



YFNB VZW.

NIEUWSBRIEF NR 88

INHOUD	blz.
Woord Vooraf	1
Studie- en Ontmoetingsdagen.....	2
Met Koos naar de lotus	10
Wat is meditatie	11
Agenda	12

Woord Vooraf

Waarde lezer,

Het lenteweekend van onze federatie had een tamelijk goede opkomst, het was zonnig weer en volgens de reacties van de deelnemers was het een geslaagd programma.

De lente is na lang aarzelen, met de een aantal weken vertraging gestart. Het is nog steeds abnormaal koud en donker. De natuur lijkt evenals de economie van slag te zijn. De oorzaak, de zogenaamde “globale opwarming” blijft nog steeds een punt van onenigheid tussen de experts, en de rol van de menselijke activiteit in dit alles is nog niet echt volledig duidelijk. Autoriteiten ter zake beweren dat een cyclische activiteit van de zon de hoofdoorzaak is en dat de invloed van de mens te verwaarlozen valt als men het beziet over een grotere tijdschaal.

Wie er nu ook gelijk heeft, kan niet rond het feit dat er voor het voortdurend belasten van het natuurlijk evenwicht vroeg of laat een prijs moet betaald worden. Er bestaat nog steeds zoiets als karma, de wetmatigheid van oorzaak en gevolg, van zaad en vrucht, waaraan niet te ontkomen valt. Ron Van der Post is tijdens het lenteweekende uitvoerig op karma in het dagelijks leven ingegaan, zoals je dat in de verslagen van dit ontmoetingsweekende in deze nieuwsbrief kunt lezen.

Door selectief de ogen te sluiten, wat een aanzienlijke groep negationisten inclusief hun zogenaamde wetenschappers in de Verenigde Staten met volle overtuiging doen, of door alles aan toeval of volksverlakkerij toe te toeschrijven, verdwijnt het probleem niet. Het is naïef te veronderstellen dat de natuurwetten, die al in 1687 door Newton in zijn “Principia” beschreven werden, enkel op het niveau van de materiële wereld van toepassing zijn en niet op al de andere vlakken zoals de geest en het bewustzijn.

Bewustzijn is een beladen term waar al veel inkt over gevloeid is, en waar Oost en West bijna diametraal tegenover elkaar staan. Dick Swaab beweert dat wij onze hersenen zijn, en Eric Kandell, een winnaar van de Nobelprijs geneeskunde, schrijft: „Wat we geest noemen is een reeks van functies die door de hersenen worden uitgevoerd.” De bekende Amerikaanse psychiater Sam Guze merkt op: „Iemands gevoelens en gedachten zijn net zo biologisch als zijn bloeddruk en de secretie van maagzuur”. Nog geen enkele wetenschapper heeft ooit energie of bewustzijn kunnen waarnemen, maar wel de resultaten of gevolgen van zijn werking. De wetenschappers spannen dus, omdat het hen goed uitkomt, dan maar de kar voor het paard en beweren dat bewustzijn het resultaat is van de werking van de hersenen.

De Indiase Zieners beweren al duizenden jaren net het tegenovergestelde, namelijk dat alles, zichtbaar en onzichtbaar, het resultaat is van de werking van het bewustzijn. Het werkzame aspect noemen zij prâna, chi, of energie, wat de actieve vorm is van bewustzijn. Dit uitgangspunt is de basis van gans de Indiase wijsheid.

Terwijl het onderzoek in onze westerse wetenschap zich uitsluitend op de objectieve wereld richt en krampachtig poogt zijn hypothese bewezen te krijgen, heeft de oosterse spirituele wetenschap zich vanouds toegelegd op de kern van de zaak: de onderzoeker. Want zonder deze zoeker is geen onderzoek mogelijk. Bij de Indiase wijzen stond en staat het onderzoek van het subject centraal, omdat dit de enige manier is om tot een duurzame oplossing te komen.

Volgens de kwantummechanica (weet men nu al ongeveer sinds de jaren 1900-1927 !) beïnvloedt de aard van de meting die we uitvoeren de soort van dingen die we zien gebeuren. “Het maakt uit of we kijken of niet.” “De waarnemer is bepalend voor de uitkomst”. Is deze beïnvloeding dan niet op te vatten als een ingreep van het bewustzijn van de waarnemer in de natuur? En is het ook niet zo dat wij zelf, als bewuste wezens, altijd hetzij “dit” hetzij “dat” zijn – duidt dat er niet op dat het bewustzijn ingrijpt? – “Het maakt zelfs niet uit of een onbezielde meetapparaat, een bewuste waarnemer of een dromende waarnemer de meting verricht!”

Dr. Amit Goswami, kwantumfysicus en professor emeritus van de universiteit van Oregon, doet in zijn werken over dit domein van de wetenschap een poging om deze ogenschijnlijk onverklaarbare resultaten van de kwantummechanische experimenten te interpreteren. Hij loste het kwantum meetprobleem op met de introductie van het ‘waarnemerseffect’. Hij legde de eerste stenen voor de wetenschap die bewustzijn als basis heeft.

De Oude Indiase wijzen hebben al meer dan 2500 jaar geleden in o.a. de upanishads toegelicht, dat subject en object beide deel uitmaken van het ene bewustzijnsveld. Het lichaam – het échte, volledige lichaam met zijn vijf dimensies – van de waarnemer maakt daar dus eveneens integraal deel van uit. Daarmee hebben we alles voortdurend ter beschikking om zelf onderzoek uit te voeren.. Dat hebben we met Koos Zondervan tijdens het laatste lenteweekende op een praktische, toepasbare manier in praktijk gebracht, met behulp van de Kasjmir benadering van hatha yoga volgens zijn guru Jean Klein. Ik hoef hier niet verder over uit te weiden, lees gewoon de verslagen en zijn inleiding die hij mij heeft toegestuurd, in deze nieuwsbrief.

Noteer alvast het volgende ontmoetingsweekende van de vormingsscholen in Vaalbeek, op 6 en 7 oktober.

Dat belooft weer interessant te worden.

Jullie genegen,

Suman

STUDIE- EN ONTMOETINGS-DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 10 en 11 maart werden te Torhout als naar gewoonte de jaarlijkse Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie gehouden. Hieronder volgen enkele indrukken van de deelnemers.

KARMA EN GEZONDHEID MET Ron van der Post

tekst van Paul Vanneste

Na verwelcoming van onze leraren en yogavrienden en een leuk babbeltje met een kopje thee en het onvermijdelijke koekje, ging ik vol verwachting naar de zaal waar Ron van der Post het zou hebben over Karma en Gezondheid.

Na wat geëxperimenteer met de geluidsinstallatie probeerden wij toch zoveel als mogelijk de spreker te verstaan.

Yoga vereist discipline en een sobere levenswijze, zegt Ron. Twee maal koffie met chocolade en dan nog drie maaltijden is van het goede te veel: wij zitten met een volle maag en daardoor is het niet mogelijk om âsana's te geven. Dus wordt het een ganse dag een uiteenzetting en is het wachten tot zondag ochtend op een les praktijk!

