Hierna een citaat dat rechtstreeks handelt over zelfonderzoek.

- ☉ *De bewuste introspectieve concentratie van zelfonderzoek ('wie ben ik?') vernietigt alle denken en de compacte duisternis van onwetendheid. Het wist alle zorgen uit, het verheldert het intellect met de straling van zuiver bewustzijn, het veegt alle conceptuele verwarringen uit, het vestigt iemand in Shiva of het Zelf. Het transformeert een massa van dreigende rampen in gunstige gebeurtenissen. En tenslotte, het vernietigt volkomen het ego met al diens aandoeningen.*  
*(Ribhu Gītā Hfst. 32, vers 24)*

Ook in de werken van Śankara vinden we verwijzingen naar zelfonderzoek.

In **Aparokṣa Anubhuti** zegt Śankara het volgende (verzen 11 tot 13)

- ☉ *Kennis wordt op geen andere wijze tot stand gebracht dan door Vicāra (zelfonderzoek), zoals een voorwerp niet wordt waargenomen (gezien) zonder de hulp van licht.*
- ☉ *Ik ben noch het lichaam, noch een combinatie van de vijf elementen, noch ben ik een verzameling van de zintuigen; ik ben iets anders dan deze. Dit is de weg van Vicāra.*

## Zelfonderzoek in andere culturen

Ook in andere culturen vinden we sporen van zelfonderzoek. Op de Apollo-tempel in het Griekse Delphi stond de inscriptie “Ken uzelf”.

Socrates zei al

- ☉ *“Zelfkennis is het begin van alle wijsheid”.*  
*“Onderzoek jezelf: een niet onderzocht leven is niet waard geleefd te worden”.*

De Soefi's beweren:

- ☉ *“De sleutel tot kennis van God is zelfkennis”.*

In het Thomas evangelie zegt Jezus:

- ☉ *“Maar het Koninkrijk is binnen in u en het is in uw zien.*  
*Zij die zichzelf kennen, zullen het vinden; zij die zichzelf kennen, zullen weten dat zij zonen zijn van de Levende Vader.*  
*Maar als u zichzelf niet kent, dan leeft u in armoede en bent u die armoede.”*  
*(Vers 3)*

## Zelfonderzoek in de 20<sup>e</sup> eeuw

In de 20<sup>e</sup> eeuw waren er twee grote leraren die de spirituele praktijk van zelfonderzoek weer nieuw leven hebben ingeblazen. Dat waren Ramana Maharshi en Nisargadatta Maharaj.

**Ramana Maharshi** beweerde steeds dat zelfonderzoek de meest directe weg is naar zelfrealisatie.

- ☉ *“Om het denken tot rust te brengen is er geen betere methode dan Zelf-onderzoek (vicāra) Weliswaar kan het denken ook met andere methodes stilgelegd worden, maar het zal dan opnieuw opkomen.”*

Ook **Nisargadatta** raadde de techniek van zelfonderzoek aan. Hierna volgen enkele passages uit het boek “*Ik ben Zijn*”.

*Bezoeker:* Kunt u me de kortste weg naar zelfrealisatie wijzen?

- ☉ *Maharaj:* Ik was maar een heel gewone man, maar ik schonk mijn goeroe mijn hele vertrouwen. Ik deed wat hij me aanraaide. Hij zei dat ik me moest concentreren op ‘Ik ben’ en dat heb ik gedaan. Hij maakte me duidelijk dat ik wezenlijk iets dieper ben dan alles wat je kunt waarnemen of bedenken – en ik geloofde hem. Ik gaf hem mijn hart en mijn ziel, mijn volledige aandacht en alle tijd die ik vrij kon maken (ik moest werken om een gezin te onderhouden). Als gevolg van mijn overgave en de serieuze manier waarop ik deed wat hij me aanried, kwam ik binnen drie jaar tot zelfrealisatie.

