



YFNB VZW.

NIEUWSBRIEF NR 80

INHOUD	blz.
Woord Vooraf	1
Studie- en Ontmoetingsdagen	2
De geest - Speelterrein van de goden	7
Agenda	8

Woord Vooraf

Na de viering van het nieuwe kalenderjaar is nu het nieuwe astrologische jaar op 22 maart door de Ram in gang geduwd. De lente doet aarzelend zijn intrede na een lange koude en duistere winter. De botten staan op de bomen en de bloesems beginnen te bloeien. De lente-Evening is nog maar net achter de rug en twee weken later was het al de moment om de christelijke versie van Pasen te vieren, dit jaar vlak na het joodse Sederfeest. Op het Sederfeest, het begin van de Pesachweek, wordt de bevrijding van het joods volk uit de Egyptische slavernij gevierd, met de daaropvolgende uittocht naar het beloofde land.

Pasen is in ons werelddeel een ‘gedoopte’ versie van het heidense lentefeest als Eostrae, de lentegodin of de godin van de dageraad, de aanvang van een nieuwe jaarcyclus inluidt en de dag langer wordt dan de nacht. Bij alle volkeren treft men de een of andere vorm van lentefeest aan. Het is de viering van de overwinning van het licht over de duisternis.

Net zoals in het voorjaar de hele schepping ontwaakt en overal nieuw leven ontstaat. Zo is het paasfeest symbool voor een spiritueel ontwaken. In het grote spirituele plan van de yuga's gaat de spirituele ontwikkeling van de mensheid ook door seizoenen. Dat geldt voor ieder mens individueel maar ook voor de mensheid in zijn geheel.

Er wordt door de christenen beweerd dat de opstanding van Jezus de meest verbazingwekkende gebeurtenis in de hele geschiedenis is, maar als we kijken naar de literatuur van India, Egypte, Griekenland en andere volkeren uit de oudheid, zien we dat het geen unieke gebeurtenis is, maar een terugkerende ervaring – en daarom niet minder maar meer inspirerend en betekenisvol. Er is niet één volk dat geen heiland of Messias, Avatar of Boeddha had, die hen onderrichtte en hen het ware levenspad toonde. Er waren vele christussen in de eeuwen vóór Christus over wie dezelfde legenden en wonderen worden verteld. India had haar Krishna, en later Gautama Boeddha; China, Fo-hi en Yu; in Egypte, Osiris en Horus; Perzië had de lijn van Zarathoestra's en Mithras; in Griekenland vinden we Apollo en Dionysus van de mysteriën; in Amerika, Quetzalcoatl. Er kunnen nog anderen worden genoemd die ‘goddelijk’ ontvangen werden, uit een ‘maagd’ geboren, die zijn afgedaald naar Hades, uit de dood zijn opgestaan, en opgestegen naar de onsterfelijken.

De terugkeer van de lente is het bewijs van de natuur, zoals de opstanding het goddelijke bewijs is, dat er voor de ziel geen dood bestaat. Het zaadje verdwijnt in de grond en weldra ontspringt er een bloem, een tarwehalm, een boom. Toch moest de uiterlijke vorm eerst afsterven voordat de levenskracht binnenin naar het licht kon groeien. De weg van de natuur is een kalme en toch constante opeenvolging van dag en nacht, zomer en winter, geboorte en dood, tot tenslotte, na vele cyclussen, alles wat de aarde ons te leren heeft, zal zijn geleerd. Maar de ‘dood’ en ‘wedergeboorte’ zoals in de oude scholen werd onderwezen was wel iets meer dan waarvan wij elk jaar getuige zijn, hoe inspirerend dit ook is. De methode en het doel van ‘de mysteriën’ waarover Jezus sprak is een versneld proces – voor hen die de moed hebben deze taak op zich te nemen – de overwinning van het zelf, de triomf over de dood, de opstanding van de Christos die woont in het hart van de mens.

Deze periode van de vroege lente is voor de federatie elk jaar de uitgelezen moment ons lente ontmoetingsweekeinde organiseren. Ditmaal hadden we de talrijke deelnemers de gelegenheid gegeven om actief aan de slag te gaan en zo hun opkomende lentemoetheid uit hun systeem te werken.

Tijdens de algemene vergadering hebben we het afgelopen jaar in ogeschouw genomen en eveneens wat we voorgenomen hebben dit jaar nog te verwezenlijken met de daarbij horende plannen om dit alles in praktijk om te zetten. Het yogacongres in Zinal staat in de steigers en dit jaar zijn we opnieuw betrokken bij de organisatie ervan.

In navolging van de ontwakende natuur zijn wij eveneens op zoek naar nieuw bloed en inspiratie in onze federatie. De gemiddelde leeftijd van de bestuursleden is stilaan onrustbarend hoog aan het worden! We zijn in blijde verwachting....