Wij vormen één geheel met de kosmos. Het denkproces maakt de scheiding. Dit illustreert Ron met volgend verhaal: een man is in een greppel gesukkeld en een yogi passeert. Die man stelt de vraag: van waar komt die greppel? Wie heeft die gemaakt? Hoe komt die modder erin? De yogi zegt: dit is niet aan de orde: je moet eerst zien hoe je uit die greppel komt. Het denkproces maakt de scheiding, dit verbreekt de eenheid.

Ron is ook thuis in de âyurvedische astrologie: je kan de zaken die vastliggen niet veranderen, maar je kan je wel beter voorbereiden. Je kan op een bepaalde manier iets beleven zodat het geen lijden meer wordt. Je kan nog altijd kiezen voor het hogere of het lagere zelf.

Het is de bedoeling dat wij ons leven in eigen handen nemen. Het vergt discipline om dit te doen, net zoals in topsport. **Kriyâ Yoga**, zoals beschreven in de sûtra's van Pantañjali, is "DE" oplossing.

Eerst en vooral is er **tapas**, de zelftucht. Het gaat over soberheid die wij onszelf opleggen. En weer zijn wij bij die chocolade: je besluit om gedurende 2 maand geen chocolade te eten. Als je een stukje chocolade ziet liggen en er rond passeert, brengt dit een ganse beweging op gang in je lagere zelf. Het hogere zelf daarentegen maakt het mogelijk om rond die chocolade te lopen met een glimlach. Een keuze kan slechts gemaakt worden op basis van wijsheid uit het hogere zelf.

Het hogere zelf en het lagere zelf staan dikwijls tegenover elkaar, zoals de Pândava's en de Kaurava's in de Mahâbhârata. De Pândava's vertegenwoordigen het hogere zelf en de Kaurava's het lagere zelf. Hun blinde koning Dhritarâshtra ziet enkel het lagere zelf en is blind voor het hogere: hij verkiest het hogere zelf niet te zien. Wij moeten blijvend gefocust zijn op het hogere zelf, want het lagere zelf probeert ons weg te houden van ons doel. Dit vergt dus een sobere levenswijze.

Je neemt best het stuur in eigen handen en heb vertrouwen in het eigen zelf. Als je de eenheid in de diversiteit voelt, kan je niet eenzaam zijn. De soberheid laat alles los: kijk wat je overhoudt: dat is de bron.

Dan is er **svâdhyâya**: dit is een kenmerk van het onderscheidend vermogen, dat mogelijk maakt om een reflexie op het eigen doen en laten te hebben, zonder oordeel. Je verbindt alle keuzes van het leven aan het doel.

Ten slotte is er de **Îshvara Pranidhâna**, de overgave aan het goddelijke.

Na een korte beleving van Kriyâ Yoga, gepaard gaande met een gezonde levenswijze en bijvoorbeeld een maal per week te vasten, is het effect reeds te zien in je vitaliteit.

Meditatie is het middel om het doel te verwezenlijken. Het is oersaai, maar herhaal voortdurend je zelfde mantra, werk voortdurend op dezelfde manier.

Verder had Ron het in de late namiddag over de onwetendheid omtrent de ware aard van het universum. Sâdhana is verstillings en het volgen van je eigen opgelegde discipline.

Als je één woord als samenvatting van zijn uiteenzetting moet onthouden, zegt Ron, dan is het **MEDITATIE**: het verhoogt je energie, je alertheid en het helpt je het heft in eigen handen te nemen.

Zondag ochtend volgde een doorgedreven ochtendpraktijk, waarbij het ganse lichaam goed werd opgewarmd en klaargestoomd om moeilijke âsana's meer toegankelijk te maken.

Zo vulden theorie en praktijk elkaar aan. Ron heeft mij werkelijk geboeid en getoond hoe hij uit zijn eigen inzicht en ervaring de yoga van Patañjali beleeft en overdraagt aan zijn leerlingen.

KASJMIR YOGA MET Koos Zondervan

tekst van Paul Vanneste

Zondagochtend om 10 uur start het programma met Koos die eerst een korte introductie geeft over wat men onder de Kasjmir Yoga moet verstaan. Het gaat over de yogabenedering afkomstig uit Kasjmir en in Frankrijk onder-richt door **Jean Klein**. Het inspirerende werk voor deze traditie is de **Vijñâna Bhairava Tantra**, een soort ver-

handeling in 163 korte verzen over Zelfrealisatie. Het is een niet dualistische benadering van het Shivaïsme van Kasjmir, waarbij aandacht geschonken wordt aan het energielichaam dat leven schenkt aan het fysieke, het astrale en het causale lichaam. Juist voor die activering zijn de yogaoefeningen noodzakelijk. Zo stapte Koos meteen over naar de oefeningen.

Daarbij werd veel aandacht besteed aan het soepel maken van het heupgewricht. Vooral de exo-rotatie van dit gewricht werd geoefend en moet de yogi in staat stellen om gedurende een lange tijd op een rustige en ontspannen manier in een yoga zithouding te blijven. Daartoe werden tientallen bewegingen ingeoeffend, zowel links als rechts, waarbij elke beweging veelvuldig herhaald werd. Dit alles duurde wel een half uur voor dat ene gewricht, totdat ik tot het besef kwam dat ik gemakkelijker in mijn yogahouding zat. Als je je daarbij inbeeldt dat je kruinhaar zachtjes wordt omhooggetrokken, dan komt die rug nog mooier rechttop.

Een ander oefening was de Pashcimottanâsana: opnieuw werd begonnen met een soort opwarming door bewust herhalen van kleine bewegingen totdat men in de eindhouding komt. Juist van die eindfase moet men kunnen genieten door de oefening niet te forceren maar op een ontspannen manier te beleven. De adem blijft bewust en Koos vraagt volle aandacht op bepaalde delen van het lichaam. Tevens moet, om enig effect te hebben, de houding, na de meer dynamische fase, gedurende minstens één minuut aangehouden worden.

Koos begeleidde elke stap in de aangegeven oefeningen en gaf voortdurend aanwijzingen over het correct uitvoeren en over de plaats waar men de houding moet aanvoelen, over de adem en over het gevoel van inleven in de oefening.

Ik heb gedurende 4 jaar de niet dualistische yoga van Kasjmir gevolgd, zonder een enkele âsana te beoefenen, maar hier heb ik aan de lijve ondervonden hoe nuttig de goed uitgevoerde oefeningen wel zijn en hoeveel energie die losmaken. Die oefeningen openen, door de activering van het energielichaam, de weg naar onze ware natuur. Zo moet ik vaststellen hoe een zelfde traditie zo verschillend kan benaderd worden door twee verschillende yogaleraars.

Ik heb echt genoten van het vlotte en klare commentaar van Koos en van de oefeningen.

