



YFNB VZW.

NIEUWSBRIEF NR 75

INHOUD	blz.
Voorwoord.....	1
In de marge	2
Studie- en Ontmoetingsdagen van de Federatie.....	3
Agenda.....	7

Voorwoord

Deze Nieuwsbrief staat in het teken van de komende Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie. Zij heeft daarvoor beroep gedaan op twee gastsprekers die ons ongetwijfeld iets moois te bieden hebben, zoals jullie verder zullen merken. Het thema heeft te maken met *Āyurveda* en haar verband met Yoga. T. *Krishnamâcârya*, die aan de basis ligt van de Viniyoga, was een *âyurvedische* arts die yoga ook gebruikte in het kader van de behandeling van zijn patiënten. Het is gekend dat de dokters van Chennai destijds de patiënten waarmee ze geen raad meer wisten, doorstuurden naar *Krishnamâcârya* voor verdere behandeling. Hij zelf wees er geregeld op dat hij niet genas, maar wel de genade van de Heer, die hij kende als *Nârâyana*.

Ook *Patañjali*, de redacteur van de *Yoga Sûtra's*, heeft een belangrijk werk geschreven over *âyurveda* en trouwens ook een befaamde commentaar op de Sanskrit Spraakkunst van *Pânini*. Of het om dezelfde persoon gaat of niet laten we even buiten beschouwing. Een vaak geciteerde hulde aan *Patañjali* maakt gewag van deze drie grote werken waarmee hij tegemoet kwam aan bestaande noden uit zijn tijd. De communicatie tussen de mensen was niet goed, en dat werd verholpen door zijn commentaar op *Pânini's* Spraakkunst. De oude geneeskunst van de *âyurveda* werd niet goed begrepen, wat verholpen werd door zijn verhandeling over *âyurveda*, en er was geen heldere richtlijn meer om de kwaliteit van het leven optimaal te maken, en daarvoor gaf hij de *Yoga Sûtra's*. Soms vertelt men wel eens dat zijn naam : *Pat-añjali*, betekent gevallen (*pat*) (uit de hemel als antwoord van de goden) in de gevouwen handen (*añjali*) van de mensen (die baden om hulp voor het oplossen van de drie voornoemde basisproblemen). De aangehaalde hulde luidt als volgt :



yogena cittasya padeṇā vācām
malām śarīrasya ca vaidyakenā |
yopākarot taṁ pravaraṁ munīnām
patañjalīm prāñjalir ānato'smi ||

Hij die de onzuiverheden heeft weggenomen :
van de geest door (het onderwijs van) yoga ;
van de spraak door (zijn uiteenzetting over) grammatica, en ;
van het lichaam door (zijn verhandeling over) de wetenschap van geneeskunde (1yurveda),
voor deze beste der wijzen buig ik met gevouwen handen.

In het eerste hoofdstuk van de *Yoga Sûtra's* (I.30) worden negen hindernissen aangehaald die het bereiken van samādhi in de weg staan en de eerste, en dus de voornaamste hindernis is ziekte (*vyādhi*).

In zijn commentaar daarop omschrijft Vyâsa ziekte als het onevenwicht van de lichaamsbestanddelen (*dhātu's*), de lichaamsvochten (*rasa's*) en de zintuigen (*karana's*).

Ziekte is een hindernis als (omdat) ze de geest naar buiten richt, weg van de staat van meditatie, waarin de aandacht naar binnen gekeerd is. Wanneer men er echter in slaagt om door het ontwikkelen van een goed onderhouden yogapraktijk te bekomen dat de geest niet langer afgeleid wordt door de ziekte van het lichaam, dan is ze niet langer een hindernis, maar eerder een beproeving. De meesten kennen wel de voorbeelden van Râmakrishna en Ramana Maharshi, van wie de lichamen wegwijnden door kanker, zonder hun geestelijke en spirituele hoogte aan te tasten. Zij vereenzelvigden zich duidelijk niet met hun lichaam.

Om de hinder door ziekte te voorkomen draagt een degelijke en onderhouden beoefening van de acht onderdelen van het yogapad in hoge mate bij tot het behouden van een goede gezondheid en een behoorlijke levenskracht tot op hoge leeftijd. Een actief leven van 100 jaar werd als normaal beschouwd voor een yogabeoefenaar.

