



# Y O G A

Federatie  
van de Nederlandstaligen  
in België

NIEUWSBRIEF N° 144 | APR · MEI · JUN | 2026



PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE



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

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

AUGUSTUS '26

Teksten aanleveren

voor 1 juni 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?

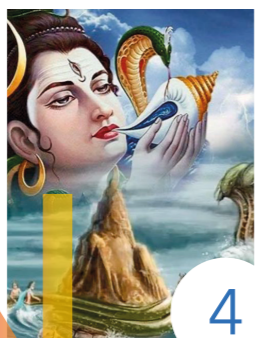
SUGGESTIES?

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 YOGALESSSEN

[info@yogafederatie.be](mailto:info@yogafederatie.be)

0474/70 84 61



4

## De smaak van Soma 4 Soma Rāsa Vinyāsa Yoga

Alberto Paganini



12

## Yoga van de Tast 12

Maria Clicteur



14

## Het innerlijk kind en Yoga 14

Isabelle Willems



16

## De vier puruṣārtha 16 (levensdoelen)

in praktijk

Peter (Krishna) Van Lierde  
Linda Brys



19

## de reis van de ziel 19

Johan De Backer

## Errata NB142 18

Paul Meirsman

### Editoriaal voorzitter

Beste vrienden van de Yoga Federatie,

Zondag 21 juni 2026 is het Internationale Yogadag. Op papier klinkt het mooi: één dag wereldwijd in het teken van yoga. Maar laten we eerlijk zijn—hebben we écht een speciale dag nodig om iets te vieren dat in essentie een manier van leven is?

Het doet een beetje denken aan Valentijnsdag, Moederdag of al die andere mooie themadagen die onze kalender vullen. Alsof we herinnerd moeten worden om lief te hebben, dankbaar te zijn, of zorg te dragen.

Yoga laat zich niet vangen in één datum. Het is geen evenement, geen trend, geen momentopname. Yoga is een dagelijkse beoefening, een houding, een manier van kijken naar onszelf en de wereld. Je leeft het, of je leeft het niet.

Elke dag biedt de kans om bewuster te ademen, vriendelijker te handelen, en met meer aandacht aanwezig te zijn. Het vraagt een zekere discipline, ja, maar je krijgt er veel voor terug. In die zin is elke dag een yogadag.

En toch... doen we mee.

Niet omdat we geloven dat yoga beperkt kan worden tot één dag, maar juist om het tegenovergestelde te benadrukken. Omdat deze dag een uitnodiging is. Een opening. Een kans om mensen te laten proeven van wat yoga kan betekenen. Om te delen, om samen te komen, om even stil te staan.

Daarom organiseren we op zondag 21 juni 2026 met veel goesting een open en gratis activiteit. Niet als doel op zich, maar als beginpunt. Een moment waarop we iedereen willen laten ervaren dat yoga toegankelijk is, verbindend, en vooral: van en voor iedereen. Vandaar deze warme oproep aan iedereen om er mee publiciteit voor te maken.

# INTERNATIONALE YOGADAG

21 JUNI 2026 10:00 - 16:30

**LOCATIE:**  
DE KLUIZERIJ  
AALSTERSEDREEF 1,  
1790 AFFLIGEM

**INSCHRIJVING:**  
JE KAN KIEZEN VOOR EEN HELE OF HALVE DAG  
HET EVENEMENT IS GRATIS, MAAR GRAAG AANMELDEN VOOR 7 JUNI '26:  
[ACTIVITEITEN@YOGAFEDERATIE.BE](mailto:ACTIVITEITEN@YOGAFEDERATIE.BE)

**LUNCH:**  
BRENG JE EIGEN LUNCH MEE OF BESTEL LUNCH VIA MAIL EN BETAAL 25€ VOOR 7 JUNI '26 OP BE25 3900 6740 8082 REKENING VAN DE YFN

**MEEBRENGEN:**  
YOGAMAT, ZITKUSSEN OF -BANKJE, DEKENTJE

## VIER MEE HET FEEST VAN YOGA

	ZAAL BEUK	ZAAL POPULIER
10:00-11:15	Alberto Paganini: Hart Yoga	Jochen Snick Happy hips, happy life
11:30-12:30	Alberto Paganini: Soma Yoga flow	Maria Clicteur Yoga v/d Tast
12:30-14:00	lunch	lunch
14:00-15:15	Neetu Sharma Yogales in het Engels	Jochen Snick Dynamische Yogaflow
15:30-16:30	Neetu Sharma Yogales in het Engels	Maria Clicteur Yoga v/d Tast

IN SAMENWERKING MET

MIS HET NIET!

EEN VERRASSEND DAGVULLEND PROGRAMMA MET VERSCHILLENDE LESGEVERS

[WWW.YOGAFEDERATIE.BE](http://WWW.YOGAFEDERATIE.BE)

INKOM: GRATIS

[ACTIVITEITEN@YOGAFEDERATIE.BE](mailto:ACTIVITEITEN@YOGAFEDERATIE.BE)

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

2 | YFN

YFN | 3



Op zaterdagochtend, in het kader van het yogaweekend van onze yoga federatie, mocht ik in de grote zaal van de abdij van Drongen een mooie en bevrijdende workshop begeleiden. Een veertigtal enthousiaste yogi's en yogini's — grotendeels yogaleraren en yogaleraren in opleiding — namen eraan deel. Het werd een prachtige reis van gedeelde levensvreugde naar verstillings en verinnerlijking, in een zachte en veilige sfeer van verbondenheid en vertrouwen.

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

## De SMAAK van SOMA in YOGA FLOW

Alberto Paganini  
HERFSTWEEKEND DRONGEN, 4 OKTOBER 2025

Verlangzaam, voel en volg je eigen innerlijke stroom in een opbouwende, regenererende, diep ontspannende, verjongende en bevrijdende yogaflow. Ont-dek het deel van jezelf verborgen achter je 'druk zijn'. Ont-dek en beleef je innerlijke natuurlijke pulsatie en je natuurlijke bewegingsaard, op je eigen ritme. Verbind je met de helende kracht van traag, bewust, spontaan, vrij en organisch bewegen. Proef de nectar van Soma, de energie van 'Amṛta (uitspraak Amrita)' (de smaak van onsterfelijkheid), en van de maan (ida nāḍī, het parasympatische zenuwstelsel, de rechterhersenhelft) die je op een diep niveau altijd opnieuw ontspant, heelt en vernieuwt.

De workshop begon met een opwarming en een uitleg over Soma, haar/zijn helende natuur en mijn ontmoetingen met deze energie. We hebben dan geoefend, op de specifieke en unieke manier die de eigenschappen van Soma benadrukt. Hieronder deel ik meer achtergrondinformatie en mijn eigen geschiedenis over Soma. Tijdens de workshop heb ik de uitleg beknopt en tot de essentie gehouden en vooral op de beoefening gefocust.

### Mijn eerste ontmoeting met Soma

Ik kwam de naam en de energie van Soma voor het eerst tegen in India, in 1986, tijdens mijn verblijf in de ashram van Babaji in Haidakhan, in de Himalaya. (<http://www.haidakhanbabaji.com/Ashram.html>) We waren er met duizenden samen om **Navarātri** te vieren: negen dagen en negen nachten ter ere van de goddelijke Moeder in al haar aspecten. Het was mijn eerste reis naar India, en de energie van de plaatsen, de tempels, de Mantra's, de rituelen, de vuurceremonieën (yagnas) en de Indiase leraren maakten een diepe indruk op mijn ziel. In die periode had ik een bijzonder warme en hechte band met **Shastriji**, <http://www.babaji.org.uk/Shastriji.htm> een leraar van toen ongeveer tachtig jaar oud die ons een paar dagen eerder had verwelkomd in zijn prachtige, 'heilige' domein in een dorp in Rajasthan. In de ashram was het gebruikelijk om een **spirituele naam** te vragen, als teken van het loslaten van je verleden en het opnemen van een nieuw pad. De energie van die nieuwe naam fungeert als richtingaanwijzer voor de stappen die je verder op het yoga pad zet. Ik voelde me onverwacht 'thuis' in dit voor mij nog vreemde land met zijn onbekende rituelen, en vroeg om een naam.

Niet lang daarvoor had ik **muṇḍana** laten doen, een ritueel waarbij je hoofdhaar wordt afgeschoren en symbolisch geofferd in de heilige rivier de Gaṅgā. Het staat symbool voor het loslaten van gehechtheden uit het verleden en het openen voor het nieuwe — het ontdekken van wie je werkelijk bent: zuiver, bevrijd van conditioneringen en los van oude identificaties en gewoonten.

De naam die ik kreeg was **Somnath**. Ik herinner me nog dat ik die naam nog nooit had gehoord en geen idee had wat hij betekende. Oudere westerse leerlingen vertelden me dat het een van de namen van Shiva is: Nātha betekent 'meester' of 'heer', en **Soma** verwijst naar de maan, een heilig kruid, en een zachte, helende energie. Somnath: de meester van Soma, degene die de energie van Soma beheerst.