Uw allen genegen,

Suman

ZIEKTE en GEZONDHEID : Mijn ervaring van het yogaweekend - door Mijja

Als meditatieve intro op dit weekend had ik een kennismakingsbezoekje aan het boeddhistisch Naropa Instituut in Cadzand. Helemaal uitgewaaid na een deugdlopende strandwandeling was het zo heerlijk relax vrijdagavond reeds toe te komen in Torhout samen met enkele andere zielsgenoten i.p.v. zaterdagmorgen. Mijn kamer voldeed aan mijn wensen : proper, het nodige sanitair en een goed bed. Met het gevarieerde geserveerde ontbijt voelde ik me helemaal “op hotel”. Dan nog even in goed gezelschap een frisse neus ophalen en dan was ik er helemaal klaar voor. Naar goede gewoonte had ik mij ook deze keer weer op de eerste rij geïnstalleerd met de nodige yoga-attributen.

“Critical Alignment Yoga en zijn hulpmiddelen” (is de Nederlandse taal niet rijk genoeg om dit te verwoorden ?) door Gert van Leeuwen maakte mij meer dan nieuwsgierig. De wervelkolom als didactisch materiaal stond in het middelpunt van de belangstelling; zoveel was duidelijk ! Het ging erom tot gestroomlijnde yoga te komen nl. de therapeutische en de meditatieve invalshoek met elkaar verbinden. Een weetje : structurele spanning verdwijnt niet na het slapen. Het is van belang ijkpunten te hebben in ons lichaam om in het hier en nu te leven in plaats vanuit herinneringen. De C7 is de onderste nekzwervel. Door het lichaam om te draaien (op het hoofd gaan staan) heeft dit een ander effect op het verstijfde lichaam. Het geeft kans op het lomaken van het lichaam, want het laat zo zien hoe het in mekaar steekt. Twee aandachtspunten hierbij :

Ontspanning is een must om iets positiefs op gang te brengen. Dan is het de kunst om er de actie aan te koppelen in verbinding te maken via balans, kracht en coördinatie. De houdingspijlen reageren niet op wilskracht; enkel via voelen en ademen. De wervelkolom gaat in detail veranderen als er teveel druk komt op één of andere wervel. Ze zijn niet zo hard als wij denken. De hamvraag :

Is onze wervelkolom in wezen wel krom ? Is hij eigenlijk niet rechte ? Dit geloof brengt met zich mee dat er pijn ontstaat om terug over te schakelen naar een rechte rug. Een geheugenopfrissertje : er zijn twee soorten pijn : de rode die irriteert, beklemmt en de groene die verruimt, ontspant. Van belang is zowel curatief als preventief om te gaan met pijn dankzij de juiste houdingen ! Een advies : luister niet naar je lichaam omdat het compenseert als er een dilemma is... Yoga is immers verbonden zijn met jezelf ! Dat er een verschil is tussen ‘hoofdstand’ en ‘schouderstand’ wordt geïllustreerd met het didactisch bankje door enkele moedige deelnemers. Hoe kan emotionele pijn gehanteerd worden ? Blijkbaar door lichtheid in te schakelen bij het zwaartepunt nl. daar ruimte creëren evenals voor een ontspanningselement zorgen via buikademhaling. De uitdaging is foutieve (gedrags) houdingspatronen om te buigen.

In de namiddag komt de tijd voor de praktijk :

-de hond : aandacht voor : armen t.o.v. de schouderbladeren; onderlichaam t.o.v. de benen; wervelkolomdoorstroming via een holle rug is een must; heupen vrij maken; belangrijk is dat de twee onderste wervels hol moeten staan om een totale doorstroming te hebben...

-met strip (een primeur voor mij) : holle rug naar bolle rug : aandacht voor wervels, heupen, ribben.

Bij dit probeersel doet een woordje troost goed : vroeg of laat mondt ‘kennis’ en ‘ervaring’ uit in ‘wijsheid’ zoals het ook gebeurt bij een kind dat met vallen en opstaan leert fietsen...

-hoe een krat bier optillen ? verbinding voelen dankzij een holle rug, ribben naar omlaag, buik op voordijen en buikademhaling...

-nogmaals de hond : van holle naar bolle rug door heupen stil te houden en ribben te bewegen via buikademhaling...

-met dubbele strip (weer een primeur bij) : waar voel ik de rem ?... een oefening van alertheid naar spanning en lichtheid...

's Avonds kwam ons muzikaal gevoel aan bod tijdens kîrtana met het trio Van Lierde - Boon, wat bij mij alleszins zalige herinneringen oproept aan de Zinalweek augustus 2009. Eenvoudige instrumenten werden uitgedeeld en zo konden we ‘wat uit de bol gaan’ ; alhoewel ik het merendeel van de muziek en de teksten hiervoor te veel als melancholisch ervoer...