Satya Muni

PRINCIPES VAN KASJMIRYOGA

door Koos Zondervan

Onder Kasjmir yoga wordt hier de yogabenadering van Jean Klein verstaan. Zoals de naam al aangeeft is deze yogabenadering afkomstig uit Kasjmir.

Jean Klein functioneerde als spiritueel leraar van 1957-1998 en de door hem gegeven yoga (door hemzelf "lichaamswerk" genoemd) vormde één geheel met zijn spirituele onderricht. Het spirituele onderricht van Jean Klein valt onder de zogenaamde "directe weg". Dit onderricht van de directe weg verwijst rechtstreeks naar onze ware natuur en kan in principe zonder gebruik te maken van ondersteunende technieken rechtstreeks tot zelfrealisatie leiden, tot het leven vanuit onze ware natuur. De directe weg vereist evenwel een zelden aanwezige spirituele rijpheid en zoals Jean Klein dat uitdrukte: "Het is voor een geconditioneerde lichaam-geest bijna onmogelijk om ontvankelijk te zijn voor de waarheid, om open te zijn voor genade."

Kasjmiryoga heeft, als het correct wordt uitgevoerd, een deconditionerende en transformerende werking op het lichaam en de geest, waardoor de beoefenaar meer open staat voor het spirituele onderricht.

Omgekeerd ontstaat door het spirituele onderricht de juiste geestelijke houding voor een effectieve yogabeoefening.

Dit brengt ons tot **het eerste principe** :

HET SPIRITUELE ONDERRICHT EN DE YOGABENADERING (VAN JEAN KLEIN) VULLEN ELKAAR AAN EN VERSTERKEN ELKAAR.

Enkele kernuitspraken uit het spirituele onderricht van Jean Klein:

1. De mens is voorbestemd om zichzelf te kennen ;
2. Uiteindelijk zal je jezelf vinden achter jezelf ;
3. Bevrijding is van de persoon, niet voor de persoon.

De eerste uitspraak houdt in dat er in de schepping een kracht werkzaam is die er voor zorgt dat uiteindelijk elk mens tot zelfkennis, tot zelfrealisatie komt. In de Kasjmirtraditie wordt deze kracht wel aangeduid als de genade-energie (anugraha shakti).

Deze uitspraak is voor ons heel belangrijk, want het betekent dat de schepping zo "geprogrammeerd" is dat we, door rustig met het leven mee te stromen, vanzelf onze bestemming, zelfrealisatie, zullen bereiken. In dit perspectief bezien is yoga niets anders dan onze natuurlijke menselijke ontwikkeling een handje helpen.

Ook in andere spirituele tradities vind je uitspraken met dezelfde strekking:

“Zoals de steen in het krachtveld van de aarde leeft, leeft de kiem van de ziel in het krachtveld van God. De eeuwige stromen trekken de kiem van de ziel aan, lokken hem. Er bestaat niet alleen een magnetisch veld van zwaartekracht van de aarde, er bestaat ook een stroom van innerlijke, goddelijke liefde waarvan de mens evenzo deel uitmaakt met zijn drang naar de eeuwigheid als de materie deel uitmaakt van de zwaartekracht van de aarde” (Meester Eckhart).

“Ieder moment van je leven is de natuur bezig om je naar je bestemming te brengen” (Swâmî Shivânanda).

De tweede uitspraak van Jean Klein doet denken aan een vergelijking uit de Mundaka Upanishad, waarbij een mens wordt verbeeld door twee vogels:

“De ene vogel eet de vruchten van de boom (d.w.z. handelt in de wereld), terwijl de andere vogel alleen maar toekijkt.”

Deze uitspraak betekent dat wij als het ware op twee niveaus bestaan. Onze ware natuur, ons Hogere Zelf, de vogel die alleen maar toekijkt, staat buiten tijd en ruimte, is nooit geboren en kan ook niet sterven. De persoon, het samenstel lichaam-geest, de vogel die de vruchten van de boom eet, is een expressie in tijd en ruimte van onze ware natuur.

De tweede uitspraak wil dus zeggen dat bij zelfrealisatie onze ware natuur achter de persoon zichzelf weer als zodanig herkent.

De derde uitspraak van Jean Klein geeft aan dat bij zelfrealisatie het accent, dat altijd op de persoon lag, d.w.z. op ons bestaan in tijd en ruimte, plots verschuift naar onze tijdloze as, onze ware natuur. Daardoor stopt de vereenzelviging met het lichaam en de geest en kan de persoon worden losgelaten. Hij is immers maar een tijdelijke expressie in tijd en ruimte van dat wat we wezenlijk zijn.

In de traditie van Kasjmir wordt onze ware natuur wel aangeduid met het woord Shiva (God). Shiva zou altijd verbonden zijn met (levens-)energie, Shakti, ook als hij zich in versluisde vorm manifesteert, als mens.

Het verschil tussen een zelfgerealiseerd mens, een boeddha, en een mens die zijn ware natuur (nog) niet kent zou een energetisch verschil zijn. Bij een nog niet gerealiseerd mens zou er een versluitende energie actief zijn (mâyâ shakti) die een verbinding heeft met de wervelkolom. Deze versluitende energie zorgt ervoor, dat onze ware natuur zichzelf niet meer ziet, zichzelf als het ware is “vergeten”.

Energetisch gezien gaat het er dus om dat deze versluitende energie wordt uitgeschakeld.

Aanwijzingen voor een oplossing zijn te vinden in de belangrijkste tekst van de traditie van Kasjmir, de Vijñâna Bhairava Tantra, wat vertaald kan worden als “Verhandelingen over zelfrealisatie”. Deze Tantra geeft de volgende aanwijzing:

“Zoals we door het licht van een lamp of zonnestralen de wereld zien, zo kunnen we door Shakti kennis nemen van Shiva, o dierbare” (vers 20)

Dus door onze eigen (levens-)energie zouden we kennis kunnen nemen van onze ware natuur. De levensenergie in een mens manifesteert zich in het energielichaam (prânamayakosha). Het energielichaam schenkt leven aan zowel het fysieke, alsook aan het astrale en causale lichaam. Ook de interactie tussen het fysieke, het astrale en het causale lichaam is afhankelijk van het energielichaam.

Het bovenstaande samengevat brengt ons bij **het tweede principe** :

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 ontploien ;
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.

Volgens Jean Klein en volgens de oude teksten (Gorakshashatakam, Shiva Samhitâ, Hathayoga Pradîpikâ) zouden

de perfecte houding (siddhâsana) en de lotushouding (padmâsana) de belangrijkste houdingen zijn. Door geconditioneerde spanningen, weerstanden en een te eenzijdig gebruik van de heupgewrichten zijn deze houdingen voor veel mensen echter niet uit te voeren. Door regelmatige yogabeoefening kunnen beide obstakels worden overwonnen. Belangrijk hierbij zijn ten eerste oefeningen en âsana's die op bepaalde plaatsen in de wervelkolom weerstanden elimineren, waardoor een krachtige energiestroom langs de ruggengraat ontstaat en ten tweede oefeningen en âsana's die de mogelijkheid van het naar buiten draaien (exorotatie) van de heupgewrichten vergroten.

