



YFNB VZW.

NIEUWSBRIEF NR 76

INHOUD.....	blz.
Voorwoord	1
In de marge.....	2
Studie- en Ontmoetingsdagen van de Federatie	3
Agenda	8

Voorwoord

Deze Nieuwsbrief brengt verslag uit over het voorbije Yogaweekend dat in het teken stond van Yoga en Âyurveda. Daarin werden onder meer de begrippen van de vijf kosha's gebruikt die afkomstig zijn uit de geschriften van de Vedânta. In het boek "God" Van Pândit Usharbud Ârya (nu Swâmî Veda Bhâratî) staat een inleidende tekst : "Vedântasâra" van de yogi Sadânanda, een monnik van de orde van Shankarâchârya uit de vijftiende eeuw, waarin één en ander te lezen staat over deze kosha's. Het zijn omhulsels van het spirituele zelf dat in de Vedânta âtman genoemd wordt in zijn zuivere vorm en jîva in zijn geïncarneerde vorm. In de terminologie van de Yoga Darshana stemt âtman min of meer overeen met purusha en jîva met het ik-besef, asmitâ, een fenomeen dat zich voordoet in buddhi als een versmelting (samyoga) van de bewustzijnskracht van purusha, werkzaam in buddhi en van de sattva van buddhi zelf. In de evolutieketen van een persoon is dit de eerste en meteen de meest subtiele beleving (bhoga) die voor een mens mogelijk is, de beleving van zuiver "zijn". Deze beleving is de werkzame oorzaak van het ontstaan van ahamkâra, het ik-beginsel, uit buddhi.

Terug naar de kosha's in de Vedântasâra. Deze vijf scheden omhullen en verhullen de jîva met lagen van toeneemende densiteit of grofheid. De namen van deze omhulsels verwijzen naar de substantie waaruit ze gemaakt zijn. De term "maya" betekent gewoonweg "gemaakt van...", niet te verwarren met "mâyâ", het begoochelende principe uit de Vedânta dat voor wat haar functie betreft enigszins te vergelijken is met de oermaterie (mûla prakriti) uit Yoga en Sâmkhya. Het is deze fundamentele begoocheling, één van de vermogens (shakti's) van het absolute, die maakt dat de geïncarneerde ziel (jîva) het besef van zijn eigen ware aard verliest en zich vereenzelvigd met één van deze lagen (kosha's). De meest subtiele ervan wordt ânandamayakosha genoemd, het omhulsel gemaakt van zaligheid. Volgens de aangehaalde tekst bestaat het uit prâjña, door onwetendheid (mâyâ of avidyâ) beperkt bewustzijn (dus niet meer absoluut). In yoga stemt dit zowat overeen met het bewustzijn (van purusha) dat werkzaam is in buddhi. Gezien de vrijwel zuiver sâttvische aard ervan wordt het gekenmerkt door blijheid, waarnaar hier verwezen wordt als zaligheid, maar dat is geenszins de ânanda die eigen is aan het absolute. Deze "schede" wordt ook wel het oorzakelijk lichaam genoemd, waarbij het woord "oorzakelijk" dient begrepen te worden in de context van een evolutie, als dat niveau waaruit een volgend niveau voortkomt. Het begrip prâjña vinden we terug in het Mândûkya Upanishad, geassocieerd met de toestand van diepe slaap (nidrâ), waarin alle ervaringen versmelten in de eenheid van ongedifferentieerd bewustzijn. In die toestand is de "slaper" vol met zaligheid, ervaart zaligheid en kan de weg vinden naar de twee vorige toestanden (droom en waaktoestand). Zo lezen we in het boekje van Swâmî Râma "Enlightenment without God" over dit Upanishad.

De volgende, iets grovere schede is de vijñânamayakosha, het omhulsel bestaande uit wat we intuïtieve kennis kunnen noemen om haar te onderscheiden van de rationele of intellectuele kennis van de volgende schede. Deze sluier maakt dat het zelf in de persoon zich identificeert met buddhi, gecombineerd met de waarnemingszintuigen, volgens de Vedântasâra. In Vedânta omvat buddhi eveneens citta en ahamkâra van de Yoga Darshana. Hier wordt de persoon een doener, die plezier en pijn beleeft in opeenvolgende levens. Zijn kennis is nog meer beperkt en zijn onwetendheid omtrent zijn ware aard neemt toe.

Dan volgt de manomayakosha, de mentale schede, weerd door de persoon zich vereenzelvigd met manas, gecombineerd met de waarnemingszintuigen.

De vijf prânastromen samen met de actiezintuigen vormen de prânamayakosha, waarin de persoon zich vereenzelvigd met zijn vitale en zintuiglijke vermogens.

Het laatste en meest grove omhulsel is de annamayakosha of voedselschede, daar identificeert de persoon zich met zijn grove lichaam (God zij dank voor de sector van de schoonheidsproducten). Hij ervaart daarin de grove buitenwereld.