Zondagmorgen was het de bedoeling bij Gert van Leeuwen om via een ‘stripvervolg’ te komen tot een totale bewustzijnservaring tijdens het beoefenen van âsana en meditatie. Het was wennen voor mij en het bleef een vervan – mijn- bed aangelegenheid zoals ook de dag tevoren o.w.v. de grote nadruk die ik ervoer op de technische kant van de yogabeoefening. Ik voelde me meer een kinesitherapeut in opleiding dan een meditatieve yogaleerling.

Alhoewel ik in Zinal reeds met de lenigheid en acrobatie van Alberto Paganini had kennisgemaakt, wilde ik zijn verbindingen via âsana's toch nog eens uitproberen zondagvoormiddag. Prâna is levensenergie. Chakra is energie. Yoga is eenheid in het samenbrengen van verschillende niveaus in onszelf. Benen staan voor kracht. Hart staat voor openheid. De kruin is het bewustzijn. Deze drie gaan hand in hand via de wervelkolom. Warmte van binnenuit stroomt naar buiten uit. Het is de kunst om de balans te zoeken tussen inspanning en ontspanning.

Tijd voor de praktijk : op mijn (technisch beginnend) niveau doe ik de gevraagde oefeningen mee. Doch ook hier

ervaar ik het allemaal zo technisch... In het nokvolle lokaal voel ik langzaam maar zeker een zuurstoftekort ontstaan. Buiten lonkt een frisse voorjaarszon, een blauwe lucht en ontlukende natuur...

Na het meer dan verzorgde middagmaal weet ik het zeker : deze namiddag ga ik niet weer mijn lichaam optimaliseren met technieken via ‘strips’ of ‘hartopeners’. Warm ingeduffeld heb ik mij in de zachte zon genesteld op de bank in de binnentuin. Hier in alle stilte – met enkel het geruis van één of ander blad of een fluitende vogel boven de vijver– kwam het weekend voor mij tot zijn volle rijkdom : mijn bewustzijnservaringen van schouder-heupen-ruggewervels doorheen mijn openstellende hart chakra deden mijn weekendfrustraties langzaam maar zeker smelten als sneeuw voor de zon. Ik voelde me – visualiserend - als een rechte wervelkolom wezenlijk verbonden met de bruisende activiteiten links en rechts van mij in de aangrenzende lokalen en de mensen die mij dierbaar zijn.

Op weg naar huis nam ik in de trein het recente Tijdschrift voor Yoga ter hand. Hierin lezend (maar niet te lang, want dit blijkt – al rijdend - niet gezond te zijn volgens de oogyoga) kreeg ik terug meer en meer voeling met de yogabezieling van waaruit ik probeer te leven. Die doorleefde bezieling heb ik onvoldoende kunnen beleven de voorbije twee dagen. Dat werd zo klaar als pompwater. Wie wel veel baat heeft gevonden bij dit hoofdzakelijk ‘technisch yogaweekend’ zijn vermoedelijk de mensen die kampen met één of andere lichamelijke klacht en diegenen die mensen met lichamelijke pijnen professioneel proberen te helpen. Jammer dat deze ‘helende’ invalshoek niet duidelijk tot uiting kwam in het programma, zodat ik had kunnen inschatten dat ik niet tot deze doelgroepen behoor.

Engelse terminologie als (boek)titel bemoeilijkt dit criterium dan nog eens extra.

Dit weekend heb ik alleszins aan den lijve ervaren wat een rijkdom het is zelf ‘gezond’ te mogen zijn !

Bewuste dankbaarheid op dit vlak is dan ook meer dan ooit aan de orde...

Beknopte indruk - van Sonja Budts

Ik was erg blij met de volgorde van de programma's die ik had gekozen. Bij Gert van Leeuwen kon je veel leren over een goede houding en hoe belangrijk je rug/heupgewricht wel is.

Het was een anatomische en theoretische ontleding die op een verstaanbare manier werd uitgelegd. Door juist je rug op een correcte manier te trainen/verstevigen kan je langer in een âsana blijven maar eveneens in een zithouding. Ik beseftte al gauw dat ik de hondhouding al jaren verkeerd beoefende. Ook heb ik rugspiertjes ontdekt waarvan ik voordien het bestaan niet afwist.

De meditatie , het lege gevoel, het voelde als herboren,als zorgeloos te zijn..Een heerlijk gevoel ...

Het kîrtana optreden vond ik een mooie afsluiter van het zaterdagprogramma.

