



YFNB VZW.

# NIEUWSBRIEF NR 89

INHOUD .....	blz.
Woord Vooraf .....	1
Congresdagen van de Vormingsscholen .....	2
Rechtzetting .....	6
Studieprogramma Vormingsinstituut Zolder.....	7
Oefenschema met oefeningen van Koos Zondervan .....	8
Vraag aan en antwoord van Swâmî Veda Bhârâtî.....	10
Agenda .....	12

# Woord Vooraf

---

Waarde lezer,

Na deze doornatte zomer zijn wij bij het verschijnen van de eerste echte zomerzon al bezig met de folder van het volgende ontmoetingsweekeinde van de vormingsscholen in Vaalbeek. Zoals ik in de vorige nieuwsbrief al heb vermeld, belooft het volgende weekeinde weer interessant te worden, met een evenwichtig aanbod wat filosofie, theorie en praktijk betreft.

Tijdens het voorlaatste weekeinde van mei was er de jaarlijkse algemene vergadering van de Europese Yoga Unie, in Reims, midden in de champagnestreek. Veel redenen tot juichen of toasten was er voor de champagne-liefhebbers echter niet. De Europese Yoga Unie zit in een existentiële crisis omdat er na het ontslag van een aantal leden van de raad van bestuur zich, buiten uw dienaar, niemand kandidaat stelt. Dit is een teken aan de wand. Er is met andere woorden geen engagement meer bij de andere leden van de zogenaamde "unie". Men moet niet beweren dat men dit niet zag aankomen. Ik heb tijdens de vergadering van mei 2008 in Brussel duidelijk gemaakt dat een aantal verontrustende symptomen er op wezen dat de motivatie in de EYU op een laag pitje stond. Ik koesterde de ijdele (naïeve?) hoop dat men luisterde als ik erop wees dat de unie zich moest heruitvinden en dat een bezinningsperiode hoognodig was. Niets is nadien gebeurd.

Zoals elk levend organisme gaat een organisatie door een cyclus van ontstaan, bestaan, vergaan en verdwijnen, tenzij men regelmatig de nodige, soms radicale, vernieuwingen doorvoert. Het instituut was in 2008 al in een toestand van verval. De toenemende bureaucratisering en immobiliteit, gekenmerkt door een groot aantal regeltjes en reglementen, waar oeverloos over werd gediscuteerd, muggenzifterij met andere woorden, wijzen erop dat de organisatie en zijn structuur belangrijker is geworden dan zijn inhoud en doelstellingen. De nood aan regels en normen (pseudo-zekerheden) en het buitensporige belang dat daar aan wordt gehecht (met uitspraken als "zonder de statuten staan we nergens!!") wijzen op wantrouwen en angst, de getrouwe bondgenoot van het ego. Men wil voor die reden maximale controle verwerven en behouden. Dit werkt echter averechts. Beperkingen verstikken uiteindelijk een organisatie en maakt ze zo klaar voor het sterfhuis.

Men heeft getracht yoga - een praktijk die overheersend bij onze rechterhersenhelte hoort, die onze intuïtie, gevoelens, gewaarwordingen en indrukken bevat, evenals het vermogen om creatieve verbanden te leggen en ruimtelijke processen te doorzien - door middel van de linkerhersenhelte, met zijn logisch, lineair denken, analytisch vermogen en verstandelijke functies, in een structuur te doen passen. Dat werkt gegarandeerd niet.

Onze vaak ongebruikte rechter hersenhelte registreert de informatie die buiten het normale waarnemingsvermogen valt. De rechter hersenhelte "weet", terwijl de linker hersenhelte "denkt" en theoretiseert.

Wat nu? Er blijven niet veel opties over, buiten ofwel een grondige reorganisatie en renovatie, ofwel de ontbinding met de verdeling van de banktegoeden. Men beseft nog niet dat dit in beide gevallen betekent dat we van nul moeten herbeginnen, waarbij alle regeltjes best overboord gegooid worden.

De militaire, hiërarchische structuren van het industriële tijdperk hebben hun tijd gehad. In die structuur heeft yoga nooit thuis gehoord. Die van het minder strakke informatietijdperk, met autonome zelfsturende ploegen of groepjes en flexibele zelforganiserende netwerken, moeten het snel overnemen. Het enige wat hier noodzakelijk is, is een gemeenschappelijke visie of inspiratiebron, om iets dat hoger is dan onszelf te dienen, een missie om te bepalen wat we willen doen en hoe we dat gaan doen, met behoud van onze kernwaarden. Voor yogi's, zijn deze kernwaarden onder vorm van de yama's en niyama's voor de hand liggend.

Op termijn zijn we met onze eigen federatie daar eveneens aan toe, het dringt nog niet, maar veel tijd rest ons ook niet meer.

Wij zitten echter niet stil. Een extra optie voor de leraren om hun gegevens via het internet aan te passen is op komst. Het online zoeken van leraren in de buurt in combinatie met een levende agenda waar me mee gestart zijn werken in de richting van meer autonomie.

Er is een behoefte aan het grondig herdenken van de huidige educatie (in de ware zin van het woord dan) en vorming van yogi's die eenmaal ze rijp zijn, yoga kunnen doorgeven. In de nabije toekomst moet een systeem worden uitgedokterd waarbij iedere aspirant yogi zich volgens zijn eigen tempo en mogelijkheden ontwikkelt, met een maximum aan persoonlijk contact en begeleiding. Externe sturing moet hier tot een minimum beperkt blijven. Een modulaire, niet lineaire maar organische opbouw van deze vorming, waarbij elke leerling net dat onderricht krijgt waar hij op een bepaald moment rijp voor- en automatisch ontvankelijk voor is, is een van de vele opties.

Buiten het reguliere industrieel-economisch gestuurd onderwijs zijn al tientallen jaren dergelijke experimenten, aan de gang waarvan sommige op een succesvolle manier blijken te functioneren. Wij blijven intussen maar volgens het verouderde systeem de vorming van yogaleerkrachten (?) organiseren. Het is hoog tijd dat we wak-

ker worden vooraleer we met de harde realiteit geconfronteerd worden.  
Tijdens het volgende ontmoetingsweekeinde kunnen hier nog verder over doorbomen.  
Ik hoop jullie daar talrijk te mogen verwelkomen.  
In alle genegenheid,

Suman

## CONGRES-DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

*Op 6 en 7 oktober worden te Vaalbeek als naar gewoonte de jaarlijkse Congressdagen van de Yoga Federatie gehouden. Hieronder volgt de voorstelling van de programma's van de Vormingsscholen die zich de moeite getroost hebben om deze bijdrage te leveren.*

### Meditatie met Râma Saenen

Het voornaamste dat de mens bezit is zijn bewustzijn. Ook in het Westen hebben filosofen en wetenschappers er diep over nagedacht. Eerst was men van mening dat het bewustzijn een product is van de hersenen. Nu weet men dat dit totaal onmogelijk is en dat bewustzijn en materie, wat Patañjali, de vader van de râja yoga, Purusha en Prakriti noemt, van in het begin van de kosmische manifestatie reeds samen waren. Er is dus niet alleen een materiële en biologische evolutie aan de gang, zoals Darwin zou beschreven hebben, maar er is ook een evolutie aan de gang in de manier waarop bewustzijn zich manifesteert. In de materie, die wij dode materie noemen, is er een slapend bewustzijn. Dan komt er plantenbewustzijn, gevolgd door dierenbewustzijn, gevolgd door het huidige menselijke egoïstische bewustzijn. Dit laatste moet evolueren naar een kosmisch bewustzijn of egeloos bewustzijn. Sociaal, economisch en politiek gezien komt er dan een andere mensheid, die zich één weet met allen en alles. Deze merkwaardige evolutie werd reeds in een ver verleden beschreven in de tantra leer. Het woord tantra betekent: verruiming van bewustzijn bij middel van het vrijmaken van energie. Bij ons bv. zegde Teilhard De Chardin dat de huidige alfa mens moet evolueren naar de omegamens, waarvan de Christus voor het Westen een voorbeeld zou zijn. In de evolutie is dus voorzien dat elke mens vroeg of laat ook spiritueel bewust moet worden. Dit ligt gewoonweg ingebed in de natuur.