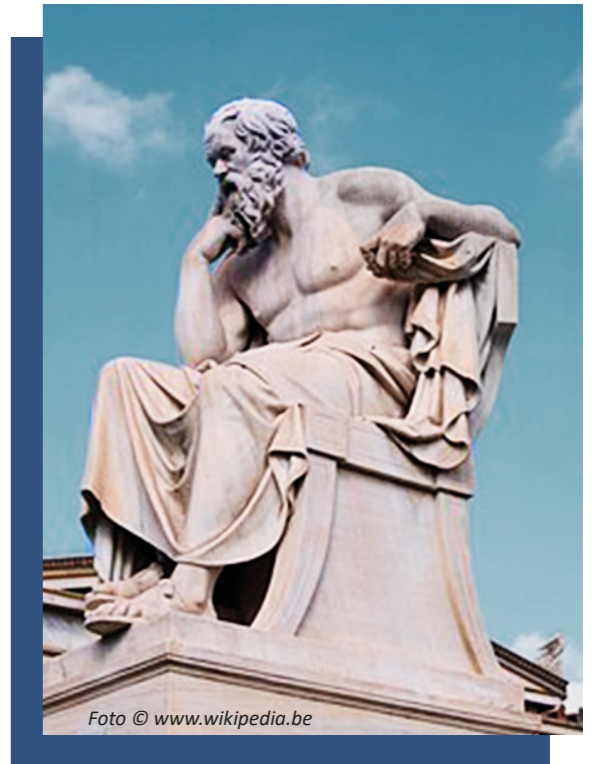


Foto © www.wikipedia.be

- ☉ *Maharaj:* Verspil je tijd niet aan duizend-en-één vragen: houd je alleen bezig met die éne: ‘Wie ben ik?’ Het enige waar je tenslotte volmaakt zeker van bent, is dát je bent. Dit ‘Ik ben’ is zeker. Maar ‘ik ben dit’ of ‘ik ben dat’ is niet zeker. Vecht om te ontdekken wat je wezenlijk bent.  
*Bezoeker:* Ja, maar welke saadhana moet je volgen om je natuurlijke toestand te bereiken?
- ☉ *Maharaj:* Blijf zitten in dat gevoel ‘Ik ben’ en laat niets anders toe. Als de geest op die manier helemaal stil wordt, begint hij te stralen met een nieuw licht en te trillen met een nieuw soort weten. Dat gebeurt allemaal spontaan, als je je maar vasthoudt aan dit ‘Ik ben’.

## Actuele leraren



Swami Sarvapriyānanda



Eckhart Tolle



Rupert Spira



Adyashanti



Jeff Foster

Ook nu zijn er een aantal levende non-duale leraren die rechtstreeks of onrechtstreeks zelfonderzoek aanbevelen en begeleiden. voorbeelden zijn Swami Sarvapriyānanda, Eckhart Tolle, Rupert Spira, Adyashanti en Jeff Foster.

## Identificatie

Een baby beleeft een ervaring van Eenheid. Er is alleen zuiver bewustzijn waarin alle ervaringen komen en gaan zonder interpretatie van dat wat waargenomen wordt.

Door opvoeding gaat het kind geleidelijk aan geloven dat het een afzonderlijk wezen is. Het kind trekt een grens tussen zichzelf en de buitenwereld en krijgt het idee dat de dingen los van elkaar bestaan.

De identificatie die een vorm is van beperking neemt van dan af steeds toe. Op basis van opmerkingen van opvoeders bouwt het kind een zelfbeeld op en gaat zichzelf beschouwen als intelligent of dom, mooi of lelijk, ijverig of lui, enz. Naarmate het ouder wordt gaat het zich identificeren met zijn/haar studierichting, schoolprestaties, sportprestaties, lichamelijke kenmerken, overtuigingen, persoonlijke voorkeuren, enz. Deze vele vormen van identificatie scheppen grenzen die onze ware aard steeds verder versluieren.

Ingevolge deze verkeerde identificatie en het trekken van grenzen voelt de mens zich een individu dat afgescheiden is van het Geheel. De meeste mensen spenderen een heel leven aan het achterlopen van de angsten en verlangens van dit denkbeeldige zelf. Het geloof afgescheiden zelf te zijn, is uiteindelijk verantwoordelijk voor alle lijden en conflicten, zowel innerlijk als tussen mensen, families, gemeenschappen en naties. Volgens Einstein is het feit dat de mens zichzelf beschouwt als een individu, afgezonderd van de rest een "vorm van gezichtsbedrog".