Zondagochtend reeds vroeg uit de veren. Ik dacht dat ik helemaal klaar was om aan de zonnegroetjes te beginnen, maar wat had ik het mis, het was aan een veel hoger tempo dan dat ik gewoon was, en dat op nuchtere maag. Ik werd er even niet goed van...Er was geen lucht, geen vrijheid in de zaal. Te veel vrijgekomen energie ...

Nog even frisse lucht gaan happen alvorens naar de ontbijttafel te gaan.

Vervolgens en na meer afwerking konden we een aantal zonnegroeten uitvoeren, met de toepassing van de rechte rugmethode van Gert van Leeuwen.

Na de frietjes 's middag werd het een rustiger programma ,wat me wel erg lag de kracht van het hart , van liefde ..."The power of love" ...kan het niet mooier zeggen, een liefdevolle afsluiter ...

Het weekend heeft me prachtige ervaringen laten beleven en voelen, zowel lichamelijk als geestelijk ... waarvoor dank

Een beetje spijtig dat we 's avonds geen warm water hadden voor een gezellig theetje te drinken)

Indrukken over het programma van Paganini - door Marina Van der Avoort

Deel 1: “Prâna Yoga Flow” door Alberto Paganini.

Aangezien het yogaweekend zich voor mij beperkte tot zaterdag, moest ik een keuze maken. Keuzes maken is altijd moeilijk, tenzij je probeert te kiezen vanuit je innerlijke kracht i.p.v. vanuit je verstand. En wanneer ik het woord “flow” hoor denk ik meteen aan snelheid en word ik opnieuw geconfronteerd met de jachtige, blitse mentaliteit waarin onze maatschappij zich nu bevindt.

Verstandelijk gezien zou ik dus niet voor Alberto Paganini gekozen hebben, maar gevoelsmatig deed ik het toch. Waarom toch die keuze? Ik ben toch altijd op zoek naar die diepe, vredige stilte, die doorgaans niet te vinden is in actieve activiteiten? Ik denk dat ik nieuwsgierig ben geworden naar de motieven van mensen die wel voor een dergelijke beoefening kiezen.

Nadat we in een overvolle zaal onze plaats gevonden hadden, begon Alberto Paganini zijn uiteenzetting met het verduidelijken van de titel.

PRÂNA

Is de levenskracht die door de nâdî's stroomt. Die nâdî's bevinden zich in prânamayakosha of het energetische lichaam. Deze kracht of stroming dient geactiveerd te worden. Prâna die niet kan stromen door blokkades veroorzaakt op termijn ongemakken op het niveau van manomayakosha of het grofstoffelijke of fysieke lichaam, met pijn en ziekte tot gevolg.

Bedoeling is om met behulp van 32 houdingen, die een basisreeks vormen, elk gewricht, elke pees en spier te bewegen, waardoor een optimale doorstroming weer mogelijk wordt.

YOGA

Is verbinden, Zelfbewustzijn. Het betekent één worden met Jezelf en je Kern. Het betekent de verbinding maken tussen lichaam en Geest.

Yoga gaat dus over bewegen om je vrij te maken. Het is bewegen om innerlijk vrije ruimte te scheppen opdat contact met het Zelf mogelijk wordt. Yoga is dus de weg om contact te maken met Jezelf.

"FLOW"

Is stroming. "flow" staat voor yogastromen die dynamisch zijn waarbij men van de ene houding in de andere overgaat. Elke houding wordt, in een vloeiende beweging, met de volgende houding aan elkaar geregen.

Yoga kan je tot innerlijke en uiterlijke rust brengen, en dit kan ook op een dynamische manier bewerkstelligt worden, aldus Alberto Paganini.

Het voordeel van die dynamische manier is dat je begint te zweten. Zweten betekent reinigen en verwijderen van afval- en gifstoffen.

"Flow" staat ook voor stroming in de ademhaling en voor verbinding met de groep.

De ademhaling brengt hitte. Om die prâna te sturen maken we gebruik van bandha's. Deze dienen tijdens heel de sessie licht aangehouden te worden.

Een "flow" zonder speciale manier van ademen en bandha's maakt moe. Door beiden te gebruiken krijg je energie. Deze energie heelt je omdat het blokkades in de prânastroom wegneemt.

Ik vermoed dat Paganini er vanuit ging dat iedereen de ademhaling en de techniek der bandha's onder de knie had.

Belangrijke elementen.

Samenstelling van de "flow" hangt af van het moment in de dag, het seizoen, de toestand van het lichaam.