De Vedântasâra legt ook nog een verband tussen de drie fundamentele vermogens (shakti's) van het absolute (Brahman) en de vijf lichamen. De vijñânamayakosha is verbonden met de jñânashakti, het kenvermogen. De manomayakosha is verbonden met de icchashakti, de wilskracht van het absolute. De prânamayakosha is verbonden met de kriyâshakti, de daadkracht of het actievermogen van het absolute. Deze drie scheden samen vormen het subtiele lichaam (sûkshma sharîra) van de persoon, dat samen met het oorzakelijk lichaam (de ânandamayakosha) transmigreert doorheen de verschillende levens van de persoon.

Moge de komende maanden jullie warmte en zonneschijn brengen en vreugdevolle dagen.

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

Het vorige ontmoetingsweekeinde was een meevaller vanwege een gunstige combinatie van zowel het thema yoga en âyurveda, het mooie weer als de deelnemers. De algemene tevredenheids score lag dan ook goed en dat is steeds een riem onder het hart van de organisatoren die daartoe hebben kunnen bijdragen. Bij de aanvang dook bij de huisvesting een urgent probleem op vanwege het nijpende tekort aan eenpersoonskamers. De onthaalploeg heeft haar uiterste best moeten doen om tot een bevredigende oplossing te komen voor de meerderheid van de deelnemers. Wij danken de deelnemers daarom voor hun begrip, geduld en medewerking. Er moeten voor wat het logies betreft in de nabije toekomst dringend maatregelen genomen worden en we zijn op zoek naar aanvaardbare alternatieven zoals betaalbaar logies in de onmiddellijke omgeving van het ontmoetingscentrum. De veranderingen die de nieuwe beheerder ingevoerd heeft, zoals het reduceren van het aantal beschikbare kamers en het aanzienlijk verhogen van de kosten voor logies en zalen zullen ons parten blijven spelen en het wordt uitzien naar een aanvaardbaar alternatief. Uw suggesties zijn hier zeer welkom.

De lente is weer in het land met de daarbij horende bloemenpraal, een balsem voor het natuurminnende hart. Dit is het moment van het jaar dat de vruchtbaarheid in het planten en dierenrijk op zijn hoogst is en de sappen overdadig stromen, de lentekriebels zitten weer in het bloed. Dit is ook de periode voor de viering van het joodse en christelijke paasfeest. Voor de joden is dit de herdenking van de uittocht uit Egypte, de bevrijding van het Egyptische juk na een lange periode van onderdrukking. Bij de christenen wordt de verrijzenis uit de dood van hun Messias herdacht. Op een dieper spiritueel niveau staan beiden voor de bevrijding uit de gebondenheid aan de zinnen en het wereldse, Egypte, en de aanvang van de tocht naar het "beloofde land", het rijk der hemelen.

De joodse, oorspronkelijke versie van het Paasfeest, de Pesach werd dit jaar van 9 tot 15 april, de katholieke versie op 12 april en de Orthodoxe werd net op 19 april gevierd. De berekening daarvan heeft altijd wat te maken met de maanfasen en de lente-avond. Pasen is door de ontkerstening die zich de laatste tientallen jaren voordoet, geworden tot een commercieel uitgemolken lentefeest dat op de Kerstmis en Nieuwjaars campagnes aansluit. Vanwege de leegte en wrange smaak die dit verzakelijken van het lentefeest achterlaat, grijpt men in het 'alternatieve' milieu steeds meer terug naar zijn oorspronkelijke betekenis en bedoeling. Dat is een gunstige evolutie. Men viert opnieuw het oorspronkelijke feest van de lentegodin Ostara, de godin van het Oosten of het licht van de dageraad. Het maagdelijke aspect van de moedergodin of moeder natuur. In het Engels noemt men Pasen trouwens nog steeds "Easter" en in het Duits

"Ostern". Daar komen ook al de eeuwenoude afgeleide symbolen zoals het verdelen, verbergen en schenken van eieren en de paashaas, beiden symbool van de vruchtbaarheid vandaan. Ik ben niet rouwig over deze evolutie en deze vorm van 'ontkerstening' van dit feest. Waarom niet? De Judeo-Christelijke levensvisie heeft in het verre en zeker in het recente verleden een sinistere rol gespeeld in het onderwerpen, uitbuiten en verkrachten van de natuur. Er werd door de stelling dat 'de mens de natuur moet onderwerpen en aan zich dienstbaar maken' een vrijbrief gegeven voor een ongeremde uitbuiting van de natuurlijke rijkdom. De catastrofale gevolgen van deze ingesteldheid zien we nu overal waar de christelijk geïnspireerde culturen hun vernielend spoor op aarde hebben nagelaten. Als je ziet wat voor ellende dit teweeg heeft gebracht en nog steeds teweegbrengt, sta ik daarom achterdochtig tegenover alle mogelijke ideologieën en overtuigingen. Ik kan mij volledig vinden in de visie van de natuurliefhebbers dat de natuur onze moeder is en de belichaming van het Absoluete. Daarom ervaar ik de natuur als heilig. Zij heeft voor mij altijd gelijk en zal steeds het laatste woord hebben. Wij moeten de natuur niet beschermen maar onszelf en ons nakomelingschap door de natuurlijke wetmatigheid, het Dharma, te volgen. De natuur kan best, in feite beter, zonder ons. Ik versta nog altijd niet wat men nu bedoelt met dat 'verbeteren van de natuur'. Ik zie niet goed in wat er aan de natuur moet verbeterd worden, alsof de schepper/schepster daarvan een onbekwame idioot is. De echte 'wildernis' is niet de natuur maar de woestijnen van de steden die door de mens werden ontworpen om zich zogenaamd tegen de natuur te beschermen en naar hartenlust alle natuurwetten aan hun laars te lappen. Als we niet snel terug opnieuw deze natuurlijke orde volgen en er naar gaan leven zal de natuur ons dat gaan opleggen en dat zal voor de meerderheid niet 'prettig' zijn. Zoals het nu loopt kan het gewoon niet lang meer verder. De crisis die nu heerst en op alle gebieden toeslaat is een duidelijk teken aan de wand. We zitten al ruime tijd op een dwaalspoor en moeten ons zeer dringend bezinnen. In deze optiek zijn bijvoorbeeld 'Green Yoga' en dergelijke initiatieven symptomatisch voor dit besef. Als we nu nog niet doordrongen zijn van de realiteit, namelijk dat we een integraal onderdeel zijn van deze natuur en ons daar op geen enkele manier van kunnen losmaken, dan wordt de hoogste tijd dat we ontwaken uit onze warrige dagdromen en tot de realiteit van het 'interzijn' komen.