Ik moest het even laten bezinken, maar voelde al snel een diepe vertrouwdheid met de naam en zijn betekenis. Shastriji vertelde me dat ik later in Europa een succesvol yogacentrum zou leiden, waar mensen van over de hele wereld zouden komen. Ik kon dat toen niet geloven, maar de droom bleef in mijn innerlijke wereld voortleven.

### De geboorte van Soma vzw en Yoga Soma

Na een reeks bijzondere avonturen, reizen, verblijven in India en diepgaande leerprocessen, kwam ik in 1994 in België terecht dankzij mijn liefdevolle ontmoeting met Els (MyLove). Na een onderbreking van ongeveer zeven jaar begon ik opnieuw yogalessen en -cursussen te geven. Mijn enthousiasme én dat van de deelnemers groeiden snel.

Mijn nieuwe, meer dan fulltime levenspad werd het beoefenen, bestuderen en verspreiden van yoga in al zijn facetten en aspecten.

Er werd een vzw opgericht en ja, toen ik een naam moest kiezen, koos ik voor **Soma**: de zachte, stromende, liefdevolle en helende kracht — de vertrouwde energiestroom die me van binnenuit droeg en nog steeds door mijn wezen stroomt. Met de keuze voor deze naam wilde ik me verder met deze energie verbinden en leren vertrouwen op deze innerlijke gids. Nu nog steeds leer ik mij steeds dieper aan deze oneindige energie over te geven, erop te vertrouwen en ermee samen te werken, ook in het dagelijks leven. De leerprocessen gaan steeds door, telkens openen zich diepere lagen, nieuwe inzichten en nieuwe uitdagingen.

### Een Soma-mantra uit de Ṛg-Veda

Deze Soma-mantra uit de Ṛg-Veda werd destijds door ons gekozen en vervolgens ritmisch en vreugdevol gemusiceerd, volgens de melodie van een traditioneel Ārati-gebed (lichtceremonie). Ze werd al snel een geliefde 'hit' tijdens onze chantings en meditaties, omdat ze zo mooi het enorm bevrijdende potentieel samenvat van deze zachte en liefdevolle kracht.

**Apāma Somam  
Amṛtā Abhūma  
Aḡanma Jyotir  
Avidāma Devān**

Vertaling:

*We hebben Soma ingeademd (gedronken, in ons opgenomen)  
We zijn nu voor altijd gezond, heel en gelukkig  
We hebben het Licht geproefd en bereikt  
We hebben de goddelijkheid (de zuivere goedheid) gevonden.*

— Rig-Veda

Door de **Soma-energie** te integreren, te ervaren en te belichamen, komen ons lichaam en bewustzijn steeds dichterbij vreugde, genezing en ultieme Heling. Het opent ons voor de ervaring van het eeuwig stralende, oorspronkelijke Licht dat altijd aanwezig is in ons Hart, en nodigt ons uit om te rusten in de zachte, vertrouwde aanwezigheid van Goedheid en Goddelijke kracht.

## Soma Rāsa Vinyāsa Yoga

### Onze eerste tekst over de zachte helende kracht van Soma

Toen we met onze website startten, schreven we onderstaande tekst als leidraad voor wat Soma voor ons betekent. Deze staat nog steeds op onze site als blijvende herinnering aan onze richting en weg.

### De vele betekenissen van SOMA

#### SOMA is een plant

De koning van de planten, die uitzonderlijk helende en verlichtende eigenschappen bezit voor lichaam én geest.

#### SOMA is ook een drank

Een ritueel bereide drank, door ingewijden gebruikt. Ze brengt de drinker in een staat van verlichting, vreugde, liefde en eenheid. Ze kan leiden tot onsterfelijkheid, tot totale harmonie tussen lichaam en geest — een toestand waarin de zielenkrachten vrij en volledig door lichaam en bewustzijn stromen.

#### SOMA is een godheid (Deva)

Een personificatie van de goddelijke levenskrachtige sappen en vochten van de natuur, de perfecte balans tussen mannelijke en vrouwelijke energie, die woord en daad stimuleert en vereerders binnen in een wonderlijke wereld van licht voert.

#### SOMYA, de Soma-godin (Devī)

Zij belichaamt zachtheid, goedheid, vriendelijkheid, edelmoedigheid, kalmte, liefde en beminnelijkheid.

#### SOMA representeert ook de maan

Soma is ook een naam voor de maan en haar geheimzinnige energieën. Soma symboliseert de magische en verborgen krachten van water en natuur, en de verdiepende sfeer van het maanlicht.

#### SOMA als naam, klank en innerlijke energie

Voor ons is SOMA een veelzijdige naam die een specifieke energie en kwaliteit uitstraalt én symboliseert.

Het is een woord, een klank, een mantra waarin al deze betekenissen, krachten en vermogens latent aanwezig zijn:

- SO betekent in het Sanskriet "Ik Ben" — het vertrekpunt van zelfkennis en zelfontdekking.
- MA betekent "de Moeder" — de eeuwige, onvoorwaardelijke liefde die alles draagt en in stand houdt.
- OM klinkt in het hart van SOMA — de oerklank, de basismantra, het oneindige licht waaruit alles ontstaat.

Daarnaast betekent SOMA ook kamfer, dat in India symbool staat voor helderheid, zuiverheid en kalmte.

We zien in SOMA bovendien een speelse symboliek:

SO verwijst naar Sole (de zon in het Italiaans) en MA naar maan — het samensmelten van mannelijke en vrouwelijke energieën, én van verschillende culturen in ons gezin.

### SOMA in het subtiele lichaam

SOMA bevindt zich ook in ons subtiele lichaam. Het is een **chakra in het hoofd**, gelegen tussen Ajña chakra en Sahasrāra chakra, en wordt beschouwd als de poort naar verlichting — de zetel van de ziel in de **Turīya-toestand**.

In diepe meditatie ervaart men een zachte, zoete stroom van energie die uit het SOMA-centrum komt, die je verheft en je vult met vrede en zachtheid.

SOMA is aanwezig in het fysieke lichaam in de regio van de **pijnappelklier** en hangt samen met de opname van licht en met de neurotransmitter **serotonine**. Deze wordt geassocieerd met gevoelens van gelukzaligheid, tevredenheid en het gevoed worden op alle niveaus.

SOMA is verbonden met het **waterelement** en heeft verkoelende, verzorgende en voedende eigenschappen. Men zegt dat het niet alleen de cellen en het DNA voedt, maar ook de geest en het bewustzijn.

SOMA is van vitaal belang voor het ontstaan van **Ojas**, de subtiele essentie die het lichaam kracht, glans en immuniteit geeft.

### Het wezen van SOMA vzw

Het wezen en de bedoeling van SOMA vzw is om deze unieke energiekwaliteiten van licht, zachtheid, heling en liefde in onszelf en in onze omgeving te ontwikkelen en versterken.

Dat doen we door middel van yoga, energie-ademen, massage, muziek, gezonde en helende voeding, het zingen van mantra's en andere tijdloze, wonderbaarlijke, helende technieken.

### Soma in de Veda's: innerlijke nectar, onsterfelijheidsdrank, regeneratie en heling

*...het drinken van Soma rasāyana, het elixer van gelukzaligheid.*

*Door overgave aan jou stroomt voortdurend geluk*

*door de kanalen van de zintuigen...*

*- Utpaladeva*

### Soma rasāyana

**Rasāyana** betekent letterlijk *"het pad van essentie"* en verwijst naar een tak van de Ayurveda die zich richt op *verjonging, vitaliteit en een lang leven*. Het omvat technieken, rituelen en kruidenpreparaten die het lichaam voeden, veroudering vertragen en de natuurlijke weerstand versterken.

**Soma rasāyana** is voor ons vooral een *yogastijl en bewustzijns-toestand* die hetzelfde beoogt: de verbinding met ons harmonische, gelukzalige Zelf.

6 | YFN

### Soma als nectar

Soma bestaat uit mysterie; het valt niet onder één begrip te vatten en leeft in verschillende lagen en dimensies, vaak op een geheimzinnige manier.

Soma wordt vaak omschreven als de **nectar van een lang en gelukkig leven** — zowel een uiterlijk, ceremonieel elixer als een **innerlijke nectar**: de subtiele capaciteit van het lichaam om zichzelf te herstellen, te regenereren en te helen, het zelfgenezend vermogen.

Het drinken van Soma door mensen is uitvoerig beschreven in de oude Vedische rituelen, en zelfs goddelijke wezens als **Indra** en **Agni** drinken Soma in overvloed.

Soma werd in de Veda's zó hoog vereerd dat het negende mandala volledig is gewijd aan Soma-hymnen: de **Soma Mandala**.