Zelfs de psycholoog Freud heeft verklaard dat er in iedere mens een gewaar zijn is van, en een zoeken naar een Werkelijkheid, die de mens te boven gaat. Hij noemde dit het "nirvâna principe". Patañjali schrijft dat het uiteindelijke levensdoel van de mens moet zijn: ervaring opdoen van zijn eigen ware aard ( het Zelf ) en ook van de krachten in hem liggend en in de materie. Als u goed kunt lezen, dan ziet u dat Rishi Patañjali eigenlijk een dubbele opdracht geeft: een spirituele en een materiële. Dit is ook een evenwichtigheid en in de Bhagavad Gîtâ staat: "yoga is evenwichtigheid". De hogere mens, de echte homo sapiens, zal zowel aandacht hebben voor het spirituele als voor het materiële. Hij zal dus ook zijn aangeboren talenten in de wereld moeten activeren. Swâmî Satchidânanda onderwees dat yoga niet zozeer op uw hoofd staan is, maar vooral met beide voeten op de grond staan.

Ik mag er bijna zeker van zijn dat u een levensdoel hebt. Fijn. Maar hebt al nagedacht over het uiteindelijke doel dat in u potentieel tegenwoordig is? Deze potentialiteit wordt in de tantra kundalinî ( opgerold of potentieel ) genoemd. In evolutie moet er dus een stijging van de kundalinî in elke mens gebeuren, wat moet leiden tot de ervaring van een één worden ( Samâdhi ) met de spirituele Werkelijkheid.

In de traditie zijn er twee verschillende paden naar Samâdhi: het pad van licht en het pad van duisternis of de Samâdhi van licht en de Samâdhi van duisternis. Bv. Râmakrishna zou een voorbeeld zijn van het pad van duisternis en bv. Boeddha een voorbeeld van het pad van licht. Tot op de dag van vandaag is er veel discussie geweest over de resultaten van deze twee paden.

Zaterdagmorgen ga ik u als meditatie een pad van licht onderwijzen d.w.z. dat men bewust stap voor stap naar Samâdhi gaat. Dan zal ook duidelijk worden dat elke stap, die men doet, een openbaring is. Elke stap zal blijken ook geweldig praktisch te zijn in het dagelijks leven en mij meer stevig op mijn wereldse voeten te zetten. Dat is nodig want vele yogabeoefenaars willen wel âsana's doen, maar geen meditatie, omdat ze verkeerdelijk denken dat dit hen uiteindelijk wereldvreemd zal maken, wat inderdaad een gevaar is op het pad van yoga. We zullen bv. leren hoe we ons terug mentaal kunnen ontspannen. We zullen leren verstaan wat "Ziener zijn" betekent. Dit is heel belangrijk want in de Bhagavad Gîtâ staat: "Die mens heeft ware kennis, die het onderscheid ziet tussen de Ziener en het geziene." We zullen ook leren dat we onze verkeerde gewoonten en neigingen ( roken, overmatig drinken, drugsmisbruik, enz. ... ) zullen kunnen afleren. Dit is wederom heel belangrijk want sommige wetenschappers zijn van mening dat een dief voor altijd een dief zal blijven en een moordenaar voor altijd een moordenaar. We zullen ook leren verstaan wat intuïtie is en hoe we die kunnen verruimen, wat de zuivere rede is, die elke mens kan in staat stellen zelf te oordelen over wat goed of kwaad is. Denk maar niet dat dit het geweten is. Ook de kracht van het denkvermogen zal bewust gemaakt worden en verstevigd. Alle gedachten uit het hoofd leren zetten komt ook aan bod, wat Patañjali noemt: een denkvermogen creëren zonder bewustzijnsinhoud.

Uiteindelijk zullen we ons laten verzinken in de Werkelijkheid. Hier vinden we het geluk dat we tevergeefs buiten ons gezocht hebben. Aristoteles zegde reeds: “ Het is niet omdat u grote perioden van gelukkig zijn in het leven kent, dat u het geluk gevonden hebt dat u werkelijk zoekt. “ In deze moeilijke tijden wordt het dringend nodig dat we inzien dat het geluk steeds in ons is.

Deze meditatie is niet alleen een spirituele weg, maar ook een versterking van uw tegenwoordigheid in deze moeilijke wereld.

Kom deze echte vorm van meditatie leren, dan zult u ze na eigen beoefening correct kunnen verder leren aan uw yogastudenten, want er wordt wel veel “meditatie “ onderwezen nu, maar weinig echte en diepe meditatie.

## Dynamische oefeningen met Dharma Muni

Meestal, als ik meewerk aan een programma in weekends, breng ik een programma met âsana's. Dan heb ik het steeds over stabiliteit, de kunst van het zitten. Deze keer geef ik de voorkeur aan dynamische oefeningen.

Wat brengt dynamische oefeningen teweeg ? Door dynamisch te bewegen vanuit âsana wordt het lichaam eens goed los gemaakt en blijft het in goede conditie. De bloedsomloop wordt ongelooflijk gestimuleerd en is na een korte relaxatieperiode voorbereid om âsana te beoefenen en aan meditatie te doen. Het bevordert de eetlust en brengt harmonie in gans het wezen. De dynamische oefeningen die gebracht worden, komen van Shrî Yogeshwarânanda Sarasvatî de auteur van 'De Wetenschap van de Ziel'.

Het dynamisch proces wordt afgesloten met een uitgebreide shavâsana.

## De Yoga van de negen basis-eroties (Rasa's) met Jan De Smedt

In de studie van Patañjali hebben we de 10 ethische voorschriften (yama's en niyama's), die ten allen tijde blijven gelden, hoe hoog we ook geraken op het pad van yoga.

De nuttige richtlijnen ten spijt, blijven wij wel **westerlingen** met een “westers” gevormde geest, die doorlopend gedachten en eroties produceert, als reactie tevens op een maatschappij die steeds complexer wordt en steeds moeilijker om in te (over)leven ...

Eerst vooral: wat zijn eroties ? Wat is het verschil met gevoelens ? En wat doen we ermee ?

Een yoga-benadering of definitie zou kunnen zijn:

“ ... Een erotie is een houding, toestand of ervaring van de geest, die wordt veroorzaakt door verstoringen van de lichaamsenergie of prâna, als gevolg van allerlei waarnemingen of gebeurtenissen. Als de geest vrij is van verlangens, begeerten en allerlei gedachten, m.a.w. in de meest “normale” staat, werkt ook de prâna op een normale manier. Eroties verstoren de prâna, die onder hun invloed begint te werken op een abnormale of een sub normale manier ... ”

Zo, dat weten we al weer ! Nu nog een oplossing zoeken voor onze woede, afkeer, angst en verdriet ! En daar gaat deze lezing over.

## Upanishads en Vedânta met Râma Saenen

Het Indische denken kent zes gezichtspunten op de Waarheid, de zes darshana's. Ze zijn niet alleen een opsomming maar ook een opeenvolging. De vedânta is het allerlaatste en hoogste gezichtspunt. In 1972 zegde Swâmî Ranganâthânanda van de “Râmakrishna mission” mij dat Vedânta moest bepaald worden als “religie en filosofie“, gebaseerd op diep nadenken en ervaring.