We bereiden het volgende ontmoetingsweekeinde van de vormingsscholen in Vaalbeek op 17 en 18 oktober van dit jaar al voor. Voor mij zit er dan de organisatie van het Zinal Congres 2009 al op en bereidt de volgende ploeg zich al voor op het evenement van 2010.

Julie allen genegen,

Suman

Studie- en ontmoetingsdagen van de Yogafederatie

Op 07 en 08 maart werden te Torhout de Studie- en ontmoetingsdagen van de Yogafederatie gehouden, met als Gast sprekers Klaas-Jan van Velzen en Peter Marchand. Hieronder volgen enkele indrukken van deelnemers aan dit weekend.

Mijn allereerste yogaweekend

Mieja

Torhout... ik kende het enkel in combinatie met Werchter. Dat er ook yogaweekends georganiseerd werden vanuit de federatie, heb ik ervaren op 7 en 8 maart 2009.

Wat kon hierop een betere intro zijn dan de dag tevoren al afzakken naar West-Vlaanderen en er dan - in goed gezelschap - een deugddoende strandwandeling te maken aan de vlakbij gelegen Noordzee onder een helderblauwe hemel?

's Anderendaags keek ik 's morgens met bewondering naar het mistige polderlandschap al treinend op weg naar het Diocesaan Centrum. Volledig "groen" wat yogaweekends betreft, liet ik het reilen en zeilen van deze twee dagen op mij afkomen vanuit mijn positie in de conferentiezaal "rechts van voor": dé plek van mijn matje, badhanddoek en kussen!

Mijn tweedaagse ervaringen werden uiteindelijk een potpourri van enerzijds bevestigingen van een aantal gewoonten die ik me reeds eigen gemaakt heb en anderzijds een aantal elementen die me nieuwe inzichten opleverden en ik nog kan toevoegen in mijn dagelijks leven. Maar er blijven ook vragen open waarmee ik nog een tijdje aan de slag zal zijn. Wat hier volgt is hoofdzakelijk een illustratie van deze drie verschillende ervaringen zonder de intentie te hebben volledig te zijn:

Zo herkende ik dat de dagen dat ik mijn Âyurvedische ochtendwandelingetjes van een half uur maak, inderdaad rustiger kleuren dan de dagen dat ik dat niet doe. Dat ze op zich zuiverend zijn omwille van de ochtend is goed om horen. Ik merkte al dat het ook makkelijker is in de loop van die dagen de ervaring terug op te roepen zowel bij deugddoende als moeilijke momenten, dat alles en iedereen met elkaar verbonden is namelijk mij dan gedragen weten in de palm van het universum.

Inderdaad, Klaas-Jan van Velzen kon volgens mij geen betere titel bedenken voor zijn lezing dan "vergeten en weer herinneren". Dát beseffen geeft mij op die momenten een immense innerlijke rust zo van "eigenlijk kan er mij niets overkomen". Mijn ervaringsgeheugen werd opgefrist als hij benadrukte dat ook in elk onderdeelje het geheel vervat zit zoals in onze pols, ons oog... Wonderbaarlijk, toch! Dan is zelfgenezend vermogen niet veraf: holistisch genezen.

Wat ik dan nog niet wist was dat heiligheid geen toekomst heeft. Met mijn perfectionistische neigingen streef ik dat wel eens na maar dat is blijkbaar te vergeefse energie... Tevens deed het mij nadenken bij dat wat je van nature bent de neiging heeft om extreem te worden en dus een aandachtspunt is evenals dat gezondheid gevestigd is in je ware aard. De ritmische handbeweging die hierbij aansloot, heb ik ondertussen al gebruikt om mijn energie terug te laten stromen op momenten dat ze dreigde te blokkeren.