*Gevuld met kracht, gevuld met Soma, gevuld met energie die Ojas verhoogt, vond ik de bron van ons welzijn.*  
*Rg Veda 9.91.11*

### Soma en de mythen

In de Indiase mythologie is Soma verweven met het grote epos van **Samudra Manthan**, het **karnen van de oceaan van nectar** door de goden en demonen, met de slang Vāsuki rond de berg Meru. Uit deze kosmische beweging verscheen een pot vol **amṛta**, de nectar van onsterfelijkheid, gedragen door de Grote Godin **Sri**.

Vóór de amṛta echter naar boven kwam, verscheen een intense vorm van **halāhala**, het extreem giftige gif van vroegere karma's, uit de mond van Vāsuki. De enige kracht die dit kon tegenhouden was de Mahayogi **Shiva**, die het gif veranderde in nectar door zijn onbevattelijke meditatieve kracht. Sindsdien wordt hij **Nīlakaṇṭha**, de Blauwhalsige, genoemd.

Soma is daarom intrinsiek verbonden met de mysteries van regeneratie: het aangeboren vermogen van het leven om zich te vernieuwen en opnieuw te groeien. Het Griekse woord soma betekent lichaam in relatie tot de geest. Het verwijst naar aangeboren fysieke intelligentie. Hierin zien we een echo van het oude contact tussen India en Griekenland.

### Soma en Rāsa

**Rāsa** heeft vele betekenissen: **sap, essentie, smaak**, maar in de Indiase esthetiek ook **gemoedstoestand of emotionele smaak**, zoals liefde, humor of woede — de esthetische verrukking die kunst oproept.

Soma is nauw verbonden met de cultivering van **rāsa**:

de **innerlijke en uiterlijke smaak van meditatie, emoties, kunst, helende dranken, kruiden, bad essenties** en — binnen yoga — de staat van realisatie.

Soma en **rāsa** zijn in de Ayurveda verweven met de opbouw van **Ojas**, de glansessentie en regeneratieve kracht van de natuur en van ons lichaam.

Soma staat ook voor het ontwikkelen van **sattva** — de verfijnde, heldere subtiele energie — en voor de **verlichte rajas** die als alchemistische kracht transformatie mogelijk maakt.

### Soma in de yogabeoefening

Het werd een zoektocht om deze kwaliteiten te vertalen naar een **yogastijl en yogabeoefening**: een toegankelijke praktijk die de kenmerken van Soma belichaamt, voorbij de beperkingen van enkel theorie, symboliek of mythologische verhalen.

Ongeveer twintig jaar geleden kwam **Shiva Rea** op mijn pad.

Zij ontwikkelde Soma Prāṇa Vinyāsa en verschillende **Soma Rāsa-yogareeksen**, met verfijnde inzichten en een uitzonderlijke vaardigheid om via lichaamstaal de Soma-energie te beleven en te onderwijzen.

Haar werk werd een bron van inspiratie en verdieping voor mijn eigen zoektocht. Gedurende vele jaren volgde ik trainingen bij haar over de kunst van Lunar Namaskāra en de innerlijke alchemie van Soma.

*"Soma Prāṇa Vinyāsa is een bewegende meditatie die leidt tot een diepe opening en ontspanning van het hele lichaam, een vloeiende benadering van maan- of yin-yoga.*

*Het is een evolutie gebaseerd op de wortels van yoga, tantra, ayurveda en de stroom van de natuur.*

*Soma is het vedisch-tantrisch begrip van het revitaliserende elixer-nectar, verbonden met het geheim van een lang leven en de verfijnde helende essentie die in ons kan worden gegenereerd door meditatie en een natuurlijke yogaflow."*  
*Shiva Rea*

Op mijn eigen unieke manier blijf ik verder spelen met de vertaling van de diep helende principes van Soma in de yogabeoefening: beweging, prāṇāyāma, meditatie, innerlijk voelen en het contact met de Essentie.

# Samudra Manthana

## Mythische legende

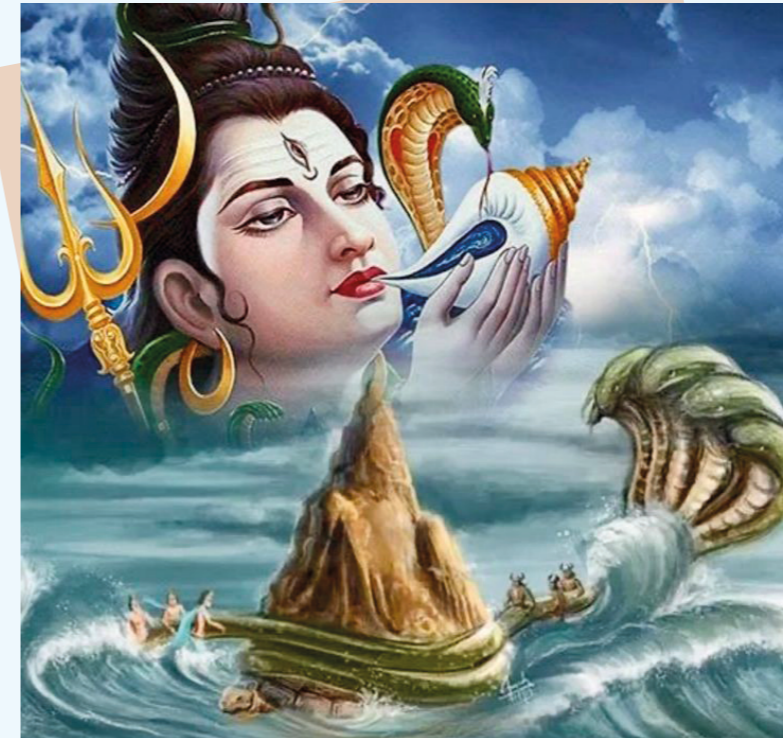
De **Samudra Manthana** (letterlijk 'het karnen van de oceaan') is een belangrijke episode in het hindoeïsme die wordt beschreven in de Vishnu purāṇa, een belangrijke tekst van het hindoeïsme. De Samudra Manthana verklaart de oorsprong van het elixer van het eeuwige leven, amṛta.

Indra, de koning van Svarga (nvdr. de verblijfplaats van de goden), reed op zijn goddelijke olifant toen hij de wijze Durvasa tegenkwam, die hem een speciale bloemenkrans aanbood die hij van een apsara had gekregen. De godheid nam de bloemenkrans aan en plaatste deze op de slurf (in sommige geschriften soms op de slag tanden of het hoofd van de olifant) van Airavata (zijn rijdier) als bewijs van zijn nederigheid. De bloemen hadden een sterke geur die enkele bijen aantrok. Geïrriteerd door de bijen gooide de olifant de bloemenkrans op de grond. Dit maakte de wijze woedend, omdat de bloemenkrans een verblijfplaats was van Śrī (Lakshmi - geluk) en behandeld moest worden als een prasāda of een religieus offer. De godin Lakshmi verdween in de oceanen. Durvasa vervloekte Indra en alle deva's (nvdr. goden), zodat ze alle kracht, energie en geluk zouden verliezen.

In de veldslagen die volgden op het incident werden de deva's verslagen en kregen de āsura's, onder leiding van Bali, de controle over de drie werelden (Wiki: Bhuloka = aarde, Svarga = hemel, Pātāla = onderwereld). De deva's zochten de wijsheid van Vishnu, die hen adviseerde om de āsura's op diplomatieke wijze te behandelen. De deva's sloten een alliantie met de āsura's om gezamenlijk de oceaan te karnen voor de nectar van onsterfelijkheid en deze onder elkaar te verdelen. Vishnu verzekerde de deva's echter dat hij ervoor zou zorgen dat alleen zij de nectar zouden krijgen.

### Shiva drinkt de Kālakūṭha (halāhala)

Het karnen van de Oceaan van Melk was een uitgebreid proces. De berg Mandara (Meru) werd ontworteld en gebruikt als



karnenstok en Vasuki, een nāga die op Shiva's nek woonde, werd het karnenkoord nadat hem was beloofd dat hij zijn deel zou krijgen. Tijdens het dragen van de enorme berg vielen verschillende deva's en āsura's te pletter en sommigen stierven door pure uitputting. Vishnu vloog op zijn rijdier Garuḍa en bracht hen allemaal weer tot leven, plaatste Mandara op zijn rijdier en droeg het naar zijn bestemming, het midden van de oceaan. Toen ze hun bestemming bereikten, kronkelde Vasuki zich om Mandara heen. Vishnu adviseerde de deva's om aan het hoofd van de slang te trekken en de āsura's aan de staart, maar de āsura's vonden dit ongunstig en weigerden. De deva's gaven toe en hielden voortaan de staart vast en het karnen begon. Mandara was echter te enorm en zonk naar de bodem van de oceaan. Vishnu, in de gedaante van zijn Kurma avatara (letterlijk *schildpad*), schoot te hulp en ondersteunde de berg op zijn schild.

