



YFNB VZW.

NIEUWSBRIEF NR 97

INHOUD	blz.
Woord Vooraf	1
Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie.....	2
Congresdagen van de Yogafederatie.....	8
Over OM	13
Programma Vormingsinstituut Zolder	14
Mândûkya Upanishad.....	17
Agenda	20

Woord Vooraf

Waarde lezer,

Als u deze nieuwsbrief leest is het internationaal yogacongres in Zinal al geschiedenis. Ik hoop dat al de Nederlandstalige deelnemers weer een boeiende en leerrijke week hoog in de Wallis vallei hebben doorgebracht. Dit was de 41^e maal dat dit congres daar werd georganiseerd met een aantal internationale gastsprekers en docenten. Ik kon er dit jaar, voor een aantal redenen van familiale aard, niet bij zijn om op een gepaste manier afscheid nemen als interim secretaris generaal van de Europese Yoga Unie. Dit betekent voor mij het einde van twee spannende en overvolle jaren, tijdens dewelke we met de ondersteuning van een externe consulent, Nexus, een hervormingsproces van de yoga unie hebben in gang gestoken. We hebben de eerste positieve resultaten van dit hervormingsproces tijdens de algemene vergadering van 10 en 11 mei van dit jaar al in Vaalbeek kunnen merken, waar de grote meerderheid van de afgevaardigden tevreden waren over de verandering die zij konden vaststellen. Er is nog wel een zekere mate van onzekerheid om de oude, hiërarchische manier van werken los te laten. Maar er is licht aan het einde van de tunnel, de voordelen van het alternatief worden geleidelijk aan duidelijk.

We hadden al in 2008, met een een motivatiewerkgroep van drie leden, kunnen vaststellen dat de organisatie in een neerwaartse spiraal, in de aftakel fase, zat. Als we de analyse en de aanbevelingen presenteerden, waarbij het bepalen van een gemeenschappelijke visie en het ontwikkelen van leiderschap door de organisatie centraal stond, nam niemand ons ernstig.

Tot vier jaar later, in 2012 in Reims, andere en nieuwe afgevaardigden van een aantal federaties tot dezelfde conclusie kwamen en drastische verandering eisten of anders uit de unie zouden stappen. De unie zat toen in de stervensfase. Het was ofwel hervormen ofwel ontbinden. Een meerderheid stemde er mee in om te hervormen. Maar dit voor elkaar krijgen bleek niet zo eenvoudig. Daar moesten we externe hulp voor inroepen. We konden al vrij snel, na een paar enquêtes bij de leden, vaststellen wat fout zat en wat er moest veranderen. Dan begon het echte werk, waar een hervormingsgroep van zeven personen zich, onder begeleiding van twee consulenten, de participatieve manier van samenwerken eigen maakte die dan, stap voor stap, met de rest van de organisatie gedeeld werd.

Het komt er op neer dat de afhankelijkheid van, of de verslaving aan het volgen van een leidersfiguur moet ophouden. Want als die charismatische leider wegvalt blijft de organisatie hulpeloos achter, zoals in 1990 na het overlijden van Gérard Blitz. Het alternatief, dat gezonder is, komt er op neer dat iedereen in de organisatie mede-eigenaar of aandeelhouder wordt in de coöperatieve en zijn aandeel, zijn rol in het geheel, zijn echte verantwoordelijkheid opneemt. Als er in deze organisatievorm iets fout gaat kan men de verantwoordelijkheid niet meer afschuiven op de leider, die niet goed bestuurt, maar moet men creatief meedenken, overleggen en uitvoeren. Om dit mogelijk te maken moet iedereen wel duidelijk weten waar men met de organisatie naartoe wil, met andere woorden wat de gemeenschappelijke visie is, welke de richting is die men zal volgen. Alles wat ertoe bijdraagt om de organisatie in de juiste richting te laten evolueren doet men, wat daar niet toe bijdraagt, laat men. Zo eenvoudig wordt het dan. Het is nu de bedoeling dat al de federaties op termijn hierin meestappen, dan pas is er sprake van een echte unie of eenheid (=yoga?).

Met het vooruitzicht u allen talrijk in Vaalbeek te mogen ontmoeten,

Jullie genegen,

Suman

Studie - en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie

Op 22 en 23 maart 2014 werden in de Duinse Polders te Blankenberge de Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie gehouden. De gastspreker was Swâmî Nityânanda Sarasvatî. Hier volgt nog een verslag over dit weekend.

De innerlijke leraar - De bedoeling van het leven

Verslag door Christina Vandergoten

De innerlijke leraar

Elk onderdeel van de uiteenzetting begon met zitten in stilte, aandacht bij adem en eventuele de persoonlijke mantra. Elk onderdeel eindigt met een meditatie.

Wie is de kenner?

Een persoon is een energieveld. Wie is de kenner van dit veld? De ziel, de geest? Het is een veld van alle mogelijkheden waar nog niets gevormd is.