In een "flow" zijn er een aantal elementen waarmee men rekening moet houden:

- 1^{ste} elementen zijn zonnegroeten A en B van de ashtânga yoga en variaties hierop.
De zonnegroet A1 is een goede voorbereiding die invloed heeft op alle gewrichten, botten en spieren.
- 2^{de} element zijn âsana's. In Alberto Paganini's boek zijn er 32 âsana's verwerkt in een "flow", al of niet met aanpassingen in geval spieren niet lang genoeg en gewrichten niet soepel genoeg zijn.
Tijdens een "flow" creëer je hitte in het lichaam waardoor moeilijkere houdingen ook mogelijk worden binnen jouw beperkingen. De hitte brengt stroming in de nâdî's, en dit heeft een positief effect op het lichaam.
Nog een belangrijk aspect dat maakt of een houding tot jou mogelijkheden behoort is het zich ervoor open stellen en ontvankelijk maken. Indien er geen openheid is, is er angst en angst blokkeert. Deze blokkade en verkramping maken de houding onmogelijk.
- 3^{de} element is de Vinyâsa. Dit betekent de stroom van het leven waarin alles voortdurend veranderd, zo ook in een prâna yoga "flow" reeks. De verbinding van de ene âsana naar de andere houdt de verandering, de stroming, in.
- 4^{de} element is de dristhi of de richting van de ogen. Wanneer je ogen op een bepaald punt zijn geconcentreerd wordt het moeilijker je concentratie te verliezen. Ogen die voortdurend heen en weer schieten, brengen versnippering, verwarring en onrust.
- Verder kan je ook nog andere elementen inbouwen zoals de 5 mahâbhûta's.
Wanneer je bijvoorbeeld werkt op de mahâbhûta of het element vuur, dan zul je meer springen in een reeks en wanneer je werkt op de mahâbhûta lucht, dan zal de aandacht meer gericht zijn op meditatie, bewust worden.
- Verandering van ritme is ook nog een element waarmee je kan spelen. Dit kan belangrijk zijn om bepaalde effecten te verkrijgen of om alert te blijven. Zeker wanneer houdingen een routine worden, aldus Alberto Paganini .

Praktijk met nadruk op lijnen en het uitrekken van die lijnen.

Na deze korte uiteenzetting gingen we over tot de praktijk. In dit gedeelte liet hij ons kennismaken met een aantal houdingen en hoe je van de ene in de andere kan overgaan als in een stroom. Zoals de titel aan geeft werd er veel belang gehecht aan lijnen en op het uitrekken hiervan.

VB: arm voorwaarts omhoog heffen en houden. Reeds in de beweging maak je die arm lang alsof er een rechte onbuigbare buis in zit. En eenmaal die arm volledig is opgeheven concentreer je je op de lengte hiervan. Vinger-toppen duw je verder uit naar de lucht toe, terwijl je je schouder naar de grond toe trekt. Ruimte wordt hierdoor gecreëerd in spieren, gewrichten, pezen en botten, waardoor de houding niet langer meer een onoverkomelijke inspanning lijkt. Plots herinner ik mij een zin uit één van Suman's, mijn leraar, lessen: "Maak die botten lang". En inderdaad met behulp van de adem en concentratie is het alsof je die botten lang maakt.

Tot slot moesten we alles even laten nawerken in shavâsana en voor we het wisten was het tijd om te gaan eten.

Deel 2: Vrijheid en harmonie in de 5 lichamen. De kracht van het hart.

Âsana's beoefenen is niet alleen spierkracht, maar werkt dieper in. En wat is dan dat dieper?

Mensen bestaan uit 5 omhulsels of lichamen:

- Annamaya kosha of het fysieke lichaam (1). Dit is voor de Westerse mens de basis, het uitgangspunt waarmee men kan beginnen oefenen. Maar dit lichaam zou niet kunnen leven zonder het subtiele lichaam.
- Prânamaya kosha of het subtiele of energetische lichaam (1) waarin zich de nâdi's en de chakra's bevinden. De ademhaling, het bewustzijn en het waarnemen kunnen ons in verbinding stellen met dit lichaam.
- Manomaya kosha (manas) of mentale lichaam (1) is het denken. Dat is nodig om te leven maar ook om je in verbinding te stellen met Jezelf. Negatieve gedachten als ik ben moe, boos, enz., kunnen het fysieke lichaam negatief beïnvloeden. Denken als een yogi; ik ben uniek, aardig, enz., verbinden je met andere krachten en beïnvloeden je lichaam anders. Je bent immers wat je denkt. Dit betekent niet dat je geen stres kan hebben, maar je gaat jezelf niet identificeren met die stres. Je gaat dus niet in die stres zitten maar jezelf wel de vraag stellen: "Hoe je deze stres in jezelf kan transformeren".

In het denken zitten ook de emoties. Wees tevreden met wat nu is.