Als het lichaam eenmaal zover bevrijd is dat het ontspannen met rechte rug in de lotushouding kan zitten, is duidelijk te voelen dat deze houding het energielichaam flink stimuleert. Er ontstaat dan een zeer ruime, "lege", lichaamsgevoelensgewaarwording.

Zolang het lichaam niet comfortabel in de lotushouding kan zitten, kan de halve lotus (ardhapadmâsana) of de perfecte houding worden beoefend.

Als het lichaam is bevrijd van geconditioneerde spanningen en weerstanden, als het energielichaam actief is en als het spirituele onderricht goed is verwerkt, zal de geest spontaan tot meditatie komen. Dit leidt automatisch tot een geestelijke gesteldheid die kan worden omschreven als **het derde principe** :

TENSLOTTE ONTSTAAT EEN MEDITATIEVE TOESTAND VAN WACHTEN ZONDER TE WACHTEN.

Biologisch gezien is dit te vergelijken met een rupsje dat een cocon heeft gesponnen en zich daarin terugtrekt om te verpoppen. Het rupsje doet zelf niets, maar intuïtief geeft het zich over aan het natuurlijke veranderingsproces waardoor hij uiteindelijk als vlinder verder leeft.

Zo ook onze yogabeoefenaar, hij/zij heeft het spirituele onderricht volledig verwerkt. Hij/zij weet dat het geluk, de uiteindelijke vervulling niet kan worden gevonden in objecten. Hierdoor stopt al het zoeken, het streven. Hij/zij verstilt in meditatie en er ontstaat een diepe openheid en ontvankelijkheid.

Vervolgens, als dit "rijpingsproces" ver genoeg is, wordt de eigen energie extra wakker. Deze energie opent dan het verticale energiekanaal in de wervelkolom (sushumnâ) en "breekt" op zijn weg omhoog door de chakra's. Hierbij wordt de versluisende energie (mâyâ shakti) getransformeerd en treedt zelfrealisatie op, d.w.z. onze ware natuur vindt zichzelf zonder tussenkomst van de geest of de zintuigen. Het geluk dat altijd gezocht werd in de wereld wordt opeens blijvend gevonden :

DE ZOEKER VINDT ZICHZELF ALS HET GEZOCHTE.

Dit brengt een toestand van "vervuld zijn" met zich mee. De energie van willen/verlangen, die min of meer als de motor van het menselijk bestaan kan worden gezien, valt dan stil.

INDRUKKEN VAN HET WEEKEND

tekst van Anne Pièrard

Ik koos om zaterdag aan te sluiten bij de voordracht van Koos Zondervan: "Kasjmiryoga volgens J. Klein - Tantrayoga", Omdat ik mij vooraf hierover heb geïnformeerd, en vooral omdat dit beantwoordt aan hetgeen waar ik op zoek naar ben: meer spirituele diepgang vanuit fysieke ervaringen en bewegingen. En eigenlijk doen wij dit wel al enkele jaren in onze Yoga/Meditatiepraktijk, echter zonder daar namen op te kleven. En we gebruiken daar ook geen âsana's voor; gelukkig maar want mijn lichaam zou het niet kunnen door motorische beperkingen.

Naast de vrij uitvoerige uiteenzetting hebben we zaterdag kunnen genieten van de praktijk: het ging hand in hand! En op dat gebied zijn we een aantal ervaringen rijker: enerzijds een verrijking (oa over ademhalingstechnieken, mudrâ's, bandha's) en anderzijds een enorme confrontatie met mezelf; dus ook een aantal vragen.

Met alle respect voor de zeer waardevolle âsana's van de Hatha Yoga, maar ik heb me voor méér dan 50% echt 'uitgesloten' gevoeld omdat ik fysiek gewoon niet mee kan.

Ik heb dit op voorhand ingeschat, heus. En ik begrijp dat er in de zaal vooral yogadocenten aanwezig zijn die komen voor bijscholing.

Maar ik vind dat de voordracht en de oefeningen vooral teveel de fysieke kant benadrukt hebben: de voorwaarde tot effect was trouwens "de houdingen perfect aannemen en aanhouden". Dit gaat waarschijnlijk op als je kiest voor Hatha Yoga, of Pilates.

Maar is dit de kern van Kasjmir Yoga? Daar kreeg ik van de heer Zondervan geen concreet antwoord op. Er is daar wel aanzet toe geweest, doch het bleef steeds steken op het fysieke niveau. Misschien zou daar zondag verder op ingegaan zijn. Of misschien een idee voor volgend jaar.

Is dit typisch Westers? Focussen op het lichaam en zo weinig oog hebben voor gedachten en gevoelens. Ok, het lijkt soms/vaak bedreigend. Maar Yoga moedigt toch eenheid van lichaam & geest/voelens aan, dacht ik. En vooral Kasjmir Yoga die vanuit fysieke belevingen vertrekt. Dit lijkt me de meest correcte gang van zaken: hij zweeft/ ijlt/ fantaseert niet.

Of ben ik verkeerd? Interpreteer ik de teksten verkeerd?

Of heb ik een verkeerde keuze gemaakt bij de inschrijving? Ron van der Post trok me niet bepaald aan: voor mij klonk het vooral te 'zweverig', en wat moeilijk in zijn woordkeuzes en in zijn gedachtegang.

Ik zal u waarschijnlijk teleurstellen door niet helemaal positief op uw evaluatievraag te antwoorden, maar anderzijds ben ik door deze uiteenzetting wel naar huis gegaan met een groter besef om iets te moeten ondernemen aan de fysieke kant van mijn zaak! Hiervoor hartelijk dank.

PROGRAMMA MET KOOS ZONDERVAN

tekst van Marina Van der Avoort

Met een open instelling en benieuwd naar wat voor nieuws ik zou ontdekken was ik met twee ex yogastudenten meegereden. Het feit hen, en nadien ook in Torhout nog zo vele anderen, nog eens opnieuw te mogen ontmoeten deed me enorm deugd. Hoewel sommige mensen heel diep in je hart blijven zitten, is het toch altijd fijn hen nog eens in levende lijve te mogen ontmoeten.

Omwille van het praktische aspect koos ik voor Koos Zondervan. Ik had al wel van de woorden “Kasjmir yoga” en “Jean Klein” gehoord, maar hun betekenis zou ik vandaag te weten komen.

Koos heeft heel summier uitgelegd wat “Kasjmir yoga”, zoals hij die van zijn leraar Jean Klein heeft doorgekregen, is. Daarna heeft hij ons hiermee kennis willen laten maken op een zeer praktische manier.

De yoga benadering van Jean Klein gestoeld op de spirituele traditie van Kasjmir.