De *Samudra Manthana* bracht een hele reeks stoffen uit de Oceaan van Melk voort. Eén daarvan was het dodelijke gif dat bekend staat als *halāhala*. In sommige variaties van het verhaal ontsnapte het gif uit de mond van Vasuki terwijl de āsura's en deva's aan het karnen waren. Dit joeg de deva's en de āsura's angst aan, omdat het gif zo krachtig was dat het de hele schepping kon vernietigen. De āsura's werden vergiftigd door de dampen die Vasuki uitstraalde. Desondanks trokken de deva's en de āsura's afwisselend aan het lichaam van de slang, waardoor de berg ging draaien, wat op zijn beurt de oceaan deed kolken. Shiva dronk het gif op om de drie werelden te beschermen, waardoor zijn keel een blauwe kleur kreeg en hij de bijnaam *Nīlakaṇṭha* (degene met de blauwe keel; "nīla" = "blauw", "kaṇṭha" = "keel" in Sanskriet) kreeg.

### Amṛta (Amrita)

Uiteindelijk verscheen Dhanvantari, de god van de Ayurveda, met een pot met daarin de amṛta, de hemelse nectar van onsterfelijkheid. Er ontstond een gevecht tussen de deva's en de āsura's om het bezit ervan. De āsura's namen de amṛta van Dhanvantari af en renden weg.

De deva's deden een beroep op Vishnu, die de gedaante aannam van Mohini, een mooie en betoverende jonkvrouw. Zij betoverde de āsura's zodat zij zich aan haar voorwaarden onderwierpen. Zij liet de deva's en de āsura's in twee aparte rijen zitten en verdeelde de nectar onder de deva's, die deze dronken. Een āsura genaamd Svarbhānu vermomde zich als een deva en dronk wat nectar. Door hun stralende aard merkten de goden van de zon en de maan, Sūrya en Candra, deze vermomming op. Ze brachten Mohini op de hoogte, die zijn hoofd afhakte met haar discus, de Sudarśana Cakra. Vanaf die dag werd zijn hoofd *Rahu* genoemd en zijn lichaam *Ketu*, de hindoeïstische mythe achter eclipsen. Toen alle deva's waren bediend, nam Vishnu zijn ware gedaante aan, reed op Garuda en vertrok naar zijn verblijfplaats. Toen de āsura's beseften dat ze waren bedrogen, gingen ze de strijd aan met de deva's, die gesterkt waren door het nuttigen van amṛta. Verjongd door de amrita kwamen de deva's als overwinnaars tevoorschijn en verbanden ze de āsura's naar Pātālaloka, waardoor ze Svarga heroverden. ●

De redactie - Bron: Wikipedia

**Soma Yoga Flow**

Tijdens een Soma Yoga Flow duiken we in **vertraging, zachtheid en regeneratie**. We laten toe dat de diepe intelligentie van onze innerlijke Bron verder in het lichaam kan incarneren en zich kan uitdrukken in **organische, bevrijdende bewegingen**.

**De workshop op 4 oktober: de smaak van Soma**

Het doel van deze workshop was om, binnen de beperkte tijd die we samen hadden, de bijzondere waarde en sfeer van Soma Yoga te kunnen proeven. De opeenvolgende aspecten zijn:

**Opwarming**

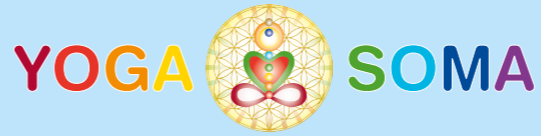
We starten met een zachte opwarming op hartverwarmende muziek (*Snatam Kaur & Prabhu Nam Kaur – Mother's Blessings*). Al bewegend door de ruimte vertrekken we vanuit eenvoudige, ritmische bewegingen. Geleidelijk aan laten we meer vrijheid en spontaniteit toe, zodat de natuurlijke stroom van energie zich kan ontvouwen.

De opwarming is een combinatie van zachte bewegingsstructuren (zie afbeelding) die gewrichten, wervels en spieren soepel maken, én een bevrijdende dans waarin iedereen zijn of haar innerlijke Danser mag volgen.

De Heer van Yoga is tenslotte Shiva — en in de vorm van Naṭarāja is hij de Dansende Yogi die het demonische onder zijn voet beheerst en de 108 impulsen van het universum dansend tot leven wekt.

**Uitleg**

Daarna nemen we tijd om iets te vertellen over Soma en onze benadering (zie boven), voordat we overgaan naar de beoefening van de Soma Flow.



**Hart Yoga opwarming**

**Heart Yoga warming up**



Als een lappenvop draaien  
Turn like a rag doll



Vleugels activeren 1, open en draaien  
Wings awakening 1, open and turn



Vleugels activeren 2, cirkels  
Wings awakening 2, circles



Vleugels activeren 3, open en toe  
Wings awakening 3, open and close



Vleugels activeren 4, naar voor en achter  
Wingsawakening 4, forward and back



Vleugels 5, omhoog en omlaag  
Wings 5, up and down



Armenzwaai  
Arms swing



Hemel en aarde hartzwaai  
Heaven and earth heart swing



De windmolen  
The windmill



Je hart- zonnecirkel  
Your heart-sun circle



Lemniscaten met een gouden bal van licht  
Lemniscates with a golden ball of light



Heiligbeen spiralen  
Sacrum spirals



Heup- en beenversterker dinosaur  
Leg en hips booster dinosaur



Extensie en kracht centreren  
Extension and strength centering



Extensie en balans torsie  
Extension and balans torsion



Dansende flamingo  
Dancing flamingo



Rennen, knieën omhoog  
Run, knees up



Springen  
Spring



Schudden, loslaten  
Shaking, letting go



Bovenlichaam naar beneden ontspannen  
Relax the upper body down



Namasté, klaar om te starten  
Namasté, ready to start

www.yogasoma.be

**Soma Yoga Flow beoefening**

De Flow begint met zachte armbewegingen (*Soma Prāṇams*) die uitnodigen tot vertraging, innerlijkheid en aanwezigheid. Van daaruit ontvouwt de praktijk zich in varianten van de Groet aan de Maan (*Candra Namaskāra*), waarin we onder andere met pulserende vinyāsa's en creatieve overgangen in de Soma-energie stromen.

We bewegen verder, soms begeleid door de zachte muziek van Véronique Dumont (*Bhakti Mantras, Aham Soma*), in spontane variaties op āsana's en vinyāsa's uit het tweede deel van mijn Hart Yoga Flow -reeks (zie afbeelding).

Het ritmisch bewegen tussen houdingen, het heen-en-weer pulseren en de slow-motion microbewegingen brengen ons stap voor stap in een dromerige, meditatieve toestand.

We komen in contact met de innerlijke impulsen die ontstaan uit de subtiele intelligentie van het energielichaam en onze diepe Essentie.

We leren luisteren naar wat er van binnenuit wil bewegen: een vloeiende manier van bewegen die duidelijk verschilt van de actie vanuit de spieren en het sympathische zenuwstelsel.

In deze Soma Flow spreken we vooral het **parasympatisch zenuwstelsel**, de **rechterhersenhelft**, de **hormonen**, het **bindweefsel**, de **vloeistoffen** en het **gehele waterlichaam** aan.

De maan-georiënteerde pulsaties vloeien verder in heupopeners, voorwaartse buigingen, hartopeners, inversies en draaiingen — met houdingen die helpen om spanning om te vormen tot bruikbare energie en *ojas*.

Deze regeneratieve benadering biedt zowel een innerlijke als uiterlijke 'workout', in een zachte, meditatieve en verbindende sfeer.

In het beste geval hebben we dan een glimp geproefd van de **nectar van heling**: 'een energie die ons weefsel, onze immuniteit en onze levensvreugde kan vernieuwen — die een innerlijke woestijn weer groen kan maken en liefde kan herstellen.' Shiva Rea

**Soma Mudra meditatie**

Vervolgens duiken we in een **Soma Mudra meditatie**, waarin we met langzame armbewegingen de stroom van Soma uit de open ruimte boven het kruinchakra uitnodigen.

We leiden deze zachte stroom naar binnen: naar het hoofd, de mond, de keel, het hart, door alle chakra's heen en verder naar beneden, naar onze wortels.



**Hart Yoga Flow**

**Lucht. Hartopeners en handbalans**  
Air. Heart openers and hand balance



**Salabhasana var. + puls.**  
30-60" blijven, losmaken - remain 30-60", loosening up



**Dhanurasana var. + puls.**  
30-60" blijven, losmaken - remain 30-60", loosening up



**Malasana, Bhujapidasana & Tittibhasana var. + puls.**  
Hurkzit en handbalans - squat and hand balance var. + puls.




**Pincha Mayurasana**  
var. + puls.




**Ushtrasana var. + puls., armrotat. (Shiva Natha r.l.), Agni Mudra core**  
Piek-peakasana's: Kapotasana & Laghuvajrasana var.

