



Federatie
van de Nederlandstaligen
in België

Y
O
G
A

NIEUWSBRIEF N° 145 | JUL · AUG · SEP | 2026



PB-PP
BELGIË(N) - BELGIQUE

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

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

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

V.U. Peter Leysen

OPLAGE 700 exemplaren

VOLGENDE NIEUWSBRIEF
NOVEMBER '26
Teksten aanleveren
voor 1 september via
nieuwsbrief@yogafederatie.be

DRUKWERK EN
POSTALE AFWERKING
Total Copy Service bvba,
Herentals



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

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

ADRESWIJZIGINGEN?
SUGGESTIES?
Deel tijdig elke verandering van je persoonlijke contactgegevens mee aan de secretaris van de vereniging:
secretaris@yogafederatie.be
Zo mis je geen belangrijke mededelingen of tijdschriften.

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



4

De 5 kośa's 4
Transcriptie van een lezing
gegeven door Siddharta Krishna
op het yoga lenteweekend van de YFN



10

Begeleide meditatie
over de vijf kośa's 10
De innerlijke reis
door de lagen van het zijn
Siddharta Krishna



16

Een zondagochtend met Yoga 16
van losmaken naar innerlijke verstillings
Rudi Lepoutre



20

Word lid van de nieuwe
EYU-docentenlijst 19
Een gedeelde Europese identiteit
voor yogadocenten
Dimitrios Danilidis



22

De Europese Yoga Unie 20
Bowen aan een
Europese yogagemeenschap
Dimitrios Danilidis

Karma Yoga 22
Peter (Krishna) Van Lierde
Linda Brys

Editoriaal voorzitter

Beste vrienden van de Yoga Federatie,

2026 is al over de helft en wanneer we even terugblikken op het voorjaar, kunnen we alleen maar dankbaar en trots zijn op wat we samen als Yoga Federatie hebben mogen realiseren.

We mochten twee bijzonder geslaagde en volledig volgeboekte dagen beleven in De Kluizerij in Affligem. De themadag rond Ayurveda met Jens Keygnaert bracht 50 deelnemers samen rond de verbinding tussen yoga, gezondheid en levenswijze. Tijdens de Internationale Yogadag mochten we maar liefst 100 deelnemers verwelkomen. Bijzonder verheugend was dat bijna 70 deelnemers voor het eerst kennismaakten met de Yoga Federatie. Dit toont aan dat er een groeiende belangstelling is voor een yogabeoefening die verder kijkt dan enkel de fysieke aspecten en die ruimte biedt voor verdieping, ontmoeting en verbinding.

Ook het lenteweekend in Duitse Polders in Blankenberge met Siddhartha Krishna is een weekend waar we als federatie terecht fier op mogen zijn. De kwaliteit van zijn uiteenzettingen, maar ook de diepgang van zijn meditatie, waren uitzonderlijk. Om zo dicht bij een dergelijke leraar te mogen zijn en naar hem te kunnen luisteren, is een bijzondere ervaring en een geschenk.

Siddhartha Krishna reist de wereld rond en brengt overal mensen samen rond de essentie van yoga. Het was dan ook een eer en een genoegen om hem bij ons te mogen verwelkomen. De vele positieve reacties van deelnemers bevestigen hoe waardevol dit weekend was.

Een bijzondere dank gaat uit naar Fabienne en Luc, die de inhoud van dit weekend zorgvuldig hebben neergeschreven. Hun artikel is meer dan een verslag: het is een uitnodiging om opnieuw stil te staan bij de inzichten die Siddhartha Krishna met ons deelde. Ook wie niet aanwezig kon zijn, krijgt dankzij deze neerslag de kans om deze woorden te lezen, te herlezen en te bewaren. Op die manier blijft de inspiratie van dit weekend verder leven.

De Yoga Federatie en de Europese Yoga Unie

In deze nieuwsbrief laten we ook Dimitrios Danilidis, voorzitter van de Europese Yoga Unie (EYU), aan het woord. Er beweegt heel wat binnen deze Europese organisatie, en dat is belangrijk.

De Europese Yoga Unie werd opgericht in 1971 vanuit een eenvoudige maar krachtige visie: yogascholen en nationale organisaties mogen hun eigen identiteit en tradities behouden, maar worden sterker door samenwerking. Niet door concurrentie, maar door ontmoeting. Niet door muren te bouwen, maar door bruggen te slaan.

Deze visie sluit nauw aan bij de missie en visie van onze eigen Yoga Federatie. Ook wij willen kwaliteit boven commercialiteit plaatsen en trouw blijven aan de diepere waarden van yoga: traditie, kennisoverdracht, ethiek, zelfonderzoek en persoonlijke groei.

De EYU staat vandaag voor de uitdaging om deze waarden opnieuw zichtbaar en krachtig uit te dragen in een wereld waarin yoga steeds populairder wordt, maar soms ook dreigt herleid te worden tot enkel beweging of welzijn.

Onder leiding van Dimitrios Danilidis wordt er opnieuw energie gestoken in de verdere ontwikkeling van de Unie, met initiatieven rond opleiding, academische verdieping, spiritualiteit, internationale samenwerking en de ondersteuning van yogadocenten.

Daarom doen we graag een warme oproep aan alle erkende docenten die lid zijn van de Yoga Federatie om zich te registreren als docent bij de Europese Yoga Unie. Door dit te doen, help je niet alleen de EYU verder uit te bouwen, maar geef je ook mee een stem aan een Europese yogagemeenschap die kwaliteit en authenticiteit belangrijk vindt. In deze nieuwsbrief lees je hoe je dit eenvoudig kan doen.

De toekomst van yoga in Europa zal niet alleen bepaald worden door individuele leraren of scholen, maar door onze bereidheid om samen te werken en de essentie van yoga door te geven aan toekomstige generaties.

Ik wens jullie veel leesplezier met deze nieuwsbrief en hoop jullie binnenkort opnieuw te mogen ontmoeten op één van onze activiteiten in het najaar.

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



De 5 Kośas

Transcriptie van een lezing
gegeven door Siddharta Krishna
op het yoga lenteweekend van de
YFN op 25 april 2026.



Namaste.

Laten we beginnen met een moment van stilte.

Om yogenā cittasya padenā vācārṁ
malārṁ śārīrasya ca vaidyakena.
Yo'pākarot-taṁ pravaraṁ munīnāṁ
patañjalīm prāñjalir-ānato'smi.

Ik buig met gevouwen handen voor de wijze
Patañjali, de meest verheven onder de
contemplatieve wijzen, die de onzuiverheid
uit de gedachten heeft gezuiverd door
middel van yoga, uit de spraak door middel
van grammatica en uit het lichaam door
middel van Ayurveda.

Ā bāhu puruṣākāraṁ śaṅkha-cakrāsi-dhāriṇam.
Sahasra-śīrasaṁ śvetaṁ pranamāmi patañjalim.

Ik buig diep voor de stralende wijze Patañjali
met duizend hoofden, die tot aan zijn armen
de gedaante van een mens heeft en een
schelp, een discus en een zwaard vasthoudt.

Gurur brahmā gurur viṣṇur gurur devo
maheśvaraḥ.

Guruḥ sākṣāt paraṁ brahma tasmai śrī-gurave
namaḥ.

De Guru is Brahma (de Schepper), de Guru
is Vishnu (de Onderhouder) en de Guru
is de Grote Heer Shiva (de Vernietiger).
De Guru is werkelijk de manifestatie van
het Allerhoogste Bewustzijn (de Ultieme
Werkelijkheid). Eerbetoen aan die
eerbiedwaardige Guru.

Mijn nederige groeten aan u.

Hartelijk dank dat u met mij meedoet aan deze discussie over de
Vijf Kośa's. De 5 Kośa's waaruit ons individuele wezen bestaat. Het
is één van de oudste verkenningen van het zelf, gemaakt in de verre
oudheid van het oude India.

De oorsprong van deze leer ligt in de **Taittirīya Upanishad**, die
volgens sommige moderne geleerden vermoedelijk in de 5e of 6e
eeuw v.Chr. is samengesteld. Maar de dialoog in deze Upanishad
tussen de vader, Varuṇa, en de zoon, Bṛgu, is veel ouder dan dat.
Het is een prachtige, intieme dialoog tussen een vader en zijn zoon.
Het is een voorbeeld van het eerste heuristische leren, waarbij de
leraar geen antwoorden geeft, maar de leerling aanmoedigt om zelf
het antwoord te vinden.

De vader beantwoordt zijn vragen niet. De vader geeft hem
simpelweg een methode.

De zoon wilde de diepste essentie begrijpen.

De vader begon hem niet te onderwijzen over de diepste essentie.
Hij leerde hem de methode, die hij in het Sanskriet **tapas** noemt.

We vertalen tapas meestal als ascese. Maar in deze context wordt
het opgevat als contemplatie, meditatie. En in feite komt deze
definitie uit Shankaracharya's commentaar op de Upanishads:
Manasaś cendriyāṇāṁ ca hyāikāgryaṁ paramaṁ tapaḥ

De volledige concentratie van de geest en de zintuigen is inderdaad
de hoogste vorm van tapas (ascese).

Dus leert hij hem de methode van meditatie en moedigt hem aan
om het antwoord zelf te ontdekken. De essentie die hij probeerde
te vinden, is overal. Het is een alomtegenwoordige essentie.

Maar volgens het inzicht van de Upanishadische meesters is de
beste plek om ernaar te zoeken in ons eigen hart. Daarom zijn er
zoveel leringen in de Upanishads die ons vragen onze aandacht
terug te brengen naar ons eigen hart. Maar hoe doe je dat?
Dat is waar elke stap van de Vijf Kośa-meditatie over gaat: onze
aandacht terugtrekken uit onze omgeving en bij onszelf zijn en de
verschillende lagen van ons wezen verkennen.

Wat we uiteindelijk aan het einde van deze reis vinden, is iets dat
uiteindelijk alleen in stilte kan worden uitgedrukt en door onszelf
kan worden ervaren. Maar de reis op zich is al buitengewoon
de moeite waard. Omdat het ons de kans geeft om onszelf te
bestuderen. Om onszelf te observeren. De verschillende lagen van
ons wezen.

Wat is de betekenis van Kośa?

Het is een Sanskrietwoord.
Heeft iemand ideeën?

Laag - Omhulsel

Prachtig. Nog andere ideeën?

Schede.

Oké.

En ook bedekking.

Ja, zo wordt het heel vaak vertaald.

Het wordt vertaald als schede, zoals een
schede waarin je een zwaard bewaart. Het
wordt ook gebruikt voor een kist. Daarom
werden de kisten waarin de koningen al
hun goud en diamanten bewaarden ook
kośa genoemd.

In feite werd degene die voor de schat
zorgde, de schatbewaarder, **kośa dyakṣa**
genoemd. De meester van de schatkamer.
En als we de 5 kośa's willen begrijpen, is de
beste manier om ze je voor te stellen als
een doos. Maar niet zomaar een doos. Er is
een – we noemen het de “Chinese doos”.
Het bijzondere aan een Chinese doos is dat
er veel dozen in één doos zitten.

Het Russische equivalent daarvan is de
Matroesjka-pop. En deze 5 kośa's zijn op
deze manier in elkaar geplaatst.

Maar de mooiste en meest betekenisvolle
betekenis van kośa's wordt vaak nooit
genoemd. Het is de cocon van het insect
dat creëert, dat zijde maakt.
Daarom wordt het zijde-insect in het
Sanskriet “**kośa cara**” genoemd, de maker
van de cocon. Uiteindelijk is de kośa iets
dat beschermt, dat omhult, zoals zojuist
vermeld. Maar het voorbeeld van de cocon
is heel mooi omdat deze door het insect
zelf wordt gemaakt. Deze 5 cocons worden
voortdurend door ons gemaakt, door
mij, door ieder van ons. Het principe van
bewustzijn ligt in het centrum ervan, en
deze 5 lagen worden eromheen gecreëerd.



Zijde cocon gemaakt door volgroeide
zijdewormen

Belang

Maar waarom is deze kennis van belang?
Ze kan ook worden gezien als een
routekaart naar holistische gezondheid. En
als ik het over gezondheid heb, bedoel ik
niet alleen lichamelijke gezondheid, maar
ook de gezondheid van onze emoties,
de gezondheid van onze gedachten. De
gezondheid van ons begrip en ook de
gezondheid van de onbewuste lagen van
ons wezen.

Het Sanskrietwoord voor gezondheid is
heel mooi: **Svastha**. Sva betekent zichzelf.
En shta betekent gevestigd zijn, niet
weggaan.

Als je goed kijkt naar de leer van Patañjali,
gebruikt hij deze twee woorden in zijn
definitie van yoga. Ze staan niet bij elkaar,
daarom valt het ons niet op.

Maar de derde sūtra van het eerste
hoofdstuk: *Tadā draṣṭuḥ svarūpe-
avasthānam*

De woorden ‘sva’ en ‘shta’ – dat is waar
yoga om draait.

Als je naar het tweede hoofdstuk kijkt,
baseert Patañjali zijn filosofie op het
Ayurvedische model.

Ayurveda gaat over het begrijpen
van ziekte, de oorzaak van ziekte, de
afwezigheid van ziekte en hoe je die
afwezigheid van ziekte kunt bereiken.
Op dezelfde manier presenteert hij zijn
filosofie in het tweede hoofdstuk om lijden
te begrijpen. Ontevredenheid, de oorzaak
van lijden, vrijheid van lijden, en hoe
volledige vrijheid van lijden te bereiken.
En die vrijheid van lijden, wanneer lijden
zich voordoet maar ons niet raakt, dat is
wat hij **svastha** noemt. We gebruiken dat
woord zo vaak in India. In India vraagt
iedereen aan iedereen: ben je svastha?
Voel je je vandaag gelukkig?

*De microfoon werkt niet meer en Siddharta
merkt op:*

Het is een kans om te oefenen. Als we
erom kunnen lachen, als we ondanks dit
alles gelukkig kunnen zijn, dan hebben we,
denk ik, het probleem opgelost. Wat er
ook gebeurt.

Hier lachen we misschien om, maar dit is
echt de basis van yoga.