De sprekers op de komende Studie- en Ontmoetingsdagen van de Federatie zullen er ongetwijfeld toe bijdragen om het aspect gezondheid bij het beoefenen van yoga beter te begrijpen en beter te kunnen toepassen. Ik wens jullie alvast een leerzaam en gezond yogaweekend toe.

OM TAT SAT !

Flor

Flor Stickens, Markgravenstraat 90A, 2200 Herentals

Tel. : 014 21 06 76 ; e-post : flor.stickens@versateladsl.be ; http://home.versateladsl.be/vt643220

IN DE MARGE

Waarde lezer,

We hebben een jaar afgesloten en zijn een nieuw Romeins kalenderjaar ingegaan. Het astronomische jaar van de natuurlijke getijden begint op 22 maart, de lente evening, als de Ram het astronomisch jaar in gang duwt op de dag dat dag en nacht even lang duren, op het moment van een 'overgang' dus. Het symbool van het teken ram Υ , staat esoterisch voor de twee wenkbrauwen en de plaats waar zij elkaar ontmoeten. Wat de betekenis daarvan is wordt duidelijk gemaakt in zowel yoga als in trika tantra. In beide wordt zeer veel belang gehecht aan het overgangsmoment, dat samdhya wordt genoemd, de toegang tot het tijdloze. Hetzelfde doet zich eveneens voor op 22 september bij de herfstevening. Maar gelukkig hoeven we telkens niet zo lang op een samdhya te wachten. Elke mens heeft er gemiddeld dertig per minuut, namelijk net na het in- en net na het uitademen. Dat valt dus nog goed mee. De grotere meerderheid heeft er spijtig genoeg geen besef van en besteedt te weinig aandacht aan deze unieke momenten om in de diepe stilte van de achtergrond te duiken.

Negen dagen ervoor was er de winterzonnwende, van 21 op 22 december, waar de geboorte van het licht werd gevierd na de langste nacht van het jaar. De natuur herinnert ons hier aan het feit dat uit de diepste duisternis het licht wordt geboren. De christenen vieren in navolging van de Romeinen, zonder zich dat nog bewust te zijn, drie dagen later het 'kerstfeest'. Dat is een 'gedoopte' versie van zowel de Romeinse Saturnaliën (ter ere van de god Saturnus) als van de geboorte van de godheid Mithras, de dominante godheid van het Romeinse leger, die door een maagd werd geboort.

Een joods talmud geleerde heeft aan de hand van beschrijvingen uit de evangeliën en zijn kennis van de joodse tempelgebruiken en het joodse maanjaar de echte datum van de geboorte van deze Jeshua Bar Youssaf op een paar dagen na berekend. Die viel op het einde van augustus, begin september in het astrologische teken maagd (geboren uit een maagd?). Dus niet op 25 december en ten laatste 4 jaar vóór Christus, want dan stierf koning Herodes. Het wil nu lukken dat we het Internationaal Yogacongres in Zinal eveneens tijdens de laatste week van augustus organiseren. De reden waarom de Zi-

nal organisatie dit doet is wel minder esoterisch. Het is het einde van het toeristenseizoen en de prijzen zijn dan lager dan in het volle seizoen dat de week voordien is afgelopen. Zinal, met zijn tweehonderd inwoners, wordt dan voor een week ingepalmd door een internationale zwerm toegewijde yogi's, waar de lokale neringdoeners niet rouwig om zijn. Het betekent gewoon een week extra inkomsten.

Zinal bevindt zich net als Beit Lechem in de bergen. Er zijn wel geen herders met schapen maar wel klingelende koeien die in de omliggende bergweiden grazen.

Dit jaar is het thema: 'yoga en gezondheid' met als ondertitel 'lichamelijk, geestelijk en spiritueel welzijn'. Dit onderwerp heeft een veel ruimere betekenis dan wij er gewoonlijk aan toekennen. Dat wordt duidelijk als je de Sanskriet omschrijving 'svastha', verder opsplits in de stamwoorden 'sva' wat 'zelf' betekent en 'stha' wat 'staan' of 'gevestigd zijn in' betekent. Dus gezondheid is er pas als je volledig in het Zelf bent gevestigd. Narayan gaf daar tijdens het laatste weekeinde van de yogascholen in Vaalbeek de volgende gevatte omschrijving van: 'dan is je lichaam een niet-lichaam en je geest of denken een niet-geest'. Ik zou het niet beter kunnen zeggen, ere wie ere toekomt. Het omgekeerde, ziekte wordt 'vyâdhi' (vi + â-dhâ) genoemd, letterlijk 'afgezonderd', 'zonder basis', afgezonderd van het zelf. Het tegengestelde van samâdhi. Volgens deze criteria is de overgrote meerderheid van de mensheid ziek, er heerst met andere woorden een wereldwijde epidemie van zelfvervreemding en in het Westen zelfs van zelfhaat. Dat verklaart veel van het ziekelijke gedrag dat we voortdurend waarnemen en moeten ondergaan.