In Kasjmir yoga spreekt men van 5 kosmische principes: **Brahmâ** (schepper), **Vishnu** (in stand houder) en **Shiva** (vernietiger). Deze 3 aspecten vind je in alles terug. Een goed voorbeeld is de natuur met zijn seizoenen. Een ander voorbeeld zijn de vorming van cellen in het lichaam, het in stand houden hiervan en het afsterven, waarna er weer nieuwe cellen kunnen ontstaan. Vernietiging (in sommige gevallen: lees loslaten) is nodig zodat er plaats ontstaat voor het nieuwe.

De twee andere kosmische principes zijn:

De **verhullende shakti** waarin het goddelijke principe zichzelf verhult en beperkt.

Anugraha shakti of genade-energie is het goddelijke principe dat zichzelf weer onthult. Hierdoor kan een individu weer terug tot Zelfrealisatie komen.

De visie van de Kasjmir traditie is ook bekend onder de naam **trika**. Het teken op de voorpagina van Koos Zondervan zijn boek is het trika symbool. (twee driehoeken die in elkaar schuiven en zo een soort ster vormen) Dit is ook het symbool van het hartchakra. Hiermee is de tastzin (het voelen), wat in deze benadering zo belangrijk is, verbonden. Het is het teken van de Ultieme Werkelijkheid. De ene driehoek staat voor Shiva (het bewustzijn) en de andere voor Shakti (de energie). Beiden aspecten zijn altijd met elkaar verbonden. Dit is ook in ons terug te vinden. Een mens heeft een bewustzijn en een energetische pool. De drie punten van de driehoek staan op zich weer voor 3 soorten van energieën: **icchâ shakti**, **jñâna shakti** en **kriyâ shakti**. Deze drie goddelijke energieën spelen een rol bij de eerste drie fasen van de schepping en zijn dus op drie niveaus werkzaam.

Dezelfde drie energieën zijn ook, in beperkte vorm, werkzaam in de mens:

Icchâ shakti: impuls in het causale lichaam: “ik wil wat.”

Jñâna Shakti: er ontstaat kennis van “ik wil wat” in het astrale lichaam. Het “wat” begint energetisch vorm te krijgen. Die vorm dient nu gemanifesteerd te worden via de volgende energie in het fysieke lichaam:

Kriyâ Shakti: namelijk handelen zoals: spreken, bewegen, scheppen.

Bij Kasjmir yoga ligt het accent op het energielichaam (prânamaya kosha), dat verschillend is van het fysieke lichaam (annamaya kosha). In het energielichaam stroomt de levensenergie (prâna) door een groot aantal kanalen (nâdî's) en het voedt het fysieke, en het mentale lichaam. De belangrijkste drie kanalen zijn **Idâ**, **Pingalâ** en **Sushumnâ**. Sushumnâ loopt door de ruggengraat. Idâ en de Pingalâ beginnen bij de neusopeningen, hebben een slingerend verloop om Sushumnâ heen en eindigen bij de stuit. De prâna, is aanvankelijk ongeconditioneerd, net zoals het bewustzijn. Op het moment dat de energie binnen het mentale of fysieke lichaam vorm aanneemt is het geconditioneerd.

Het concentreren op de tastzin of aandacht op waarnemen en voelen, stimuleren het energielichaam. Tijdens je âsana praktijk luister je naar het lichaam in het hier en nu. Door deze concentratie is er voor het denken geen plaats meer, maar werk je in op het prânisch lichaam. De geest is niet in staat om meer dan 1 ding tegelijk te doen. Omdat het razendsnel kan werken, lijkt het soms wel zo. Het gevolg is dat er geen plaats is voor streven. Dit geeft rust in lichaam en geest. Het vermogen tot geconcentreerd waarnemen neemt toe waardoor de energie in het prânisch systeem begint te stromen.

Bij Kasjmir yoga dien je het energielichaam wakker en krachtig te maken zodat je in contact komt met je eigen energiebron. (Ik formuleer het graag als “jouw stille kracht”) Dit wakker maken kan je bekomen met yoga-

houdingen en adem oefeningen, als kapâlabhâti en bhastrikâ.

Je hoeft je niet uit te sloven om je doel te bereiken. Spierspanning remt de energie circulatie af. Stress en streven atrofiëren het prânisch lichaam.

Yoga is geen fysieke aangelegenheid. De manifestatie van een houding gebeurt van binnen naar buiten en dit met behulp van de ademhaling. Eerst is er de intentie, dan is er de manifestatie vanuit het energielichaam. Door goedmoedelijke observatie (tastzin) is er loslaten waardoor alles helder wordt. Enkel op die manier kan je permanente veranderingen teweegbrengen. Conditioneringen en blokkades in het energiesysteem worden opgelost.

Het is niet de vorm dat belangrijk is, maar wel wat er van binnen gebeurt.

Omdat de belangrijkste energiekanalen door en langs de wervelkolom lopen zijn oefeningen en houdingen die op deze plaatsen inwerken een belangrijk middel om deze energiestroom te verbeteren. Probleempunten hier zijn vooral hals, het punt tussen de schouderbladen en de plaats ter hoogte van de lende. De klassieke houdingen spelen een rol bij het verbeteren van de energetische doorstroming van de rug.

De lotushouding (padmâsana) en de perfecte houding (siddhâsana) zijn de meest geschikte âsana's om het prânisch lichaam te activeren en te zuiveren. Aangezien westerlingen niet gewoon zijn om op de grond te zitten dienen er eerst voorbereidende houdingen en oefeningen gedaan te worden alvorens deze 2 kunnen worden aangenomen.

De praktische benadering van Kasjmir yoga.

Aandacht is eerst gegaan op een reeks oefeningen en âsana's om het bekkengebied los te maken en aldus de zithouding te versoepelen.

Tevens heeft hij ons de kunst van het werken vanuit het energielichaam met praktische oefeningen proberen bij te brengen via enkele houdingen als garudhâsana, badhrâsana, trikonâsana, ashwa samcalanâsana, alsook verschillende soorten balanshoudingen om dan te eindigen in dandâsana.

Tot slot hebben we nog een aantal prânâyâma oefeningen zoals de wisselende ademhaling en kapâlabhâti gedaan.

Als besluit om te onthouden.

Bij Kasjmir yoga is de tastzin (het voelen) heel belangrijk zodat je contact kan leggen met je eigen energie en weerstand in de wervelkolom kan opheffen.

Het leggen van dit contact gebeurt via âsana's en met behulp van de adem.

Tijdens de âsana praktijk wordt er met een open geest en zonder vooroordelen naar het lichaam geluisterd. Dit betekent dat er geen plaats is voor denken, alleen maar voor waarnemen. Hierdoor nemen spierverspanningen af en wordt het energielichaam geactiveerd.

Wanneer de energie goed en krachtig stroomt heerst er een gevoel van harmonie en welbehagen. Een krachtig energielichaam kan conditioneringen oplossen en de spirituele groei bevorderen.

Yoga is dus geen fysieke aangelegenheid. De houdingen worden vooral vanuit het energielichaam uitgevoerd.

Persoonlijke noot.