Lijden – Kapila - śreyas

Eén van de eerste leraren in de verre
oudheid was **Kapila**: waar was hij naar
op zoek? Hij zag deze wereld vol lijden.
Hij was een filosoof. Hij wilde het lijden
indelen. Filosofen houden ervan om
dingen in te delen en er een label op te
plakken.

Dus deelde hij het lijden in drie soorten in.

1. Lijden voor mezelf dat door mijzelf
wordt veroorzaakt. Ziekten,
aandoeningen, mentale problemen,
alles valt onder deze categorie. Omdat
ze worden gecreëerd door mijn eigen
lichaam, door mijn eigen geest, door
mijn eigen emoties.
2. Hij zag ook dat lijden ook wordt
veroorzaakt door anderen, door andere
levende wezens. Wanneer we lijden
vanwege relaties, wanneer er een
gebrek aan evenwicht is, ontstaat er
onrust en ervaren we dat als lijden. Dus
wanneer er een onevenwicht is in het
sociale weefsel, veroorzaken individuen
elkaar lijden.
3. En wanneer de krachten in de natuur
soms hun evenwicht verliezen, ontstaat
het derde soort lijden. Dat kan in de
vorm van overstromingen zijn, of in de
vorm van aardbevingen.

Wat we ook doen, we kunnen deze drie
soorten lijden niet volledig uit ons leven
uitbannen.

Er zijn twee methoden om de situatie te
proberen te verbeteren. De ene is om iets
in de externe werkelijkheid te veranderen.
Dat is zeer effectief, maar heeft zijn
beperkingen. Wat Kapila als de betere
optie beschouwde, noemde hij **śreyas**,
wat simpelweg ‘betere optie’, ‘betere
mogelijkheid’ betekent.

Dit is een zeer oud concept. Het is
een soort leidend principe in de hele
yogaliteratuur; als je het woord śreyas
maar blijft onthouden wanneer het keer
op keer in de yogaliteratuur voorkomt.

In de Gītā is Arjuna niet in de war over het
doel, namelijk śreyas. Hij is in de war over
hoe hij daar moet komen.

Dus Kapila noemde het ‘het betere’. En
waarom noemde hij het het betere? Om
de oplossing voor het lijden te vinden,
niet altijd door te proberen de dingen
van buitenaf te verbeteren. Dat is wat
we allemaal meestal doen. Als er een
probleem is in onze relatie, proberen
we de ander te veranderen. Dat is ook
makkelijker. Effectief? Dat weet ik niet.

Maar er is een andere optie: proberen iets
in onszelf te veranderen.

Dat is in feite het enige wat ik als individu
echt kan doen. Ik zeg niet dat het
gemakkelijk is. Het is heel moeilijk. En als ik
die moeilijkheid om mezelf te veranderen
niet onder ogen heb gezien, hoe kan ik
dan van iemand anders verwachten dat
hij zichzelf verandert, wat zo moeilijk is
om te doen? Maar als ik de moeite heb

genomen om mezelf te veranderen, zal dat veel meer mensen inspireren om zichzelf te veranderen. Dit was de benadering van spiritualiteit op het Indiase subcontinent sinds de oudheid.

Dadhyang

Er was een heel mooie meester, zijn naam is **Dadhyang**. Hij is de leraar van de laatste 5 hoofdstukken van de Yajur Veda. De Isha Vasya Upanishad wordt door hem onderwezen.

In feite was Kurukshetra, de plaats waar de Gītā werd gesproken, de plek waar hij al duizenden en duizenden jaren had gemediteerd voordat de Gītā zelfs maar werd gesproken.

In de yogaliteratuur is hij de eerste leraar die liefdevolle vriendelijkheid en wereldvrede noemt.

En wanneer hij onderwijst over liefdevolle vriendelijkheid, zijn zijn woorden: wanneer ik me zwak voel, geef me dan kracht.

*Oṃ dr̥te dṛm̐ha mā
mitrasya mā cakṣuṣā sarvāṇi bhūtāni
samīkṣantām |
mitrasyāhaṃ cakṣuṣā sarvāṇi bhūtāni
samīkṣe |
mitrasya cakṣuṣā samīkṣāmahe ||*

Als ik verscheurd ben, maak mij dan sterk. Mogen alle wezens mij met de ogen van een vriend aanschouwen. Moge ik alle wezens met de ogen van een vriend aanschouwen. Mogen we elkaar allemaal met de ogen van een vriend aanschouwen.

Dat is zijn voorbereiding op vrede in de wereld om hem heen. Dus probeerde hij eerst zichzelf te veranderen. Hij zegt dit niet met woorden, maar we zien hem het doen, wat ons inspireert om hetzelfde te doen. En dit is wat Kapila inspireerde om de oplossing voor externe problemen in zichzelf te zoeken. En daarom onderzoekt hij de oplossing voor het lijden via de verschillende lagen van ons wezen. En door de diepste essentie te begrijpen.

Śreyas

Waarom noemde hij het het betere? Zijn redenering was heel eenvoudig. Als ik over de aarde loop en er liggen stenen en doornen, heb ik twee opties. Ik kan de grond bedekken, alle doornen en alle stenen en kiezels verwijderen. Dat zou heel effectief zijn. Dat is wat we in onze beschaafde samenlevingen hebben gedaan bij onze bouwprojecten. Maar de aarde is veel te groot om met beton te bedekken.

Er zullen altijd plekken zijn waar steentjes liggen, waar doornen staan. Dus de andere optie is gewoon onze eigen voet te bedekken. Het is heel gemakkelijk en heel eenvoudig. Toen de eerste mens hierover nadacht, vond hij de schoen uit. Je kunt de hele planeet bedekken met huid, met dierenhuiden, of je kunt je eigen voet bedekken met dierenhuiden. Wat is de gemakkelijkste en betere optie? Ik denk niet dat daar veel over nagedacht hoeft te worden. Stop met denken, sorry.



Ziekte

Het verkennen van de 5 kośa's maakt deel uit van deze beoefening. Deze kośa's zijn diep met elkaar verbonden, wat betekent dat een onevenwicht in één laag onmiddellijk invloed heeft op de andere lagen. En daarom hebben we in het Sanskriet twee verschillende woorden voor ziekten in het fysieke lichaam en problemen op psychologisch, mentaal niveau.

En de woorden zijn erg interessant. Ik wil je niet overspoelen met te veel Sanskrietwoorden, maar soms laten Sanskrietwoorden ons een diepe verbinding zien die de Meesters in gedachten hadden toen ze les gaven. Ik wil dat je die verbinding ziet.

Het Sanskrietwoord voor lichamelijke ziekte is **vyādhi**. Het is in feite een verstrooide gemoedstoestand. Want dat is wat er gebeurt als we ziek zijn. We zijn over het algemeen diep ongelukkig, tenzij het een yogabeoefenaar betreft.

Een mentaal ongemak wordt '**ādhi**' genoemd, eveneens een verstrooide gemoedstoestand. Lichamelijke ziekten worden vyādhi genoemd, wat een extreem verstrooide gemoedstoestand betekent,



Foto: Dharma Muni

en mentale problemen worden ādhi genoemd, wat simpelweg een verstrooide gemoedstoestand is. En ze worden gezien als diep met elkaar verbonden. Ze kunnen niet zonder elkaar bestaan.

En weet je wat de oplossing is? De oplossing voor deze twee wordt in de leer van Patañjali '**Samādhi**' genoemd. 'Ādhi' is in al deze drie gevallen hetzelfde woord. Maar in het ene geval is de geest van binnen naar buiten volkomen verstrooid. Dus voor hem houdt ziekte, of die nu psychologisch of fysiek is, een absoluut verstrooide gemoedstoestand in. En als we de betekenis van deze woorden begrijpen, kunnen we de oplossing daadwerkelijk zien, namelijk het tegenovergestelde van een verstrooide gemoedstoestand: Samādhi. En Samādhi betekent in het Sanskriet eigenlijk ook "oplossing".

Als iemand bijvoorbeeld een vraag stelt, wordt het antwoord of de oplossing voor dat probleem Samādhana of Samādhi genoemd. We hebben deze woorden dus erg verheven gemaakt, maar in werkelijkheid zijn het heel eenvoudige, alledaagse woorden in het Sanskriet, die door de yogameesters zijn gebruikt om iets heel diepgaands, heel diepzinnigs over te brengen. "Samadhi, adhi en vyadhi".

Van vyādhi naar samādhi

Maar hoe werken we van vyādhi naar samādhi toe? Dat is geworteld in de meditatie op de 5 kośa's.

Laat me je een vraag stellen.

Als je hoofdpijn hebt, neem je dan een pil of kijk je naar je agenda? De meesten van ons grijpen meteen naar een pil, naar een pijnstiller, die de pijn op dat moment natuurlijk onderdrukt, en dat is een grote zegen van de moderne tijd. Maar lost het het probleem op? Blijkbaar niet. Daarom komt het terug. Daarvoor moeten we naar onze agenda kijken.

Dit brengt ons bij een casestudy van dergelijke problemen die nauw verbonden zijn met verschillende kośa's. Een hardnekkig gedachtepatroon over bijvoorbeeld een professionele deadline of een persoonlijk conflict creëert bijvoorbeeld een toestand van waargenomen dreiging in de geest. Onze mentale laag wordt dan in de greep gehouden door zorgen en angst. De oorsprong van chronische spanningshoofdpijn ligt dus eigenlijk in de Manomaya Kośa, in de laag van de geest. Op dezelfde manier vindt de overdracht plaats via de Prāṇāyāma Kośa, de laag van de prāṇa's. Omdat deze mentale stress vervolgens het natuurlijke ritme van onze ademhaling verstoort. De ademhaling wordt oppervlakkig en snel, wat vervolgens leidt tot wat we een blokkade in onze prāṇāyāma kośa kunnen noemen, die zich vervolgens manifesteert in het bovenste deel van de borstkas en de nek als spanning.

En uiteindelijk manifesteert het zich in de annamaya kośa, in de fysieke laag. Omdat het fysieke lichaam op deze beperking reageert door de trapezius en de nekspieren aan te spannen. Na verloop van tijd resulteert dit in chronische spanningshoofdpijn en zelfs migraine. Er zijn veel van dergelijke casestudy's: spijsverteringsstoornissen, zoals IBS, oftewel het prikkelbare darm syndroom, zure reflux, of chronische vermoeidheid, een lage weerstand. Al deze aandoeningen kunnen worden begrepen op het niveau van deze kośa's.

Oplossingen via de kośa's

Het begrip van kośa's biedt ons meerdere oplossingen.

De **eerste** oplossing ligt uiteraard op het fysieke niveau. Dit is waar yoga tegenwoordig het meest bekend om staat. Het versterkt het lichaam en voorkomt zo dat die mentale verstoring zich in het lichaam manifesteert. Verstoring in de

geest manifesteert zich niet gemakkelijk in het lichaam omdat het sterk is.

Maar er zijn ook **andere** oplossingen. De volgende stap is om dieper te gaan en naar de ademhalingspatronen te kijken. Door de ademlaag te observeren en te bestuderen, kunnen we leren hoe we deze kunnen kalmeren. Deze kennis kan worden gebruikt op momenten van emotionele turbulentie. Het is niet iets theoretisch, het ontstaat door de ademhaling en de verbinding ervan met onze emoties te observeren. Iets wat de oude Upanishadische meesters juist opmerkten omdat ze zichzelf bestudeerden. Prāṇabandhanam hi saumya manah, zegt vader Uddalaka tegen zijn zoon Shvetaketu: "Want de geest, mijn liefste, is verbonden met de prāṇa (de levensadem)".

Het vermogen om het ademhalingspatroon te kalmeren voorkomt dus dat het mentale probleem op het fysieke niveau terecht komt.

En dan zou de **derde** oplossing zijn om de geest zelf te kalmeren door middel van meditatieve oefeningen. Door de Manomaya Kośa, de laag van de geest, te zuiveren en te versterken. Eén van de doelen van het verkennen van deze kośa's is dus om een beter begrip van onszelf te krijgen en onszelf uit het lijden te tillen door onszelf van binnenuit te versterken.

Pad van zelfontdekking

Het andere doel is dat dit een pad van zelfontdekking is.

Het verkennen van de 5 kośa's is als het pellen van een ui. Je beweegt je van de uiterlijke wereld naar de diepste Essentie, zoals je de lagen van een ui één voor één zou afpellen. En wat vinden we dan in de kern? Het antwoord is onmiddellijk: niets. Dat is die ruimte. Het is die ruimte die de oorsprong is van alles. Het is het niets waaruit alles voortkomt. Het is dat niets waarin alles als potentieel bestaat. De **Chandogya** Upanishad bevat een prachtige dialoog tussen, opnieuw, vader Uddalaka en zoon Shvetaketu. Het maakt deel uit van de beroemde leer "**Tattvamasi**", "jij bent dat". De jongeman vindt het erg moeilijk te begrijpen dat een realiteit die zo concreet is, kan voortkomen uit iets dat zo subtiel is als bewustzijn: "hoe kunnen deze concrete dingen voortkomen uit iets dat zo subtiel is als de lege ruimte? Het klopt niet".

De vader had een heel eenvoudige samadhāna, oplossing, voor zijn vraag. Hij zei: "Mijn zoon, je houdt toch van in bomen klimmen"? Als kinderen houden we er allemaal van om in bomen te klimmen. "Klim in deze boom waaronder we zitten en breng me een vrucht van deze boom." Het was de **Vaṭa Vṛkṣa**, de Indiase vijgenboom. Het is de grootste boom op het Indiase subcontinent. Hij kan uitgroeien tot een omtrek van vele kilometers. Hij wordt niet erg hoog, maar spreidt zich uit tot een bos omdat hij wortels laat zakken en zich verspreidt. Als je in India bent geweest, heb je deze boom vast bij de meeste heilige plaatsen gezien. Als je op de plek bent geweest waar de Gītā werd uitgesproken, wordt aangenomen dat de Gītā onder zo'n boom werd uitgesproken. Het is de grootste boom op het Indiase subcontinent, maar het zaadje is uiterst klein. Het is een soort vijg, daarom wordt hij de Indische vijgenboom genoemd. Net zoals vijgen heel kleine zaadjes hebben. Het is kleiner dan mosterdzaad, kleiner dan sesamzaad. De grootste boom in India heeft één van de kleinste zaadjes. Hij vraagt hem om een vrucht te plukken en die open te maken. En dan vraagt hij hem om een zaadje te pakken en dat ook open te maken. En hij vraagt hem: "Zie je hier iets in?" Hij zegt: "Ik zie niets." "Maar hieruit, mijn zoon, komt deze enorme boom voort".