Toevalig of niet organiseren wij ons lente ontmoetingsweekeinde steeds in maart, gewoonlijk voor de lente evening, dicht bij de samdhya dus. Laat dat als een herinnering dienen voor al deze gelegenheden die je tijdens de dag hebt om toegang krijgt tot het tijdloze, de achtergrond van alle gebeurtenissen.

Ik hoop jullie allen daar, in een tijdloos moment, te kunnen ontmoeten,

Jullie genegen,

Suman

Studie- en ontmoetingsdagen van de Yogafederatie

Op 07 en 08 maart zullen te Torhout de Studie- en ontmoetingsdagen van de Yogafederatie doorgaan, met als Gast sprekers Klaas-Jan van Velzen en Peter Marchand.

Over het ontmoetingsweekend op 7 en 8 maart

We blijven onze uiterste best doen om een boeiend programma voor te stellen op de ontmoetingsweekends. Klaas-Jan van Velzen en Peter Marchand zullen het volgende weekend rond Âyurveda invullen met lezingen en ervaringsgerichte toepassingen.

Klaas-Jan van Velzen stelt op zaterdag 3 programma's voor i.v.m. *Activeren van het zelfgenezend vermogen door Yoga en Âyurveda*. Zij vormen samen een afgerond geheel dat herhaald wordt op zondag.

Peter Marchand daarentegen biedt ons op zaterdag en zondag verschillende programma's i.v.m. *Rasa Sâdhana*

De deelnemers staan voor een moeilijke keuze uit dit rijke boeket.

Het is zeker aan te raden om de ganse dag bij dezelfde leraar te volgen om zo van een volledige ruiker te genieten.

Wat je ook kiest, je hebt beslist waar voor je geld !

En over geldzaken gesproken...., je hebt zeker gemerkt dat de deelnamekosten verhoogd zijn.

't Was van moeten. Er is een flinke reorganisatie gebeurd in Groenhove.

Zuster Liliane en de andere bejaarde zusters zijn op verdiende rust, .. en nieuwe bezems vegen anders...., een traiteurdienst levert nu lekkere, verzorgde maaltijden, het aantal kamers werd beperkt, extra personeel om de zusters te vervangen.... met onvermijdelijke prijsstijging tot gevolg.

Omwille van de ruime vergaderzalen, voldoende en mooie kamers en het prachtige omliggende domein blijft Groenhove een geschikte plaats voor onze weekends.

De nieuwe prijzen zijn al bij al nog redelijker dan het kostenplaatje van commerciële congressentra.

Nog even popelen, dan zien we elkaar weer op dit knappe weekend.

Hélène Rondou, secretaresse

Activeren van het zelfgenezend vermogen door Yoga en Âyurveda

met Klaas-Jan van Velzen

We zullen dit algemene thema in drie met elkaar samenhangende onderdelen uitwerken:

- een ervaringsgerichte lezing over holistisch genezen
- een workshop klankmeditatie (Nâda Yoga)
- een workshop over argumenten voor een individuele yogastijl

Holistisch genezen

Globaal kunnen er twee grote betekenissen worden onderscheiden aan holistisch genezen:

- een holistische geneeswijze gaat uit van de gehele mens
- een holistische geneeswijze gaat uit van de heelheid van de mens

In de Âyurveda zijn deze twee betekenissen volledig met elkaar verweven.

Vaak wordt een benadering al holistisch genoemd als het lichaam als geheel wordt beschouwd. Uitgaan van de 'gehele mens' gaat echter veel verder: ook het geestelijke en spirituele worden daarbij betrokken. Om dit algemene gegeven concreter uit te kunnen werken, worden er in de 'gehele mens' vijf levensgebieden (de vijf kosha's) onderscheiden :

Annamayakosha : het voedsellichaam, het lichaam dat wordt opgebouwd uit het voedsel ('anna') dat we eten.

Prânamayakosha : het energielichaam, het geheel van de levensenergie ('prâna') die in ons stroomt.