Het is mooi om te voelen hoe in elke houding je innerlijk stille kracht begint op te borrelen en hierdoor een gevoel van welbehagen en stilte ontstaat. Dit betekent dat de energie aan het stromen is. Geweldig hoe je bewust wordt van iets wat je niet kan zien en aanraken maar wel voelen: het energetische lichaam.

Deze benadering probeer ik sinds ik ben beginnen les geven door te geven. Maar het is altijd fijn om zelf nog eens te worden ondergedompeld door zeer ervaren mensen. Voor mij is yoga een continu proces. Nieuwe inzichten, hoe subtiel ook, dringen zich voortdurend op. Hierdoor vergroot alleen maar de bewustwording en de zelfkennis. Dit geeft me de kracht om verder te gaan en om dit verder door te geven aan mijn medemensen.

Dank je wel Koos.

KARMA EN GEZONDHEID met Ron van der Post

tekst van Raphaël Zwaenepoel

Wat hebben we zelf in de hand en wat overkomt ons, ofwel kan ik het karmische proces sturen of beïnvloeden? Is mijn gezondheid het effect van mijn eigen Karma?

Wat zijn de oorzakelijkheden van het lijden?

Het prârabdha karma, het karma dat in dit leven zijn uitwerking heeft, is de vrucht van onze handelingen van vorige levens. Alle handelingen ook je denken, laat vruchten na, vroeg of laat. Oorzaak en gevolg.

Hij gaat er van uit dat we minstens 800.000 levens achter de rug hebben voor we als mens geboren werden. Bij de geboorte ligt ons leven vast. Hoelang we zullen leven, wat er zal gebeuren, welke ziekten we zullen krijgen, wanneer we zullen sterven.

Wat kan je dan nog doen ?

Je denkt nu als dat zo is, wat kunnen we dan nog doen?

Nochtans de geschriften zeggen: “Het lijden dat nog moet komen kan worden vermeden.” Patañjali II 16. In de Gîtâ VI 23: “Laat dat worden gekend als Yoga, het verbreken van de vereniging met pijn.”

Waarom slagen we er niet in die staat te bereiken?

Hij baseert zich op de leer van Patañjali, de Yoga Sûtra's.

Bij Patañjali is Kriyâ Yoga niet de rekoefeningen waar wij mee vertrouwd zijn.

Maar wel: Tapas, Svâdhyâya en Îshvarapranidhâna.

Kriyâ Yoga: Tapas, Svâdhyâya en Îshvarapranidhâna

Tapas betekent versterving, soberheid, nadenkendheid, keuzes maken op basis van wijsheid. Laaien, zoals laaiend vuur alle onzuiverheden verbrandt. Het voortdurende gevecht tussen het lager zelf en het hogere Zelf.

Svâdhyâya is zelf studie, inzicht krijgen over de universele, werkelijke waarden, primaire kennis.

Îshvarapranidhâna is overgave aan het hogere, het universele.

We moeten dingen kunnen loslaten, onthechting.

Pândava's & Kaurava's

Hij verwees naar het Mahâbhârata, het gevecht tussen de Pândava's, staan voor het hogere Zelf en de Kaurava's, het lager zelf. Arjuna weigerde te vechten. Hij zag daar zijn familie, vrienden, leraar. Zo ook kunnen wij onze zinnen, onze geest niet beheersen, we zijn er zo mee vertrouwd, het zijn onze beste vrienden geworden. Willen we vrijheid? Zet je in, de dagelijkse strijd tegen het lagere.

Discipline

Willen we ons doel bereiken moeten we vrijwillig een interne discipline opleggen.

Zoals een kind, dat leert fietsen, uit zichzelf, telkens opnieuw proberen, met vallen en opstaan tot hij zijn doel bereikt heeft. Dan is er vrijheid, geen inspanning meer alleen nog genieten.

Hij vroeg aan de leerlingen van een klas, meisjes tussen 12 en 16 jaar, wie heeft er 's morgens hoofdpijn. Meer dan de helft. Hij zei: “een uur voor het slapen gaan alle elektronica uit”. Een week later kwam er een moeder van de meisjes naar hem en vroeg wat heb je met mijn dochter gedaan ?

Ze staat 's morgens vroeg op, geen hoofdpijn, vol levensenergie, werklust. Dat is discipline, ze heeft haar leven in eigen handen genomen, richting gegeven en dan kun je genieten.

Haast, stress

Ben je gehaast, heb je stress ? Wie of wat is de oorzaak ? Niemand anders dan jijzelf. Discipline is goed plannen, op tijd vertrekken. Nooit meer gehaast zijn, geen spanning, stress. Neem je leven in eigen handen en geef het een richting.

Patronen, groeven

We zitten vast in levenspatronen. Onze geest werkt in vaste patronen of groeven. Het is moeilijk om nieuwe patronen te vormen. Er zal heel wat inspanning nodig zijn. Van kinds af nemen we de gewoonten van onze ouders over. Meestal heel ons leven lang, zonder vragen te stellen. Ook onze voeding, waarom eten we vlees, vis, eieren enz.? We weten het eigenlijk niet. In een les had hij gezegd evenwichtig voedsel is geen vlees, vis, eieren. Eén van de jongens kwam de volgende week terug en zei: “je hebt veel lijden veroorzaakt in ons gezin”. De moeder : ik heb me ingezet u een goede, gezonde opvoeding te geven. Nu kom je me zeggen dat ik gefaald heb, dat ik het niet goed gedaan hebt?

Nieuwe groeven trekken in onze hersenen, nieuwe levens patronen aannemen stuit op verzet, niet alleen van jezelf, het ego, maar ook van je omgeving. Alleen met discipline is er kans op slagen.

Als we op vakantie zijn missen we dan onze tv programma's, onze dagbladen, weekbladen enz. Zijn we dan ongelukkig ? Helemaal niet. Dragen deze dingen echt bij aan ons geluk ? En toch kunnen we er niet zonder. Waarom ?

Doel

Wat is je doel in het leven? Heb je een doel ? We zijn teveel op de wereld gericht niet op ons Zelf. De wereld, het lichaam, de natuur, de zintuigen, emoties, gevoelens, begeerten, het lagere zelf. We geven waarde aan alles. Zolang we ons richten op het lagere zelf, blijven gehecht meer en meer en blijft er lijden. We moeten ons richten naar het hogere Zelf. Dat, wat we in wezen zijn, onze ware Zelf.

Niet afhankelijk zijn

Niet afhankelijk zijn van iemand of van iets. Zolang we afhankelijk zijn, blijven we zwak. Je leven zelf in handen nemen en richting geven. Constant 24/24 en 7/7. Hij was in India bij zijn Goeroe samen met een ander discipel. Hij moest terug keren naar huis, de ander bleef daar. Hij zei tegen zijn Goeroe die ander heeft geluk dat hij bij jou

mag blijven. De Goeroe was helemaal niet akkoord. Jij hebt geluk als je weg gaat moet je op eigen benen staan, eigen verantwoordelijkheid nemen, wordt je bloot gestel aan de wereldse verleidingen. Jij zult gesterkt worden. De ander blijft onder beschermde omgeving, zal zwak blijven.