**Water. Voorwaartse pulsaties - Forwards pulsations. Yin**



**Serratus anterior**  
activ.



**Balasana <> Lolasana vinyasa**



**Dandasana & Paschimottasana var.**  
+ puls. + golven-waves



**Marichyasana C & Ardha Matsyendrasana var.**  
+ puls. + golven-waves, r.l.



**Navasana var. + 'ha hi he hu ho' lachen - laughter**



**Janu Sirsanana var. + puls. + golven-waves, rotat., r.l.**




**Upavista Konasana var. + puls. + golven-waves, rotat. r.l.m.**



**Roll(en)**


**Aarde. Eindreeks, kalmte, lang in houdingen blijven, diep (uit) ademen**  
Earth. Endseries, calmness, remain long time in postures, deep breathing (out)



**Ananda Balasana & Yoga Nidrasana var.**



**Sarvangasana, Ardha Dhanurasana & Halasana var.**



**Matsyasana var. (op steun - on bolster)**  
Core & serratus anterior activ.



**Jathara Parivartanasana var.**  
torsies- torsions



**Viparita Karani (op steun-on bolster), zitten- sit in medit., Savasana**

puls. = pulsaties - pulsations    var. = variaties - variations    activ. = activeren - activation    medit. = meditatie - meditation  
rotat. = rotaties - rotations    armb-m. = armbewegingen - arm movements    r.l. = rechts en links - right and left    m. = in het midden - in the middle

[www.yogasoma.be](http://www.yogasoma.be)

**Ontspanning en dankbaarheid**

We sluiten af met een diepe en zalige ontspanning. We stellen ons voor dat het lichaam verzacht en één wordt met de grond, zodat spanningen en verhardingen in de

aarde kunnen wegsmelten. Moeder Aarde ontvangt ons met open armen, zoals we zijn, en we laten geleidelijk aan toe dat de vruchten van de beoefening zich integreren in de verschillende lagen van ons wezen.

Tot slot gaan we in dankbaarheid zitten en visualiseren we een grote, beschermende bal van energie in en rondom ons – een ruimte waarin de Soma-energie verder kan stromen en ons pad kan verlichten. ●

Namaste, dank je!  
Alberto Paganini

Interesse in een yogaworkshops over de smaak van Soma (Soma Rasa) in een yogaschool of -centra? Laat het me weten!  
In onze eigen Yoga Soma school staan **Prāṇa Yoga, Hart Yoga en Soma Yoga** centraal.



Het doel was een stille sessie om bij ons Zelf, de innerlijke guru te komen. In de workshop was er ook voorzien om kennis te maken met de 5 elementen (5 bhūta) en ermee in verbinding te komen, dus werden eerst de elementen besproken gezien vanuit de Saṃkhyā Kārikā.

Maria Clicteur  
HERFSTWEEKEND DRONGEN 2025

## YOGA VAN DE TAST EN

Dan deden we een praktijk: “yoga vandetast”, die een liggende meditatie is en als focus de tast van de huid (element lucht) en het waarnemen van het skelet (heiligbeen, wervelkolom, wervels enz.) gebruikt. In staande houding wordt er vooral gefocust op de voetzolen, maar de essentie blijft telkens DE SOKKEL. Ook in het dagelijkse leven hebben we een sokkel nodig, iets dat ons draagt wanneer het moeilijk gaat. Op een hoger plan is dat dan je Puruṣa, je Hoger Zelf, je innerlijke kracht. Daarom is yoga beoefenen zo belangrijk want deze beoefening heeft als doel al je sokkels te versterken: aarding voor het lichaam, gedragenheid, steun (voetzolen, wervelkolom, heiligbeen...) en bovenal de inkering, het tot rust brengen van de vṛtti (cirkelende gedachten) zodat je in contact komt met je belangrijkste steun en innerlijke sokkel die je zelf kan noemen zoals je wil: Hoger Zelf, Puruṣa, Īśvara, jouw Iṣṭa devatā...Dat waarmee jij kan verbinding maken en waarvan je kracht krijgt.

Het is een heel diepgaande beoefening die elke beoefenaar zijn klassieke yogapraktijk veel intenser en meer aanwezig laat doen en beleven.

In de Āyurveda, een oude Indische geneeskunde, is de tastzin verbonden met het element vāyu of lucht. Het luchtelement is ook verantwoordelijk voor beweging. In de natuur is de wind (vāyu) een drijvende kracht die al het andere beweegt.

Voelen en bewegen hangen nauw samen, en we bewegen heel dikwijls vanuit de behoefte te voelen en te ervaren. Een belangrijke functie van de tastzin is om ons feedback te geven over onze houding en beweging zodat alles veilig en gecoördineerd verloopt.

Deze wetmatigheid wordt echter zo vaak misbruikt. Onze bewegingsdrang dient dan om vage gevoelens van onvrede en diepe fysieke of emotionele pijn te overstemmen en weg te drukken. Het luchtelement komt hierbij uit evenwicht en wordt steeds meer gestimuleerd. Net zoals dat in de natuur het geval is (bij storm), is de uitwerking van een losgeslagen luchtelement in het lichaam verwoestend.

De wind werkt drogend, koelt af en brengt onrust: koude handen en voeten, spierspanning, pijnlijke gewrichten, droge huid en slijmvliezen, verhardingen, een onrustige geest, verstoorde concentratie,

angsten en slapeloosheid zijn het gevolg. Door bewustwording via tast, op de mat in een liggende meditatie praktijk, (in yoga van de tast) waar de focus de tastzin is en het contact met de mat, leren we voelen zonder beweging of met een minimum aan beweging. De kleinste bewegingen zijn hierbij de grootste. Het lichaam weet zich veilig en gedragen in het contact met de aarde. (Er is een SOKKEL) (Deze beoefening zal in staande houding (Samasthiti) de VOETZOLEN als sokkel accentueren). Niets wordt geforceerd, geleidelijk aan komt het luchtelement tot rust, droogte en verharding verdwijnen en maken plaats voor een gezonde doorstroming van bloed en lymfe. Het heeft zijn impact tot diep in het cel-geheugen. Dit kan de beoefenaar noodzakelijke info bezorgen over pijntjes of problemen in het lichaam en de psyche (manomaya). Vage ongemakken worden niet meer overstemd en weggedrukt maar gehoord en begrepen. Een diepe rust en verbondenheid met het lichaam zijn het resultaat, het aangeboren zelf-genezende vermogen kan opnieuw z'n werk doen.

Het lichaam is dankbaar dat het gehoord wordt en geeft ons in ruil de steun, veerkracht en energie om in het dagelijkse leven kwalitatiever aanwezig te zijn. De slaap wordt dieper, we zijn meer uitgerust, onze relaties zijn meer in harmonie en ons vermogen om te luisteren verbetert.

## MEDITATIEVE WANDELING

Daarna gingen we meditatief wandelen. Buiten in de tuin. Het was prachtig weer. Zon, frisse lucht in een prachtige boomrijke omgeving.

We spraken nu in de natuur en ons lichaam de vijf verschillende elementen aan:

Eerst het element aarde, door heel erg aanwezig te blijven in onze voetzolen. We telden ook onze voetstappen: 4 stappen bij IN en 4 stappen bij UIT. Focus op de voetzolen wanneer je wandelt en stapt zorgt ervoor dat je meer voelend aanwezig bent in het NU en je zal vlugger gewaarworden als een boomstronk of losliggende tegel op je pad ligt en daardoor minder vlug struikelen en vallen.

Dan het element lucht. DE TAST: we voelden en hoorden (element ether) de wind. Die streefde onze wangen en haren. Zo zalig dat de wind van de partij was. Hij zuivert de lucht, brengt zuurstof en verkoeling.

Daarna kwam het element vuur. Dit element vuur is in de Āyurveda en Saṃkhyā Kārikā gelinkt aan het zintuig “oog”(jñānendriya). We spraken dus de ogen, het “zien” aan. We keken intenser, lieten de zon de oogleden strelen en waren ook weer heel bewust aanwezig in de voetzolen, want de voeten zijn de organen

van actie (karmendriya) die horen bij de ogen, organen van kennis (jñānendriya).

Na het vuur komt het element water. Dit element is gelinkt aan de smaak. Dit was iets moeilijker te ervaren, (het regende gelukkig niet) maar we hielden halt bij een grote vijver en lieten ons even be-indrukken door het water: de kleur, de rimpelingen, de geur, wat ons bij het volgende element aarde brengt dat gelinkt is aan het zintuig neus, dus aan de tanmātra geur.

We deden ook nog een visualisatie met een doorsneden citroen (indringende smaak: element water) waar we visualiseerden dat we erin beten en onmiddellijk voelde iedereen speeksel in zijn mond vloeien (element water). Het was een intense beleving.

En toen kwamen we bij mijn favoriete plek waar een intens mooie en betekenisvolle tekst staat en een kring van bomen waar ook wij een kring vormden en samen de OM hebben gechant.