Manomayakosha: het zintuiglijk bewustzijn, dat deel van onze geest ('manas') dat de zintuiglijke prikkels en onze handelingen coördineert.

Vijnânamayakosha : het intelligente zelfbewustzijn, het onderscheidingsvermogen ('vijnâna') waardoor we intelligente wezens zijn.

Ânandamayakosha: het spiritueel bewustzijn, ons weldadige contact met de heelheid van het oorspronkelijk bewustzijn.

Tijdens de lezing zal worden uitgelegd hoe in elk van deze kosha's bewust kan worden gewerkt. Met een aantal oefeningen kan dit ook worden beleefd.

Het gegeven dat leven beweging is, speelt daarbij steeds een grote rol. In de uitleg daarover zullen we ons kort even verdiepen in de zogenaamde guna's

De drie guna's: rajas, tamas en sattva

Een mens is een continue beweging binnen een bepaalde levensspanne. Beweging is altijd het gevolg van spanning tussen tegengestelden. Een rivier stroomt door het spanningsverschil in hoogte tussen zijn oorsprong en de zee. Naarmate dat spanningsverschil oplost doordat het hoogteverschil afneemt als de rivier de zee nadert, houdt de stroming op. De rivier 'sterft' in de zee. De Indiase filosofie onderscheidt in de levensbeweging twee tegengestelde algemene kwaliteiten: rajas en tamas. Het is de tegenstelling tussen een actief naar buiten gerichte, centrifugale beweging (rajas) en een passief naar binnen gerichte, centripetale beweging (tamas). In de beweging overheerst altijd een van beide kwaliteiten. De harmonie die ontstaat als deze beweging het juiste midden vindt wordt Sattva genoemd. En dat midden is er altijd, er is immers geen tegenstelling denkbaar zonder midden. Maar het is vaak een zoeken naar het juiste midden: die beweging waarin alle verschillende krachten hun eigenheid kunnen ontplooiën.

In de Âyurveda is het een basisuitgangspunt dat het organisme als geheel steeds in beweging is rondom het heel eigen dynamisch evenwicht. Ieder mens heeft een eigen dynamisch midden tussen alle tegengestelde krachten zoals warm en koud, licht en zwaar, droog en vet, langzaam en snel, hard en zacht. De complicatie daarbij is dat er in de levensbeweging geen vast midden is, het is altijd in relatie tot het steeds veranderende geheel. In de zomer is het weer anders dan in de winter, op jonge leeftijd is het weer anders dan op latere leeftijd, en bij de ene mens is het juiste midden tussen langzaam en snel weer heel anders dan bij de andere mens, afhankelijk van zijn unieke constitutie. Het is altijd een zoeken naar die afstemming waarin het juiste midden, voor die unieke mens, tot zijn recht komt. Dat vraagt een goed ontwikkeld gevoel voor harmonie. Daarom speelde muziek van oudsher een belangrijke rol in de opleiding voor Âyurvedische artsen.

Leven is dus een doorgaande beweging waarin het steeds een tastend zoeken is naar een oneindig veranderend midden tussen rajas en tamas. Een mens is daarbij uiteindelijk aangewezen op zijn hoogst persoonlijk gevoel voor evenwicht. Zijn persoonlijk gevoel voor harmonie is het kompas van het zelfgenezend vermogen dat is ingeboren in elk organisme. Daarom is het zo belangrijk dat een âyurvedische arts of therapeut altijd probeert om een cliënt weer in contact te brengen met zichzelf en hem stimuleert tot een autonome, niet teveel aan anderen aangepaste levensstijl.

Brahman: in elk deel komt het geheel tot uitdrukking

Dit is een zeer inspirerend aspect van het holistisch denken. Een mens functioneert als een hologram: in elk onderdeelje komt steeds weer het geheel tot uitdrukking. Zo zie je in elke bloeddruppel de kenmerken van het geheel, maar ook in de vingerafdruk, of in de stem, of in de motoriek, of de manier van denken, of zelfs in een oogopslag komt het kenmerkende van een persoon tot uitdrukking.

In de Indiase filosofie is dit min of meer vanzelfsprekend ingebed. Al het bestaande wordt beschouwd als uitdrukking van 'Brahman'.