En een hart onder de riem is het te vernemen dat een zuiver lichaam een zuivere geest geeft en dat het de kunst is ons te onthechten van het geziene en het gehoorde. Oefening blijft een noodzaak omdat we steeds weer vergeten: inderdaad, want ook ik laat me wel eens verleiden in goede tijden om meditatie en yoga over te slaan. Toewijding met een onberoerde ziel is de leidraad. Maar ook zeker niet blind zijn voor "is wat is", want dat is tevredenheid!

Aangenaam werd ik verrast te horen dat klank (muziek) zo dicht bij spiritualiteit ligt. De laatste maanden heb ik vooral veel in stilte geleefd bv. tijdens huishoudelijk werk, in de auto. Na het yogaweekend heb ik dan ook een aantal cd's en radiozenders weer aangeboord als welgekomen afwisseling met die stiltes.

En inderdaad ik had al ondervonden tijdens mijn zintuiglijke ochtendwandelingen dat ik mijn gedachten stil kreeg met de hartwijsheids-mantra ondertussen te neurien: "Gaté, gaté, gaté, parasamgaté, Bodhi Svaha..." Hier krijg ik er nog enkele alternatieven bij : Ooom, Haaa, Aaaa ... Deze klank dan in gedachten houden en laten weerklinken want hierdoor trillen alle organen, wat blijkbaar blokkades kan opheffen: iets om te onthouden. De intentie waarmee we een klank zeggen bepaalt het effect bv. een blijde gedachte drukken we uit met een frisse klank: herkenbaar maar ik was er me niet van bewust. Klanken situeren zich op de grens tussen de vorm en het vormeloze. De meest natuurlijke mantra is het geluid van onze eigen ademhaling, die we dus altijd bij ons hebben! Het klinkt zo vanzelfsprekend en ik besef maar al te goed dat ik dat vaak vergeet... Bij de klankoefeningen werd ik getroffen

door de stemmen als klokken van de mensen die mij in de zaalruimte omringden: ik voelde me hierdoor gesteund en verbonden.

Dat meditatie het belangrijkste is in yoga vind ik fijn om horen, omdat het niets vastzet; het verandert constant. Ik krijg ook een oproep om na te gaan wat overheerst in mijn lichaam: strak, soepel, koud, warm? Hoe was ik als kind en in hoeverre wijk ik daarvan af? Hoe speel ik daar nu op in? En dan nog enkele doordenkertjes op een rij : de ontspannende inspanning en de éénwording met het eindeloze, het vormeloze dragen bij tot non-dualistisch leven. En evenwicht is dynamisch omdat het leven niet statisch is ; En wat goed voor je is, is niet altijd op het eerste zicht aangenaam; Het is in orde als pijnen veranderlijk zijn bv. nu eens het hart, dan eens het been.

We kregen de gelegenheid te oefenen in het ontwikkelen van een persoonlijke yogastijl met oog voor de maan-zon-tegenstellingen in ons wat ik wel confronterend vond. Mijn zelfkennis is nog niet af!

Alsof het zo voor de hand ligt (wie weet?) werd ik geraakt door de uitspraak: “Als je gelukkige wil zijn, houd dan op met ongelukkig te zijn”: dat is mogelijk doorheen het hanteren van de negen emotionele essenties: afschuw, angst, droefheid, moed, woede, vrede, verwondering, vreugde, liefde. Ik merk dat er nog werk aan de winkel is... Mentaal verzadigd en fysiek moe sluit ik de dag af zonder wakker te liggen van termen als Tha, Ha, Brahman, rajas, tamas, sattva, rasa's..., want dat vind ik nog teveel van het goede. Het helende en relaxerende effect van het douchewater is mijn slaapmutsje die dag.

Zondagmorgen maakte Peter Marchand mij na het uur stiltemeditatie klaarwakker met de uitspraak “De grootste misdadiger is diegene die de stoel heeft uitgevonden want hij heeft ons onze meditatieve houding ontnomen.” En nog zo eentje op onze nuchtere maag “Leegte is vorm en vorm is leegte”. Een mens zou van minder honger krijgen! Wat vond ik het toch heerlijk dit weekend zelf geen keukenverantwoordelijkheid te hebben en telkens aan tafel geserveerd te worden. Gelukkig is er ook ruimte tussen de dagdelen in om een frisse neus op te doen in de groene omgeving– weerom in goed gezelschap!

In de conferentiezaal is de hamvraag die dag “Hoe omgaan met onaangename en aangename emoties ?” Hier volgen ze op een rijtje:

Boosheid

Ik vond het een belangrijk element om eerst het volgende te horen: “wie nog niet assertief kan zijn, is het belangrijk eerst nog boos te leren zijn.” Want wie niet boos kán zijn, is binnenin boos en onderdrukt het. Pas nadien kan een mens leren zichzelf te herprogrammeren door andere patronen aan te kweken bv. bij die persoon wil ik niet meer boos worden. Niet ingeloste verwachtingen maken ons boos. Onze ademhaling, het dragen van parels kunnen helpen om boosheid geen kans te geven. Duidelijk zijn op een vriendelijke manier is de kunst! Ik herken nog werkpunten...