- Vijñânamayakosha of het lichaam (1) van de wijsheid is de 5^{de} schede waarover Paganini het volgens mij niet heeft gehad, tenzij ik daar even niet oplette was. Vijñâna betekent kennen. In deze omhulling bevindt zich buddhi of het onderscheidingsvermogen of het denkvermogen dat verlichtend werkt. De inspiratie en intuïtie zouden we ook hieronder kunnen plaatsen. Zodra we ons niet langer meer door ons geconditioneerd denken aan banden laten leggen, worden we ons meer en meer bewust van wat er in ons innerlijke gebeurt. Zo komen we terug in contact met dit deel van ons bewustzijn. Via dit niveau komen we dicht bij het Zelf. Maar al deze lichamen zouden niet kunnen werken zonder de kracht gestuurd vanuit Ânandamayakosha.
- Ânandamayakosha of het oorzakelijke lichaam (1) is "Het Zelf", waarmee we het contact verloren zijn. Het is onveranderlijk en wordt niet beroerd door wat jij allemaal meemaakt.

Na deze korte uiteenzetting was er een oefening waarbij we moesten proberen de verschillende lichamen te voelen.

Iemand moest tegen je aanduwen terwijl je aan een gebeurtenis dacht. Gevolg; je bent meteen uit je evenwicht.

- Iemand moest tegen je aanduwen nadat je de adem vanuit de buik liet komen en die naar omhoog bracht richting je hart. Gevolg; er was iets meer weerstand.
- Iemand moest tegen je aanduwen nadat je de adem vanuit de buik liet komen en die naar omhoog bracht richting je hart. Tegelijkertijd bracht je je handen met uitgestrekte middelvinger achter de elleboog van de tegenpartij. Gevolg; nog meer weerstand.
- Iemand moest tegen je aanduwen nadat je de adem vanuit de buik liet komen en die naar omhoog bracht richting je hart. Tegelijkertijd moest je aan een geliefd persoon denken of aan een mooi natuurfenomeen of een God. Daarna bracht je je handen met uitgestrekte middelvinger achter de elleboog van de tegenpartij en keek je die persoon recht in de ogen. Gevolg; NOG meer weerstand. Opvallend hierbij vond ik, toen ik even het oogcontact verloor hiermee ook mijn weerstand afnam. Zodra dat contact er weer was, kwam ik weer terug in mijn kracht.

Bedoeling van deze oefening was dus om ons de kracht van de liefde en het open hart te laten zien. Hiermee bedoelde Alberto Paganini dus niet het fysieke hart maar datgene wat zich op het subtiele lichaam afspeelt. Je straalt dus liefde uit, ook via de ogen, en dat ontwapent. Jijzelf blijft in je kracht omdat je angsten omzet in liefde. Bedoeling is dus om deze innerlijke kracht te activeren en die naar het hart te brengen. Je opent hierbij schouders en borst.

Angst daarentegen verkramp, laat schouders naar voor hangen en er ontstaat stilstand in de prânastroom ter hoogte van de borststreek, het hart. Dit is dan ook de basis van alle houdingen. Laat de houdingen komen vanuit die energie, dan kan je meer aan en geraak je verder dan met je beperkte fysieke lichaam.

Leg bijvoorbeeld je rechter hand op je linkerschouder en strek je linker arm voor je uit. Maak nu een torsie vanuit de lende en hou je ogen gericht langsheen de middenvinger. Kijk hoever je reikt en hou dit punt in gedachten. Nu concentreer je op je wervelkolom en je maakt deze bij elke inademing langer. Ook hier telt weer die rechte lijn: kruin richting de hemel en staartbeen richting de aarde. Stel je voor dat je een heel soepele wervelkolom hebt waarmee je 360° zou kunnen draaien. Doe nu de oefening opnieuw en merk op dat je nu verder bent gedraaid. Zie je wel: je bent wat je denkt en met wat liefde erbij kom je een heel eind.

Deel 3: Het bevrijden van de energiestroom door zonnegroet varianten.

Dit deel begon met een vragenronde. Wat ik uit deze vragen en antwoorden heb onthouden is dat in eerste instantie het doel is de prâna terug te laten stromen. Voor de ene zal dat beter lukken met statische houdingen en voor de andere met dynamische bewegingen. Omdat de ene zijn aandacht beter op één punt gericht kan houden in statische houdingen, en de andere beter tijdens dynamische houdingen.

Na de vragen zijn we dan overgegaan tot de praktijk om dan weer te eindigen in shavâsana waarin men zich bewust kon worden van; een ontspanning in het grofstoffelijke lichaam, emoties en het denken die tot rust of zelfs tot stilstand werden gebracht, het subtiel worden van de adem. Deze bewustwording brengt ons in contact met de 'waarnemer', in het centrum van onszelf, die altijd rustig en stil is.

Slot en besluit.