Het allesomvattende, absolute Brahman wordt onkenbaar geacht. Toch worden er drie kwaliteiten aan Brahman toegekend:

1. Brahman is het 'Zijn' (sat) zelf
2. Brahman is *bewust* Zijn (chit)

Brahman is naar zijn aard volmaakte harmonie (ânanda), zoals dat bijvoorbeeld tot uitdrukking komt in de intelligentie van de natuurwetten waardoor de levensbeweging zich steeds kan ontplooiën en, bijvoorbeeld, de hemellichamen binnen hun baan blijven.

Deze drie kenmerken worden samengevat als Sat-Cit-Ânanda, wat ik voor het gemak vertaal als 'volmaakt-bewust-zijn'. Omdat alles uitdrukking is van Brahman komt deze kwaliteit in elke verschijningsvorm tot uitdrukking, in de harmonie en de schoonheid van een bloemblaadje of een schelp maar ook in de mens. Alles is uitdrukking van hetzelfde volmaakt-bewust-zijn.

Het wezenlijke van de mens wordt in de Indiase filosofie 'Âtman' genoemd. Het is een van de basisinzichten in

het klassieke Indiase gedachtegoed dat 'Âtman = Brahman', ofwel het wezen van de mens is volmaakt-bewust-zijn.

En daarmee zijn we beland bij wat in het begin is gezegd: een holistische geneeswijze gaat niet alleen uit van de gehele mens maar ook van de heelheid van de mens.

De Âyurveda beschouwt 'onwetendheid' als de belangrijkste oorzaak van ziekte. Met onwetendheid wordt bedoeld dat je niet doordrongen bent van het besef dat alles, inclusief jijzelf, een unieke uitdrukking is van hetzelfde volmaakt-bewust-zijn.

In de meditatie kan dit bewustzijn worden beleefd.

Klankmeditatie

Het herhalen van een klank is een heel eenvoudige maar essentiële ingang om te mediteren. Hieronder volgt een opsomming van redenen waarom klank potentieel zo'n rijke ingang is naar de meditatieve staat. In de klankmeditatie komen al deze verschillende kwaliteiten zodanig samen, dat ze elkaar ondersteunen en versterken.

- Het maken van klank doet een appèl op je muzikale gevoel. Een muzikale afstemming en een meditatieve afstemming zijn nauw aan elkaar verwant: beide vragen een toegewijde en ontvankelijke, luisterende aandacht en beide doen een beroep op je gevoel voor harmonie.
- Door het maken van klank wordt de adem moeiteloos verlengd en gelijkmatiger. Dat creëert rust in het energieveld.
- Elke klank heeft zijn eigen vibratie. Juist de vibratie van je eigen stem verdiept op natuurlijke wijze de afstemming op je eigen resonantie. In dit contact met je eigenheid wordt de harmonie in jezelf aangesproken.
- Concentratie op de vibratie van een klank in jezelf, is een vorm van concentratie die voor veel mensen heel toegankelijk blijkt te zijn. Omdat moeite met concentratie vaak zo'n struikelblok is in het leren mediteren, is dit een heel belangrijk voordeel van klankmeditatie.
- Klank raakt je direct. Klank doorbreekt en overstijgt naar zijn aard het denken.
- Het luisteren naar klank is een ruimtelijke beleving.
- Klank bevindt zich op de grens van vorm en vormloos. Klank bevordert daardoor van nature het onthecht raken van de wereld van de vormen en opent daarmee de innerlijke ruimte.
- Het zelf maken van een harmonieuze klank, voert je, net als het luisteren naar het wegsterven van het geluid van een klankschaal, op natuurlijke wijze naar de stilte.
- Elke spanning, lichamenlijk of geestelijk, laat zich verklanken en in dat proces wordt die spanning verbroken.
- Klank is een veelzijdige beweging. Deze beweging creëert ruimte in je energieveld waardoor vaste denk- en energiepatronen worden losgeweekt.
- Klank geeft uitdrukking en vorm aan je (vaak onzegbare) intentie.
- Het maken van een klank vraagt een luisterende houding. Als je zelf klank maakt, ben je dus tegelijkertijd actief en receptief aanwezig. En juist als die twee aspecten van de aandacht in evenwicht zijn, is voldaan aan de belangrijkste conditie voor de meditatieve staat.