Onwetendheid en gebrek aan controle zijn oorzaken van de boosheid op de ander, want de intentie is meestal goed bij de ander. Wat zijn dit toch zo twee herkenbare elementen, die maken mij enerzijds mild tegenover mezelf en de mensen die boos zijn op mij én anderzijds kunnen ze me een verlammende machteloosheid geven in contact met hen. Toch niet simpel om te hanteren...

Wraak is zinloos want dat gebeurt vanzelf door het karma: dat had ik nog gehoord maar een opfrissing op tijd en stond kan geen kwaad.

Naar kinderen toe, verwittigen voor straf en ze dan ook consequent toepassen: nog zo iets vanzelfsprekend maar het is niet mijn sterkste kant omdat ik hen teveel wil begrijpen...

Vergeven is een must. Als de andere je echt blijft dwarsbomen in het gaan van je weg, hem/haar in wijsheid en met mededogen loslaten. Knopen doorhakken: nog steeds niet echt mijn ding...

Afkeer (depressie)

De ervaring leerde mij dat dit inderdaad de biochemie vervuult en het zelfvertrouwen wegneemt. Zuivering kan o.a. via sauna, sappen, peper, honing... : herkenbaar helend. De uitdaging blijft om haalbare afspraken te maken op die momenten en “depri-tijd” af te bakenen door bijvoorbeeld één uur per dag die extreme gevoelens toelaten maar ze niet de hele dag laten bepalen. Oefening baart kunst!

Angst (zorgen):

Het staat inderdaad als een paal boven water dat de meeste belangrijke dingen onverwachts uit de hoek komen; vandaar dat plannen niet altijd helpt. Angst veroorzaakt vluchten: namelijk er niet naar kijken. Wie het gemakkelijk heeft in het leven heeft ook een grotere verantwoordelijkheid naar de anderen toe! Dit wil ik zeker eens ter sprake brengen bij mensen die me ondertussen voor ogen komen.

Mantra's helpen bij het kanaliseren van angsten en zorgen evenals het afbakenen van zorgen.

Bijvoorbeeld 1 dag/week bezig zijn met werk dat specifieke zorg uitlokt maar niet elke dag er tussen weven.

Het onthouden waard om het uit te proberen !

Verdriet

Herkenbaar: in het geval liefde staat voor hechting, komt er verdriet als de liefde wegvalt. Leven is ook lijden: ik betrap er mij op dat ik het toch soms nog uit het leven wil bannen (tevergeefs natuurlijk...). Uitersten zijn nodig om ze te kunnen voelen: licht-donker, verdriet-vreugde. Verdriet kan niet vermeden worden; enkel beleefd worden: inderdaad... Geloven in de non-dualiteit is een hulpmiddel: dat is een ware openbaring voor mij sinds een aantal jaren. Bij de uitspraak dat door onbaatzuchtig te helpen eigen verdriet ook gerelativeerd wordt zie ik toch een angeltje zitten: kan dit niet ten nadele zijn van diegene die hulp vraagt omdat de hulpverlener dan teveel met zijn eigen zorgen belast is?

Afscheid nemen is het samenbrengen van het fijne en het moeilijke, wat in de begrafenispraktijken niet altijd herkenbaar is vanuit de visie over de doden alleen maar goeds te verwoorden. De waarom vraag doet het lijden in stand houden : die tijd ben ik doorheen vallen en opstaan gelukkig voorbij.

Voeding

Best vers voedsel (rauw of gekookt): confronterend om te horen, want de diepvries is toch handig. Vlees en gasbehoudende producten (bonen, look, ajuin...) geven negatieve emoties en zijn te bestrijden met krachtige kruiden: iets wat ik niet wist. Bio-voeding is o.k. Bepaalde zuivelproducten geven rotting bv. oude kaas: nog een weetje! Verse gepasteuriseerde melk is aanrader evenals geroosterd brood of zelfgebakken brood met vers meel . Nog meer tijd besteden aan voeding ?

Humor

Verwondering is o.k.; als we intellect uitschakelen komt verwondering boven drijven. Inderdaad kijken met de onschuld van een kind! Weet dat je niet alles weet! Dat aanvaarden vind ik niet altijd gemakkelijk. Blijdschap komt van binnenuit en laat anderen lachen; niet uitlachen!

Moed

De gouden regel is elke taak aanpakken die op mij afkomt met de kennis van wat ik wel en niet kan! Een bruikbare tip want uitstellen van vervelende klussen is geen oplossing ondervond ik al. Bescheidenheid helpt; overmoed geeft angst en dus minder zelfvertrouwen.

Liefde

De universele liefde stelt dat iedereen o.k. is. De ander is als God. In een relatie is het de vraag of de energie van de ene aansluit bij de energie van de andere. Hechting brengt pijn mee evenals opoffering (water bij de wijn doen); maar dat hoort erbij!

Romantiek nastreven door goede sfeer en schoonheid te creëren; diversiteit is belangrijk; als de geest niet wordt gestreeld, verdwijnt de liefde. Zo te horen is liefde een dagelijks werkwoord...

Het ego buiten de seksualiteit laten; wel de hart-chakra erbij betrekken; als hart en geest gekoppeld worden, kan liefde tussen twee mensen duren tot hun hoogbejaardheid.

In één partner kunnen we niet alles vinden, maar als er een stevige basis is, kan er ook relationele vrijheid zijn dat veel mogelijk maakt.