Als potentieel bestaan deze hele boom en een ontelbaar aantal toekomstige bomen in dit piepkleine zaadje. Het is dit niets dat we in de kern van ons wezen vinden. Dit is dus de verkenning van pañca kośa (nvdr. de 5 kośas) .



Bewustzijn - Brahman - śūnya

Dit niets is wat de Boeddha **śūnya** noemde, leegte. We associëren dit meestal met de Boeddha omdat het in zijn leer zeer populair is. Maar het woord śūnya komt ook in de Upanishads voor.

Brahman, het principe van bewustzijn, wordt in de Upanishads ook vaak als śūnya beschreven. De diepste meditatiestaten die door Patañjali in de Yoga Sūtra's worden beschreven, heel specifiek de **nirbīja samādhi**, de zaadloze staat van samādhi, zijn door traditionele meesters zoals Bhoja geparafraseerd als **śūnya bhavana**, als het bewustzijn van die diepste leegte. Het verschil zit in de woorden. En zelfs in het Sanskriet betekenen beide woorden in feite hetzelfde. Dat is het meest verbazingwekkende. Het woord voor leegte in Brahman, het woord voor puur bewustzijn, zijn beide afgeleid van wortels die ‘zich uitbreiden’ of ‘groeien’ betekenen. Śūnya, het woord voor leeg, komt ook voort uit een wortel die ‘zich uitbreiden’ betekent.

En op dezelfde manier komt het yogische woord voor puur bewustzijn, Brahman, ook voort uit een wortel die ‘zich uitbreiden’ betekent. Alles wat zich uitbreidt voorbij elke beperking is grenzeloos. Dat is Śūnya, dat is Brahman. En omdat het grenzeloos is, is het overal. En omdat het overal is, bevindt het zich ook in de kern van ons wezen. Het voordeel in de kern van ons wezen is dat we over enkele van de beste instrumenten beschikken om de aanwezigheid ervan waar te nemen. We hebben dit instrument van begrip, de buddhi, het intellect, dat het resultaat is van activiteit in – kun je je dat voorstellen? Triljoenen en triljoenen neuronen. Wat een instrument is dit waarmee we deze wereld begrijpen en doorgronden.

De theorie van de 5 Kośas behandelt dit als de vierde laag: **Vijñānamaya Kośa**. Dat is er, zodat we deze diepste essentie kunnen verkennen en waarnemen met het beste instrument dat we tot onze beschikking hebben.

- Maar als we iets heel subtiels met een microscoop willen onderzoeken, hebben we drie dingen nodig.
- 1. Onze microscoop moet volledig stil staan. Als de microscoop trilt, is er geen duidelijk beeld. We zullen wel iets zien, maar er zal geen helderheid zijn.
 - 2. Vervolgens moeten de lenzen schoon zijn. Als de lenzen niet helder zijn, zal het beeld opnieuw wazig zijn. We

- zullen niet in staat zijn om helder te zien.
- 3. En het derde punt: de microscoop moet scherpgesteld zijn. Als hij niet scherpgesteld is, zal het beeld opnieuw wazig zijn.

Daarom richten yogapraktijken zich uiteindelijk allemaal op **buddhi**: om het stil te maken, schoon te maken en scherp te stellen.

Voor een diepgaande yogi gaat āsana niet alleen over het tot rust brengen van het lichaam, maar ook over het tot rust brengen van dit vermogen tot begrijpen. Ik heb buddhi vertaald als het intellect. Ik blijf het zo vertalen, omdat het zo algemeen vertaald wordt. Hoewel ik niet erg blij ben met die vertaling. Mijn probleem is dat we in het Engels, wanneer we het woord intellect gebruiken, het zien als iets dat het tegenovergestelde is van het hart. Als ik over het intellect spreek, denk je onmiddellijk aan intellectualiteit, iets dat losstaat van het hart. Maar we moeten in gedachten houden dat dit concept iets is dat door de westerse filosofie is gegeven en niet noodzakelijkerwijs bestaat in de Indiase manier van denken. Dus wanneer ik het Sanskrietwoord buddhi gebruik, is voor mij het emotionele hart, het hart vol liefde, niet uitgesloten, maar maakt het er deel van uit. Houd dat dus in gedachten wanneer ik het woord intellect gebruik.

Verkenning van de 5 kośa's: het woord “Maya”

Het woord vóór het woord kośa is **Maya**. Het heeft niets te maken met Māyā (nvdr. illusie). Het is Maya: in het Sanskriet betekent het ‘samengesteld uit’. Bijvoorbeeld, zoals kwark samengesteld is uit melk. ‘Dugdhmayam dadi’. ‘Dugdha’ betekent melk, ‘maya’ – gemaakt van, ‘dadi’ betekent kwark. Kwark is dus gemaakt van melk. Ik gebruik het woord in die zin. Dus als we Annamaya Kośa zeggen, de laag die bestaat uit voedsel of materie; op dezelfde manier betekent Prāṇamaya Kośa de laag die bestaat uit de 5 prāṇa's. Op dezelfde manier betekent Manomaya kośa de laag die voornamelijk bestaat uit de geest. Vijñānamaya Kośa, de laag die bestaat uit ervaringsgericht begrip. En Ānandamaya Kośa is de laag die bestaat uit een innerlijk gevoel van welvaart. We vertalen Ānanda meestal als gelukzaligheid, maar heel letterlijk betekent het in het Sanskriet in feite

gewoon een innerlijk gevoel van welvaart, een toestand waarin men voelt dat er niets ontbreekt, maar dat alles absoluut vervuld is. Dit is een eenvoudig verbaal begrip van elke laag, voordat we dieper in elk van deze lagen afdalen en ze verkennen. Het begrip van deze 5 kośa's is echter ook nauw verbonden met zeer gedetailleerde meditatieve beoefeningen. Deze omvatten visualisaties, uiterst oude visualisaties. En ook analytisch begrip en eenvoudige observatie.

Meditatieve beoefening: Vier belangrijke aspecten

Allereerst moeten we onze aandacht stap voor stap op elk van deze aspecten richten.

- 1. Hiervoor moeten we natuurlijk onze aandacht van buiten naar binnen terugtrekken. De neiging van de geest is om van binnen naar buiten te stromen. Het is over het algemeen centrifugaal. Weg van het centrum. Zelfs de eenvoudigste beoefening traint de geest om het tegenovergestelde te leren, om een toevluchtsoord te creëren, een naar binnen gerichte neiging (middenpuntvliedend). Het idee is dus om onze aandacht terug te trekken en deze op elk van deze lagen te richten. Het is alsof je een ladder beklimt waarbij je de volgende sport vastpakt en dan de vorige loslaat, en zo til je jezelf omhoog naar het dak.
- 2. Er is ook een visualisatieaspect. Waarbij elk van deze 5 lagen door de oude meesters werd gevisualiseerd in de vorm van een vuuraltaar. Een van de oudste methoden om het licht te aanbidden in het oude India was het aanbidden van vuur op een vuuraltaar dat was gebouwd in de vorm van een vliegende vogel. De aanbiddingsmethode heet **Agni Cayana**. Zo werd het in de oudheid genoemd.
- 3. De derde stap is te erkennen dat elke laag bestaat uit universele componenten. Wat ik in dit fysieke lichaam ‘mijzelf’ noem, bestaat in feite uit deeltjes, deeltjes die

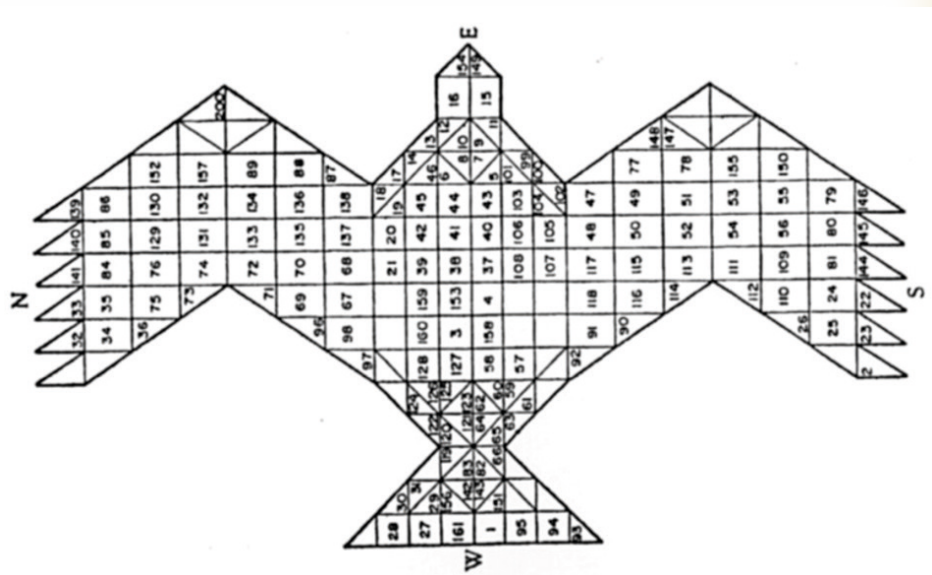
uitgelijnde vuuraltaars in de vorm van een vogel. Zelfs waar ik woon in Rishikesh, 100 kilometer van Rishikesh aan de oever van de rivier de Yamuna, is er archeologisch bewijs van zo'n vuuraltaar uit de 4e, 5e eeuw v.Chr.

Vuuraltaar: volledige documentaire:

<https://www.youtube.com/watch?v=RYvkYk7GvJ0&t=9s>

Wat heel interessant is aan licht, is dat het de vorm aanneemt van de houder. Licht heeft geen eigen vorm. Vuur heeft geen eigen vorm. Maar als je het op een vuuraltaar verbrandt, dan zal het uiteraard in de vorm van een vogel verschijnen. In de Vedanta geven we vaak het voorbeeld van stukken gloeiend ijzer in verschillende vormen. Licht verschijnt in die vorm. Het licht dat uitstraalt van een gloeiend driehoekig stuk ijzer zal driehoekig verschijnen. Als het vierkant is, zal het vierkant verschijnen. Als het rond is, zal het rond verschijnen. Licht heeft geen eigen vorm, en daarom kan het in al deze verschillende vormen verschijnen. Ik denk dat dit ons iets vertelt over het principe van bewustzijn, dit innerlijke licht. Omdat het geen eigen vorm heeft, kan het in talloze gedaanten en vormen verschijnen. Dat is wat deze visualisatie ons uiteindelijk leert: dit lichaam en alle verschillende lagen visualiseren in een vuur, als een vuuraltaar.

3. De derde stap is te erkennen dat elke laag bestaat uit universele componenten. Wat ik in dit fysieke lichaam ‘mijzelf’ noem, bestaat in feite uit deeltjes, deeltjes die



Het diagram van de vogel van het vuuraltaar © <https://en.wikipedia.org/wiki/Agnicayana>

overal om me heen zijn. Dit fysieke lichaam is in feite geen eiland in de oceaan, het is een druppel in de oceaan. Vanuit ons perspectief, geleid door het beperkte begrip van het ego, zien we onszelf als een eiland dat losstaat van de rest van de wereld. Maar in feite is er mijn fysieke laag – er zijn zoveel fysieke lagen, miljoenen en miljoenen fysieke lagen om me heen. Ik leef in een oceaan van Annamaya Kośas, fysieke lagen.

Van een mier tot een blauwe vinvis, het grootste wezen, elk van hen heeft deze fysieke laag. En via het voedsel dat in mij komt en mij weer verlaat, vindt deze uitwisseling van materie voortdurend plaats.

- 4. De laatste stap van deze meditatieoefening is dan om ons niet met die laag te identificeren, maar onszelf te zien als een waarnemer ervan.

Dit zijn de 4 belangrijkste aspecten van de Kośa-meditatie. Laten we een korte sessie geleide meditatie doen voordat we verdergaan. ●

NVDR: de meditaties worden apart beschreven door Siddharta Krishna zelf: zie verder
De 5 lezingen zijn te beluisteren op volgende link:
<https://yogafederatie.be/yoga/gratisyogapraktijk>

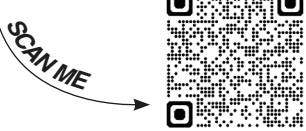
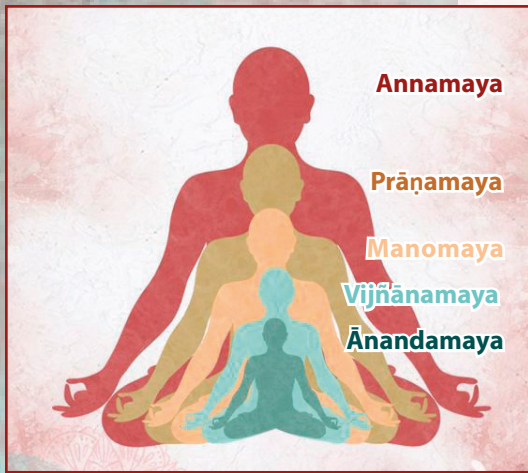


Foto: Dharma Muni

Begeleide meditatie over de vijf kośa's

Siddharta Krishna



Ga in een comfortabele houding zitten. Laat de ruggengraat rechtop staan, maar toch ontspannen. Laat je handen zachtjes op je knieën of in je schoot rusten. Sluit je ogen zachtjes.