Overwegingen bij het ontwikkelen van een individuele yogastijl

Vanuit het contact met 'volmaakt-bewust-zijn' kan worden begrepen wat Patanjali bedoelt met zijn definitie van een âsana (YS 2.46-2.48):

Vast en aangenaam is de âsana:

- (1) *door ontspande inspanning*
- (2) *door één te worden met het eindeloze/ vormloze.*

Dan word je onkwetsbaar voor de paren van tegenstelling

We gaan de persoonlijke stijl onderzoeken door de volgende drie aspecten van deze definitie naar jezelf te vertalen:

1. het ideale midden tussen spanning en ontspanning. Wat geeft je lichaam en je energieveld aan over wat voor jou de ideale intensiteit van oefenen is?
2. Één zijn met het vormloze. Hoe blijf je tijdens het oefenen in contact met je spirituele afstemming?

3. Welke tegenstellingen spelen in jouw leven op dit moment een centrale rol en wat brengt jou in je midden?

Om dit concreter te maken gaan we dit uitwerken aan de hand van de volgende onderdelen:

- Je lichaamshouding. Welke onevenwichtigheid zie je daarin en welke âsana's zouden daar een tegenwicht in bieden. Vertaal wat je ziet in termen van Ha-Tha..
- Wat is het gevoelige/kwetsbare gebied in je lichaam. Maak daar echt contact mee en voel wat dit gebied nodig heeft. Je hebt het hier over de trillende snaar tussen je pijn en je potentie. Vertaal dit naar een beweging. Deze beweging zet de grondtoon voor de intensiteit van je eigen stijl. Je doet tijdens de uitvoering van welke âsana dan ook, niets wat hiermee in tegenstelling is.
- Wat is je constitutie op dit moment in termen van vâta, pitta, kapha en stem hier je oefenstijl op af.
- Hoe ervaar je het midden tussen enerzijds je spirituele inspiratie en anderzijds al datgene wat je er vanaf houdt om je inspiratie te realiseren. Welk beeld, mantra, niyama, gevoel of ander hulpmiddel, kunnen je tijdens de âsana herinneren aan dit midden. Dit helpt je vooral om de belangrijkste tegenstelling te transformeren: om enerzijds helemaal in de âsana te zijn en er anderzijds volledig van onthecht te blijven; ofwel om zowel actief (ha) als ontvankelijk (tha) te zijn, zowel deelnemer als waarnemer.
- Vertaal voor jezelf hoe jij globaal en intuïtief voelt hoe Ha en Tha met elkaar in evenwicht komen.
- Welk chakra lijkt in je huidige leven om extra aandacht te vragen? Welke wijze van bewegen harmoniseert dit aspect van de levensenergie?
- Welke wijze van ademen brengt jou in het midden van je levensstroom. Stem je wijze van bewegen hier op af. De adem is de kern van de lichaamsbeweging.

Al tijdens de lezing zullen we voorbereidende oefeningen doen om al deze vragen enigszins te kunnen beantwoorden

Ha-Tha Yoga

Een lichaamshouding wordt pas een yogahouding, een âsana, als in de polaire levensenergie de tegenstelling 'Ha' en 'Tha' oplost en er een nieuwe eenheid (Yoga) ontstaat.

Tha (maan)	Ha (zon)
Receptief	Actief
Statisch	Dynamisch
Koud	Warm
Meditatie	Concentratie
Vormloos	Vorm
Oningevuld/tijdloos	Doelgericht/gefocust
Ruimtelijk/ijl	Verdicht/gebundeld
Vrouwelijk	Mannelijk
Neergaande energie	Opgaande energie
Inkomende energie	Uitstralende energie
Links	Rechts
Voorkant	Achterkant
Bovenkant	Onderkant
Loslaten	Beheersen
Ontspanning	Spanning
Souplesse	Kracht
Getuige zijn	Ikbesef
Zijn	Worden

In het midden van Ha en Tha is het zelfgenezend vermogen klaarwakker. Dat midden is voor ieder mens iets anders. Daarom vraagt Yoga uiteindelijk een strikt persoonlijke benadering.

De negen rasa's : de yoga van de negen emoties

door Peter Marchand

De negen Rasa's zijn "de essenties van emotie", daarnaast zijn er nog verschillende letterlijke vertalingen voor rasa uit het Sanskriet zoals smaak, water, sap, en ultieme zaligheid

Als je gelukkig wil zijn, houd dan op met ongelukkig te zijn

Zo eenvoudig is het, op voorwaarde dat je leert meer controle over je emoties of rasa's te krijgen. Dit is zowel een kwestie van inzien als van beoefenen.