Vedânta is het filosofisch geschenk van India aan de wereld. Zij is de verheven filosofie, de immer levende filosofie. Zij wordt Sanâtana Dharma genoemd, de eeuwige religie.

Vedânta heeft als basis die wonderbare schrifturen, die Upanishads worden genoemd. Het woord Upanishad kan vertaald worden als “ het zitten aan de voeten van de Meester “ verwijzend naar de geestelijke gemeenschap die er bij zulk onderwijs is tussen leerling en Meester. Ook kan Upanishad vertaald worden als “ de geheime leer “ omdat deze diepe filosofie enkel zal ervaren en begrepen worden door een zeer ernstige zoeker, die bereid is zich zeer diepe levensvragen te stellen. Want de Upanishads houden zich bezig met die fundamentele vragen, die de mens het meest beroeren, vragen als :

- Duizendmaal op een dag zeg ik “ ik “. Wat bedoel ik daar eigenlijk mee ?
- Welke kracht drijft dit lichaam aan ?
- Is deze wereld wel absoluut reëel, zoals de zintuigen ons willen doen geloven ?
- Is er leven na de dood ?

Vedânta culmineert in Advaita Vedânta. Advaita betekent : geen twee. De zintuigen tonen ons verscheidenheid. Maar de ervaring van de Werkelijkheid bewijst ons het bestaan van enkel het Ene Wezen, dikwijls Brahman genoemd. Deze verklaring alleen al is gewoonweg choquerend, want we ervaren de kosmos als een geweldige verscheidenheid en in werkelijkheid is het een manifestatie van slechts één enkel Wezen, het Wezen dat altijd alleen

is maar nooit eenzaam.

Eén van de Upanishads zingt :

“Dat, waaruit al deze wezens en schepselen geboren worden,  
Dat, waarin zij, als ze geboren zijn, leven,  
Dat, waarin zij tenslotte ingaan,  
Dat is Brahman. Ken Dat .”

Dan zegt de Meester tot de leerling : “Om Tat Tvam Asi” d.w.z. “Gij zijt Dat.”

Na jaren van diepe meditatie en nadenken antwoordt de leerling aan de Meester : “Om Aham Brahmasmi.” d.w.z. “Brahman, Dat ben ik.”

De Advaita Vedânta verklaart dat alles Geest is. De wereld is dus een spiritueel gebeuren. De zintuigen tonen ons de waarheid niet. Het zal niet lang meer duren of de westerse kwantumfysica zal ook tot deze conclusie komen. De westerse wetenschap zoekt naar een eenheid achter de verscheidenheid. De oude Upanishads hadden deze eenheid reeds lang gevonden.

Er bestaan meer dan 200 Upanishads. De geniale Shankara (788 – 820 A.D.) heeft er tien - en sommigen zeggen elf - gecommentarieerd. Algemeen wordt gedacht dat de meeste van die tien dateren van voor Boeddha's tijd. Vele jaren geleden heb ik ze alle vertaald.

In Europa wordt meestal door de yogascholen Patañjali overschat en de Vedânta onderschat. Deze houding is zelfs wetenschappelijk fout want laat mij u toe te wijzen op de wetenschappelijke opsomming van de verschillende vormen van logica :

1. Infra-logica : bijgeloof, het irrationele denken ;
2. Logica : het rationele wetenschappelijke denken, de juiste rede. Hier valt Patañjali onder met zijn wetenschap van meditatie. Patañjali brengt ons op de grens tussen logica en supra-logica ;
3. Supra-logica : intuïtie, transcendentale inzichten. Einstein noemde daarom deze “scientia intuitiva” de hoogste vorm van kennis na de wetenschappelijke kennis. Advaita is supra-logica omdat de inzichten, die de uiteindelijke Ervaring geeft, van intuïtieve aard zijn.

Zaterdagmiddag zal ik u laten kennismaken met de prachtige inhoud van de tien voornaamste Upanishads. We zullen niet anders kunnen dan ons in een verheven toestand voelen.

Vrienden, kom luisteren naar de filosofische muziek van de Advaita Vedânta.

### De wet van Karma in de Yoga Sûtra's uiteengezet door Flor Stickens

In het tweede hoofdstuk van de Yoga Sûtra's van Patañjali, het basiswerk van de Yoga Darshana, wordt er na de uiteenzetting over de klesha's, de oorzaken van lijden, de onzuiverheden die de geest versluisen, een beknopte uiteenzetting gegeven over de wet van karma. Die wet stelt gewoonweg dat al wat je doet gevolgen heeft in dit of in een volgend leven in de zin dat het dit leven (mede) bepaalt (geboorte, levensduur en ervaringen). De mechanismen die aan de basis liggen van deze wetmatigheid worden aangegeven in sùtra's II. 12 tot en met 14. Sùtra 15 noemt de verschillende oorzaken van lijden op en stelt dat voor de mens die het zelf gerealiseerd heeft (existentieel kent) alle ervaringen lijden zijn, omdat ze hem uit de zaligheid van het zelf halen. Aansluitend daarop maken de volgende sùtra's een systematische studie van het lijden en de manier om dat volledig en permanent te verwijderen. Als besluit van deze studie wordt de ashtānga yoga als oplossing van dit probleem voorgesteld (II.28).

Op twee uur tijd zal er getracht worden om die befaamde wet van karma, zoals die in de Yoga Sûtra's wordt behandeld, op een eenvoudige en begrijpelijke manier uit te leggen aan belangstellenden die de basisbegrippen van yoga kennen.

In het volgende nummer van het Tijdschrift voor Yoga zullen sùtra's II.12 en 13 behandeld worden.

De uitgebreide samenvatting van de belangrijkste klassieke commentaren op deze sùtra's door Swāmî Veda Bhâratî ligt aan de basis van mijn inzichten in deze teksten.

### Praktijk - De elementen van āsana - met Hade Denève

In onze twee uur durende praktijk gaan we de vijf elementen waaraan een āsana met beantwoorden onder de loep nemen. Onbeweeglijkheid – een zeker tijd aanhouden – zonder inspanning – ademhaling plaatsen – aandacht plaatsen. Wanneer we het waarom van elk van deze elementen begrijpen **en onder de knie hebben**, zullen we ons kunnen wijden aan de diepgang in de āsana. Wanneer we dit niet begrijpen, blijven het eerder gymnastiek oefeningen. We zullen onze āsana's voorbereiden met aangepast kriyâ's.

Je mag je dus aan een pittige praktijk verwachten.

## De essentiële rol van overgave in yoga met Suman

De rol van overgave in de yogapraktijk is zo essentieel, dat zonder overgave er gewoon geen sprake kan zijn van yoga. In alle activiteiten van het dagelijkse leven speelt overgave of toewijding eveneens een belangrijke rol. Het maakt het verschil uit tussen genialiteit, bekwaamheid en ongeschiktheid of geklungel.

### Betekenis:

In het dagelijkse taalgebruik heeft overgave enerzijds een negatieve betekenis zoals bij capitulatie, het opgeven van de strijd en zich overgeven aan de tegenstander, met ander woorden toegeven dat je verloren hebt. Het is een vorm van afstand doen, een overdracht of uitlevering met soms gehoorzaamheid en onderwerping als gevolg. Het kan ook betekenen ten einde raad is en geen uitweg meer ziet.

Dikwijls betekent dit een vernedering, waarbij de eergevoelens worden geschaad is. In sommige culturen staat de eer nog steeds zeer hoog aangeschreven. Overgave is oneervol en staat gelijk aan lafheid, schande en gezichtsverlies, waarmee men niet verder kan leven. Men werd en wordt nog dikwijls verstoten door de gemeenschap, waartoe men behoorde/behoort. Dit was in de Japanse cultuur bijvoorbeeld een geldige reden om seppuku of rituele zelfmoord te plegen.