Tijd maken voor liefde wordt moeilijk bij twee voltijdse banen hoor ik en kan ik beamen. Kiezen in die omstandigheden houdt ook wat verliezen in vind ik maar dat verlies speelt zich vaak op egovlak af en in de ogen van de doorsnee samenleving. Maar op tijd en stond steekt het bij mij toch de kop op ...

Liefde centraal stellen is de taak van allebei! Elkeen heeft zijn/haar verantwoordelijkheid hierin.

Bij de rolverdeling neemt de ene bijvoorbeeld de was voor zijn rekening en de ander bijvoorbeeld de voeding; zo rust de volledige verantwoordelijkheid van één domein bij één persoon en dit geeft minder discussie. Idem bij het hanteren van de egoverschillen bv. beter elk een kamer authentiek inrichten vanuit één persoon in plaats van een eenheidsmix na te streven. Interessante tips!

Een ware openbaring was het de invalshoek van het uithuwelijken in bv. India te vernemen. Ouders kiezen met zorg de partner uit voor hun kind vanuit het hanteren van astrologie, numerologie, familiecultuur enz.... Mijn vooroordelen worden in vraag gesteld met deze informatie!

Vanuit vorige levens heeft de ene mens wel of geen behoefte aan een individuele partner; sommigen hebben al meer liefdeslevens achter de rug en kunnen nu niet meer klassiek trouwen: één informatie die elke mens best zou weten om een hoop miserie te vermijden stel ik vast.

Als afsluiter krijgen we nog de boodschap mee van alleszins tijd te maken voor "stilte" bv. 6 uren slapen en 2 uren mediteren als start van de dag! Het is de basis om mooie dingen te ervaren in de loop van de dag en in harmonie proberen om te gaan met de tegenvallers... Mijn huidige stiltelimit van 20 minuten 's morgens en 20 minuten 's avonds alsnog verlengen? Alleszins een uitdaging!

Na twee intense yogadagen keerde ik terug naar de kust om er weerom een deugddoende strandwandeling te maken vooraleer het er letterlijk begon te stormen. 's Anderendaags treinde ik met opgeladen batterijen terug naar mijn huisgenoten: de praktijk van het weekend kan beginnen!

Lezingen door Klaas-Jan van Velzen op zaterdag 7 maart 2009

zoals gehoord door Marina

Na lang aarzelen heb ik me dan toch ingeschreven voor het yoga weekend in Torhout. Beter gezegd voor de zaterdag alleen. Waarom aarzelen? Omdat ik weet dat er heel veel volk naar toe gaat en veel volk betekent doorgaans weinig ruimte en veel lawaai. Het is dan ook niet voor niets dat er 2 gastdocenten waren met elk hun eigen lokaal. Dit is de enige manier om iedereen een plaats te kunnen bieden. Moeilijk om te kiezen tussen die 2 gastdocenten. Het programma zag er voor allebei even boeiend uit. Ik besloot dan maar de lezing van Klaas-Jan van Velzen te volgen. Dit ging door op de eerste verdieping in een mooie, sobere, lichte en warme locatie. En o jee, ik denk dat daar wel tachtig man zat en daar zat ik ergens tussen.

Ik ga hier zo goed mogelijk trachten te vertellen wat hij allemaal gezegd heeft, want er is heel veel op een te krappe tijd verteld. Hierdoor kreeg ik soms het gevoel dat er van de hak op de tak werd gesprongen. Hij wilde naar mijn mening aantonen hoe alles naadloos met elkaar verbonden is. Hierdoor ontbrak het aan diepgang waardoor het voor mensen met weinig achtergrond zeer moeilijk te volgen moet zijn geweest. Gelukkig waren er hier en daar wat oefeningen bij.

Tien uur. De lezing begon met Holistisch genezen, gevolgd door een praktisch gedeelte waarin hij ons de relatie 'âsana en dosha' wilde duidelijk maken om dan te besluiten met Nâda Yoga. De rode draad doorheen dit alles was "Vergeten en weer herinneren"

1. Holistisch genezen.

In dit deel legde hij het grensvlak uit tussen yoga en âyurveda. Âyurveda brengt op een holistische wijze harmonie tussen lichaam, geest en omgeving. Holistisch betekent dus de mens in al zijn aspecten benaderen. Hierbij legt hij uit dat de mens uit 5 kosha's bestaat.

- Annamayakosha of fysieke omhulsel
- Prânamayakosha of het vitale omhulsel
- Manomayakosha of het denk omhulsel
- Vijñânamayakosha of het intellect omhulsel
- Ânandamayakosha of het zaligheidsomhulsel. Dit laatste is, hoewel reeds zeer subtiel, nog steeds een kosha. Het woordje maya duidt op de aanwezigheid van een sluier; hoewel deze hier reeds flinterdun is. Dit betekent dat er bij deze staat van bewustzijn nog een zekere vorm van hechting is.