De negen Rasa's zijn de essentiële aspecten of energieën die een stel van emoties of stemmingen bepalen die tot dezelfde familie of Rasa behoren. Terwijl de negen rasa's op zich duidelijk omschreven energieën zijn die lichaam en geest beïnvloeden, manifesteren ze zich als een grote variëteit van daaruit voortkomende emoties (Bhava's). Het begrijpen ervan wordt beïnvloed door de persoonlijke en culturele achtergronden. De negen Rasa's kunnen ons helpen inzien waarom een bepaalde stemming opkomt en blijft, alhoewel zijn oorspronkelijke oorzaak al lang verdwenen is, en hoe die kennis te gebruiken om meer emotionele controle te verwerven.

Rasa Sâdhana is een oude tantrische traditie van emotioneel vasten. We beloven onszelf dat we voor een dag of week of zelfs langer, niet betrokken willen raken met een van de minder wenselijke Rasa's of zich volledig richten op een of meerdere van de wenselijke rasa's. Wanneer men de sâdhana van woede bijvoorbeeld uitvoert, zal telkens er een irritatie opkomt, juist het denken aan onze belofte om niet toe te geven aan woede een afstand creëren tussen ons en het gevoel van boosheid. Dat is dikwijls voldoende om de woede op te lossen, nog andere trucs kunnen daarvoor gebruikt worden. Door zulke regelmatige beoefening, leren we dat we onze negen rasa's werkelijk kunnen beheersen, wat snel zonder enige inspanning zal gebeuren. Om deze rasa yoga uit te voeren moeten we verstaan wat rasa's zijn en hoe elke rasa functioneert.

De tantrische traditie erkent negen rasa's die in relatie staan tot welomschreven basis stemmingen of emoties

Sanskriet Term	Belangrijkste betekenis	Verdere betekenis en verwante emoties
Shringara	Liefde	Schoonheid, devotie
Hasya	Vreugde	Humor, sarcasme
Adbhuta	Verwondering	Nieuwsgierigheid, mysterie
Shanta	Vrede	Rust, ontspanning.
Raudra	Woede	Irritatie, stress
Vîra	Moed	Trots, vertrouwen
Karuna	Droefheid	Mededogen, medelijden, sympathie
Bhayanaka	Angst	Bezorgdheid, zorg
Vibhatsa	Afschuw	Depressie, zelfbeklag

Rasa Sâdhana is een krachtige yoga van onze emoties die om het even wie kan leren en onderwijzen. Het zal ons daarom nog niet tot verlichting brengen, maar brengt ons een beetje dichterbij het geluk. Het is een prachtige, eenvoudige soort van magie

Rasa's vasten kan gemakkelijk en met gunstig gevolg geïntegreerd worden in andere yogawegen en spirituele rituelen.

AGENDA

HUISKAMER MANTRAGROEP :

Eerste vrijdag van de maand bij Roeland. Iedereen is welkom. Info : 09 281 04 01 of roelfauc@versateladsl.be

DOORLOPENDE ACTIVITEITEN VAN HET YOGACENTRUM YSENDIJK

Aerodynam. Yoga : **elke laatste zaterdag v.d. maand**. Opgave noodzakelijk i.v.m. beperkt aantal deelnemers.

Shatkarma's: voorjaars reinigingskuur **vanaf maart op vrijdag ochtenden**.

Info en opgave: Yogacentrum, Minnepoortstraat 6, 4515BC IJzendijke :

www.yogacentrum.org - tel: 00-31 117-301919

YOGA WEEKEND TE AFFLIGEM MET O.A. SAVITA YOGA TEAM UIT TJECHIË EN SLOWAKIJE.

Op 3,4 en 5 April 2009. Voor meer info : Yogacentrum Ysendijke hierboven.

YOGA RETRAITE IN DRONGEN met Yoga Vedânta Aalst

Van vrijdag (20u) 17 tot zondag 19 april 2009 (16u)

contacteer Yoga vzw, Bredestraat204, 9300 Aalst, tel.: 053-777490; e-mail: jozef.kiekens@telenet.be

YOGASUTRA : 6 KENNISMAKINGSLESSEN

Vanaf **maart 2009** in Brugge (locatie op 5 min afstand van afrit E40 en expressweg). De lessen gaan door op zaterdagvoormiddag of donderdagavond (2 groepen) één keer per maand. Achteraf wordt bij voldoende belangstelling de studie vervolgd. **Info: Maria Clacteur 050381441** of maria.clacteur@skynet.be

INTENSIEVE YOGA WORKSHOP MET DONNA FARHI IN AMSTERDAM : "SPINAL INTEGRATION"

Van 29 mei t/m 3 juni 2009. Voor meer details zie www.yogayoga.nl ("Workshops - Special Events), of telefoon naar 0031 20 6883418 of e-post sandra@yogayoga.nl.