Anderzijds kan het evengoed toewijding of inzet, ijver of passie betekenen, als je vol overgave je werk doet bijvoorbeeld. Het heeft verband met trouw, devotie, genegenheid, zorgzaamheid en soms wel met vurigheid, gloed en hartstocht als het over passie, engagement, bezieling en enthousiasme gaat.

### Toepassing:

Zowel in de Yoga sūtra's van Patañjali als in de Bhagavad Gītā staat overgave zowel in de door ons als positief en negatief ervaren betekenis, zeer hoog aangeschreven. De uiteindelijke bedoeling van yoga als weg, is niets anders dan Īshvara pranidhāna de totale overgave aan de bron van al het bestaande.

Wat verstaan we daar gewoonlijk onder, wat wordt er in yoga onder overgave verstaan en waarom is dit zo belangrijk? Wij zullen tijdens de uiteenzetting van zaterdag namiddag dieper ingaan in deze verschillende aspecten, waar ze hun plaats in op het yogapad hebben en daarbij de nodige toelichting en praktische voorbeelden geven.

## Satsanga op zaterdagavond met Dharma Muni

Deze satsanga is voornamelijk kīrtana, het zingen van mantra's en bhajans.

Kīrtana is het zingen van mantra's, invocatie van de godheden, een vorm van concentratie op aspecten of eigenschappen. Iemand zingt voor, het koor herhaalt.

Een mantra is een machtswoord, een gesloten formule met een bepaalde inhoud of trilling. Het herhalen van de mantra beschermt de geest tegen negatieve onzuivere vibraties. Het beoefenen van kīrtana geschiedt met diepe concentratie en inzet van geest en hart, verstand en gevoel. Het intensief en langdurig bewust beoefenen van kīrtana of japa voert tot realisatie en het bereiken van Samādhi

Uiteraard mogen muziekinstrumenten niet ontbreken, zowel klassieke als de gebruikelijke Indische. Dus ieder mag zijn of haar instrument mee brengen.

De kīrtana stopt, en onmiddellijk wordt afgesloten met meditatie. Dus de trilling van de kīrtana is de trilling van de meditatie.

## Een integrale Yogabeoefening met Geert Roeland

In dit praktische programma zullen we proberen de afstand tussen het hoofd en het hart te overbruggen. In deze tijden blijkt het namelijk heel gemakkelijk te zijn voor een mens om te gaan leven vanuit het hoofd. Rationaliseren, vergelijken, oordelen, projecteren, tobben... Het hoort er dan allemaal bij. Niet alleen verslindt dit enorm veel energie, het kan bovendien een enorm sterke en vertrouwde gewoonte worden waarbij men niet meer beseft dat het ook nog anders kan. Een toestand van spanning en innerlijk lijden wordt dan aanzien als "normaal", tot men vroeg of laat beseft dat men wel heel ver van huis is afgedwaald. Yoga biedt dan de kans om terug te keren naar je innerlijke thuis.

Via eenvoudige, zachte, maar doeltreffende oefeningen wordt het blikveld terug verruimd. We beoefenen **Japa Yoga**, het herhalen van een mantra, om de energie terug te bundelen en te leren niet meegesleept te worden met alle gedachten die zich aandienen.

Mits een selectie aan **Hatha Yoga āsana's** wordt de energie verder op gang gebracht, wordt de ademhaling bevrijd, en worden aldus spanningen doorbroken zodat een ruimere ervaring mogelijk wordt.

In **Yoga Nidrā** beoefenen we de diepe ontspanning, zodat lichaam en geest de nodige stilte en kracht kunnen opnemen.

We besluiten het praktische programma met **prānāyāma**, ademhalingsoefeningen die zuiveren, versterken en verstillen.

Regelmaat in dergelijke beoefening of “sâdhana” zoals dit heet, kan de deur openen naar een meer innerlijk en bewust leven. Maar men zegt terecht dat er evenveel paden zijn als dat er zoekers zijn. Zo ook kan het hart op verschillende manieren ontdooien en wakker worden. Een bijzonder prachtige manier hoewel is **kîrtana**. Dit is het bezingen van de glorie van je diepste wezen. Kîrtana leidt tot de verdere ontdekking dat je meer bent dan wat je denkt en voelt te zijn. Het bezit de kracht om je gevoelens van begrenzing volledig te doorbreken. Swâmî Shivânanda zong daarom met overtuiging en vanuit ervaring: "Chidânand, Chidânand, Chidânanda hum. Har hâlme almost Satchidânanda hum". *Ik ben bewustzijn-zaligheid. In alle omstandigheden, ben ik Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid.* Het maakt de weg naar binnen een weg van vreugde, licht, en vertrouwen.

## Hoe de geest en het lichaam volgens Yoga reageren op emoties met Nârâyana

Wat is het grote geheim van de hele Vedische filosofie? Het antwoord hierop is van wezenlijk belang om te begrijpen wat Yoga echt is. Ik zal in mijn lezing ook de relatie aantonen tussen het lichaam, de geest en de Kundalinî Shakti en zal uitleggen wat emoties teweegbrengen in het lichaam en de geest en wat de rol van de Kundalinî Shakti daarin is.

Ik zal dit, zoals ik dat gewend ben, zo eenvoudig, levendig en bevattelijk mogelijk uitleggen, zodat je het met enthousiasme mee kunt nemen in je eigen Yogabeoefening.

Wat belangrijkst is in het leven is niet met geld te koop. Maar daar moet je zelf voor zorgen. De vraag is alleen hoe? De wijze Sant Jñânadeva (1275-1296) zag dat een boer de poten van zijn koe moest vastbinden om ze te kunnen melken. “Hoe komt het”, vroeg hij aan zijn toehoorders, “dat het kalf zijn deel krijgt van de melk zonder touw?” Het antwoord op die vraag is het koninklijk geheim waarover de Bhagavad Gîtâ, het Yoga boek bij uitstek, het heeft.

## Rechtzetting

Bij het overmaken van de bijdragen voor de vorige Nieuwsbrief is er iets misgelopen mpet de bijdrage van Koos Zondervan over de principes van Kasjmir yoga. We geven hieronder de verbeterde tekst weer van het stuk waar het mis liep. Onderaan op blz. 4 van NB 88 had de volgende tekst moeten staan :

BIJ KASJMIRYOGA STAAT ACTIVERING VAN HET ENERGIELICHAAM CENTRAAL.

Activering van het energielichaam wordt bereikt door :

1. Te werken vanuit een open, accepterende, observerende houding. Jean Klein noemde dit wel een “onpersoonlijke” houding, omdat je hierbij geen zelfbeelden oproept, niet streeft, niet ploetert en niet oordeelt. De onpersoonlijke houding zorgt ervoor, dat de neuromusculaire spanningen afnemen. Dit is de belangrijkste voorwaarde waaraan moet worden voldaan om het mogelijke te maken dat het energielichaam zich kan ontplooien ;
2. Tijdens yogabeoefening gericht te zijn op de tastzin en te werken met tastsuggesties. Gericht zijn op de tastzin activeert het energielichaam. Werken met tastsuggesties is een manier om tijdens yogabeoefening het energielichaam actief in te schakelen ;
3. Te werken met klassieke âsana’s (met inachtneming van 1 en 2) ;
4. Beoefening van kapâlabhâti, bhastrikâ en andere prânâyâma’s.