De Rechtstreekse Weg - de wegloze weg van zelfonderzoek, verblijven in het zelf of zelfovergave - is het middel aan de hand waarvan de eindige geest bevrijd wordt van de beperkingen die hij zichzelf uit eigen beweging heeft opgelegd totdat zijn wezenlijke, onherleidbare, ondeelbare, onverwoestbare en onverstoorbare aard van zuiver bewustzijn zich aan zichzelf kenbaar maakt zoals die is. (Bewust Bewustzijn Zijn).

Rupert Spira

## Zelfonderzoek in de praktijk

## Het zelf met kleine "z"

In een eerste fase is het belangrijk te leren zien hoe deze identificaties en zelf geschapen grenzen zich manifesteren in ons dagelijks leven.

Een essentieel onderdeel van zelfonderzoek is dus het **leren kennen van het zelf met kleine "z"**, dat wil zeggen jezelf leren kennen als persoon.

Om het "zelf" met een kleine "z" te leren kennen is het nodig om **jezelf te observeren zonder veroordeling en zonder weerstand**. Door op die manier te observeren leer je sommige overtuigingen of patronen kennen die een hinderpaal vormen voor de beleving van eenheid. Je leert zien hoe en wanneer deze overtuigingen of patronen zich ontwikkeld hebben. Vaak heeft dit te maken ervaringen in de kindertijd waarbij je je niet gezien voelde, moest voldoen aan bepaalde verwachtingen of emotioneel genegeerd werd.

J. Krishnamurti legde sterk de nadruk op **jezelf leren kennen in je dagelijkse doen, in de spiegel van je relaties**.

Zelfkennis ontstaat als we ons van onszelf gewaar zijn in relatie tot iets of iemand. Onze relaties zijn een spiegel waarin we onszelf kunnen zien zoals we feitelijk zijn. De meesten van ons zijn echter niet in staat zichzelf gade te slaan en te zien hoe we in een relatie zijn, omdat we ogenblikkelijk dat wat we zien gaan veroordelen of rechtvaardigen. We oordelen, we evalueren, we vergelijken, we ontkennen of aanvaarden, maar nooit kijken we daadwerkelijk naar dat wat is...

Als je bij machte bent gewoon met volle aandacht in die spiegel te kijken en werkelijk dat te zien wat is zonder veroordeling, dan zul je zien dat onze geest in staat is zich van alle conditionering te bevrijden; en alleen dan heeft de geest de vrijheid dat te ontdekken, wat aan gene zijde ligt van het denken.

Jezelf met een kleine "z" leren kennen betekent **ook je schaduw leren kennen**, dat betekent de aspecten van je persoon die je niet wil zien en vaak projecteert op anderen. De schaduw betekent in de Jungiaanse psychologie het deel van het onbewuste, bestaande uit verdrongen zwakheden, tekortkomingen en instincten."

Vaak weigeren we bepaalde aspecten van onze persoon te zien. We ontwikkelen een vertekend zelfbeeld en ontkennen bepaalde neigingen zoals kwaadheid, erotische opwellingen, vijandigheid, agressiviteit, drang, assertiviteit, enz.

Een typisch kenmerk voor de schaduw is dat we de aspecten van onszelf die we weigeren te zien projecteren op anderen.

Bv. Een persoon die voelt dat iedereen hem afwijst is vaak iemand die zich niet bewust is van zijn eigen neigingen tot afwijzen en bekritisieren van anderen.

Om je van je schaduw bewust te worden, moet je de duistere aspecten van de persoonlijkheid als aanwezig en echt erkennen. Deze handeling is de essentiële voorwaarde voor elke vorm van zelfkennis.

C.G. Jung

Tijdens het proces van zelfonderzoek gebeurt het dat gedachten en gevoelens uit het onbewuste aan de oppervlakte komen.

Jeff Foster, een Brits spiritueel leraar uit onze tijd, zegt hierover het volgende.

Onafgemaakte, vastgelopen gevoelens, energieën waar weerstand tegen is geboden, die weg zijn geduwd, ontkend zijn, verbannen zijn, verdwijnen niet echt. Ze leven verder in de duisternis van het onderbewustzijn, dakloos en hongerig naar liefde, ze trekken aan de touwtjes in onze relaties, ons lichaam, ons werk in de wereld, en staan onze vreugde in de weg. Ze schreeuwen om aandacht, ver weg in de onderwereld, en putten onze vitaliteit en zelfexpressie uit, maken ons reactief, compulsief en obsessief, depressief en angstig, en tasten uiteindelijk onze fysieke gezondheid aan, dat allemaal in hun pogingen om ons naar hen te laten luisteren.