DE TEKST:

**Wie omwegaan maakt om aan het kruis voorbij te gaan, loopt gevaar ook aan het leven voorbij te gaan. Wie in zijn leven de werkelijkheid van zijn eigen kruis aanvaardt, geraakt stilaan voorbij het kruis, in het Leven.**

En altijd kunnen we de yogasūtra toepassen:

Het kruis staat ook voor duḥkha (lijden). Iedereen ervaart het in zijn leven.

Elk huisje heeft zijn kruisje. En Meester Eckhart (een Duitse Christelijke mysticus uit 1300) zegt: “het lijden is het snelste paard dat ons naar de volmaaktheid brengt”.

Moeten we het lijden dan opzoeken? Zeker niet.

YS II.16 zegt: “heyam duḥkhamānāgatam”. Voorkom het lijden dat nog niet gekomen is.

Alle lijden dat nog niet is, dient (en kan) vermeden worden. Hoe: door inzicht en wijsheid via abhyāsa en vairāgya (oefening en onthechting).

Anderzijds heeft elke omstandigheid, pijn, ziekte hoe moeilijk het soms ook is, een hoger doel en is niet toevallig. Het polijst onze innerlijke briljant en geeft ons kracht, sterkte, inzichten en levenswijsheid wanneer we er bewust mee omgaan. Dus niet tegen strijden, maar ook niet voeden.

En zoals de tekst zegt: loop er niet van weg want je ontwijkt een kans in je leven. Vlucht niet, maar zoek het ook niet op. Inzicht verwerven in ons doen en laten, in ons karma is juist het doel van yoga-beoefening.

En zo bracht de meditatie en ook de wandeling in stilte weer inzichten bij. Elk de zijne.

Het was daarnaast een aangename verpozing in een mooie omgeving, omgeven door natuur en dus ook een deugddoende wandeling voor de rust in het hoofd: doel van meditatie. Stilte in het hoofd laat je in contact komen met de innerlijke guru. ●





Avalokitesvara

# Het innerlijk kind

## Wat is ons innerlijk kind?

Als mens zijn we een merkwaardige combinatie van een Bewuste ziel - Bewustzijn (puruṣa) en een karmisch omhulsel (karmāṣaya) - en hebben we een lijf\* (prakṛti) ter beschikking, als voertuig voor dit leven hier op aarde. Als ziel kom je uit vrije wil naar deze wereld, het feit dat je geïncarneerd bent is dus je eigen verantwoordelijkheid, je wordt hier niet zomaar gedropt. Vanuit jouw karma word je (vermoedelijk) aangetrokken tot het karma van je vader, met hem heb je een karmische band. Met

je moeder heb je vooral een biologische band: je bent in haar buik gegroeid, ze heeft je gevoed, je gekleed, enz.. Op die manier is er een zeker evenwicht.

*\*We spreken over lijf en niet over lichaam. 'Lijk - haam' betekent letterlijk dood omhulsel, 'lijf' komt van leven. In de yoga streven we ernaar om te leven in een levend lijf!*

Ons lijf is puur natuur en heeft zoals elk animaal wezen, een ingebouwd, instinctief programma. Het weet perfect hoe het zich moet ontwikkelen. In de buik van de moeder groeit het van ééncellig wezen tot voldragen baby, de foetus ontwikkelt zich spontaan, dit is een autonoom proces in interactie met het lijf van de moeder. Als de tijd rijp is, zet de baby zelf de bevalling in gang. Vroeger dacht men dat de baby de bevalling passief onderging maar nu weten we dat de bevalling een actief samenwerkingsverband is tussen baby en moeder.

Eens geboren weet de baby onmiddellijk hoe hij zijn ademhaling op gang kan brengen, zijn temperatuur kan regelen, zijn spijsvertering, zijn immuniteit, ... kortom alle animale processen komen op gang volgens dat ingebouwd programma. In haar boek: 'Les compétences du nouveau né' schrijft Marie Thirion uitgebreid over dit wonderlijke proces.

Na de geboorte gaat de baby instinctief op zoek naar veiligheid buiten de baarmoeder, naar een symbiotische verbinding met de moeder, het versmelten van aura en energie. Hoe primitiever die verbinding gebeurt, hoe beter: huid op huidcontact,

gedragen worden, borstvoeding krijgen, dicht bij de moeder mogen slapen, haar stem horen, haar vertrouwde geur ruiken. Wanneer dit niet gebeurt \*, wanneer die instinctieve behoefte niet bevredigd wordt dan ontstaat bij de baby al heel vroeg het gevoel niet schattig genoeg te zijn.

*\*Veel vrouwen voelen zich schuldig omdat ze dit niet gegeven hebben of konden geven aan hun kind. Je hoeft jezelf niet te veroordelen voor dingen die je op dat moment nog niet wist, je hebt je best gedaan. Uiteindelijk kan je zeggen dat wat je als kind ook gemist hebt, je altijd op de juiste manier verwaarloosd bent. Als je nagaat in je eigen leven dan begint je spirituele zoektocht vaak vanuit een zeker gemis in jezelf, een pijn en onrust die je voelt en die je niet kan plaatsen. Ga er dus vanuit dat het leven je op de juiste manier ambeteert. Dat is tantra: alles is waardevol, accepteer radicaal (santoṣa) wat het leven op je pad brengt. Saṃsāra is Nirvana en Nirvana is Saṃsāra.*

Vanuit dit gemis ontstaan later de kernovertuigingen van 'ik ben de moeite niet', 'ik ben niet interessant genoeg', 'ik ben te dom, te lelijk' enz.. Vanuit het niet weten wie je werkelijk bent (avidyā) en je drang om te overleven (abhiniveśa), ga je als kind op zoek naar manieren om er toch te mogen zijn. Je gaat pleasen, je klein maken, slaven, je talenten op een gedreven manier gaan ontplooien, kortom je gaat je ontwikkelen in functie van de ander, alles doen om gezien te worden, erkenning te krijgen, er te mogen zijn. Op dat moment wordt de basis gelegd voor het ontwikkelen van je ego (asmitā), dat je steeds verder wegbrengt van wie je in essentie bent. De kernovertuiging van 'de moeite niet zijn' nestelt zich in je lijf\*, zorgt voor een fundamenteel gevoel van onveiligheid en bepaalt heel sterk het functioneren tijdens de rest van je leven. Je sluit jezelf af van je eigen bron, gaat in overlevingsmodus en verliest het contact met je Zelf. Je schaamt je voor wie je bent, voor je lijf, creëert een zelfbeeld a.d.h.v. wat anderen over je denken, hoe je jezelf graag wil zien en hoopt dat anderen dat beeld gaan geloven. Vaak wordt dit extra gestimuleerd door therapie, trainingen ed. Je ego met z'n assistent 'de innerlijke criticus' sturen je leven, roven je energie. Veel mensen gaan in hun leven op zoek om

# en Yoga

deze gemiste symbiose alsnog te ervaren, dit uit zich in passionele verliefdheden en in allerlei onmogelijke verwachtingen en projecties binnen relaties.

*\*Niet alleen ons hoofd maar ook ons lijf heeft een geheugen, het slaat alle ervaringen, herinneringen, alle trauma's op. Net zoals bij de jaarringen van een boom is alles wat we tijdens ons leven(s) meemaakten, levendig aanwezig in het hier en nu. We zijn niet enkel de volwassene die we aan de buitenkant zien maar ook de baby, peuter, kleuter, tiener, puber, enz... Hoe aandachtiger je wordt, hoe meer je kan voelen wanneer je weerbarstige peuter of innerlijke puber geraakt wordt.*

## Hoe laat je innerlijk kind zich voelen?

Je gekwetste innerlijk kind laat zich voelen in je lijf a.d.h.v. gewaarwordingen: pijn, onrust, spanning. Omdat de verzonken indrukken (saṃskāra's) van gemis vaak gepaard gaan met 'ambetante' gewaarwordingen en we die liever niet voelen (dveṣa), hebben we de neiging om ze te compenseren met allerlei zaken die 'goed voelen' (rāga): tv-kijken, snoepen, de koelkast opentrekken, roken, drinken, enz... Op zo'n momenten verbreken we (onbewust) het contact met ons lijf, gaan we oppervlakkig ademen, remmen we onze vitale energie af, sluiten ons hart en trekken ons terug in ons hoofd. Vanuit ons hoofd proberen we controle te houden. Pervers genoeg kan yoga je in die afgesloten toestand houden. Alle yoga die gebaseerd is op controle van je lijf, perfectie van de houdingen, beheersen van de adem houd je juist vast in dit patroon. Yoga die meditatie vermijdt omdat dit mensen afschrikt, omdat mensen daar onrustig van worden, houdt mensen gevangen in hun ingesleten patronen (vāsanā's). Bewustzijn gaat echter niet over patronen, niet over automatisch. Bewustzijn gaat over willen, ik wil voelen.