Tussen punt 1 en 2 en punt 3 bestaat een interessante koppeling: Als het energielichaam eenmaal goed geactiveerd is lossen allerlei geconditioneerde spanningen en weerstanden op, waardoor de klassieke âsana’s beter kunnen worden uitgevoerd. Als de klassieke âsana’s beter worden uitgevoerd wordt hun stimulerend effect op het energielichaam groter.

De overige tekst is juist. Met dank aan Koos voor de rechtzetting.

Ook de naam van onze huisdichteres Rosette Van Laer (Roselaer) is weggevallen onder het mooie gedicht op blz. 10, dat door Koos erg werd gewaardeerd. Hopelijk vindt deze nederige dienaar vergiffenis in het hart van de kunstenaars.



**STUDIEPROGRAMMA Theorie : 2012 – 2013**

Wij zijn alweer gekomen aan Blok 1 van het studieraster maar we vragen vooral onze nieuwe leerlingen om Blok 5 van vorig jaar eens te willen bekijken op de site om aansluiting te vinden bij wat vorig jaar gegeven werd.

Kijken we hier heel even terug op het belangrijkste wat we vorig jaar zagen met het grote overzicht van Sâmkhya-darshana waarin we de ontplooiing van de kosmos zien met Purusha, Bewustzijn, Prakriti, onbewust, en al haar transformaties, de 25 tattva's, van meer bewust Sâtvisch, en energetisch, naar laag bewust of bijna niet meer bewust, Tâmasisch. Beweeglijk, Râjasisch tot bijna niet meer beweeglijk. Dit is ook te bekijken als een aflopende lijn: van sâtvische (zuivere lichtenergie), naar méér en méér tâmasische (duistere, stollingsenergie) die dan handelt vanuit de ongecontroleerde, nu vanuit zichzelf handelende, zwaar geladen, karmisch beladen, râjasische energie. Deze komt voort uit de stoorfactoren in het onder-en-onbewuste van elke mens. (Zie de 3 guna's: sattva, rajas en tamas of eigenschappen van Prakriti, de Natuur.) Purusha als hoogste Bewustzijn heeft géén eigenschappen. Dan hebben we Patañjali bestudeerd, die 'aan degene die daarvoor klaar is' de praktische richtlijnen te doen inzien om uit het eeuwig ronddraaiende Rad van Bestaan van Prakriti, te geraken. Dit met de nodige inspanning en volgehouden discipline en meditatie die tot Samâdhi leidt om tot afscheiding van Prakriti en Verlossing in Purusha te geraken.

Nu bevinden we ons dus op blok 1 van ons 5-jarig programma. Het is logisch dat we de twee oudste erkende en bij elkaar horende darshana's (visies, blikpunten) NYÂYA-VAISHESHIKA met onze studie eer zullen bewijzen. NYÂYA, werd gegrondvest door Gautama VI.E. v. Christus. Het is een soort wetenschap van logische bewijsvoering en levert een correcte methode van filosofisch onderzoek in alle onderwerpen en voorwerpen van menselijke kennis. VAISHESHIKA, werd gegrondvest door Kanâda, III E. v. Christus. Dit systeem leert dat Kennis van de aard van de Werkelijkheid bekomen wordt door het onderscheiden en kennen van eigenschappen en verschillen van de negen eeuwige Werkelijkheden of Substanties: Aarde, Water, Vuur, Lucht, Ether, Tijd, Ruimte, Zelf en Manas. Allemaal Elementen waaruit ook de mens zelf is opgebouwd. Ook de atomaire structuren berustend op de 5 elementen die wij uit Sâmkhya herkennen komen hier opnieuw te pas in de atomaire structuren.

Algemeen beschouwd aanvaardt de Indische traditie slechts één "uiteindelijke" werkelijkheid waarvan onze werkelijkheid, onze wereld, slechts een afspiegeling is, een 'schijn' (Vedânta Mâyâ) onderdeel. Maar in deze traditie is er ook plaats voor de 6 verschillende erkende interpretaties of inzichten waarvan Nyâya en Vaisheshika darshana's twee zeer oude bij elkaar horende darshana's zijn. Nyâya -Vaisheshika leveren een methodologie en geven de aanzet van wat wij nu natuurkunde en scheikunde zouden noemen.

Deze 6 verschillende visies zijn echter niet antagonistisch maar vullen elkaar aan en tezamen leiden ze tot kennis (vidyâ) uit zintuiglijke ervaringen en leerprocessen. En tot jñâna (wijsheid) als het verlichte Zelf tot bevrijding komt uit het karmisch bestaan in Prakriti.

Daarna gaan we het hebben over de ars medica : de **Âyurveda** (letterlijk over het weten omtrent het lange leven) en de inspanningen die de grote Meesters van de bronnen zoals Caraka, Vaghbata en Sushruta, de eeuwig doorzwoegende Vaidya's of Vedische dokters en de Yogi's gedaan hebben. Ze zijn erin geslaagd om dit ontzagwekkend corpus medicorum tegen zo veel tegenwind in, in stand te hebben gehouden. Zelfs terug tot aan de universiteit te hebben gebracht. De Engelsen hadden namelijk door een decennia lange bezetting onze Westerse geneeskunde mee gebracht en vooral in de steden alleen heersend gemaakt. Maar zo hebben ze de Indiërs zélf een interessant vergelijkingspunt aangereikt tussen onze Westerse geneeskunde en die van hun Âyurveda. Nu is Âyurveda aanvaard als volwaardige geneeskunde door de Wereldgezondheidsorganisatie. Anderzijds beschikt India op dit ogenblik ook over hoog opgeleide intelligentsia die nieuwe geneesmiddelen ontwikkelen naar Westers voorbeeld en niet alleen dat, ze hebben reeds een belangrijke plaats op onze Westerse markt.

Aansluitend bij Âyurveda geven wij dit jaar ook de bijbehorende **dieetleer**, want wat men eet is het geneesmiddel bij uitstek en aangepast aan ieders gestel volgens de leer van de dosha's en de smaken. Ook leren we hoe ieder zijn dosha's kan bepalen op voorwaarde van een voldoende gezuiverd lichaam door Pancakarma, dit is een volledige reinigingsprocedure die doorheen het lichaam ook het mentaal zuivert. Zonder deze zuivering zijn de dosha's verstoord door **ama**, dit is een gevaarlijke gifstof komend van wat wij nu zouden noemen, alle opgestapelde toxines in het lichaam, die ziekteverwekkend zijn en het moeilijk maken op een juiste manier zijn dosha's te bepalen.

Dan komt dit jaar ook de **anatomie van het bewegingsstelsel en de bewegingsleer** weer aan bod, gegeven door een in deze materie onovertroffen Docente in haar vak als Bewegingstherapeute, Yogadocente, gegroeid uit ons eigen instituut, en met grote ervaring in het opmerken van verkeerde houdingen. Dit betekent dat deze ietwat saaie en ondankbare stof door haar bekwaamheid een gans nieuwe kleur en dynamiek zal krijgen.

Dan zijn we aangekomen bij de **fysiologie** en nu volgt het **Westers inzicht** in de werking van de endocriene klieren die een heel grote rol spelen in het behoud van de homeostase, dit wil zeggen, de harmonieuze samenwerking van alle fysiologische stelsels in ons lichaam. Hier hebben we dan een goede opening om over te gaan naar de



**menopauze** die voor zo velen van onze vrouwelijke leerlingen een zeer beproevende periode is. **Yoga is homeostase bevorderend** en tijdens de praktijklessen zal dan gezien worden wat er met hatha yoga en meditatie kan gedaan worden om deze periode een beetje op te klaren.

Hade zal daarom ook weer meewerken in het theoretisch deel met precies een uiteenzetting over ‘Menopauze als crisismoment’, zowel fysiologisch als psychologisch.