Dit was voor mij een zeer beweeglijke dag waaruit ik een aantal elementen; als nadruk op lijnen, openen van borstkas en bekken en natuurlijk ook het laten stromen van prâna, zeer waardevol vond.

Prâna laten stromen door een "flow" in de beweging te brengen.

Wat ik hieruit onthoud is dat het woord "flow" zeer rekbaar is. Ook in statische houdingen ontstaat er een "flow". Alleen ziet men dat aan de buitenkant niet. Men ziet enkel de ontstane vorm: de houding. Maar tijdens het aanhouden van die houding gebeurt er binnenin op het fysieke en subtiële niveau heel wat. Door een combinatie van aandacht en adem wordt er tijdens dit zogenaamde statische moment ruimte gecreëerd in spieren, gewrichten, pezen en botten. Vergeet hierbij ook de werking niet op het zenuw- en klierstelsel. Op het subtiële niveau worden blokkades opgeruimd, gaat prâna stromen en vallen gedachten en emoties weg.

"Flow" (dynamisch) of statisch: wat maakt het uit. Het doel waar beide activiteiten naar streven is mijns inzien dezelfde. Ik besluit dus met te zeggen: "Wie het schoentje past, trek het aan."

Noot van de redactie

(1) Kosha's zijn geen "lichamen maar scheden of omhulsels, voor meer details leze men hierover in het Tijdschrift voor Yoga, jaargang 2010 Nr. 1, blz. 10 e.v.

De kers op de taart - door Martine Duelen

Temidden van een weekend dat uitblinkt in fysieke hoogstandjes is er op zaterdagavond Sankîrtana.

Als ik navoel wat mijn hart beroerde en mijn zinnen sublimerde tijdens deze yogadagen, dan is het dit: prachtige Mahâ en Shânti Mantra's, een 'Om mâni padme hum' dat nazindert in elke cel ...

'Aanschouw het juweel in de lotus, zie het goddelijke in alles en iedereen'

Dank aan Hugo, Krishna, Linda en allen die dit deelden

Het Geestesveld : Speelterrein van de goden (1)

door Swâmî Veda Bhârathî, vertaald uit het Engels door Flor Stickens.

In deze reeks van artikelen wordt het concept van de geest voorgesteld zoals die wordt gezien door de grondleggers van de meditatiesystemen van India.

"De geest", tezamen met "ik" en zijn varianten, zijn misschien wel de meest gebruikte woorden in om het even welke taal. "Ik" en "mijn geest" zijn dragers van vrijwel dezelfde betekenis. Maar beiden houden een mysterie in. Wat is "ik" eigenlijk juist? Zowel de wijzen als de zoekers zijn onzeker hieromtrent. Zo ook zijn we verward over de betekenis van het woord "geest". In de loop van de geschiedenis werd het soms gebruikt als synoniem met het woord "ziel" - wat dat ook moge wezen. Anderen denken aan de geest als de totaliteit van de hersenfuncties. In het eerste geval wordt er geen onderscheid gemaakt tussen het spirituele en het mentale. In het tweede geval worden de geest en het lichaam (waarover het brein de controlerende functie heeft) als één en hetzelfde beschouwd.

Definitie en aard van de geest

De verschillende definities van de geest zijn niet onderverdeeld in termen van Oost en West. Er zijn gewoonweg filosofische scholen die tot ontwikkeling gekomen zijn in verschillende delen van de wereld en die elk hun eigen definitie hebben van "de geest". Hier zullen we trachten om de denkscholen te begrijpen die zijn voortgekomen uit de visie van de grondleggers van meditatie in India. Het is niet de bedoeling om een boek te schrijven over psychologie, maar wel om onze eigen geest te verstaan in die mate dat we dat kunnen gebruiken om beter onze levensdoelen te realiseren, met name geluk en vervulling. Zonder de aard en de werking (vritti's) van de geest te begrijpen zouden we niet in staat zijn om hem als een doeltreffend middel te gebruiken om het door ons verlangde geluk ter bereiken.

Onder de eenendertig bestanddelen van de menselijke persoonlijkheid (Bhagavad Gîtâ 13.3-6), zijn de geest en zijn werkzaamheden de voornaamste. Deze samenstellende delen worden gezamenlijk aangeduid als "het veld" (*kshetra*). Elders, in de Tantra's, wordt ons gezegd dat we niets anders zijn dan wielen van energie, *shakti-chakra*. Daarom kunnen we stellen dat de geest een energieveld is. Het is een energieveld van een eigen soort. Geen enkele school van India beschouwt het als een spirituele kracht, deel van âtman (het spirituele zelf). Indien men âtman-realisatie wil bereiken, dan dient men de geest achter zich te laten. Maar daarover meer later.