## Hoe kan je jouw verwaarloosd innerlijk kind helen?

Als yoga echt yoga is dan toont ze jou de weg via heling naar Bewustzijn. Die weg gaat via het bewust herstellen van het contact met je lijf en dit op een spontane en vrije manier. Contact herstellen gaat

via het voelen, het gewaar zijn van wat er in je lijf gebeurt en het leren verstaan van die gewaarwordingen, van je lijfspraak. Je ademhaling is hierbij een belangrijk voelsinstrument, ademen is voelen. Wees je adem gewaar, laat hem vrij, controleer niet, ook niet met speciale prāṇāyāma's. Besef dat je adem altijd gelijk heeft. Als je het tot nu toe overleefd hebt, dan is dat omdat je adem juist was. Wil je contact maken met wat je voelt, let dan op je adem: hoe is die? Is hij ruim of beklemd? Gaat hij diep of blijft hij eerder oppervlakkig? vb. een enge en beklemd adem kan wijzen op angst. Je adem brengt je naar de plekken in je lijf waar er spanning is, onrust is, die doods aanvoelen. Plaatsen in je lijf die doods aanvoelen zijn vaak plekken waar trauma opgeslagen ligt, die bevroren zijn. Door daar op een onvoorwaardelijke manier met je bewuste en liefdevolle aandacht bij te zijn en te blijven - niet om het weg te krijgen maar als teken van 'ik voel je, je mag er helemaal zijn en ik blijf je nabij' - zal je merken dat er stilletjesaan iets gebeurt. Die methode noemen we **focussen**: je neemt de gewaarwordingen in je lijf waar, je laat de prāṇa van je adem vrij en je laat je lijf spontaan reageren. Je zal voelen dat er ruimte komt waar beklemming was, leven waar doodheid was, warmte waar het koud voelde, zachtheid waar het hard was. Zijn de gewaarwordingen te heftig, ben je in paniek, zing dan eerst de AUM-klank. De stilte na de AUM brengt je in het hier en nu bij de stilte in je zelf. In die stilte, kan je terug gaan voelen wat je lijf je wil vertellen. Voorwaarde voor dit alles is een consequente bereidheid om alles wat zich laat voelen te aanvaarden en er met volle aandacht bij te blijven. Dit is het meest moedige dat je als mens kan doen. Je zal door lastige periodes gaan, je zal behoorlijk wat worstelen maar dit is onvermijdelijk op de weg naar bevrijding. Weet dat je niet gek wordt van pijn, je kan alleen gek worden van te denken over pijn, ertegen te vechten.

Naast de onvoorwaardelijke aandacht op het voelen kan je het contact met je lijf ook herstellen via de Grote Moeder, nl. Moeder Natuur. Je eigen moeder is/was slechts een stopcontact van de Grote Moeder. Wat je bij je eigen moeder niet gevonden

of gekregen hebt, vind je bij Moeder Natuur. Hoe primitiever, hoe dichter je in en met de natuur leeft, hoe meer je terug aansluiting vindt op de constante stroom van vitale en voedende energie (ananta), hoe meer je je lijf ervaart als onderdeel van gans het universum. Op die manier opent je lijf zich steeds meer in vertrouwen en maakt de kernovertuiging van 'ik ben de moeite niet' plaats voor zelfvertrouwen, spontaniteit en creativiteit.

De mantra AUM MANI PADME HUM van Avalokiteśvara helpt ons her-inneren wie we zijn als mens: We zijn Bewustzijn, dat onaantastbaar is zoals een diamant en we hebben een zelfhelend, zelfreinigend lijf dat uit de modder van het leven groeit om z'n werkelijke schoonheid te be-leven. ●



OM MANI PADME HUM

**Isabelle Willems**  
Docente aan het Instituut voor  
Patanjala Yoga

*Met grote dank aan Johan voor de inzichten, de inspirerende gesprekken, het samen zoeken, het invoelen en de liefdevolle verbinding.*

Hierbij willen we het boek van Charlotte Joko Beck 'Alledaagse wonderen' aanbevelen. Dit is voor ons één van de inspiratiebronnen geweest op onze zoektocht naar methodes om met het innerlijk kind om te gaan. Zij is één van de eerste die de link tussen innerlijk kind en spiritualiteit legt.

# DE VIER PURUṢĀRTHA (LEVENSDOELEN)



*Als oorlog brutaal het leven van een kind betreedt, vraagt het geen toelating. Het komt en neemt de wereld mee die het kind ooit kende.*

*Voor vele Oekraïense kinderen begon de oorlog met een verlies. Het verlies van een vader of een moeder, of van beide ouders. Wat overblijft na zo'n verlies, kan niet in getallen uitgedrukt worden. Het leeft in het lichaam, in de ademhaling, in slapeloze nachten. Sommige kinderen kunnen niet meer praten of slapen. Sommige dragen een schuldgevoel dat ze niet onder woorden kunnen brengen. Maar bijna elk kind worstelt met dezelfde vraag:*

*Waarom gebeurde dit met mij?*

*In de eerste maanden van de oorlog, in 2022, werden vrijwilligers, psychologen, onderwijzers, yoga-beoefenaars geconfronteerd met een simpele en pijnlijke realiteit: deze kinderen bleven alleen achter met hun lijden. Zo kwam het initiatief van 'Ukraine Alive 2022' tot stand.*

*De eerste kernactiviteit was het KAMP VOOR KINDEREN: rehabilitatiekampen voor kinderen die de oorlog en het verlies van geliefde familieleden hadden meegemaakt.*

*De eerste kampen brachten de kinderen naar de Karpaten, de wilde bergen waar de stilte tastbaar wordt en waar de ademhaling terug kan verdiepen. Kleine groepen kinderen die hun ouders hadden verloren, werden samen gebracht. Op de eerste dag vermeden vele van deze kinderen oogcontact, angstvallig hun rugzak omklemmend, alsof de enige overgebleven veilige plaats enkel nog in hen bestond.*

*De echte verhalen van deze kinderen en hun families zijn geen statistieken. Ze zijn de dagelijkse realiteit in Oekraïne.*

In Oekraïne wordt iedereen met de oorlog geconfronteerd. Wegkijken is geen optie. Ook de Oekraïense yogafederatie vroeg zich af wat yoga ons leert over het handelen in oorlogstijd. De Bhagavad Gītā is dan nooit ver

weg. Hoe neem je, zoals Arjuna door Krishna opgedragen wordt, je boog op en vervul je je plicht?

Yogaleraren namen het initiatief om, in de bergen van de Karpaten, kampen in te richten voor kinderen die één of beide ouders verloren in bombardementen of aan het front. Ze doen dit volgens de basiswaarden en doelen van de vier puruṣārtha uit het Vedische denken: kāma, artha, dharma en mokṣa.

Dit is hun verhaal.

Peter (Krishna) Van Lierde  
en Linda Brys

## Verhaal 1. Kiev – Cherkasy regio

Een moeder en 2 zonen.

“Wij zijn van Kiev. Mijn man was van de Cherkasy regio. Voor de invasie diende hij in de Anti-terrorist Operatie. Op 24 februari 2022 werd hij opgeroepen en diende hij in de provincie Donetsk. Mijn oudste zoon verbleef daar bij zijn grootmoeder en ik bleef in Kiev met onze jongste zoon.

In juni 2022 was mijn man op verlof en waren we allen samen in Kiev. Dat was de laatste keer dat de kinderen hun vader zagen. In augustus 2022 werd hij gedood in de Kharkiv regio. Een bomexplosie...”

Enkele maanden later kwam deze familie naar het kamp. Elke avond zette de oudste jongen een lege stoel recht tegenover hem. “Voor mijn vader, zodat hij ook bij ons kan zijn.” Op het einde van het kamp stopte hij hiermee en zei hij dat zijn vader nu in zijn hart verbleef. Dit was geen symbolisch iets. Het was een proces om te leven met rouw.



## IN PRAKTIJK

### Hoe yogaleraren in Oekraïne deze principes toepassen.

Een initiatief van Ukraine Alive 2022.



#### Verhaal 2. Kiev regio

Twee kinderen gered van onder het puin.

“De oorlog drong onze familie plots en onverbiddeijk binnen. Een bom trof ons ouderlijk huis in de Kiev regio. Vader en andere dichte familieleden overleefden het niet. De kinderen werden levend van onder het puin gehaald...”

Deze kinderen konden gedurende lange tijd niet meer slapen in het donker. Tijdens de eerste week van het kamp vroegen ze altijd om 's nachts het licht aan te laten. Op het einde van het kamp deden ze zelf het licht uit voor het slapen gaan, en ze zeiden dat ze nu terug konden slapen zonder licht.



#### Verhaal 3

Een zin om nooit te vergeten...

Tijdens één van de sessies zei een twaalfjarig meisje slechts één zin:

“Het grootste verlies is je ouders verliezen. Al het andere doet er niet toe”.