Maar de meeste mensen vergeten. Zij zijn zich niet eens meer bewust van prânamaya- en manomayakosha. Hoe kunnen zij zich dan het bewustzijnsniveau van vijñânamaya- en ânandamayakosha herinneren? Nochtans is deze herinnering heel belangrijk. Enkel zo kunnen we in contact komen met ons ware Zelf, onze eigen vibratie, onze grondtoon. Het zelfgenezend vermogen wordt gecreëerd door contact met het Zelf. Vandaar het grote belang van meditatie. Enkel in meditatie is verstilling mogelijk en enkel in deze verstilling kunnen we tot bij onze fijnere bewustzijnstoestanden komen; waardoor we onszelf beter leren kennen, onszelf terug herinneren.

Zo komt hij bij het aspect van Brahma: de scheppende kracht met zijn:

- Sat: zijn: dus dat wat werkelijk is.
- Cit: het bewuste aspect van zijn.
- Ânanda: gelukzaligheid of de gezegende staat van genade of volmaakte harmonie.

Deze volmaakte harmonie betekent gezondheid. Gezondheid is gevestigd zijn in het contact met je ware aard. Brahma is dus de scheppende kracht. Om deze schepping mogelijk te maken is er een kristallisering of een vormend aspect nodig.

Dit vormend aspect wordt dan weer mogelijk gemaakt dank zij de triguna's die je overal en in alles terug tegenkomt. Het zijn 3 basiskrachten of energieën die in de schepping noodzakelijk zijn omdat zij aan de basis liggen van de dualiteit of tegenstellingen. De triguna's zijn Sattva, Rajas en Tamas.

Deze tegenstellingen vindt men binnen de Âyurveda (tien paren van tegenstellingen) zoals; koud – heet, zwaar – licht, vast – vloeibaar, enz. terug. Het lichaam is van nature constant bezig met het zoeken naar evenwicht in die tegenstellingen.

De kenmerkende kwaliteiten van iemand noemt men dosha. Een dosha is dat wat dreigt jouw uit je evenwicht te houden. Er zijn 3 dosha's. Kapha (het vormend aspect), pitta (het transformerend aspect) en vâta (het bewegend aspect). Bij een mens in evenwicht verhouden deze drie dosha's zich tot elkaar in harmonie. Iemand die uit balans is heeft te veel of te weinig van 1 of 2 van deze aspecten.

Dus, en dit is volgens Klaas-Jan de essentie van Âyurveda, het eerste wat je moet doen is kijken welke kenmerken bij jouw overheersen en hoe je daar dan het tegendeel kan bij betrekken zodat het een sâttvisch geheel wordt.

VB : wanneer je vaak zenuwachtig en opgewonden bent, is het aangewezen om dan af en toe eens iets langzamer te doen of eens stil te zitten.

Verder haalde hij ook het belang van de niyama's aan als de richting van het weer wel weten of herinneren.

- Tevredenheid of samtosha is contact met uzelf behouden. Na dit erg theoretisch stuk vroeg hij ons om onze ogen te sluiten waarna we moesten proberen contact met onszelf te vinden. De kunst is om, na dat we de ogen weer openen en ons dus terug in contact stellen met de uiterlijke wereld, toch contact te blijven houden met onze kern. Bij verlies hiervan volstaat het de ogen weer even te sluiten.
- Tapas staat binnen âyurveda voor pitta of vuur wat nodig is voor de verwerking van voedsel en andere informatie zoals indrukken via ogen, oren, smaak, enz. Hier kregen we de opdracht onze wervelkolom overdreven te strekken, dus te recht gaan zitten. Daarna weer wat doorzakken. Zo telkens op en neer tot ieder zijn centrum, zijn eigen spanning, tonus of trilling heeft gevonden. Hoe simpel toch, maar zo veelzeggend. Dit zijn echte herinneringsoefeningen.
- Svâdhyâya is je verbinden met je spirituele inspiratie om van hieruit in
- Îshvara pranidhâna te komen. Îshvara betekent onberoerde ziel en pranidhâna betekent jezelf toe vertrouwen aan (die onberoerde ziel). Hier haalt hij het belang van prâna aan. Hoe deze nauw verbonden is met manas.

Verder haalde hij aan dat je op verschillende niveaus met energie kunt werken om verandering teweeg te kunnen brengen. De vijf vormen van energie of ingangen om te veranderen zijn: aandacht, klank, adem, beweging en voeding waarbij de laatste het makkelijkst is toe te passen, maar het minst snel werkt. Werken op het fysieke niveau is het meest gemakkelijke. Het betekent je voeding en levensstijl aanpassen. Werken op het mentale niveau is het meest krachtige maar het moeilijkst. Wanneer je geest niet veranderd kom je steeds weer terug in hetzelfde patroon terecht. Âsana's kunnen dit patroon wel doorbreken, maar het komt terug. Hoe subtieler het niveau is, hoe moeilijker de conditionering te doorprikken is. Dus wederom: meditatie (aandacht) is het krachtigste middel.