Adem langzaam in.
En adem langzaam uit.
Nog een keer.
Inademen.
Uitademen.
Laat het lichaam tot rust komen.
Laat de ademhaling zachter worden.
Laat de geest langzaam tot rust komen.
Er is nergens heen te gaan.
Niets te bereiken.
Niets te forceren.
Deze meditatie is een innerlijke pelgrimstocht.
Een geleidelijke beweging van de buitenste lagen van ervaring naar het diepste licht van bewustzijn.
In de oude leringen van de Taittirīya Upaniṣad begeleidde de wijze Varuṇa zijn zoon Bhr̥gu op weg naar zelfontdekking.
Maar Varuṇa gaf niet zomaar antwoorden.
Hij gaf Bhr̥gu een methode.
“Overweeg diep.
Mediteer.
Ontdek het zelf.”
Keer op keer ging Bhr̥gu de stilte binnen.
Keer op keer keerde hij zich naar binnen.
Laag na laag ontdekte hij de omhulsels die het bewustzijn omringen.
Het lichaam.
De levenskracht.
De geest.
Het intellect.
Het gelukzalige onzichtbare.
Vanavond volgen we dezelfde innerlijke reis.
Niet door geloof.
Maar door directe observatie.
Haal één keer diep adem.
En begin.

Deel één — Je terugtrekken uit de buitenwereld

Word je bewust van de ruimte om je heen.
De geluiden in de kamer.
De temperatuur van de lucht.
De bewegingen van de wereld in de verte.
Laat je aandacht nu geleidelijk aan terugtrekken van deze uiterlijke objecten.
Niet door ze af te wijzen.
Niet door ertegen te vechten.
Maar door je betrokkenheid erbij zachtjes los te laten.
De oude leringen beschrijven dit als ‘de wereld overstijgen’.
Een beweging van de aandacht weg van externe objecten.
Merk op hoe de geest voortdurend naar buiten reikt.
Naar herinneringen.
Naar plannen.
Naar zorgen.
Naar onafgemaakte gesprekken.
Naar genoegens.
Naar angsten.
Laat ze voorlopig blijven waar ze zijn.
Je hoeft niets op te lossen.
Je hoeft nergens aan vast te houden.
Observeer de waarheid van dit moment:
Alles wat je gewoonlijk najaagt is tijdelijk.
Elk object verandert.
Elke ervaring gaat voorbij.
Elk bezit verdwijnt uiteindelijk.
Laat dit besef de greep van de geest verzachten.
Herhaal stilletjes in jezelf:
“Dit is niet van mij.”
“Idaṁ na mama.”
Nogmaals:
“Dit is niet van mij.”
Gedachten komen en gaan.
Sensaties komen en gaan.
Ervaringen komen en gaan.
Zelfs het lichaam zelf verandert.
Elke cel transformeert.
Elke ademhaling is geleend van de wereld.
Het lichaam is gemaakt van de aarde.
In stand gehouden door voedsel.
In stand gehouden door water.
In stand gehouden door zonlicht.
Je leent deze elementen voor een korte tijd.

Kijk nu dieper.
Je zegt “mijn lichaam.”
Je zegt “mijn geest.”
Je zegt “mijn emoties.”
Maar als je ze kunt observeren, kunnen ze dan werkelijk jou zijn?
Het oog ziet objecten, maar het oog kan zichzelf niet zien.
De geest observeert gedachten, maar iets diepers is zich zelfs bewust van de geest.
Let hier zorgvuldig op.
Gedachten verschijnen.
Sensaties verschijnen.
De adem verschijnt.
Maar jij blijft de getuige.
Rust in die getuigende aanwezigheid.
Stil.
Open.
Bewust.

Deel twee — De Annamaya Kośa De huls gemaakt van voedsel

Richt je aandacht nu volledig op het fysieke lichaam.
Voel het gewicht van het lichaam dat op de aarde rust.
De contactpunten.
De temperatuur van de huid.
De natuurlijke beweging van de ademhaling.
Dit is de Annamaya Kośa.
De fysieke huls.
De laag gemaakt van voedsel.
De oude wijzen leerden:
Dit lichaam is geboren uit voedsel, wordt in stand gehouden door voedsel, en keert uiteindelijk terug naar de aarde.
Voel de waarheid hiervan.
Elk deel van het lichaam is afkomstig uit de wereld om je heen.
De mineralen in je botten.
Het water in je bloed.
De zuurstof in je longen.
De warmte in je cellen.
Alles geleend.
Alles stroomt.
Alles verandert.
Visualiseer het lichaam nu als een heilige stad.
Een levende tempel.
De stad met negen poorten.
Word je bewust van de ogen.
De oren.
De neusgaten.
De mond.

De innerlijke reis

door de lagen van het Zijn

De lagere poorten van uitscheiding.
Dit zijn de poorten waardoor ervaring stroomt.
Stel je nu voor dat het hele lichaam verandert in een heilig vuuraltaar in de vorm van een grote adelaar.
Het hoofd is de kop van de vogel.
De armen worden vleugels.
De romp wordt het lichaam van de adelaar.
De benen en voeten worden zijn staart.
Binnenin dit altaar brandt een stralende gouden vlam.
De vlam van bewustzijn.
Het lichaam zelf is materie.
Inert.
Veranderend.
Maar omdat bewustzijn erdoorheen schijnt, lijkt het levend.
Zie het gouden licht dat het hele lichaam vult.
De botten gloeien.
De spieren gloeien.
De organen gloeien.
Elke cel wordt van binnenuit verlicht door het licht van bewustzijn.
Rust in dit beeld.
Verruim nu je bewustzijn.
Erken dat je lichaam niet gescheiden is van de lichamen van alle levende wezens.
Het voedsel dat je in leven houdt, behoorde ooit toe aan de aarde.
Planten namen zonlicht op.
Water stroomde door rivieren en wolken.
Het hele universum neemt deel aan jouw bestaan.
Voel dankbaarheid.
Het lichaam is geen geïsoleerd object.
Het is een golf in een oceaan van materie.
Voel hoe de grenzen van de huid verzachten.
Het lichaam gaat op in het grotere lichaam van het leven.
Observeer nu zorgvuldig.
Je kunt het lichaam voelen.
Je kunt het lichaam observeren.
Je kunt getuige zijn van sensaties die in het lichaam opkomen.
Daarom kan het lichaam niet je diepste identiteit zijn.
Herhaal in stilte:
“Ik ervaar het lichaam.
Maar ik ben niet beperkt tot het lichaam.”
Rust even uit in eenvoudig bewustzijn.
Bereid je nu voor om naar binnen te gaan.
Net zoals een bloedzuiger het ene grassprietje pas loslaat nadat hij een ander heeft vastgegrepen, laat je aandacht het fysieke lichaam geleidelijk los, en beweeg je naar de subtiële beweging van adem en energie.

Deel drie — De Prāṇamaya Kośa De omhulling van levenskracht

Word je bewust van de adem.
Zonder deze te beheersen.
Gewoon observerend.
Inademen.
Uitademen.
Het lichaam ademt.
Het leven beweegt.
Energie circuleert.
Dit is de Prāṇamaya Kośa.
De energetische huls.
De laag van prāṇa.
Voel de levende stroom door je heen stromen.
De hartslag van vitaliteit.
De subtiële levendigheid die in elk deel van het lichaam aanwezig is.
Word je nu bewust van de vijf bewegingen van prāṇa.
Ten eerste, **Prāṇa**.
De opwaartse kracht in de borstkas.
Voel hoe de inademing de ribben doet uitzetten.
De longen opent.
Het hart voedt.
Merk op hoe emoties de ademhaling beïnvloeden.
Angst maakt haar strakker.
Rust verzacht haar.
Vreugde laat haar uitzetten.
Word je nu bewust van **Apāna**.
De neerwaartse kracht onder de navel.
De energie van loslaten.
Afvoer.
Aardingskracht.
Laat het onderlichaam diep ontspannen.
Voel hoe je geworteld bent in de aarde.
Nu **Samāna**.
Richt je aandacht op het navelcentrum.
Stel je voor dat daar een warm vuur gloeit.
In balans.
Stabiël.
Voedsel verwerkend.
Ervaringen verwerkend.
Het leven omzettend in voeding.
Nu **Udāna**.
Voel de subtiële opwaartse stroom die door de keel en het hoofd beweegt.
De kracht achter spraak.
Expressie.
Aspiratie.
Innerlijke verheffing.
Nu **Vyāna**.
De alles doordringende beweging van energie.
Voel vitaliteit zich door het hele lichaam

verspreiden.
Naar de armen.
Naar de benen.
Naar de huid.
Naar elk gewricht.
Het hele lichaam zoemt van levenskracht.
Visualiseer nu nogmaals het grote, vogelvormige vuuraltaar.
Maar deze keer is het altaar niet gemaakt van vlees, maar van stralende energie.
De borst straalt van prāṇa.
De vleugels spreiden zich met vyāna en apāna.
Het centrum gloeit van samāna.
De staart rijst op met udāna.
Zie deze stralende vogel zweven in de oneindige ruimte.
Goudkleurig.
Trillend.
Levend.
Breed nu je bewustzijn verder uit.
De adem die je inademt is door bossen gegaan.
Over oceanen.
Door talloze wezens.
De warmte in je lichaam komt van de zon.
Het water in je bloed stroomde ooit door wolken en rivieren.
De energie die je in stand houdt behoort toe aan het hele universum.
Je ademt met de wereld mee.
Voel je individuele levenskracht als een kleine golf in een oneindige oceaan van prāṇa.
Er is geen volledige scheiding.
Alleen beweging.
Uitwisseling.
Deelname.
Observeer nu.
De ademhaling verandert.
Energie stijgt en daalt.
Vitaliteit neemt toe en af.
Maar iets in jou blijft zich bewust van al deze bewegingen.
Je bent je bewust van de ademhaling.
Daarom ben je niet louter de ademhaling.
Herhaal in stilte:
“Ik ben getuige van de levenskracht.
Maar ik ben niet beperkt tot de levenskracht.”
Rust in het stille getuigen.
En nu, laat je aandacht zachtjes nog dieper gaan.
Voorbij energie.
Naar het rijk van gedachten, emoties, herinneringen en verbeelding.

Deel vier — De Manomaya Kośa

De omhulling van de geest

Word je nu bewust van de innerlijke beweging van de geest.
Gedachten die verschijnen.
Herinneringen die opkomen.
Beelden.
Plannen.
Emoties.
Reacties.
Dit is de Manomaya Kośa.
De mentale huls.
De geest construeert voortdurend ervaringen.
Hij interpreteert de wereld.
Labelt de wereld.
Beoordeelt de wereld.
Merk op hoe snel gedachten opkomen.
De ene gedachte wordt de andere.
De ene emotie wordt de andere.
Als golven op het water.
Observeer verlangens.
Observeer angsten.
Observeer hoop.
Observeer twijfels.
De oude leringen beschrijven de gewone geest als rusteloos.
Als een aap die eindeloos van tak naar tak springt.
Of als een krachtige wind die onmogelijk te vatten is.
Maar voorlopig probeer je de geest niet te stoppen.
Je leert hem te observeren.
Word je bewust van hoe de geest een persoonlijke identiteit creëert.
“Dit is mijn succes.”
“Dit is mijn mislukking.”
“Deze persoon vindt me aardig.”
“Deze persoon wijst me af.”
Merk op hoe de geest verhalen opbouwt.
Kijk nu naar deze verhalen zonder erin te stappen.
Gedachten komen op.
Gedachten verdwijnen.
Emoties komen op.
Emoties verdwijnen.
Als wolken die door een uitgestrekte lucht trekken.
Stel je nu voor dat je geest een stromende rivier is.
Een rivier van gedachten.
Een rivier van indrukken.
Een rivier van herinneringen.
Je staat op de oever,
en kijkt naar de stroming die voorbijtrekt.
Je hoeft niet in de rivier te springen.
Je hoeft niet elke gedachte na te jagen.
Observeer gewoon.
Word je nu bewust van de zintuigen.
De oren die horen.
De huid die voelt.
De ogen die zich voorstellen.

De tong die smaken onthoudt.
De neus die geuren oproept.
Merk op hoe de geest zich richt op zintuiglijke ervaringen.
En zich er vervolgens weer van afkeert.
Voortdurend zoekend.
Voortdurend vergeleken.
En toch,
achter al deze beweging,
is er nog steeds bewustzijn.
Stil bewustzijn.
Stel je nu de maan voor aan een stille nachtelijke hemel.
De geest is als de maan.
Reflecterend.
Veranderende fasen.
Soms helder.
Soms donker.
Verontrust door stormen.
Kalm wanneer de wind gaat liggen.
Visualiseer hoe het maanlicht geleidelijk stabiel wordt.
Het oppervlak van de geest wordt kalm.
Transparant.
Vredig.
Naarmate de geest tot rust komt,
ontstaat er een dieper geluk.
Niet afhankelijk van externe objecten.
Niet afhankelijk van prestaties.
Niet afhankelijk van lof.
Een eenvoudige vrede.
Observeer nu:
Je kunt getuige zijn van gedachten.
Je kunt getuige zijn van emoties.
Je kunt getuige zijn van mentale activiteit.
Daarom
ben je niet de geest zelf.
Herhaal in stilte:
“Gedachten ontstaan in mij,
maar ik ben niet beperkt tot gedachten.
Emoties ontstaan in mij,
maar ik ben niet beperkt tot emoties.
Ik ben de getuige van de geest.”
Rust in dit getuigende bewustzijn.
En nu,
laat de aandacht nog dieper gaan.
Naar het vermogen dat onderscheidt.
Begrijpt.
De waarheid herkent.

Deel vijf — De Vijñānamaya Kośa

De omhulling van wijsheid en onderscheidingsvermogen

Word je nu bewust van het subtiële vermogen van intelligentie.
Het deel van jou dat in staat is tot begrip.
Onderscheidingsvermogen.
Inzicht.
Helderheid.
Dit is de Vijñānamaya Kośa.
De huls van wijsheid.
Observeer het vermogen in jezelf om te weten.