Rumi zegt ongeveer hetzelfde op een poëtische manier in zijn gedicht "De Herberg".

De **transformerende kracht van zelfonderzoek** schuilt in de werking die uitgaat van 'niet-doen', niet ingrijpen of veranderen, maar slechts volledig bewustzijn van wat zich aandient. Die houding van onvoorwaardelijke acceptatie maakt het bewustzijnsinhouden mogelijk om te verschijnen, aanwezig te zijn en, als de tijd er rijp voor is, te smelten in onze warme aandacht en aanvaarding.

Het is die rustige geest, die stille geest, die transformatie teweegbrengt. Wanneer de geest zich niet langer verzet, niet langer vermijdt, niet langer verwerpt of beschuldigt wat is, maar gewoon passief bewust is, dan zul je merken, als je je echt in het probleem verdiept, dat er een transformatie optreedt.

Krishnamurti, De eerste en laatste vrijheid.

## Neti Neti: de verkeerde identificatie opgeven

Een ander aspect van spiritueel zelfonderzoek is "neti neti".

Dit is een proces, waarin het subject, dat van de ervaring getuige is, zich niet meer identificeert met de objecten die verschijnen in de ervaring.

Het lichaam en de geest zijn objecten die we kunnen waarnemen en die voortdurend veranderen. In deze fase leren we het onderscheid zien tussen bewustzijn en de objecten die erin verschijnen.

Het begrip "neti neti" is afkomstig uit de Brhadāranyaka Upaniṣad

Het Zelf is "niet dit, niet dit" (neti neti). Het is ondoorgrondelijk, want het laat zich niet begrijpen. Het is onverwoestbaar, want niets kan het vernietigen. Het blijft onaangedaan, want het hecht zich aan niets. Het is ongebonden. Niets kan het schaden of verwonden.

Hoe zou je de Kenner kunnen kennen?

Brhadāranyaka Upaniṣad IV.5.15

## Een krachtige techniek is het onderzoeken welk element ongewijzigd aanwezig blijft in elk van onze ervaringen?

We onderzoeken respectievelijk lichamelijke gewaarwordingen, waarnemingen, gedachten, beelden, gevoelens, emoties, activiteiten en relaties en stellen vast dat geen enkele van deze ervaringen een blijvend karakter heeft. Het zijn objecten en niet het subject.

Het enige element dat consequent aanwezig is in alle ervaringen is het kennen ervan of het bewustzijn waarin ze verschijnen.

Ervaringen zijn als wolken die voorbijrijden in de hemel van bewustzijn.

Dit kennen of bewustzijn dat aanwezig is in elk van onze ervaringen is dat wat we "ik" noemen.

Tijdens het lenteweekend 2025 in Blankenberge heeft Swami Sarvapriyānanda de neti-neti techniek gebruikt voor oefeningen in zelfonderzoek.

Een eerste oefening was bedoeld om het onderscheid te merken tussen het geziene en de Ziener. De ogen zien de wereld, de geest ziet de ogen, bewustzijn ziet de geest maar kan zelf geen object zijn.

De techniek van zelfonderzoek werd ook gebruikt bij het onderzoek van de vijf kośas.

- Annamaya kośa, het "voedsel" omhulsel of fysieke lichaam;
- Prāṇamaya kośa, het 'energie' omhulsel;
- Manomaya kośa, het "geest" omhulsel;
- Vijñānamaya kośa, het "intellect" omhulsel
- Ānandamaya kośa, het "gelukzaligheid" omhulsel.

Elk van deze vijf kośas kunnen waargenomen worden en zijn objecten die onderhevig zijn aan verandering. Ze kunnen dus nooit het subject zijn. Bewustzijn is de getuige van elk van deze omhulsels.

## In neti neti wordt alles wat verschijnt als een object in bewustzijn afgewezen als niet-Zelf.

In de volgende stap richten we onze aandacht rechtstreeks op het kennen zelf, op dat wat bewust is van elke ervaring.