2. Relatie âsana en dosha.

Na dit theoretisch deel waarin heel veel is gezegd gingen we over tot de praktijk. Hierbij moesten we met paren werken waarin we in eerste instantie voor onszelf en daarna voor de ander moesten bepalen welke dosha er dominant was. Welke kenmerken opvallend waren en welke plek in het lichaam je aandacht trok en waarom. Dan moesten we hiervoor de tegenstellingen zoeken en bij deze tegenstelling de juiste beweging en/of âsana bepalen. Op die manier kan dan de energiestroom terug vrij komen. Dit gedeelte vond ik te lang duren omdat ik er niet actief kon aan deelnemen. Mij is hier zeker wel de relatie dosha en âsana duidelijk geworden en voor mezelf kon ik het ook toepassen, maar naar de ander toe niet. Daarvoor was het volgens mij niet genoeg uitgediept. En verder spelen daar zoveel factoren mee dat dit mijns inziens na deze korte inleiding niet kon uitgewerkt worden tijdens deze oefening.

3. Nâda Yoga.

Het derde deel ging over Nâda Yoga. Dit is de 2de vorm van energie om te veranderen; namelijk klank.

Bij klank zijn : intonatie (blij of treurig), letter (bv de letter "a" geeft een andere trilling dan de letter "m") en toonhoogte (hoe hoger, hoe subtieler), belangrijk.

Klank is een zeer belangrijk medium om te verstillen omdat je tegelijkertijd zelf klank voortbrengt én ernaar luistert. Je aandacht is dus hier en nu aanwezig. Klank heeft ook een genezend aspect. Klank is trilling. Het lichaam en alles daarin hebben hun eigen trilling of frequentie. Wanneer de geproduceerde klank bij je past dan resoneert ze, maakt ze zacht, maakt ze los. Dit hebben we heel uitgebreid kunnen oefenen.

Wat vooral opviel was de harmonie in de groep. Geweldig hoe 80 mensen meezingen en op dezelfde golflengte zitten. Dus 80 mensen betekent niet alleen veel lawaai, maar kan ook heel harmonisch zijn.

4. Vergeten en weer herinneren.

Na de sessie was ik helemaal stil geworden. Het contact met mezelf of de herinnering was er. Om die stilte te kunnen bewaren ben ik nog een wandeling gaan maken in de mooie bosrijke omgeving. Prachtig om te luisteren naar de avondzang van een merel, de wind tussen de bomen, het geritsel van de bladeren. De stilte van de natuur, mijn trilling. Deze stilte werd even onderbroken door "WOW". Een woordje dat recht vanuit het hart en dus onverwacht en ondoordacht over mijn lippen kwam, toen ik de maan al zo mooi zag staan tussen de bomen. Wat een heerlijke afsluiter in die mooie omgeving en de frisse lucht.

Door deze wandeling kwam ik echter te laat voor het avondmaal, maar niet getreurd want het lawaai van de eetzaal was reeds in de eerste gang te horen. (Een eetzaal met zeer slechte akoestiek waarin meer dan 100 man zit te praten is niet de harden). Ik wilde die stilte niet verbreken en ben dus zonder goede dag te zeggen stilletjes naar huis gereden. Aan al de mensen die daar waren en die mij genegen zijn, mijn excuses hiervoor, maar ik had en heb jullie wel mee in mijn hart.

AGENDA

HUISKAMER MANTRAGROEP :

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

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, 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

HATHA YOGA ZOMERRETRAITE IN DE AUVERGNE (FRANKRIJK)

Van **4 tot 11 juli 2009**, in een aangenaam, hartverwarmend en luxueus kader in hartje Frankrijk. Yogapraktijk met Hade - Âyurvedische massage en aangepaste voeding met Rita.

Info en organisatie : www.zensitive.be – info www.hade.be

WORKSHOP “MIND-BODY INTEGRATION” METSWÂMÎ UKTIDHARMA

Op dinsdag **21 juli 2009** van 9 uur tot plusminus 21uur, in het kasteel Nieuwenhoven :

www.kasteelnieuwenhoven.be Info en reservaties : Manu Fernandez - 0479328455 - manuensofie@gmail.com

CREA-YOGA STAGES VAN 6-12 JAAR

10-14 augustus 2009 en 17-21 augustus 2009 (meer info bij kreakatau hieronder).

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>.

YOGA VOOR KLEUTERS EN OUDERS

Nog 1 cyclus van 5 lessen : **26 april, 10, 17, 31 mei, 14 juni 2009**

Op **27 september** start een nieuwe cyclus (meer info bij kreakatauhieronder).

OPLEIDING TOT YOGALERAAR / -LERARES IN DE TRADITIE VAN VINIYOGA

Op 26 en 27 september 09 start er een nieuwe opleiding aan de Vormingsschool Viniyoga.

Voor inschrijving of meer info : contacteer Flor (zie onderaan blz. 1 voor tel. e-mail of website).

NIEUW: KINDER-CREA-YOGA-DANS !

Woensdagen vanaf woensdag **30 september 2009** wekelijks van 16u-17u: 5/6 tot 8 jaar en van 17u-18u: 9 tot 12/13 jaar (meer info bij kreakatau hieronder).

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 Clicteur (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 Himâlaya's. Periode: de laatste 2 weken 2009 en de eerste week van 2010.

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

SCHOLING IN KINDERYOGA

Data: 10 zaterdagen (10u-17u), vanaf **14 november 2009**

Voor meer info omtrent al deze activiteiten: Tel. 016 47 06 49 of leen@kreakatau.be of www.kreakatau.be .