Om te reflecteren.
Om waarheid van illusie te onderscheiden.
Dit gaat dieper dan gewone gedachten.
Het is de stille intelligentie die patronen waarneemt.
Het vermogen dat vraagt:
“Wie ben ik?”
“Wat is echt?”
“Wat blijft onveranderd?”
Stel je nu voor dat je een innerlijke stad van licht binnengaat.
Een heilige Kāśi binnen je eigen wezen.
In deze innerlijke stad
keert de rivier van aandacht terug naar haar bron.
De rusteloze beweging van de geest wordt kalm.
Gedachten vertragen.
De waarneming wordt helder.
In het centrum van deze stralende ruimte staat een stralende vlam van wijsheid.
Zuiver.
Standvastig.
Onbeweeglijk.
Voel hoe het intellect helder wordt als een gepolijste spiegel.
Vrij van verwarring.
Vrij van onrust.
Vrij van dwangmatige reacties.
Overweeg nu diep.
Alles wat waargenomen wordt, verandert.
Het lichaam verandert.
Energie verandert.
Gedachten veranderen.
Emoties veranderen.
Overtuigingen veranderen.
Rollen veranderen.
Toch blijft het bewustzijn zelf bestaan.
De getuige is aanwezig geweest in elke fase van het leven.
Kindertijd.
Jeugd.
Volwassenheid.
Succes.
Mislukking.
Plezier.
Pijn.
De inhoud verandert.
Het bewustzijn blijft.
Laat het intellect nu heel subtiel worden.
Niet analytisch.
Niet argumentatief.
Gewoon stralend.
Als een stille vlam in een windstille ruimte.
Observeer hoe lijden vaak voortkomt uit valse identificatie.
“Ik ben alleen dit lichaam.”
“Ik ben alleen dit verhaal.”
“Ik ben slechts deze rol.”
Maak deze identiteiten nu zachtjes los.
Je bent niet beperkt tot enige tijdelijke definitie.
Word je bewust van de mogelijkheid van vrijheid.

Vrijheid van dwangmatige gehechtheid.
Vrijheid van angst.
Vrijheid van de eindeloze behoefte om een ingebeeld zelf te verdedigen.
Rust in stil onderscheidingsvermogen.
Het intellect buigt zich nu voor puur bewustzijn.
De kenner lost op in het kennen zelf.
Observeer zorgvuldig.
Zelfs wijsheid kan worden waargenomen.
Zelfs inzicht verschijnt binnen het bewustzijn.
Daarom
ben je zelfs niet beperkt tot het intellect.
Herhaal in stilte:
“Ik ben getuige van begrip.
Ik ben getuige van helderheid.
Ik ben getuige van wijsheid.
Maar ik sta boven alle veranderende vormen van kennis.”
Rust.
Stil.
Onbeweeglijk.
Stralend.
Laat
je aandacht nu naar de diepste laag gaan.
Het subtiële veld van gelukzaligheid.
Stilte.
Het ongemanifesteerde.

Deel zes — De Ānandamaya Kośa

De gelukzalige huls

Ga nu voorbij aan inspanning.
Voorbij analyse.
Zelfs voorbij subtiële contemplatie.
Word je bewust van diepe stilte.
Dit is de Ānandamaya Kośa.
De gelukzalige huls.
Geen emotionele opwinding.
Geen plezier.
Geen stimulatie.
Een diepe, stille volheid.
Als een uitgestrekte ruimte.
Open.
Grenzeloos.
Stil.
Stel je nu voor dat alle buitenste lagen transparant worden.
Het lichaam stil.
De ademhaling stil.
De geest stil.
Het intellect stil.
Alleen stralende stilte blijft over.
De oude wijzen beschreven deze werkelijkheid soms als leegte.
Niet leegte als afwezigheid,
maar leegte voorbij beperking.
Een ruimte leeg van grijpen.
Leeg van angst.
Leeg van identiteit.
Maar toch vol vrede.
Vol aanwezigheid.
Vol gelukzaligheid.

Voel hoe je rust in oneindige ruimtelijkheid.
Je hoeft niets te worden.
Je hoeft niets te bereiken.
Alleen bewustzijn dat zich bewust is van zichzelf.
Stel je voor dat het centrum van je wezen zich opent naar de eindeloze hemel.
Geen grenzen.
Geen randen.
Geen beperkingen.
Alleen de getuige blijft over.
Puur bewustzijn.
Word je er nu van bewust dat ditzelfde bewustzijn door alle wezens heen schijnt.
Hetzelfde bewustzijn dat door talloze ogen kijkt.
Hetzelfde leven dat zich in oneindige vormen uitdrukt.
Er is één licht dat zich als vele openbaart.
Richt je bewustzijn nu op de Zon.
De grote stralende bron van leven.
De wijzen verklaarden:
“Het wezen in jou en het wezen in de Zon zijn één.”
Voel de warmte van het zonlicht in je lichaam.
De warmte in je cellen.
De energie opgeslagen in planten.
De levenskracht die door de wereld stroomt.
Je bent gemaakt van sterrenstof.
Geboren uit kosmische processen.
Gedragen door dezelfde krachten die sterrenstelsels in beweging brengen.
Het universum bevindt zich niet buiten je.
Je bent er een uitdrukking van.
Voel alle scheiding oplossen.
Als een golf die beseft dat zij de oceaan is.
Geen binnenkant.
Geen buitenkant.
Slechts één aaneengesloten veld van bestaan.
Rust hier.
Zonder inspanning.
Zonder streven.
Alleen bewustzijn.
Alleen aanwezigheid.
Alleen zijn.
Blijf enkele ademhalingen in stilte.
...
...
...

Deel zeven — Terugkeren met bewustzijn

Word je nu weer zachtjes bewust van de ademhaling.
Zacht bewegend.
Natuurlijk stromend.
Word je bewust van het fysieke lichaam.
Het contact met de vloer of stoel.
De temperatuur van de lucht.
De geluiden om je heen.

Maar merk op:
Er is iets veranderd.
Je hebt een reis gemaakt door de lagen.
Het lichaam.
De ademhaling.
De geest.
Het intellect.
De zalige stilte.
En door elke laag heen bleef het bewustzijn aanwezig.
Neem dit besef met je mee.
Het lichaam is heilig,
maar niet je uiteindelijke identiteit.
De adem is heilig,
maar niet je uiteindelijke identiteit.
De geest is heilig,
maar niet je uiteindelijke identiteit.
Het intellect is heilig,
maar niet je uiteindelijke identiteit.
Jij bent het getuigende bewustzijn dat ze allemaal verlicht.
Terwijl je terugkeert,
breng dan dankbaarheid.
Dankbaarheid voor het lichaam.
Dankbaarheid voor de adem.
Dankbaarheid voor de geest.
Dankbaarheid voor alle wezens.
Dankbaarheid voor de leraren die deze leringen hebben bewaard.
En ten slotte,
dankbaarheid voor het stille bewustzijn van binnen.
Adem dieper in.
En adem langzaam uit.
Beweeg zachtjes de vingers.
Beweeg de tenen.
Draai langzaam de schouders.
Als je er klaar voor bent,
laat de ogen dan zachtjes opengaan.
Blijf een paar momenten stil.
Observeer de wereld.
Maar observeer haar nu vanuit een dieper centrum.
De reis naar binnen eindigt hier niet.
Elke ademhaling kan meditatie worden.
Elke ervaring kan contemplatie worden.
Elk moment kan een kans worden om de getuige te herinneren.
Herhaal nogmaals in stilte:
“Idaṁ na mama.”
Dit is niet van mij.
En voorbij alle lagen,
rust als puur bewustzijn.

Om Shantiḥ Shantiḥ Shantiḥ ●

Siddharta Krishna

NVDR: Siddharta heeft op het lente weekend 4 verschillende meditaties gegeven: die zijn te beluisteren op de video opname: zie link onder het artikel van zijn les.



“Ieder mens wordt heen en weer geslingerd tussen twee behoeften: de behoefte aan de kano, dat wil zeggen aan de reis, aan het loskomen van zichzelf, en de behoefte aan de boom, dat wil zeggen aan verankering, aan identiteit. Mensen dwalen voortdurend tussen deze twee behoeften en geven nu eens toe aan de ene, dan weer aan de andere. Tot de dag dat ze begrijpen dat het de Boom is waarmee de Kano wordt gemaakt. » (1)

Vrijheid

De gevangenis kan volgens de wet worden opgevat als « een plaats van vrijheidsberoving ». Spirituele benaderingen vallen vaak in duigen wanneer ze worden geconfronteerd met het ultieme. Spelen met woorden, spelen met zichzelf, blijkt dan zinloos en belachelijk. Het is in de pijnlijke en paradoxale context van de identiteitszin, zonder houvast in tijd of ruimte, dat de vrijheid opduikt. Maar daar zijn het slechts woorden.

Want vrijheid is geen woord. Noch een tijdsbepaling. Maar een blik. Vrijheid is datgene wat ziet, niet datgene wat gezien wordt (2). Vrijheid is datgene wat spreekt (3), niet datgene wat gezegd wordt. Van nature is vrijheid vrij. Dus zonder grenzen, zonder beperkingen. Daar herkennen we haar trouwens aan. Vrijheid kent geen dualiteit. Die van tralies evenmin als die van identiteiten. Die van klokken evenmin als die van kadastrale registers. Net, net (4). Noch dit, noch dat. Noch slachtoffer, noch beul, noch redder (5).

In de gevangenis van Grenoble-Varces

Met de welwillende steun van de directie en het personeel, en op voorstel van de arts van de medische afdeling, heb ik gedurende een twaalf jaar wekelijks yogalessen gegeven in de gevangenis van Grenoble-Varces. Deze sessies werden gefinancierd door de ARS (6) uit de begrotingslijn ‘Gezondheidsbevordering en risicopreventie’. Omdat het onmogelijk was om op te nemen

of te filmen, heb ik de woorden die aan het einde van de sessie werden verzameld zorgvuldig bewaard. Afgezien van het feit dat ze graag op eigen kracht door de tralies vliegen, zijn deze woorden zeldzaam en kostbaar. Ik wil er hier enkele delen, zodat ze door gevangenen en yogascholen kunnen reizen, gezien hun diepgang en hun ongebondenheid aan plaats, tijd en identiteit. Dhāranā, Dhyāna, Samadhi (7). Pure yoga!

Een wekelijkse sessie

Je moet negen zware, videocontroleerde deuren passeren om eindelijk een grote, grijze en koude betonnen zaal op de vierde verdieping te bereiken. De matten worden bewaard in een kast die soms kapot is. De deelnemerslijst wordt opgesteld door een opvoeder (8) van de Gezondheidsdienst. Er staan alleen vrijwilligers op.

Door het trage tempo probeert de sessie weer contact te maken met het leven dat in de scheuren van het beton groeit. We beginnen natuurlijk met houdingsoefeningen, soms intens, maar altijd met respect voor de blessures van die dag.

In een tweede fase komen de ademhalingstechnieken aan bod, rustgevend, voedend en bevrijdend. Je levend voelen is een belangrijke spirituele ervaring. En pas in een derde fase, soms, als de sterren gunstig staan en de omgevingsomstandigheden het toelaten, kan er een moment van aandacht met gesloten ogen plaatsvinden.

Soms, in de stilte aan het einde van de sessie, wanneer de klok stopt, gebeurt het dat ik mijn ogen open. In het schemerlicht neem ik deze paar mannen waar, eindelijk in vrede. Sommigen massief, anderen tenger, maar allen als satellieten, buiten de ruimte, buiten de tijd, buiten de identiteit. Dhāranā, Dhyāna, Samadhi. Door velen verstoten, en vaak ook door zichzelf, maar allemaal dorstig naar licht. Met een verdwaasde blik, alsof ze de verboden muur zijn gepasseerd, staren

Yoga, gevangenschap, vrijheid en ongehoorzaamheid

André Weill

ze elkaar langzaam aan, aandachtig naar elkaar, ademend met zichzelf. Ze zijn net op een andere planeet aangekomen.

Ze waren hier alleen gekomen om uit de cel te komen, om met het Land te praten en/of om wat verboden dingen uit te wisselen. Ze dachten dat yoga iets was voor meisjes en de ‘slimmeriken’ (9). En nu begrijpen ze niets meer van wat er met hen gebeurt, alsof ze gehypnotiseerd zijn door de kracht van yoga en de dans van de derwisjen. De angst is uit de ruimte verdwenen. Het lijkt alsof de hele gevangenis is bezweken aan de roes van de stilte. Een soort grote collectieve joint die eeuwig zou duren.

De letterlijke citaten (10)

Er komt dan een traantje in mijn ogen. Dit gevoel van dankbaarheid overvalt me opnieuw wanneer Nadir de ontsnapping beschrijft die hij zojuist heeft meegemaakt. En toch, “ik heb niets gedaan”, verzekert hij. Ja Nadir, je hebt niets gedaan. En, met je blik naar binnen gericht, ben je nu vrij. Zo, bedankt Nadir, ik had het je beloofd. Het is gebeurd; is het doorgegeven? Wees gelukkig. Deze sessie is van jou, deze regels zijn van jou. Dit boek (11) is van jou. Het vertelt over jouw weg, jouw waarheid, jouw leven. En niemand zal het ooit van je afnemen.

De letterlijke transcripties, rauw en ontwrichtend, illustreren oneindig het proces van bevrijding. « Weet je, André, ik had geleerd dat je moest doden om rust te vinden. In feite doet ontspanning zijn naam eer aan. Het vernieuwt ons. Het andere woord dat dan in me opkomt is ‘resqueletté’ (sic). Alsof de botten weer op hun plaats worden gezet. Ik vind een derde long (re sic.)”

Ongehoorzaamheid betekent niet onverschilligheid of onwetendheid, maar onafhankelijkheid, soevereiniteit, vrijheid. “Ik sluit me af, ik hoor de geluiden, maar ze glijden voorbij, ik hoor ze, dat is alles, het is niet agressief. Het dringt door, het komt binnen, het leeft.”

Verankering

Week na week raken de oefeningen verankerd en diversifiëren ze zich. « Het bewustzijn van wat ontstaat, dat is vrijheid (12) » De roes van de « Aum », de roes van elke oefening die afdaalt in de grot van het hart. De trillingen van de Tibetaanse klankschaal openen de geheime deur, die van het onthechte. “De vreugde die me overvalt na elk van onze sessies voedt en sterkt me. Bij een plotselinge storm, zoals die van gisterenmiddag, is zij mijn kompas. Hoe dan ook, de gevangenis is er en wie ben ik om die te willen veranderen?”