Je leven in eigen handen nemen

Zo moeten wij ook ons leven in eigen handen nemen. Jij bent verantwoordelijk voor je gezondheid. Zolang we afhankelijk blijven van de dokter, blijven in zijn handen. Je moet wel vertrouwen hebben. Je moet terug keren in je eigen kracht.

Kracht

Fysieke kracht is veel zwakker dan mentale kracht. Hoe subtieler hoe sterker. Bh G III 42: Ze zeggen dat de zinnen groter zijn dan het lichaam, groter dan de zinnen is de geest, groter dan de geest is het intellect, een die zelfs groter is dan het intellect is Hij (sah).

Sâdhanâ en verstilling

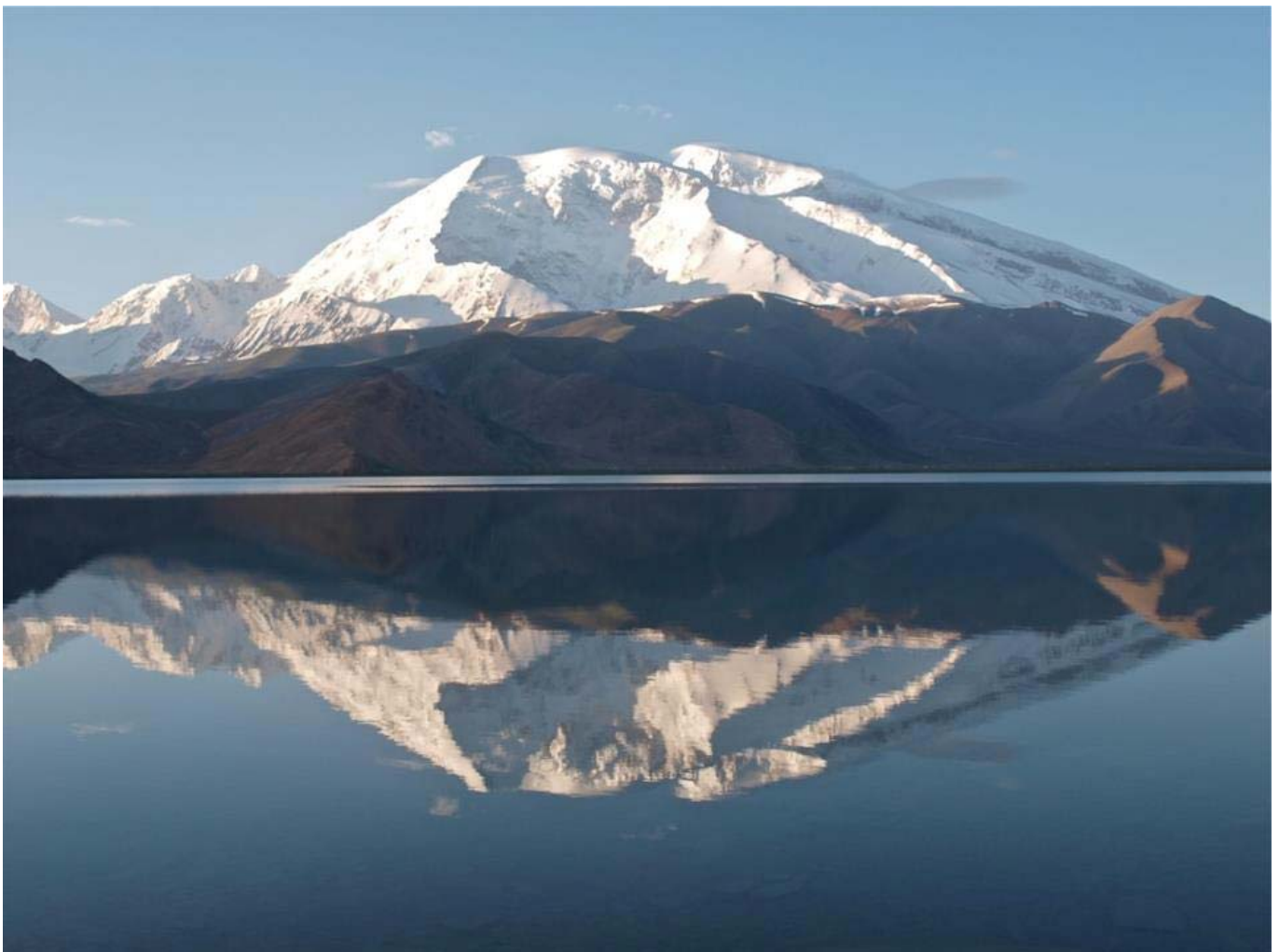
De innerlijke discipline, de gedrevenheid dat we zelf opleggen om boven de aandoeningen, hindernissen, de Klesha's uit te stijgen. Dagelijkse inzet om je hoger doel te bereiken.

Klesha's

Onwetendheid, ik-heid, aantrekken, afstoten en levenshonger. Hoe sterk is mijn behoefte, vastberadenheid, toewijding om boven de Klesha's uit te stijgen. Verstilling op alle lagen van de vijf instrumenten: lichaam, zintuigen, geest, ego, intellect.

Mâyâ, illusie

Jouw geprojecteerde wereld. We projecteren onze gevoelens, onze frustratie, onze opgekropte gevoelens, onze haat naar de wereld, op de andere. De andere in leegte ontmoeten. Je leeg maken, dan kunnen we de werkelijkheid waarnemen.



Met Koos naar de lotus

De weg is lang en de ruimte hoog
Maar als het prânalichaam wordt geactiveerd
smelt de spanning

en adem je lang en afremmend uit
je lichaam ademt vanzelf weer in

Je herstelt het circuit van je handpalm naar je voetzool
heupen en liezen moeten open
knieën gedraaid
luchtig de benen en los de voeten
als ruitenwissers
de rug lang en recht en los naar voor
een vertraagde film
geen geploeter, geen gezwoeg
maar je ware natuur

Anugraha shakti
is vol genade
lui
quasi nonchalant
luchtig
lekker sloom
kom je in je ware houding
want traag is snel genoeg

Een suggestie van tasten
de ogen toe
je knieholte ademt een ballonnetje weg
je borstbeen neigt naar je opgeheven been
dat als een baby wordt gewiegd
Je nek wordt breed en lang
boven je trekt iemand je aan de kruin omhoog
en aan je borstbeen zit een touwtje
je vleugels smelten langs de ruggengraat
en een pijl schiet door de wervelkolom de hemel in

In padmâsana of ardhapadmâsana
zit je
als een huis
je kunt een liedje zingen, de krant lezen

Stoïcijns en lui
wacht je zonder te wachten
en vind je jezelf
Als een boeddha
in het diepst van je gevoel
Dank u Koos

Rosette Van Laer

Wat is Meditatie

tekst van Swâmî Veda Bhârâtî, vertaling van Flor Stickens

Meditatie is het verzamelen van de krachten van onze verstrooide geesten zodat ze kanalen worden van geconcentreerde energie om ons te helpen om datgene te volbrengen wat we ons voornemen te volbrengen met onze levens.