## Onszelf leren kennen als Gewaarzijn

Iedereen is zich bewust van de ervaringen, maar niemand ziet dat wat ervaart.

Brhadāranyaka Upaniṣad IV, 3.14

In deze fase richten we onze aandacht rechtstreeks op het subject, in tegenstelling tot sommige traditionele benaderingen die de aandacht richten op een object, zoals een mantra, een vlam, de adem. We gaan niet op zoek naar een of andere spectaculaire spirituele ervaring maar we rusten in dat wat ervaart.

Het is zoals het opmerken van het scherm terwijl we de hele tijd in beslag werden genomen door de beelden die op het scherm verschijnen.

Het is **het terugvallen van de aandacht in haar bron**. Niet zozeer een activiteit van de geest maar eerder een ophouden van die activiteit.

Het is een niet-objectieve ervaring die meestal over het hoofd wordt gezien. Bewustzijn is de steeds aanwezige achtergrond waarop iedere ervaring verschijnt.

Ramana Maharshi beschreef dit als volgt.

- ☉ *Het kennen van het Zelf betekent het Zelf zijn. Kun je zeggen dat je het Zelf niet kent? Hoewel je je eigen ogen niet kunt zien en hoewel je niet voorzien bent van een spiegel om in te kijken, ontken je het bestaan van je ogen?*

*Op dezelfde manier ben je je bewust van het Zelf, ook al is het Zelf geen object.*

*Het is je plicht om te zijn en niet om dit of dat te zijn. "Ik ben die ben" vat de hele waarheid samen. De methode wordt samengevat in de woorden 'Wees stil'.*

Hierna volgen nog enkele adviezen van Nisargadatta over zelfonderzoek

*(uit "Ik Ben Zijn").*

- ☉ *Blijf je richten op het gevoel 'ik ben' en wordt er één mee, los erin op, totdat je denken en de ik-ervaring één worden.*

*Als je blijft proberen, vind je op een gegeven ogenblik het juiste evenwicht in je aandacht en je liefde en dan lost het denken voorgoed op in het gevoel: 'Ik ben'. Wat je daarna ook mag zeggen of denken of doen, dit gevoel van onverstoorbaar en liefdevol Zijn blijft altijd tegenwoordig als de ingronde van denken en voelen.*

### Alles is een uitdrukking van Gewaarzijn

De volgende fase is inzien dat alles wat in het bewustzijn verschijnt tenslotte niet verschillend is van bewustzijn. Als we dicht bij de ervaringsfeiten blijven zijn de wereld en het lichaam dus verschijnselen in bewustzijn. Bewustzijn kan nooit iets buiten zichzelf kennen. In deze stap wordt het ogenschijnlijke onderscheid tussen bewustzijn en zijn objecten teniet gedaan. We keren terug naar de metafoor van het scherm en de filmbeelden. De film bestaat niet los van het scherm. Er bestaat niet zoiets als 'een film' als object op zichzelf. Alles wat er ooit is, is het scherm dat zichzelf moduleert in de vorm van de film, maar nooit ophoudt het scherm te zijn en nooit iets anders wordt dan zichzelf.

**Lichaam, geest en wereld verschijnen in bewustzijn en zijn er niet verschillend van.**

Bewustzijn manifesteert zich als de wereld van vorm, zoals de golf zich verheft aan het oppervlak van de oceaan. Alles is een directe uitdrukking van bewustzijn.

Hein Stufkens, een Nederlands filosoof-dichter en zen-leraar schreef het volgende gedicht:



*Ik was te Cadzand aan het strand  
getuige van een misverstand,  
toen ik twee golven hoorde spreken  
precies voordat ze zouden breken.  
De ene riep: 'Het is gedaan,  
wij zullen hier te pletter slaan!'  
De ander zei beslist: 'Welnee,  
je bent geen golf, je bent de zee.'*

Geest, lichaam en wereld bestaan alleen maar uit bewustzijn.

Ramana Maharshi vatte het als volgt samen:

- ☉ *"De wereld is een illusie.  
Alleen Brahman is werkelijk.  
De wereld is Brahman."*

Tijdens een andere gelegenheid zei hij.