In informele gesprekken halen we herinneringen op aan de reis, het land, de familie. We spreken over het lot van beroemde gevangenen. Carlo Levy, Nelson Mandela, Martin Luther King, Vladimir Boekovski of Gandhi.

Ongehoorzaamheid betekent niet rebellie. Maar vrijheid. Zodra je dat begrijpt, stop je met het roepen van ‘wolf’ en stap je gewoon uit het gevangeniswezen zonder ook maar een litteken op je ziel. Weg van vrijheid, weg van ontwakend, weg van de allerhoogste yoga. ●

Om Shanti!
André Weill

Yoga leraar – lid van FIDHY (= Fédération Inter-Enseignements de Hatha Yoga) – Frankrijk
FIDHY is een franse Yoga Federatie lid van de Union Européenne de Yoga – European Union of Yoga

PS: André heeft een webinar gemaakt over dit onderwerp; geïnteresseerden kunnen de link aanvragen bij contact@fidhy.fr kostprijs 15€; hij heeft er ook een boek over geschreven: zie Referentie nr 11.

Referenties

1. Melanesische mythe van het eiland Vanuatu.
2. Vision sans tête – Douglas Harding. José Leroy: <https://www.visionansanste.com/>
3. “In het begin was het Woord” Johannes 1:1
4. De Upanishads of ook wel Avadhuta Gita
5. Onbewust toegepast scenario, ook wel “Karpman-driehoek” genoemd
6. ARS Agence Régionale de Santé
7. Yoga Sutra Patanjali – Hoofdstuk III
8. Yves Chauchaix, beleidsmedewerker gezondheidsvoorlichting, Universitair Medisch Centrum Grenoble.
9. Benamingen voor gedetineerden die veroordeeld zijn voor seksuele misdrijven tegen minderjarigen
10. Zie ook de film “Je verrai toujours vos visages” <https://www.france.tv/films/films-drame/7451129-Je-verrai-toujours-vos-visages.html>
11. “Yoga en prison – une lecture des Yoga Sutra de Patanjali” André Weill – Uitg. “Le mercure dauphinois” 2018 Yoga Sutra Patanjali III - 56

De Yogawinkel

Een nieuwsgierige man komt de winkel binnen.
"Wat verkoopt u hier?", vraagt hij.

"Alles waar uw hart naar verlangt", antwoordt de meester.

Hij kan zijn oren nauwelijks geloven en bestelt het neusje van de zalm, het allerbeste, het allerbeste wat de mensheid te bieden heeft.

"Ik verlang naar sereniteit, rust, gemoedsrust, liefde, geluk, wijsheid. En ook bevrijding van alle angst."

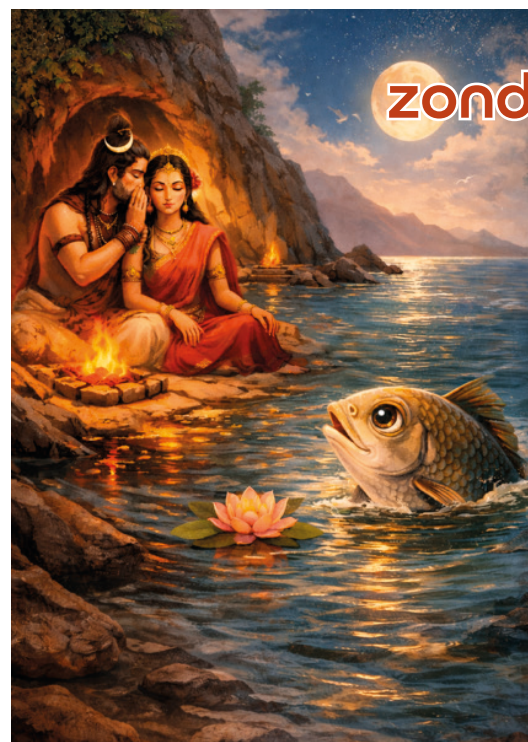
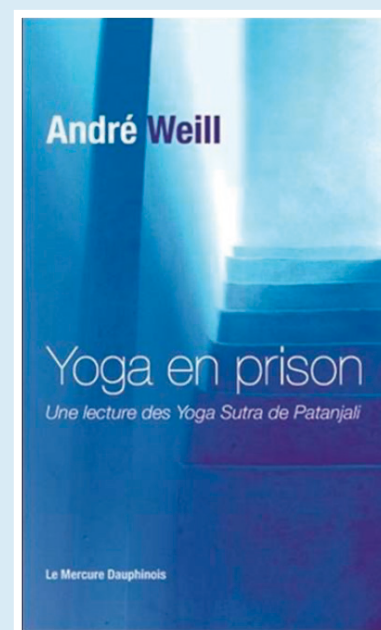
En dan voegt hij eraan toe: "Niet alleen voor mij, maar voor iedereen op aarde."

De meester glimlacht: "Ik denk dat er een vergissing is. Hier verkopen we geen fruit, alleen palen, schoppen, pikhouwelen, gieters, zaadjes en een plattegrond om uw tuin te bereiken."

Fragment uit

Yoga in de gevangenissen.
Een lezing van de Yoga Sutra's van Patanjali

André Weill



Een zondagochtend met Yoga: van losmaken naar innerlijke verstillings

Soms begint een yogabeoefening niet met "iets doen", maar met luisteren...

Luisteren naar het lichaam, naar de adem, naar de stilte die onder alle beweging aanwezig is.

Tijdens het lenteweekend rond de vijf kosha's met Siddhartha Krishna mocht ik dit zondagochtendschema delen met een aantal Yogis.

Het eerste deel bestaat uit eenvoudige losmakende bewegingen of Pavanamuktāsana's, geïnspireerd door de traditie van Swāmi Satyananda Saraswati. Deze houdingen helpen spanningen loslaten, maken de gewrichten vrij, harmoniseren de adem en brengen prāna opnieuw in beweging.

Na deze losmakende houdingen ontvouwt zich geleidelijk het eigenlijke yogaschema, waarbij lichaam, adem en aandacht stap voor stap voorbereid worden op de hoofdhouding: Ardha Matsyendrāsana — de halve draaihouding van Matsyendra.

Volgens de yogatraditie was Matsyendra ooit een vis die, dicht bij de oever, een gesprek opving tussen Shiva en Parvāti. De wijsheid die hij hoorde bracht een diepe innerlijke transformatie teweeg. Symbolisch verwijst deze houding dan ook niet alleen naar een fysieke draaiing van de wervelkolom, maar ook naar een innerlijke omkeer — een openen naar bewustwording.

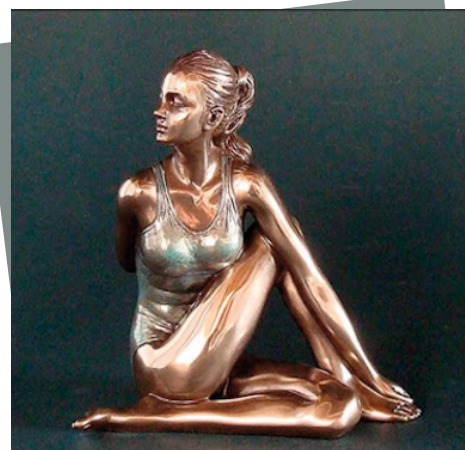
Het schema eindigt in stilte met Nādi Shodhana Prāṇāyāma en een korte meditatie, als uitnodiging om de beoefening niet alleen in het lichaam, maar ook in het hart verder te laten resoneren.

Deze benadering kadert binnen de traditie van viniyoga volgens T. Krishnamacharya en T.K.V. Desikachar, waarin adem, aandacht en aanpassing aan de persoon centraal staan. Mijn opleiding volgde ik aan de Vormingsschool Viniyoga van Flor Stickens.

Misschien mag dit schema ook voor anderen een zachte uitnodiging zijn om de dag niet alleen actief, maar vooral bewust te beginnen. ●

Namasté

Rudi Lepoutre

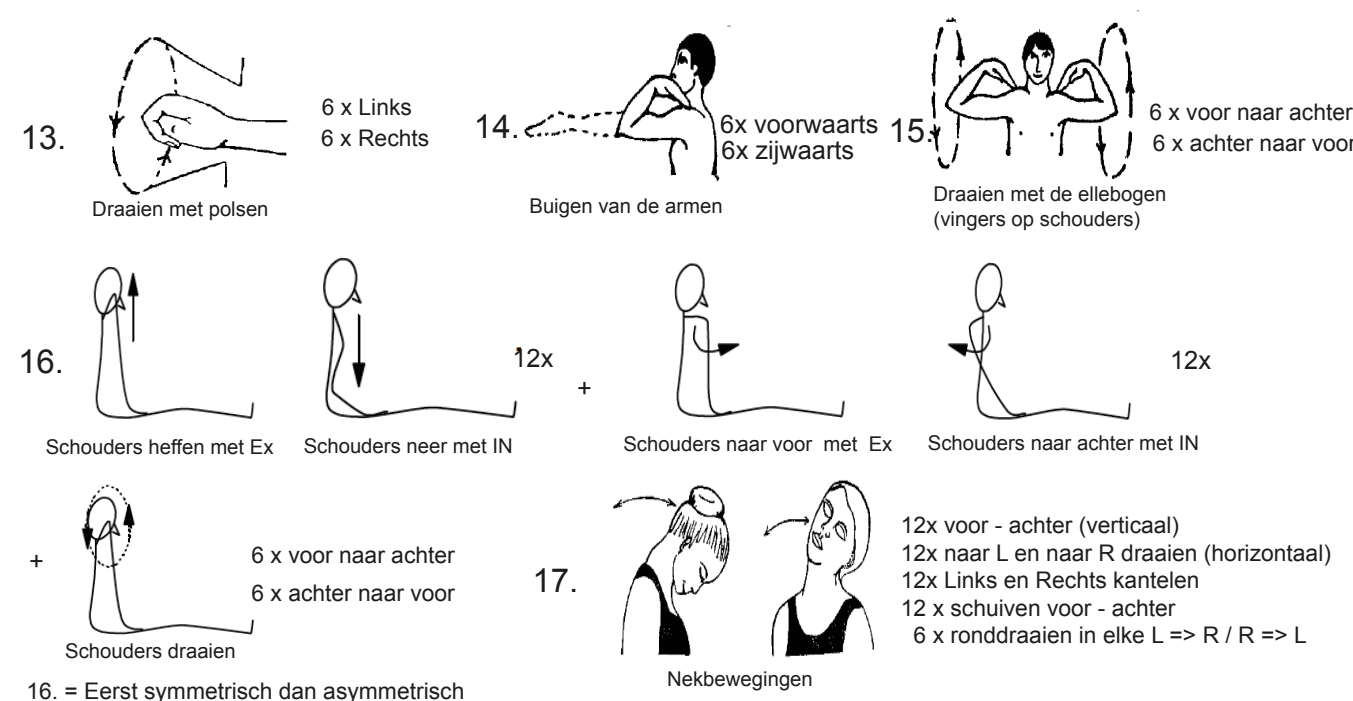
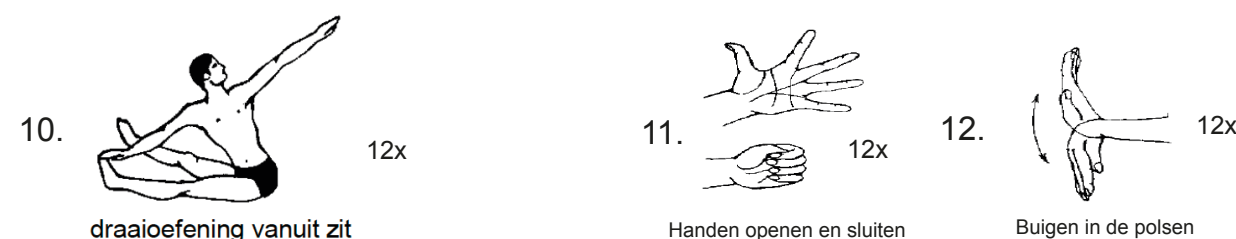
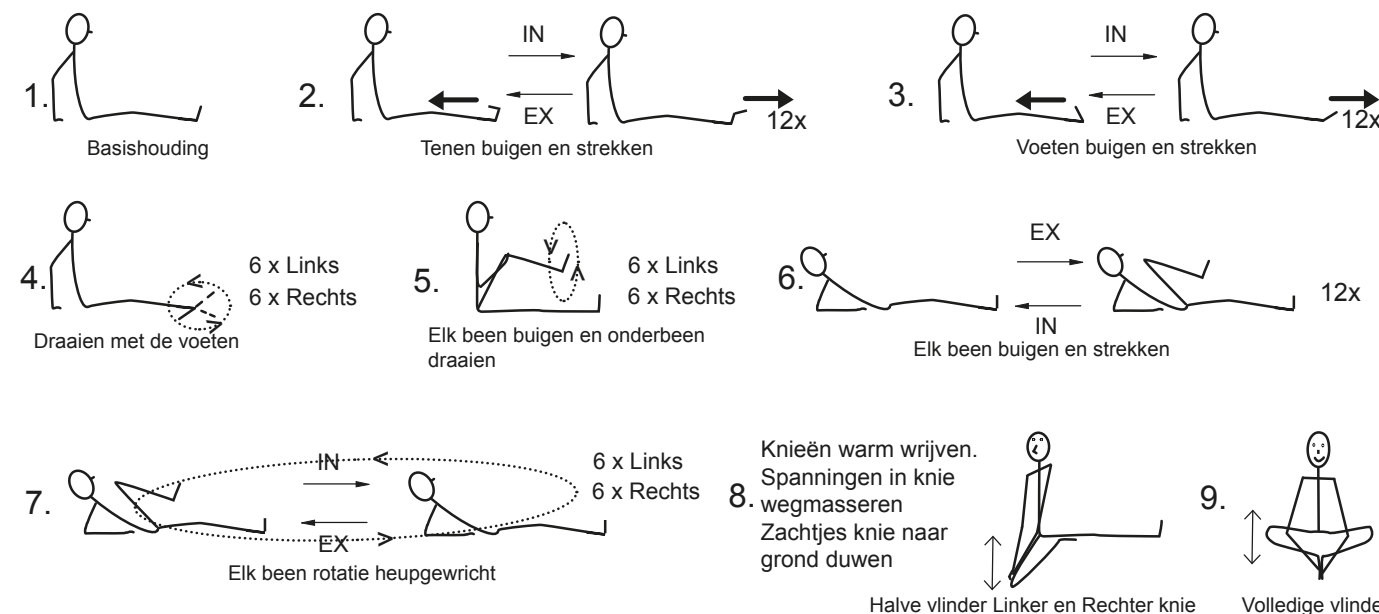