Na deze woorden, kon niemand minutenlang nog iets zeggen....

Deze ervaringen gaven de enorme nood aan, alsook de helende impact van de kampen.

Het team bestaat uit psychologen, trauma-specialisten, yoga leraren en somatische therapeuten.

Geleidelijk werd de basis van het programma gevormd door yoga filosofie, voornamelijk de lering van de vier puruṣārtha (levensdoelen). Die krijgen in de context van trauma een heel concrete en praktische betekenis.

**kāma**: het vermogen om terug vreugde, plezier en levenszin te beleven.

**artha**: de ontwikkeling van stabiliteit, een gevoel van veiligheid en levensonderhoudende zaken.

**dharma**: handelen vanuit een verantwoordelijkheidsgevoel tegenover anderen en zorg voor wie het nodig heeft. **mokṣa**: vrijheid van gehechtheid, patronen, rollen en vereenzelviging die het zelf belemmeren en iemand in de pijnervaring kunnen gevangen houden.

Op deze manier is het ondersteunen van kinderen, die dergelijk verlies hebben geleden, geen medelijden of liefdadigheid. Het is **dharmā in actie** – een volwassen, bewuste vorm van solidariteit, die eigen is aan sterke en verantwoordelijke maatschappijen.

Er zijn ondertussen elf revalidatiekampen georganiseerd, waaraan in totaal ongeveer 1.200 kinderen tussen 7 tot 16 jaar hebben deelgenomen. Kinderen die een ouder hebben verloren, die de bezetting overleefden of onzichtbare oorlogswonden met zich meedragen.

Stress-metingen voor en na de kamperperiode (volgens de internationaal



erkende IES Impact of Event Scale) duiden een uitzonderlijke daling van het stressniveau aan.

Dit alles is maar mogelijk dankzij de donaties van individuen en yogascholen in Europa, die kiezen om Oekraïne hierin te helpen. Hierdoor konden ondertussen ook duizenden families geholpen worden met voeding, kleding, medicijnen, bouwmaterialen en vooral met het gevoel dat Oekraïne deze tragedie niet alleen het hoofd moet bieden. Dit is niet zomaar humanitaire hulp. Het is een gedeelde praktijk van dharma, van menselijke waardigheid en verantwoordelijkheid.

De komende tijd is er opnieuw een kamp voor 120 kinderen, die één van hun ouders hebben verloren. De kosten voor deelname per kind bedragen 220 euro. Vele families beschikken niet over deze

middelen. Daarin kunnen wij allen helpen. Zelfs 10 of 20 euro is een belangrijke bijdrage om te verzekeren dat een kind niet alleen blijft staan met zijn of haar verlies. ●

Ook de kleinste gift is welkom (en een grote wordt zeker niet afgewezen). Te storten op Vriendschap BE33 7360 1920 4246 met vermelding 'Ukraine Alive 2022'.



Peter (Krishna) Van Lierde en Linda Brys voor yogaschool Pranavadhāra

# de reis van de ziel

Onze ziel is al zo lang op weg al vele duizenden jaren zo heeft zij op haar lange reis ontelbare levens ervaren het is een leerweg die voorwaar ons niets menselijks wil besparen we maken heel die lange tocht om wijsheid te ontwaren

elke keer weer heeft onze ziel een vader en moeder verkoren om in een leven dat ons past opnieuw te worden geboren telkens als kind weer opgegroeid door een geliefde laten bekoren onze kroost vol ijver grootgebracht dan telkens ons leven weer verloren

met een volle rugzak karmazaad starten wij elk volgend leven met de talenten en patronen in vorige levens gewoven we lopen vast maar dat besef doet ons naar bevrijding streven totdat ons ego openbarst en w'ons werkelijk Zelf beleven

elk leven lijkt een labyrint waar we eindeloos in verdwalen zo wispelturig is ons lot vol hoge bergen en diepe dalen soms zijn we danig in de war van het twijfelen en dralen dat we compleet niet meer en zien waar dat we nog moed blijven halen

soms dwalen wij in eenzaamheid vol wanhoop en ellende soms zwerven we zorgeloos en vrij in één uitbundige bende het ene leven stinkend rijk dan in armoede zonder einde zo maken wij echt alles mee niets blijft in 't onbekende

zo woelig kan het water zijn de stroom haast niet te bevaren het pad te glibberig en steil om ons evenwicht te bewaren we vallen neer maar staan weer op zonder de hoop te laten varen want 't is niet omdat we zagen of klagen, dat 't leven ons zal sparen

soms zien w' in 't duister van de nacht in de verte 'n lichtje blinken en hopen daar dan eindelijk een pleisterplaats te vinden en in die karavanserai treffen we gelijkgezinden die als gezellen onderweg hun lot aan 't onze verbinden

maar telkens moeten wij opnieuw dat veilig nest weer verlaten om eenzaam als een vagebond te dolen langs de straten genadeloos voelen wij ons dan aan ons lot overgelaten zelfs als er mensen compassie hên kan die ons toch niet baten.

maar 's nachts onder het licht der maan planeten en twinkende sterren zijn onze voorouders dichtbij om zich over ons te ontfermen en wijze gidsen die liefdevol ons inspiratie zenden om hindernissen op te ruimen die ons de weg versperren

zo trekken wij de wereld rond en zwerven door de eeuwen om ieder leven weer opnieuw te vechten gelijk leeuwen soms is het zo onnoembaar zwaar dat we van miserie schreeuwen soms zweven we vol zaligheid op de wind gelijk de meeuwen.

zo mysterieus dat 't leven is en zoveel niet te verklaren hoe hard wij ook lijk filosofen vaag voor ons uit zitten staren ons hersens zijn niet groot genoeg om elk geheim te openbaren dus kunnen we beter maar voorgoed al ons gepeker laten varen

maar ooit gaan wij voorbij de tijd voorbij illusies en dromen kan onze liefde grenzeloos uit ons diepste bron blijven stromen. zijn we overal hier en altijd nu aan angst en hunker ontkomen dan zijn we in 't licht der eeuwigheid uiteindelijk thuisgekome

daarvoor dient nu die lange reis van vele duizenden jaren ik weet dat iedereen op het eind de vrede in 't hart zal bewaren een stille gelukzaligheid door niets te evenaren als helder licht aanwezig zijn oneindige ruimte ervaren ●

Johan De Backer

## Errata NB142

in artikel Paul Meersman

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

Drie fouten op p.8

- viloma prāṇāyāma (uitademen door één neusgat afwisselend), moet zijn: **inademen...**
- sūrya bhēdana ... inademen door het linkerneusgat ..., moet zijn **rechterneusgat**
- Candra bhēdana ... inademen door het rechterneusgat ..., moet zijn **linkerneusgat**

# ZINAL2026

## 53<sup>RD</sup> EUROPEAN YOGA CONGRESS

ZINAL, SWITZERLAND

16 - 21 AUGUST

Theme

## Bhāva and Rasa

*Emotions in Yoga*

*Les émotions dans le yoga*



Union Européenne de Yoga  
European Union of Yoga

### Nederlandstalige sprekers

#### Krishna – Peter Van Lierde



#### Bhāva en Rasa, het lied van het universum.

Lezing (interactief), filosofie, chanten

Bhāva: de ziel afstemmen op de roep en het lied van het universum.

De uitdrukking hiervan brengt ons voorbij emoties en voorbij het psychologische niveau naar het collectieve en universele rijk.

Zo ontstaat rasa, goddelijke gelukzaligheid. Bhāva als het zaadje van rasa.

**Theorie:** Upanishads

- Het oorspronkelijke lied, de udgīta
- De oerklank 'aum' die het individu verbindt met het universele
- De grot van het hart
- De roep van het universum

**Praktijk:**

- Recitaties van aum, mantra's en verzen
- Kīrtan en bhajans

#### Zijn we slaven van onze emoties?

We zijn slaven geworden van onze emoties.

Emotie is de vervuilde vorm van universele liefde die altijd in ons aanwezig is. Omdat ons ego actief wordt, transformeren we die pure liefde in persoonlijke subjectieve emoties. Als we ons richten op de buitenwereld en als we ons richten op de goddelijke wereld, wordt het toewijding.

Emotie is de oorzaak van je handelen. Wat je doet heeft geen betekenis, maar wat wel betekenis heeft, is de reden waarom je het doet. Je motief hangt samen met je emotie, en emoties komen in vele vormen voor. Emoties worden altijd krachtig en dwingen een persoon tot handelen. De krachten in het veld van het heden dwingen ons tot handelen. Patanjali sutra 4.08

1. Er is de altijd dringende kracht van evolutie,
2. De doordringende en sturende kracht van het goddelijke plan,
3. Er is de enorme potentiële kracht van de samskara's, zowel in het denkproces als in de materie.

*Ron geeft s'morgens een praktijkles; 's namiddags theorie en praktijk*

#### Ron van der Post