"Geest boven materie" is geen slogan van India. Hij is afkomstig van bepaalde scholen die geen onderscheid gemaakt hebben tussen de kracht van de ziel en de kracht van de geest. De geest is een tweetalige vertaler tussen het spirituele zelf en het fysieke zelf. In zijn meest subtiele innerlijke fase is hij bijna even lichtend als het âtman. In zijn uitwendige kant is hij vereenzelvigd met de intentie achter de werking van de fysieke mechanismen. In elk geval blijft het een energieveld, een product van prakriti.

De Universele geest

De meesters in meditatie van alle yogatradities zijn het er over eens dat er enkel één universele geest is en dat de individuele geesten daarin slechts als het ware golven zijn (spanda, urmi). Dit is het principe van liefde en geweldloosheid. Elke afkeer en elk geweld is tegen zijn eigen (universele) geest. Al wat er gebeurt in de individuele geest wordt opgeslagen in de universele geest. Al wat vervat is in de universele geest, zoals om het even welke vorm van kennis, is toegankelijk voor de individuele geest, indien men weet hoe de kanalen te openen.

De gronden (niveaus) van de geest.

De geest werkt op vijf verschillende niveaus (bhûmi's), waarnaar in de yoga sûttra's wordt verwezen (commentaar van Vyâsa op sûttra I.1). Deze zijn :

kshiptam, verstoord. Dit is de huidige toestand van de meeste geesten, verspringend van een object, gevoel, gedacht, gewaarwording, emotie, impuls, verlangen, naar een andere, van moment tot moment, in onze waaktoestand.

mûdham, verdwaasd, verdoofd. Haar toestanden van verdwazing zijn van velerlei aard. De meest voorkomende is gedurende onze waaktoestand, wanneer we geen enkel besef hebben van "zijn", noch een besef van de meeste van onze vermogens. Elke afwezigheid van besef, van aandacht, evenals welke onwetendheid ook, vallen in deze categorie. Dan zijn er de ervaringen van slaap, coma etc., de best gekende vormen van verdwazing.

vi-kshiptam, verstrooid. Dit is niet hetzelfde als *kshiptam*, verstoord. Vi-kshiptam is een verstrooiing (afleiding) van een punt van concentratie of vloeiend gewaarzijn in meditatie. Dit is het niveau van meditatie dat door de meeste beginners ervaren wordt.

ekagram, geconcentreerd, éénpuntig. Dit is een onverstoorde toestand van concentratie in meditatie.

ni-ruddham, volledig onder controle. Dit is de toestand van *samâdhi*.

De moderne psychologie legt voornamelijk de ervaringen uit geassocieerd met *kshiptam* en *mûdham*. Enkel recent begint men ook meditatieve toestanden te testen. De psychologie van meditatie beschouwt de laatste twee toestanden als de meest natuurlijke en de andere drie zijn eenvoudigweg verdunningen daarvan. (wordt vervolgd)

AGENDA

HUISKAMER MANTRAGROEP :

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

CONGRES-DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 16 en 17 oktober 2010 te Vaalbeek. Meer details later.

YOGA RETRAITE IN DRONGEN met Yoga Vedānta Aalst

Van vrijdag (20u) 05 tot zondag 07 november 2010 (16u)

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

BAHOEDAKA YOGA WEEKEND IN DE OUDE ABDIJ VAN DRONGEN 17,18 EN 19 DECEMBER 2010.

Info: - tel.09-2284334 - e-mail: km.lielaa@skynet.be of bahoedakayoga@skynet.be

Website: www.bahoedakayoga.be

VORMINGEN DOOR NOG NIET ERKENDE SCHOLEN

4 JARIGE OPLEIDING TOT YOGADOCENT

De Yogaschool Brugge start **in September 2010** een vierjarige nederlandsstalige opleiding tot yogaleraar. De opleiding volgt de traditie van T. Krishnamacharya.

Maria Cliteur, de coördinator van de opleiding, is KHYF leraar en leerling van Bernard Bouanchaud die zelf leerling is van T.K.V. Desikachar zoon van T. Krishnamacharya.

De opleiding kan door iedereen gevolgd worden die zich verder wil verdiepen in yoga en/of wil lesgeven.

Plaats :yogacentrum Śraddhā, Kapellestraat 34 8210 Loppem.

Info en contact: Maria Cliteur, Tel. 003250381441 of e-mail Maria.cliteur@skynet.be,

website : <http://www.shraddhaa.be/>

BRUSSEL 2010 – 2014. VORMING TOT YOGALEERKRACHT,

of inleiding tot de studie en de praktijk van yoga, in de traditie van Shri Krishnamacharya en erkend door de Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation van TKV Desikachar en Kausthub Desikachar te Chennai (India). Trainer: Paul Meirsman. Info : www.yogagent.be of tel. 09 226 99 08.