Pāvanamuktāsana's Losmakende oefeningen Swami Satyananda Saraswati

Yoga Tessengerlo - Westerlo
Pāvanamuktāsana's
www.yoga-rahasya.be
email: info@yoga-rahasya.be
rudi.lepoutre@telenet.be 0494/560743



Pāvanamuktāsana's zijn bewegingen die energie blokkages opheffen, spieren en geest ontspannen en de gewrichten los maken. Uitgevoerd met de juiste ademhaling hebben ze tevens een positieve invloed op het autonoom zenuwstelsel en de interne organen. Deze houdingen zijn ideaal om de dag te starten en lichaam en geest klaar te maken voor de yoga praktijk



16. = Eerst symmetrisch dan asymmetrisch

1. Obs. lichaam+ adem
Bewust en volledige
AH met Ujjāyi
Ritme: benader
1, 1/2, 1, 1/2

2. M1 prāna vāyu jāyate
M2 apāna vāyu jāyate
M3 samāna vāyu jāyate
M4 udāna vāyu jāyate
M5 vyāna vāyu jāyate
M6 sarva panca vāyu jāyate

3. IN EX IN EX 4x

4. 1 AH
4 x + l.e.k.
afw

5. IN EX 6x

6. IN EX IN EX IN EX 3x + 4 AH
linker arm
rechter arm ==> rechter arm vertikaal
linker arm vertikaal

7. IN EX 6x

8. IN EX 4x + 4 AH l.e.k. IN EX 6x

9. IN EX 6 AH OF IN EX 4x l.e.k.

10. IN EX Links Rechts 4 x + l.e.k. afw IN EX 6x

11. Ontspanning

12. Nāḍīśodhanam:
IN LNG, AR, EX RNG, AR,
IN RNG, AR, EX LNG, AR
- 4 AH (1, 1/2, 1, 1/2)
- 6 AH (1, 1, 1, 1) JB + MB + UB
- 2 AH (1, 1/2, 1, 1/2)

13. Meditatie

Beoefening van Yoga helpt je om eerst en vooral gelukkig te leven, in goede gezondheid, om vervolgens, heel geleidelijk, je te bevrijden van de ketens van het verleden, een ontdekkingsstocht naar de realiteit van Dat wat je in wezen bent.

WORD LID VAN DE NIEUWE EYU-DOCENTENLIJST

Een gedeelde Europese identiteit voor yogadocenten

Beste leden van de Europese yogagemeenschap, docenten van de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België.

Al meer dan tien jaar werkt de Europese Yoga Unie aan een belangrijk project: de totstandkoming van de EYU-docentenlijst.

Vandaag hebben we dit project werkelijkheid gemaakt.

De docentenlijst is bedoeld om gekwalificeerde yogadocenten uit alle Europese federaties naar voren te halen en zichtbaar te maken. Het is een levende Europese kaart van docenten die staan voor serieuze yogaopleiding, sterke pedagogiek en gerespecteerde tradities.

Onze docenten vormen een van de meest waardevolle onderdelen van de Europese yogacultuur.

Met dit register willen we de zichtbaarheid van onze docenten vergroten en de kracht en kwaliteit van het Europese yogaonderwijs promoten. Elke geregistreerde docent staat voor jaren van studie, beoefening, discipline en toewijding aan de authentieke overdracht van yoga.

Het register maakt deel uit van een bredere visie.

Tegelijkertijd bouwen we aan een nieuw EYU-platform en creëren we nieuwe manieren waarop docenten kunnen profiteren van de voordelen die de EYU nu al biedt en in de toekomst verder zal ontwikkelen:

- gemakkelijkere toegang tot EYU-programma's en -projecten
- kortingen voor het Zinal-congres
- deelname aan lezingen van de EYU Academy
- toegang tot gratis online lezingen en spiritualiteitsprogramma's
- betere communicatie tussen federaties en docenten in heel Europa

Samen met de directory hebben we ook de nieuwe EYU-docentenkaart geïntroduceerd.

Deze kaart is meer dan een symbolisch document. Ze bevestigt je band met een erkend Europees yoga-opleidingssysteem. Via het identificatienummer en de QR-code is ze rechtstreeks gekoppeld aan het EYU-systeem en erkent ze je certificerings- en opleidingsniveau.

Je kunt haar professioneel gebruiken in yogastudio's, op congressen, tijdens retraites, in bedrijfsomgevingen of wanneer je je Europese yogakwalificaties duidelijk en vol vertrouwen wilt presenteren.

Maar naast de praktische voordelen heeft dit project een dieper doel.

We willen een ruimte creëren die leraren uit verschillende Europese landen en tradities verenigt in een gedeelde Europese yogische identiteit — mensen die niet alleen yoga onderwijzen, maar die yoga beleven en de waarden ervan in het dagelijks leven uitdragen.

Dit is nog maar het begin.

Er zijn al veel nieuwe projecten in ontwikkeling. Als afgevaardigden en teams van verschillende Europese federaties werken we samen om echte waarde te creëren voor onze leraren en om de aanwezigheid van authentieke yogacultuur in Europa te versterken.

We nodigen je uit om deel uit te maken van deze beweging.

Word lid van de EYU-lerarenlijst.

Wees zichtbaar.

Wees verbonden.

Maak deel uit van de toekomst van de Europese yoga.

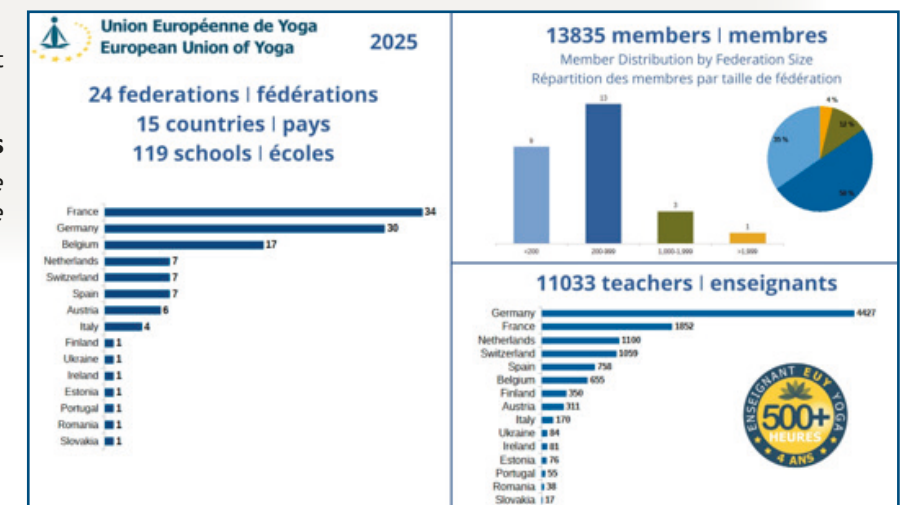
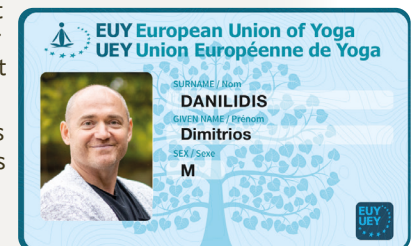
Dimitrios Danilidis
Voorzitter van de
Europese Yoga Unie

Link om te registreren op EYU docentenlijst
teachers.europeanyoga.org

De registratie op het platform is gratis.

De prijs van de kaart is 35€ (optioneel)

PS: intekening op dit lerarenplatform
is voor Yogaleraren die ook lid zijn als
"leraar" van de YFN.



De Europese Yoga Unie:

Bouwen aan een Europese yogagemeenschap



Wat houdt het in om te spreken over een Europese yogagemeenschap?

Op het eerste gezicht lijkt deze vraag misschien ongebruikelijk. Yoga is ontstaan in India, maar heeft zich in heel Europa ontwikkeld via talloze scholen, tradities, overleveringslijnen en onderwijsbenaderingen. Een beoefenaar in België kan een heel andere ervaring met yoga hebben dan een beoefenaar in Spanje, Finland, Duitsland of Italië. Talen verschillen, culturele achtergronden verschillen en zelfs het begrip van yoga kan aanzienlijk variëren. Toch bestaat er al meer dan vijftig jaar een organisatie die zich inzet voor het creëren van een ruimte waar deze diversiteit elkaar kan ontmoeten, uitwisselen en samen groeien: de Europese Yoga Unie (EYU).

Dimitrios Danilidis

opmerkelijk bewijs van de duurzaamheid van die oorspronkelijke visie.

In de loop van de decennia is de Europese Yoga Unie blijven evolueren. Er zijn nieuwe federaties bijgekomen, er zijn nieuwe generaties leraren opgestaan en yoga zelf heeft ingrijpende veranderingen ondergaan. Wat ooit een relatief marginale praktijk was, is een wereldwijd fenomeen geworden. Toch heeft deze groei ook uitdagingen met zich meegebracht. Commercialisering, versnippering en de neiging om yoga te reduceren tot lichte lichaamsbeweging hebben belangrijke vragen opgeroepen over hoe de bredere traditie behouden en doorgegeven kan worden.

In deze context is de rol van de EYU steeds belangrijker geworden. De Unie streeft er niet naar om één enkele “juiste” vorm van yoga te definiëren. Integendeel, een van haar grootste sterke punten ligt in haar vermogen om diversiteit te omarmen. Binnen de EYU bestaan verschillende tradities, pedagogische benaderingen en interpretaties van de beoefening naast elkaar. Wat hen verenigt is niet uniformiteit, maar een gedeelde overtuiging dat yoga meer is dan een fitnessactiviteit. Het is een discipline die ethische reflectie, zelfstudie, filosofie, meditatie, spiritualiteit en persoonlijke transformatie omvat.

Deze toewijding komt tot uiting in een aantal initiatieven die de afgelopen jaren zijn ontwikkeld. Een van de belangrijkste is het **EYU Academia-project****, dat tot doel heeft de dialoog tussen yogabeoefenaars en de academische wereld te versterken. Hoewel yoga vaak is overgedragen via beoefening en persoonlijk mentorschap, heeft de moderne wetenschap waardevolle instrumenten opgeleverd voor het begrijpen van de geschiedenis, filosofie, teksten en culturele ontwikkeling ervan. Via EYU Academia streeft de Unie ernaar een platform te creëren waar serieus academisch onderzoek en geleefde yogische ervaring elkaar kunnen ontmoeten. Het project stimuleert hoogwaardige lezingen, publicaties en samenwerking tussen onderzoekers en beoefenaars, en draagt er zo toe bij dat yoga in Europa zowel intellectueel rigoreus blijft als diep geworteld in de praktijk.

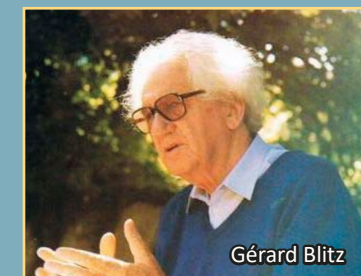
Nauw hiermee verbonden is het **EYU Spirituality Programme****, dat de langdurige toewijding van de Unie weerspiegelt aan het behoud van de diepere dimensies van yoga. In een tijdperk waarin yoga vaak in de eerste plaats wordt gepresenteerd als een vorm van lichaamsbeweging of wellness-beoefening, blijft de EYU het belang benadrukken van spiritualiteit als een integraal aspect van de yogatraditie. Het programma biedt mogelijkheden om de filosofische, contemplatieve en transformerende dimensies van yoga te verkennen die altijd de kern van de beoefening hebben gevormd.

De EuroEuropese Yoga Unie investeert ook steeds meer in praktische hulpmiddelen die zowel leraren als studenten ondersteunen. Een van de belangrijkste recente ontwikkelingen is de oprichting van de **EYU-lerarenlijst** (zie artikel p19). Tegelijkertijd erkent de European Union of Yoga in toenemende mate dat het behoud van de waarden van yoga samenwerking met bredere Europese instellingen vereist. Om deze reden heeft de EYU onlangs belangrijke stappen gezet in de richting van vertegenwoordiging op Europees niveau door middel van samenwerking met de **European Council of the Liberal Professions (CEPLIS)**. Dit initiatief is niet louter administratief. Het weerspiegelt het besef dat yogadocenten professionals zijn wier belangen vertegenwoordiging verdienen binnen Europese discussies over onderwijs, beroepskwalificaties en de toekomst van vrije beroepen. Via CEPLIS hoopt de EYU haar stem te laten horen in Europese discussies en er tegelijkertijd voor te zorgen dat beslissingen die yogadocenten aangaan, worden genomen op basis van een authentiek begrip van de discipline en haar waarden. De activiteiten van de EYU reiken ook ver buiten Europa zelf. Leden van de Unie nemen regelmatig deel aan academische conferenties, internationale yogacongressen en professionele fora over de hele wereld, waar ze Europese perspectieven op yoga presenteren en bijdragen aan wereldwijde discussies over de toekomst ervan. Op deze manier fungeert de EYU niet alleen als een netwerk voor samenwerking binnen Europa, maar ook als vertegenwoordiger van de Europese yoga op het internationale toneel.

De Unie zelf blijft groeien. Dit jaar trad de Estonian Yoga Union toe tot de EYU-familie en werd daarmee een van de nieuwste aangesloten federaties. Deze groei wordt niet nagestreefd omwille van de groei zelf. Nieuwe federaties zijn welkom wanneer ze de waarden, opleidingsnormen en visie op yoga delen die de organisatie sinds haar oprichting hebben geleid. Elk nieuw lid verrijkt de dialoog en verbreedt de diversiteit aan perspectieven die binnen de Unie vertegenwoordigd zijn.