Dan zijn we beland bij het deel praktijk waarmee in feite de les iedere morgen begint : er is heel wat tijd uitgetrokken om te werken samen met de leerlingen aan de moeilijkheden die ieder kan hebben bij de uitvoeringen van kriyâ, âsana, prânâyâma, bandha, mudrâ, die in de praktijklessen doorlopend aangeboden worden en hoe over deze hindernissen heen te geraken. Verder zal de praktijk dit jaar nog behelzen : het aanleren van moeilijke **zithoudingen** afgewisseld met kleine **ontspanningen**. Doch ook op de dieper gelegen hindernissen die zich voordoen op het yogapad, kan ingegaan worden tijdens de **meditatielessen**.

Een werk zonder einde ...!!!

**Voor degenen die belangstelling zouden hebben voor een bepaald deel van dit programma of met het oog op bijscholing vragen wij met ons contact te willen opnemen en wij heten hen van harte welkom! Paula en Hade :** e-mail : [paula.deneve@scarlet.be](mailto:paula.deneve@scarlet.be) - Site :<http://www.pauladeneve.be>

**OEFENSHEMA** met o.a. oefeningen van Koos Zondervan (maart 2012)

*door Ermine Devlieger*

Bekijk steeds wat voor jou kan vandaag. Wees tevreden met je situatie.

1. Sta rechtop en laat alle gedachten los waar je tot nu toe mee bezig bent om aandacht te geven aan jezelf. Richt je aandacht op je spontane adem en volg de beweging van die adem in je lichaam. Waar je adem naar toe gaat, waar het beweegt in je lichaam. 6 AH

2. Sta rechtop, armen naast je lichaam. Hef uitademend je armen boven je hoofd. Strek op. Navel ligt aangetrokken. Bij IN, ontspan je de armen door ellebogen zacht te versoepelen en ruim te ademen in de borstkas, schouders laag en ontspannen. Herhaal 6x ,en eindig met armen neer. Heel even navoelen.

3. Beweging in balans op één been: sta rechtop met je armen naast je lichaam, steun op je L been, til je R been op en plaats je hand op je R knie. Je kan ook L arm opwaarts strekken. Bij IN beweeg je de R knie zijwaarts, bij EX knie terug voor je. Herhaal 8x en eindig door been terug aan de grond te plaatsen **en** na te voelen in de rechtopstaande houding. Zo nodig L hand in steun tegen muur of op stoelleuning. Doe ook de oefening met L knie.

4. Lotushouding of kleermakerszit of een andere voor jou gepaste zithouding.

AH met visualisatie: bij IN, ontspan je buik en tik met je navel voor je een ballonnetje aan (voel zachte strek rug ), bij EX navel licht aantrekken. Vloeiende beweging. Herhaal 8x

5. Zithouding : R been gebogen en je voet kort bij je schaambeent. L been gebogen zijwaarts achter. L hand soepel op je heup. R arm gebogen met hand ter hoogte van je sleutelbeen, handpalm onder. Stevige zit op je zitbotjes. Bij EX, strek je je R arm voorwaarts met polsrotatie, handpalm boven. Je lichaam volgt je R arm bij het uitstrekken naar voor. Bij IN terugkomen met arm gebogen, handpalm onder en bij EX laat je de elleboog doorglijden naar achter (torsie lichaam), om bij IN terug te komen naar de begin houding.

Na 2 bewegingen, plaats je bij het uitstrekken R oor op je R arm en ga je na of je iets verder zacht kunt uitglijden als je je hoofd mee neemt in de beweging. Herhaal 6 à 8x + zo nodig shavâsana.

6. Zithouding idem nr.5, plaats R arm met vingers of hand zijwaarts aan de grond. Je L hand omvat je L enkel en tilt je been los van de grond. Maak wieg beweging met dit gebogen been (voor/achter). Langzaam beweging verruimen. Herhaal 8 à 10x.

7. Achterste been ( L ) dadelijk in één beweging naar voor zwenken over rechter knie (gomukhâsana), knie zo mogelijk boven rechterknie, handen laat je rusten op je voeten langs beide kanten van je lichaam. 4 à 6 AH.

Of overslaan, dadelijk nr.8

8. In één vlotte glijbeweging het lichaam laten naar zijlig R gaan. Hoofd rust met het oor op je gestrekte R arm en L arm ligt op je lichaam. Je benen gestrekt op elkaar. Ribben onder je R oksel liggen aan de grond. Loodrechte zijstrek. - 4 à 6 AH statisch.

9. Vanuit deze R zijlig, armen naar voor strekken op schouderhoogte, je benen samen optrekken en in winkelhaak plaatsen. Benen onbeweeglijk houden op de grond. Hoofd aan de grond. Bij IN, L arm via een opwaartse beweging naar L zijkant plaatsen(torsie) Hoofd mag draaien in de richting van de armbeweging. 3 à 4 x dynamisch en statisch 3 à 4 AH.

10. Ruglig – shavâsana – . Ligt de ene kant van je lichaam zoals de andere kant op de grond of zit er een verschil op ? Overloop vanaf je voeten tot aan je hoofd. Neem waar, vergelijk, zonder in te grijpen.

Herhaal de oefeningen langs de andere kant en stel vast of er verschillen opzitten ( gemakkelijker, vlotter, stroever, beweging kleiner of groter, rug meer gestrekt...) : nr. 5 – 6 - 7 – 8 langs R en 9 zijlig L + 10

11. Dvipâda pîtham : Ruglig, je benen gebogen, je voeten stevig aan de grond dicht bij je zitvlak. Je armen naast je lichaam, handpalmen naar onder of armen gestrekt achter het hoofd aan de grond.

Bij IN hef je je bekken op en bij EX laat je het weer zakken. Herhaal 6 à 8 x. Je kan ook dynamisch je armen meenemen in de beweging van het bekken, of doe ze elk achtereenvolgens 2 à 3 AH.

Voel wat je lichaam nodig heeft en maak je keuze.

12. Compenseer met de buikhouding naargelang je behoefte – apânâsana dynamisch.

Ruglig met je benen gebogen dicht naar je buik. Handen ontspannen op je knieën.