Een van de voornaamste definities van meditatie is : “ De geest (aandacht) die vloeit in een stroom (zonder onderbreking aanwezig blijft) met één enkele kennisneming, één enkel object van het denken.”
Bijvoorbeeld : bewustzijn van je ademhaling.

Om tot meditatie te komen zijn er enkele eenvoudige stappen die je kan volgen :

De eerste stap : Juist zitten – daarvoor kan je enkele lessen nemen of je kan er zelf mee experimenteren. Je kan een deken vouwen en dat onder je zitvlak plaatsen. De juiste hoogte daarvan is zodanig dat je ruggegraat niet naar voren getrokken en gebogen wordt door de zwaartekracht, en dat je zonder enig ongemak rechtop kan zitten, met een rechte rug.

De tweede stap : Ontspanning – Daarvoor zijn er vele progressieve methodes. Je kan nu al beginnen met gewoonweg je voorhoofd ontspannen te laten. Zo lang je je voorhoofd ontspannen laat zullen gespannen gedachten, boze gevoelens en dergelijke gewoonweg niet in je gedachten opkomen. Geleidelijk aan zal je leren om je gehele neuro-musculatuur in een ontspannen toestand te houden.

De derde stap : Het voelen van het contact en het vloeien van de adem in je neusgaten. Er zijn daarvoor in werkelijkheid enkele bijzondere methodes, maar die kan je wel ergens leren in een groep, ergens in een klas. Voor het ogenblik volstaat het dat je gewoonweg leert om het contact en het vloeien van de adem in je neusgaten te voelen, vloeiend, zonder schokken, zonder geluid en zonder onderbrekingen. Wanneer je op het einde komt van een ademtucht, stop dan niet maar ga zonder onderbreking door met het voelen van de volgende.

De vierde stap : Laat er samen met het bewustzijn van de adem één gedacht in je geest zijn, zoals bijvoorbeeld je geliefkoosde naam voor God in overeenstemming met je traditie, of een gewijde zin uit je geliefkoosde spirituele tekst. Wanneer je in al deze dingen niet geloofd dan kan je uitademen met het gedacht “een”, zonder onderbreking, en inademen met het gedacht “twee” etc.

Dit zijn de vier eenvoudige stappen, laten we ze samen doen ! Als je op een stoel zit, zit dan goed vooraan op de stoel. Zit niet op een heel zachte ondergrond waarin je wegzakt en de zwaartekracht je niet toelaat om rechtop te zitten.

“Breng je aandacht naar de plaats waar je zit. Wees bewust van de ruimte die door je lichaam wordt ingenomen. Ontspan je voorhoofd. Ontspan je voorhoofd nog wat meer. Voel nu het stromen en het contact van de adem met je neusgaten – adem zachtjes, traag, vloeiend, zonder horten en stoten. Wanneer je op het einde komt van een adem fase, stop dan niet maar voel onmiddellijk de volgende adem fase. En welke naam of woord voor God je ook gekozen hebt, adem uit terwijl je die naam denkt. En adem dan in zonder onderbreking en denk dezelfde naam – terwijl je de adem voelt stromen in je neusgaten en dezelfde naam in gedachten houdt. Zonder onderbreking in het denken van dezelfde naam. Observeer hoe de adem, de aandacht en naam samen vloeien als één enkele stroom. Ga door met het voelen van de stroom en open rustig je ogen, behoudt de stroom, ook met de ogen open. “

Neem in gedachten het besluit om meerdere malen per dag je geest op deze manier tot rust te brengen. Wat je ook herhaaldelijk doet met je geest wordt daarvoor een gewoonte. En je geest zal zijn oorspronkelijke rustige aard opnieuw ontdekken. Terwijl je aan de bushalte staat, voor dat je de contactsleutel van je wagen omdraait, terwijl je in de wachtkamer van de dokter zit, - telkens wanneer je twee of drie minuten tijd hebt – kom terug tot jezelf, naar de woonplaats van je bewustzijn. Laat de rimpels op deze manier tot bedaren komen en laat de geest van zijn eigen vrede genieten.

AGENDA

HUISKAMER MANTRAGROEP :

Eerste vrijdag van de maand bij Roeland. Iedereen is welkom. Info : 09 281 04 01 of 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, onder Vormingsschool Viniyoga, of per e-bericht naar flor.stickens@wanadoo.fr.

YOGA VOOR KINDEREN

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

Voor meer info zie www.kreakatau.be of contacteer leen@kreakatau.be of bel 0485 02 05 20.

SPECIALISATIE ZWANGERSCHAPSYOGA VOOR BEGELEIDERS

Jaartraject **vanaf 29 april 2012**. Georganiseerd door LutVan Melle: yogadocente, specialisatie zwangerschapsyoga. Opleiding Zwangerschapsyoga te Sittard (NL), vele bijscholingen (zie voor meer info hieronder).

Meer info : lut.van.melle@telenet.be, www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be en www.zijnsdans-danszijn.be

YOGARETRAITE MET DR. ANANTAKRISHNA IN RADHADESH

Dr. Anantakrishna is in het land en Master E.K. World Service Mission organiseert een yogaretraite met hem in Radhadesh **van 30 juni tot en met 4 juli**.

Meer details kan je op onze webstek (www.yogafederatie.be) in de agenda vinden.

EEN WEEK STILTE EN MEDITATIE IN DE TRADITIE VAN DE HIMÂLAYA'S

Van 4 t/m 8 augustus 2012 organiseert Flor Stickens een week stilte en meditatie in Râdhâdesh (Durbuy).

Âsana's volgens de traditie van Viniyoga, stilte en meditatie volgens de traditie van de Himâlaya's.

Het aantal plaatsen is beperkt.

Voor meer informatie : www.sevayoga.be (agenda) of flor.stickens@orange.fr of 014 21 06 76

200 UREN BIJSCHOLING IN DE YOGATECHNIEKEN VAN TKV DESIKACHAR

Voorbehouden aan yogaleerkrachten met een door de yogafederaties in Nederland en België erkend getuigschrift. Lesgever: Paul Meersman, "yoga teacher trainer" erkend door TKV Desikachar

Aanvang voorzien in september 2012

info: paul.yogasya@skynet.be en www.yogagent.be

CONGRES DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 6 en 7 oktober 2012 te Vaalbeek. Meer details later.

YOGA RETRAITE IN DRONGEN met Yoga Vedânta Aalst in het teken van 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

MEDITATIEVE YOGA RETRAITE TE LESBOS VAN 23 JULI TOT 30 JULI

Voor meer info : lut.van.melle@telenet.be en www.zijnsdans-danszijn.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 of www.shraddhaa.be.

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 (Krishnamâchârya, 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, flor.stickens@wanadoo.fr of 014 21 06 76.