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

Dit betekent dat de wereld een illusie is zolang hij beschouwd wordt als iets dat zich buiten bewustzijn bevindt. De wereld is een expressie of modulatie van bewustzijn.

Śankara zegt precies hetzelfde in zijn meesterwerk Vivekacūḍāmani (vers 229):

- ☉ *"Dit gehele heelal, dat ten gevolge van onwetendheid  
veelvuldig schijnt te zijn, is slechts het Absolute."*  
Het volgende citaat uit de Hartsoetra van Boeddha betekent precies hetzelfde:

- ☉ *"Vorm is leegte, leegte is vorm".*

Max Planck, de grondlegger van de kwantumtheorie was op een wetenschappelijke manier tot een vergelijkbare conclusie gekomen. Hij zei:

- ☉ *"Ik beschouw bewustzijn als fundamenteel en de materie  
als een afgeleide van bewustzijn."*

In het boek "I am that" vinden we het volgende citaat van Nisargadatta:

- ☉ *"Wat mij betreft bestaat er  
niets op zichzelf.  
Alles is het Zelf, alles is mijzelf.  
Mijzelf in iedereen te zien  
en iedereen in mijzelf,  
dat is zeker Liefde."*

### CONCLUSIE

Zelfonderzoek leidt tot de erkenning dat we het open non-duale gewaarzijn zijn, dat geen kenmerken heeft en waarin alle vormen verschijnen als spiegelbeelden in een spiegel.

Zelfonderzoek is een eenvoudige, directe benadering om de bron van blijvende vrede en geluk te vinden. Het is gebaseerd op het inzicht dat vrede en geluk onze ware aard zijn en te allen tijde volledig beschikbaar zijn voor iedereen. Zelfonderzoek is de enige vorm van meditatie waarvoor geen concentratie nodig is. Het is eerder een ontspanning van de aandacht, een verzinken van de geest in het hart van bewustzijn. Het is als zodanig de hoogste vorm van meditatie. ●

Luc Bael

# ZINAL2026

## EREGAST SPREKERS



**Peter Marchand**

Rasa's zijn de essentie van onze emoties die zowel in het lichaam als in de geest aanwezig zijn. De tantrische traditie erkent 9 rasa's die onze basisemoties vertegenwoordigen: liefde, vreugde, verwondering, moed, kalmte, woede, verdriet, angst en walging. Degenen die Rasa Sadhana beoefenen, leren negatieve emoties te overwinnen om een betere gezondheid, meer spirituele groei en blijvend

geluk na te streven. Onze emoties worden voortdurend beïnvloed door het samenspel van onze zintuigen, de elementen, voedsel en de levenskracht in ons lichaam. Tijdens deze week biedt Peter Marchand veel praktische fysiologische en filosofische hulpmiddelen uit de tantrische en ayurvedische tradities die de deelnemers kunnen helpen hun emotionele patronen te veranderen. Hij legt de aard en het doel van elke rasa uit en hoe we de ene rasa kunnen versterken of verzwakken door middel van een andere.

### R. Sriram en Angelika Anjali

De rol van emoties vanuit het perspectief van de Indiase kunst en de yogafilosofie.



# ZINAL2026

53<sup>RD</sup> EUROPEAN YOGA  
CONGRESS  
ZINAL, SWITZERLAND  
16 - 21 AUGUST

53<sup>E</sup> CONGRÈS  
EUROPÉEN DE YOGA  
ZINAL, SUISSE  
16 - 21 AOÛT

Theme / Thème

**Bhāva & Rasa**

Emotions in Yoga

Les émotions dans le yoga



Union Européenne de Yoga  
European Union of Yoga



# YOGAFEDERATIE

van de Nederlandstaligen in België vzw



## SIDDHARTHA KRISHNA

**DE VIJF KOŚAS  
HELDER UITGELEGD  
VANUIT DE TAITTIRĪYA UPANIṢAD**



**LENTEWEEKEND**  
25 en 26 april 2026

**HOTEL DUINSE POLDERS**  
A. Ruzettelaan 195, B- 8370 Blankenberge



### over Siddhartha Kṛṣṇa

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 Taittirīya 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 Vedanta-concepten, maar ook begeleide meditaties 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.

een organisatie van [www.yogafederatie.be](http://www.yogafederatie.be)