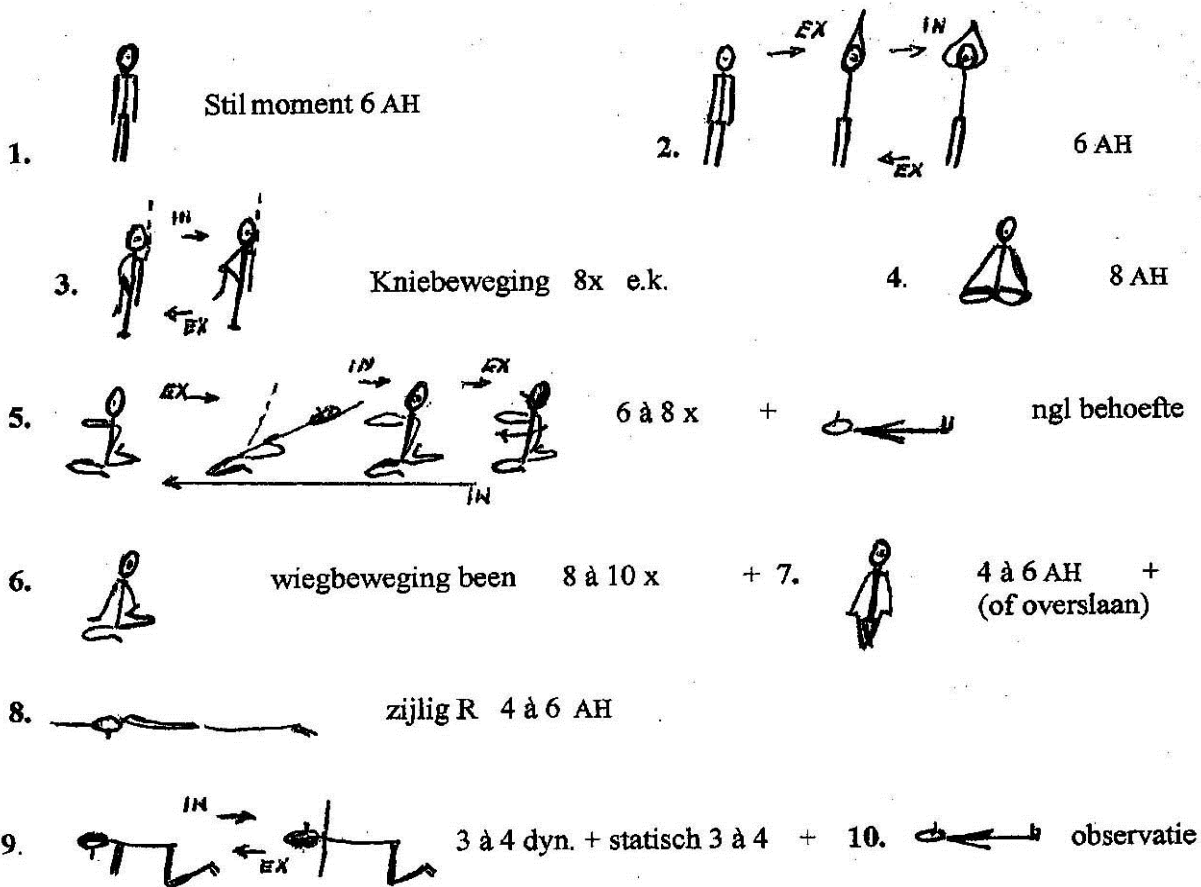
Bij IN duw je de gebogen benen weg van de romp, zover als de lengte van je armen het toelaten. Bij EX neem je de knieën weer terug dicht naar je buik. Herhaal naargelang je behoefte. + shavâsana, met observatie van je lichaam aan de grond. 4 à 6 AH.

13. Zie nr. 4 : 6 à 8 AH

14. Voorgestelde prânâyâma : Nâdîshodhanam of vrije keuze zo je er niet mee vertrouwd bent.

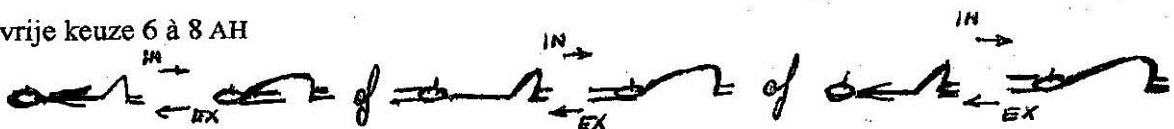
Beëindig met nr 4 of observeer je spontane adem gedurende 6 à 8 AH.




Verinnerlijking / meditatie.




Idem andere kant nr 5 - 6 - 7 benen R, nr. 8 zijlig L + 9 + 10

11. vrije keuze 6 à 8 AH



12. ngl behoefte  dyn. +  observatie 13.  zoals nr. 4

14.  Nâdîshodhanam : IN: Lng – EX: Rng – IN: Rng – EX: Lng  
8x

Beëindig met nr 4 of observeer je spontane adem

## Iemand stelde Swâmî Veda Bhârâtî de volgende vraag in juli 2011 :

*“Ik heb in het verleden verkeerde dingen gedaan die mensen, opzettelijk en onopzettelijk gekwetst hebben en zeker ook in vorige levens. Het leven zal ongetwijfeld zijn eigen gang gaan om me te laten boeten voor mijn daden. Is er een manier om mijn berouw voor mijn daden te bespoedigen, vooral voor deze die gestel werden in vorige levens waarvan ik zelfs niet weet wat ik gedaan heb en wie ik narigheid en pijn veroorzaakt heb ?”*

### Hieronder het antwoord van Swâmî Veda:

Ik zal mijn antwoord onderverdelen in verschillende delen.

1. Schuldgevoelens brengen dainya voort, een gevoel van waardeloosheid. Dat is niet de Vedische manier van doen. Dat is niet de manier van de yogi's. Het Vedisch gebed luidt : “... adînâh syâma sharadah shatam” : mogen wij a-dîna zijn in de loop van de honderd jaar van ons leven.

Het woordenboek vertaald dîna als ontmoedigd, aangetast, ellendig, diep ongelukkig, melancholisch, angstig, erbarmelijk.

A-dîna is het tegengestelde van al deze dingen, een toestand van de geest en het hart die we zouden moeten ontwikkelen als onze natuurlijke reactie op om het even welke van onze realisaties of realiteiten. Onszelf wegtrekken van ongewenste toestanden van zelfveroordeling in denken en voelen.

2. Hoe doen we dat ? Hoe stijgen we uit boven deze gevoelens ? De Bhagavad Gîtâ zegt :

uddhared âtmanâtmânânam	Laat men het zelf verheffen door het Zelf.
nâtmânânam ava-sâdayet ;	Laat het zelf niet neerslachtig worden.
âtmaiva hy âtmano bandhur	Het Zelf alleen is waarlijk de vriend van het zelf.
âtmaiva ripur âtmanah	Het Zelf alleen is de vijand van het zelf. (BhG 6.5)

3. Dien ik dan niet alle slechte daden en zonden (pâpa) te erkennen die ik begaan heb in dit leven en in vorige levens ?

a. Inderdaad, we erkennen ze. Deze erkenning houdt het erkennen in van onze a-vidyâ, onwetendheid, gebrek aan juiste kennis, van onze verwickeling in de wereld van onwetendheid omtrent onze ware aard (âtma-jñâna). Deze kennis kan bekomen worden door meditatie (yoga).

b. We erkennen eveneens dat onze huidig karmisch lijden het resultaat zijn van onze slechte daden uit het verleden. We aanvaarden ons prârâbdha, daden die begonnen zijn met vruchten te dragen, gezien dit teweeggebracht wordt door natuurlijke wetten van oorzaak en gevolg. Dit is een vorm van zuivering, shuddhi, als belevingen van onvrijwillig berouw, prâyascitta. Al het karmisch lijden valt in deze categorie. .

c. Bij alle vervullingen van genoegens in de karmische cyclus :

- (1) verheug je om de verdienstelijke (punya) daden die je gesteld hebt in het verleden ;
- (2) doe hun goede invloed niet teniet door trots of ijdelheid, en
- (3) maak voornemens, doe herhaaldelijk sankalpa, om gelijkaardige positieve daden te stellen, nederig, nederig en nog meer nederig, opnieuw en opnieuw, zonder het tot je verdienste te rekenen – tot wanneer je yoga de vrucht van bevrijding draagt.

d. Voor wat de sancita karma's betreft, de daden die we tot hiertoe in dit leven gesteld hebben, en het kriyâmâna karma, de daden die we nu stellen, daarvoor zijn er drie mogelijke handelwijzen :

- (1) sankalpa (nogmaals), constant herbevestigd om goede daden te stellen ;
- (2) confessie aan zichzelf, pashcât tâpa :

yad asya karmano'ty arîricam

yad vâ nyanâm ihâkaram

welke daden ook die ik gesteld heb en die ik niet had mogen stellen, en

welke daden ook die ik niet gesteld heb en die ik had moeten stellen,

agnish tat svishtakrid vidyât

het Goddelijke vuur, de vervuller van alle goede voornemens, ken deze van mij.

Sarvam svishtam suhutam karotu me

Moge hij deze allemaal voor mij goed bedoeld maken, wel vervuld, wel geheiligd als een vuuroffer.