LEZINGEN EN LESSEN DOOR DR. E. ANANTAKRISHNA UIT VISAKHAPATNAM A.P. INDIA

Er is een vijfdaagse retraite voorzien, waar ochtendpraktijk en nadien het reciteren en bestuderen van vedische sùktams voorzien is, dit wordt georganiseerd in Radhadesh, Durbuy **van 14 tot 18 juni**.

Dr. E. Anantakrishna is de oudste zoon van wijlen Dr. E. Krishnamacharya, door zijn leerlingen gekend als Master E.K. Hij is in Vlaanderen **van 28 april tot 12 mei** voor lessen en lezingen over klassieke homeopathie en de klassieke schriften.

Voor meer informatie en folders contacteer Suman op email: seymush@gmail.com of tel: 03-2896023

36 STE INTERNATIONAAL YOGA CONGRES IN ZINAL - ZWITSERLAND VAN 23/8 TOT EN MET 28/08/2009

Thema: "Yoga en gezondheid, lichamelijk, mentaal en spiritueel welzijn"

Alle verdere informatie op de nieuwe webstek van Zinal 2009: <http://www.euycongress.org>

NIEUWE CURSUS YOGA ACADEMIE VAN YOGA VEDÂNTA AALST IN SEPTEMBER 2009

Vrijblijvende oriëntatie in de Swâmî Shivânanda Yoga Âshram, Volksverheffingstraat 95 te Aalst op zaterdag **19 september** van 15u30 tot 17u15. Meer info op de website <http://users.telenet.be/yoga.vedanta.aalst>.

OPLEIDING TOT YOGALERAAR / -LERARES IN DE TRADITIE VAN VINIYOGA

Op 26 en 27 september 09 start er een nieuwe opleiding aan de Vormingsschool Viniyoga. De opleiding loopt over vijf jaar en wordt gegeven a rato van zes weekends plus een week zomerstage per jaar. Ze wordt gegeven in de Abdij van Tongerlo. Het aantal deelnemers is beperkt tot de eerste 18 ingeschrevenen. Voor inschrijving of meer info : contacteer Flor (zie onderaan blz. 1 voor tel. e-mail of website).

VERDIEPINGSCURSUS YOGASUTRA HOOFDSTUK III

Vanaf **oktober 2009** start in Brugge een verdiepingscursus rond hoofdstuk III van de yogasutra. De lessen gaan door op zaterdagvoormiddag, één keer in de maand. **Info: Maria Clacteur** (zie hierboven)

CONGRESSDAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 17 en 18 oktober 2009 te Vaalbeek. Programma verzorgd door de Vormingsscholen. Meer info later.

INDIAREIS IN DE KERSTVAKANTIE NAAR RISHIKESH, MET VERBLIJF IN SIVANANDA ASHRAM.

Deelname aan de 7-daagse kerstretraite, uitstappen naar heilige plaatsen aan de Ganges en 3-daags verblijf in Uttarkashi, in de Himalayas. Periode: de laatste 2 weken 2009 en de eerste week van 2010.

Reservatie voor 1 maart 2009 info: H el ene Rondou, 02 465 82 49, h.rondou@belgacom.net

SW M  VEDA BHARATI IN NEDERLAND : MEDITATIES UIT DE UPANISHADS

Van 24 t/m 27 maart in Biezenmortel (Noord Brabant) – voertaal Engels. Meer info : via de agenda op mijn webstek (zie blz. 1) of Willem Meijer: 0031 30 6049574 or mail@wmeijer.demon.nl

HYMNS KINDEREN YOGA MIDDAG MET SWAMI VEDA BH RAT 

"Een kennismaking met de Traditie v/d Him laya's - inspiratiemiddag" voor kinderen in de leeftijd van 4 jaar t/m 19 jaar, op 21 maart as. van 12.30 uur – 18.00 uur

Inschrijven: v or 31 januari as. **Voor meer info:** Kries Manniesing, tel: 020-6649442 , email: info@rajayogales.nl of via de agenda op mijn webstek (zie blz. 1)