De toekomst van yoga hangt ook af van jongere generaties leraren. De EYU erkent dit en heeft daarom een **beursprogramma voor jonge leraren** gelanceerd, bedoeld om veelbelovende jonge beoefenaars en leraren te ondersteunen bij hun deelname aan het Internationale Yogacongres in Zinal. Het initiatief heeft tot doel een grotere internationale uitwisseling tussen jongere yogaprofessionals te stimuleren en ervoor te zorgen dat de volgende generatie actief betrokken raakt bij het vormgeven van de toekomst van de Europese yoga.

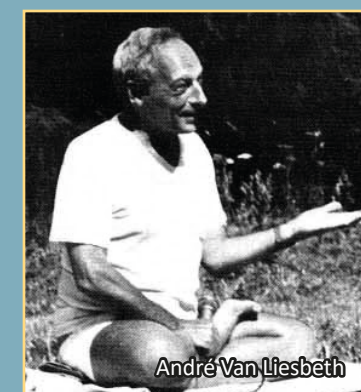
Een ander nieuw initiatief weerspiegelt de overtuiging van de Unie dat yoga niet alleen een beoefening is, maar ook een culturele kracht die artistieke expressie kan inspireren. Tijdens het congres van dit jaar in Zinal organiseert de EYU een collectieve **kunsttentoonstelling** gewijd aan het thema **“Identiteit van yoga in Europa”**. Kunstenaars uit verschillende landen en tradities worden uitgenodigd om visueel te verkennen hoe yoga wordt begrepen, belichaamd en getransformeerd binnen de hedendaagse Europese cultuur. De tentoonstelling heeft tot doel de reflectie te stimuleren over de evoluerende identiteit van yoga in Europa en tegelijkertijd de creativiteit te vieren die voortkomt uit de ontmoeting tussen yogatradities en Europese samenlevingen. Met het oog op de toekomst onderzoekt de European Union of Yoga ook partnerschappen met internationaal gerespecteerde instellingen. Er zijn gesprekken gestart met **SOAS University of London** en **UNESCO** over educatieve samenwerking en de bredere erkenning van opleidingsprogramma's voor yogadocenten. Dergelijke partnerschappen zouden de geloofwaardigheid van yogaonderwijs kunnen versterken en tegelijkertijd nieuwe mogelijkheden



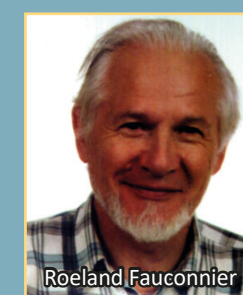
Gérard Blitz



Gérard Blitz en T.K.V. Desikachar



André Van Liesbeth



Roeland Fauconnier

** De online lezingen van deze programma's worden bekendgemaakt via onze (YFN) maandelijkse digitale nieuwsbrief.

kunnen creëren voor dialoog tussen yogabeoefenaars, wetenschappers, opleiders en internationale instellingen. Voor België heeft de geschiedenis van de EYU een bijzondere betekenis. Niet alleen was **Gérard Blitz** een van de belangrijkste architecten van de Europese visie op yoga, maar ook andere Belgische pioniers speelden een belangrijke rol in de ontwikkeling van de Unie. **André Van Lysebeth** heeft door zijn publicaties en onderwijs enorm bijgedragen aan de verspreiding van yoga in heel Europa. Later, toen de toekomst van het Internationaal Yogacongres na het overlijden van Gérard Blitz in gevaar kwam, behoorden figuren zoals **Roeland Fauconnier** (België) en **Philippe de Fallois** (Frankrijk) tot degenen die hielpen de voortzetting ervan te verzekeren. Hun inspanningen weerspiegelden een principe dat de Europese Unie van Yoga vandaag de dag nog steeds kenmerkt: de bereidheid van individuen en organisaties om samen te werken ten dienste van een project dat groter is dan zichzelf.

Meer dan vijftig jaar na de oprichting blijft de European Union of Yoga een uniek experiment in Europese samenwerking. Ze erkent diversiteit zonder versnippering, moedigt samenwerking aan zonder uniformiteit en streeft naar eenheid zonder conformiteit op te leggen. Door haar educatieve programma's, academische initiatieven, belangenbehartiging, internationale partnerschappen, ondersteuning van jonge leraren en voortdurende toewijding aan de spirituele dimensies van yoga blijft ze zich aanpassen aan de uitdagingen van de eenentwintigste eeuw, terwijl ze trouw blijft aan de visie van haar oprichters. De oprichters van de EYU geloofden dat yoga mensen kon samenbrengen over culturen, talen en tradities heen. Meer dan een halve eeuw later leeft die visie nog steeds. De taak van onze generatie is niet alleen om deze te behouden, maar ook om deze verder te ontwikkelen ten behoeve van toekomstige beoefenaars, leraren en gemeenschappen in heel Europa. ●

Dimitrios Danilidis
Voorzitter van de EYU.

KARMA YOGA

“*Yogaḥ karmasu kauśalam*”



Yoga is de kunst van het handelen



BG.II.50



Foto: Pinterest

“De mens, met ons korte bestaan, is niet het centrum van het universum. De mens creëerde niet het universum, het is het universum dat de mens creëerde. Wij zijn kinderen van het universum.

En als kinderen hebben we een plicht, een taak, het betonen van dankbaarheid voor dit leven. Dit leven dat onlosmakelijk verbonden is met het universele gegeven: materieel, fysiek, mentaal en sociaal. We zijn aldus verweven met alle mogelijke aspecten in tijd en ruimte. We zijn in realiteit geen individueel persoonlijk gegeven. De geest waarmee we waarnemen is niet ons bezit, ook al denken we dat. Het lichaam is niet onze eigendom. Alles behoort toe aan de gehele manifestatie van de mensheid en alle leven. Er is een diepe fundamentele verbondenheid met de kern van de wereld en het universum. Geen enkele handeling, geen enkele waarneming of gedachte staat op zich, maar is steeds ingebed in het geheel.

In die zin is elke actie een reactie van het universum op zichzelf. Het individuele is slechts het punt waar de reactie bewust wordt. Illusie, gebondenheid, is dan het vasthouden van het persoonlijke bewustzijn aan zijn eindigheid. Onthechting en bevrijding is het loslaten van het bewustzijn van individuele afzonderlijkheid”.

Deze analyse en boodschap van Swami Krishnananda (verduidelijkt in zijn boek **“The universality of being”** – vrij vertaald: “Zijn, leven, is een universeel gegeven”)(1), is niet meteen eenvoudig, maar wel direct, onomwonden, recht op zijn doel af en trouw aan zijn stijl. Het boek tekent de stellingen van Vedānta en die lopen naadloos samen met onze huidige wetenschappelijke bevindingen en de gevolgtrekkingen die uit beiden volgen. **Swami Krishnananda** had trouwens de overtuiging dat filosofie en wetenschap tot dezelfde conclusies moeten komen, anders

zijn de stellingen onjuist.

Het blikveld van Vedānta, dat is dan ook universeel, nooit individueel. *Advaita* (non-duale) Vedānta vertrekt niet van jezelf, van een persoon, maar steeds van het geheel, van de verbondenheid van alles. Dit is ook de benadering van de *Upanishads*. Maar *Vedānta*, volgens de school van Śankara - en dus ook van **Swami Sivananda** en **Sri Rāmakrishna** - brengt deze eeuwenoude filosofie in woorden en beelden van onze tijd.

De conclusie van **Swami Krishnananda** over de duidelijke vaststelling van universele verbondenheid, is dan ook heel logisch: *“Het afstellen van de persoonlijke betrachting met de universele betrachting is karma yoga, waar handelen ophoudt handelen te zijn.”*

De *Bhagavad Gītā* verwoordt dit in hoofdstuk IV over karma yoga: *“Wie handelen ziet als niet-handelen en niet-handelen als handelen is wijs onder de mensen”*. **Bh.G.IV.18**

En dat handelen is vrij van gehechtheid aan het resultaat. Want: *“Wie in yoga gevestigd is, laat zowel goede als slechte resultaten los. Daarom: wijd je aan yoga, yoga is vaardigheid in het handelen”*.

Bh.G.II.50

“Wat ons gevangen houdt, is onze drang om bewustzijn te plaatsen in

beperktheid en eindigheid omwille van het verlangen naar de vruchten van ons handelen “. **Swami Krishnananda**

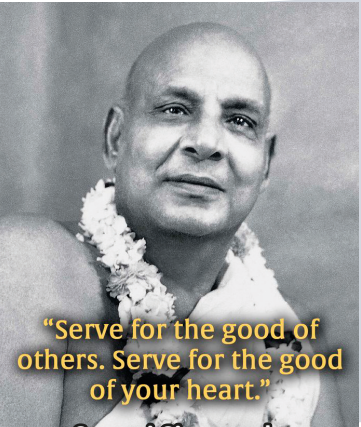
Karma yoga is dan niet langer een zelfopgelegde taak, geen persoonlijk overwogen inspanning, geen religieus of filosofisch gedreven individuele opdracht. *Karma yoga* is dan de meest natuurlijke wijze om in het leven te staan. Daar waar *karma dharma* wordt.

Of zoals onze geliefde *Bhagavad Gītā* het meteen duidelijk maakt in de eerste twee woorden van het eerste vers van het eerste hoofdstuk: *“dharmakshetre kuruksetre”* -het veld van handelen is het veld van dharma, het vervullen van onze natuurlijke universele taak.

Een ander belangrijk eerste vers is dat van de *Īśa Upanishad*, de eerste vernoemde Upanishad in de lijst van 108 Upanishads vermeld in de *Muktopenishad*. In dit vers wordt het grondbeginsel van ons bestaan verduidelijkt. Wat is het dat alle leven doordringt en hoe kunnen we gelukkig zijn in dit kader? Het universele doordringt alles en we kunnen gelukkig zijn door onthechting van ‘ik’, ‘mezelf’ en ‘het mijne’ is het bondige antwoord.

Never say,
“I have helped that man”
Feel and think,
“that man gave me an opportunity to serve”

Zeg nooit:
„Ik heb die man geholpen”
Voel en denk:
„Die man heeft me de kans gegeven om te dienen”



Swami Sivananda

In het tweede vers wordt meteen aangegeven wat dan de taak is van elk menselijk bestaan: “Leef dan 100 jaar een dienend leven...” (De honderd jaar zijn 25 jaar in elk van de vier levensfasen of de vier *aśrāma*).

Karma yoga raakt duidelijk de essentie van *Yoga* en *Vedānta*. *Karma yoga* is het bewijs dat de andere yogatakken hun vruchten afwerpen. *Karma yoga* is het rechtstreekse pad.

Het is *karma yoga* dat het middel bij uitstek is om tot ‘zelfkennis’ te komen volgens **Adi Śankara**.

Swami Sivananda gaf het dan ook duidelijk aan in zijn instructies voor de spirituele zoeker: **serve, love, give** staan vooraan als allerbelangrijkst. Dan pas volgen **purify, meditate, realise**; dit eerder als een gevolg van de praktijk van de eerste drie. Boven de poort van de Sivanandashram in Ganeshpur prijkt het niet mis te verstane: **‘Be good, do good’**. In India is dit bewustzijn van universaliteit een wezenlijk onlosmakelijk onderdeel van het bestaan. Het is het begin en het einde van een spiritueel leven.

Of om het onomwonden te verwoorden: yoga enkel gericht op ons-‘zelf’, zonder dat het een reflectie kent in de maatschappij en de wereld, is een dorre, onvruchtbare bezigheid.

Swami Vivekananda, leerling van **Sri Rāmakrishna**, confronteert ons meteen: *“De enige definitie die van moraliteit kan gegeven worden is dat eigenbelang immoreel is, onzelfzuchtigheid is moreel”*.

Karma yoga is het bewustzijn dat er een wezenlijke essentiële verbondenheid is met alles in de wereld en het universum.

En alles in de wereld en het universum ageert en reageert. Op elke handeling, op elke gedachte, op elke ademhaling. Wat dit betekent stelt de *Brihadāranyaka Upanishad* heel eenvoudig: *“Dat, of diegenen, waarvoor je zorgt, zullen ook voor jou zorg dragen”*.

Ook **Swami Chidananda**, de opvolger van **Swami Sivananda**, was heel duidelijk over het yoga-pad: *“De evolutie van onze spirituele dimensie staat niet los van onze menselijke evolutie. Spiritualiteit laat ons ontwikkelen tot hoogstaande menselijke individuen. Spiritualiteit moet ons vormen tot weldoeners van de maatschappij. Wees een belichaming van hulp aan anderen, van harmonie, van alles wat bijdraagt aan het menselijk welzijn. Bemin je naaste als jezelf. Alle naasten”*.

“Dit lichaam is je geschonken om het goede te doen voor anderen. Breng het goede naar al wat leeft in nederigheid, zonder ook maar een spoor van egoïsme. De mensen, dieren, planten, de hele wereld moeten de vruchten dragen van je leven.”

Karma yoga: het echte leven. ●

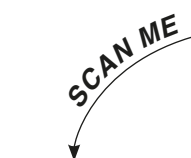
Krishna en Linda
Docenten aan de Yoga school
Pranavadhām en Yoga Vedanta Aalst

Referentie:

1. *The universality of being* – Swami Krishnananda
Download link: https://www.swami-krishnananda.org/universality/Universality_of_Being.pdf



THE
UNIVERSALITY
OF BEING
SWAMI KRISHNANANDA





YOGAFEDERATIE

van de Nederlandstaligen
Belgie vzw

Studie & ontmoetingsdagen



Twee dagen onderdompelen in kwaliteitsvolle yogalessen,
gegeven door erkende lesgevers en directeurs van yogascholen.

03 & 04
OKTOBER

OUDE ABDIJ
DRONGEN
Drongenplein 26, 9031 Drongen

UITERSTE
INSCHRIJFDATUM
20.09.'26



MEER INFO:
WWW.YOGAFEDERATIE.BE
ACTIVITEITEN@YOGAFEDERATIE.BE