Svishta-krit geofferd in homa (vuuroffer)

Zo zoekt men goddelijke sterkte voor zijn sankalpa's om positieve en vervullende dimensies en richtingen te geven aan zijn pashcât tâpa's.

(3) Prâyash-citta, compenserende handelingen. Zodra men een of andere fout vaststelt, dan onderneemt men

zekere rituele of onzelfzuchtige daden als boetedoening, zoals : heel nederig om vergiffenis vragen. Als de persoon die je zou vergeven niet gevonden kan worden, vraag dan in gedachten om vergiffenis en maak er een gewoonte van om om vergiffenis te vragen, zelfs van een mier waarop je gestapt bent of aan een kind waar je ten onrechte ruw tegen gesproken hebt.

Doe boete door anonieme liefdadigheid (niet om je naam op een marmeren plaat te zien staan of om belastingvermindering te krijgen). Door de armen, de verdrukten en uitgebuiten, de zieken en de ouderlingen te helpen of te dienen.

Door af te zien van zekere genoegens, grote of kleine, naargelang de zwaarte van de gemaakte fout. Deze verzakingen kunnen van de volgende aard zijn :

- een bepaald voedingsproduct opgeven zoals aardappelen, mango's, bepaalde zoetigheden ;
- een bepaald geliefd kledingstuk opgeven (een zijden hemd bv.) ;
- zijn consumptie verminderen (in een kleiner huis gaan wonen en de winst daarvan aan een onzelfzuchtig doel besteden), minder water of elektriciteit verspillen
- bepaalde maaltijden overslaan gedurende een week, zonder daardoor je gezondheid te schaden ;
- met wederzijdse instemming, en niet zonder die instemming, de gelofte doen om celibaat te beoefenen op bepaalde dagen (nachten) van de maand ;
- bepaalde homa's (vuuroffers) doen met een zeker aantal recitaties van een mantra ;
- een speciale japa doen (het mentaal reciteren van een mantra of van om het even welke gewijde tekst in overeenstemming met zijn religie ;
- etc. , in overeenstemming met zijn zelfonderzoek en geweten.

4. Kortom, je karma uit het verleden afbetalen en geen nieuw maken.

Je kan je karma uit het verleden afbetalen door te aanvaarden dat je huidige ervaringen, bhoga, zijn zoals het uitschrijven van een cheque om een schuld af te betalen. Het uitschrijven van een cheque kan pijnlijk zijn, maar het gevoel van zijn schuld betaald te hebben is een grote opluchting. Geniet van de opluchting.

Maak geen nieuw karma, dat is, zoals de Bhagavad Gîtâ ons leert, stel nieuwe daden als nishkâma karma : onzelfzuchtig, vreugdevol, liefdevol, zonder de vruchten te zoeken.

Als je daar al mee bezig bent, blijf dan binnen de grenzen van je mogelijkheden en geef je niet over aan vals ascetisme dat je lichaam of je geest schaadt.

Verheug je er in dat het Goddelijke je het vermogen verleend heeft om naar jezelf te kijken en om regelmatig je geest te zuiveren door meditatie en onzelfzuchtige handelingen.

**Wees blij !**



# AGENDA

---

## HUISKAMER MANTRAGROEP :

**Eerste vrijdag van de maand** bij Roeland. Iedereen is welkom. Info : 09 281 04 01 of [roelfauc@versateladsl.be](mailto:roelfauc@versateladsl.be).

## VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

**Een zaterdagnamiddag per maand** (14.00 t/m 17.00) te Herentals met Flor Stickens, gevormd door Simone Moors in de traditie van Vedavahni in Chennai (Desikachar - Krishnamâchârya). Meer info op [www.sevayoga.be](http://www.sevayoga.be), onder Vormingsschool Viniyoga, of per e-bericht naar [flor.stickens@wanadoo.fr](mailto:flor.stickens@wanadoo.fr) of tel. 014 21 06 76.

## YOGA VOOR KINDEREN

vzw **Kreakatau** organiseert in haar centrum in Korbeek-Dijle (Bertem) allerhande activiteiten.

Opendeurdag : **9 september**. Crea-yoga stages voor kleuters (4 - 5 jaar) en voor kinderen van 6 - 9 jaar. Meerdaagse bijscholing kinderyoga etc.

Voor meer info zie [www.kreakatau.be](http://www.kreakatau.be) of contacteer [admin@kreakatau.be](mailto:admin@kreakatau.be) of bel 0485/21.24.40 .

## YOGA RETRAITE IN DRONGEN met Yoga Vedânta Aalst

**Najaars retraite van 21 tot 23 oktober.**

**Viering 50 JAAR YOGA VEDÂNTA AALST van vrijdag (10 U) 16 tot zondag 18 november 2012 (16u)**

Voor meer info : tel. 053-777490 of e-mail : [jozef.kiekens@telenet.be](mailto:jozef.kiekens@telenet.be)

## 4 JARIGE OPLEIDING TOT YOGADOCENT

De yogaschool Brugge **start in november 2012** een vierjarige Nederlandstalige opleiding tot yogadocent in de traditie van T. Krishnamâchârya.

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

Voor meer info : Maria Clicteur, Tel. : 003250381441, [maria.clicteur@skynet.be](mailto:maria.clicteur@skynet.be) of [www.shraddhaa.be](http://www.shraddhaa.be) .

## 200 UREN BIJSCHOLING IN DE YOGAMETHODE VAN TKV DESIKACHAR

De lessen staan open voor alle geïnteresseerde yogabeoefenaars.

Lesgever: Paul Meirsman, "yoga teacher trainer" erkend door TKV Desikachar

**Aanvang voorzien op 10 november 2012** bij voldoende belangstelling

info: [paul.yogasya@skynet.be](mailto:paul.yogasya@skynet.be) en [www.yogagent.be](http://www.yogagent.be)

## BAHOEDAKA YOGA WEEKEND IN DE OUDE ABDIJ VAN DRONGEN

**Op 14,15 en 16 december 2012.**

Het BY weekend, waarin je eens alle tijd vind om op een ontspannen en actieve wijze BAHOEDEKA YOGA te beleven.

Info: - tel.09-2284334 - e-mail: [km.lielaa@skynet.be](mailto:km.lielaa@skynet.be) website: [www.bahoedakayoga.be](http://www.bahoedakayoga.be)

## INDIA REIS MET HÉLÈNE RONDOU

De laatste twee weken van december en de eerste week van januari. Bestemming : Rishikesh en omgeving. Inschrijven en meer info bij Hélène : tel. 02 465 82 49 of 0474 70 84 61 of e-post : [h.rondou@belgacom.net](mailto:h.rondou@belgacom.net)

## STUDIE- EN ONTMOETINGSDAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

**Op 2 en 3 maart 2013 in de Duinse Polders** (Blankenberge). Meer details later.

## IN OKTOBER 2013 START ER EEN NIEUW OPLEIDING IN DE VORMINGSSCHOOL VINIYOGA

**Op 5 oktober 2013** begint er een nieuwe opleiding in de Oude Abdij te Kortenberg, tussen Brussel en Leuven.

De opleiding loopt over vijf jaar en onderwijst het beste uit twee grote tradities in Yoga : de technische vorming volgens de traditie van Viniyoga (Krishnamâcârya, Desikachar, Claude Maréchal), aangevuld en verrijkt met een filosofische en meditatieve vorming volgens de traditie van de Himâlaya's (Swâmî Veda Bhârâtî).

Meer info : [www.sevayoga.be](http://www.sevayoga.be), [flor.stickens@wanadoo.fr](mailto:flor.stickens@wanadoo.fr) of 014 21 06 76.