Aan de ene zijde is er *Energie (prakriti)*, en aan andere zijde *Bewustzijn/Intelligentie (Purusha)*.

Purusha en Prakriti samen vormen een schepping

Alles bevat Intelligentie, Energie en Bewustzijn. Wij zijn intelligent, energetisch en bewust. *Waarom is er dan lijden? Wat verduistert in jou die juiste intelligentie, Bewustzijn/weten?*

De energie is omhuld door de 5 elementen: ether, wind, vuur, water en aarde.

De menselijke ziel (jîvâtman) is gebonden door de guna's en de elementen. De ziel (Âtman) is vrij, is een niet-geconditioneerd.

Purusha is de bewoner (îsha) van het lichaam (pura). Purusha is de eigenlijke kenner.

Âtman is zoals het licht van de zon.

Jîvâtman is de ziel of het zonlicht dat verduisterd wordt. Jîvâtman wordt gekleurd door de conditioneringen.

De zon is er altijd, we weten/zien die niet altijd door de wolken of conditioneringen.

Yoga bestaat uit het elimineren van de conditioneringen. Via yoga ontdek je het onbezoedeld âtman.

Hoe kun je tot de kern komen?

Door diepe meditatie wordt de werking van het brein uitgeschakeld. De energie en Bewustzijn is er, maar de interpretaties niet, want dit gebeurt in de geest/het brein.

Âtman is er altijd, het is de jîvâtman die belemmert dat we dit weten. Âtman is kosmisch, universeel, in alles en iedereen.

Individu (uit het Latijn: "in"(niet) "dividuum"(deelbaar) betekent 'onsplitsbaar') dit is dus de energie die overal is.

Alles is niets anders dan een energieveld. Zelfs de vloer is een vorm van energie (moleculen), maar je ogen kunnen die trilling niet zien. Bewustzijn is in ons, in de vloer, alles hetzelfde, allemaal energie

Iedere cel kent die innerlijke wijsheid.

Guru is geen persoon. Gu is de vorm Ru is het licht dat zich via de vorm kenbaar maakt.

Guru is de innerlijke wijsheid, de straal van Bewustzijn, de innerlijke leraar in elk afzonderlijk wezen en in iedereen en in alles.

Je kunt ermee in contact komen, maar je kan het niet volledig begrijpen, kennen, want het is groter dan dat wat het brein kan begrijpen.

Wat is dit *Bewustzijn*? Het is niet enkel jouw kennis, maar *alle kennis. Holistisch, intuïtief.*



Het logische, een richting, analytisch denken blokkeert ons echte contact met het universele Bewustzijn. Bewustzijn is de kracht van het verstaan, is Shiva (het goddelijke) en Shakti (de uitvoerende kracht) (de Guru Gîtâ is de dialoog tussen Shiva en Pârvatî, over hoe de guru kan gekend worden) Ga terug naar de Yogasûtra's ! Mediteer, mediteer. Vertrouw erop, vertrouw op je innerlijke wijsheid.

Hoe tot de innerlijke leraar komen ?

Jezelf leren begrijpen (door bijvoorbeeld naar deze spirituele lezing te luisteren), door jezelf niet te beschouwen als een afgescheiden persoon, maar:

1. Totale verbondenheid zien is *Jñâna-yoga* : 'weten', contemplatie, 'vergaar geen kennis om kennis te vergaaren maar deel deze met anderen.'
Waarom zijn we uit balans? Omdat we denken dat we iets moeten bereiken, wat je in feite al bent. Alles is goed zoals het is. In de Upanishads staat : 'Jij bent Dat'; laat dus al die belemmeringen, gedachten, het willen 'doen', los. Laat gebeuren.
Kapila was de grondlegger van Sâmkhya. De Boeddha volgde dit systeem vooraleer hij tot de 4 Edele Waarheden kwam, tot Jñâna-Yoga, de Yoga van het Weten. Luister naar leraren en studeer met verschillende leraren. Zoek uit wat je conditioneringen zijn en bouw daaruit je eigen levensfilosofie, want die innerlijke wijsheid 'ben' jij ! Dat besef volgt uit meditatie ! (zie ook de website Meditatie Himâlayatraditie : www.swamij.com)
2. *Bhakti-yoga* : Zich identificeren en bidden; toegewijd zijn aan een bepaalde godheid zoals bijvoorbeeld de Heilige Franciscus, de Heilige Benedictus, toegewijd waren aan Jezus in het Christendom.
Gebed dat volledig op God gericht is – het innerlijke, woordeloze gebed is overgave aan God/het Goddelijke, is het gebed afstemmen op de Innerlijke Leraar . (Japa is het herhalen van de mantra en is een vorm van bhakti-yoga)
3. Karma-yoga is onbaatzuchtig dienstbetoon, zonder iets terug te verwachten.
Aan iedereen in je onmiddellijke omgeving, aandacht schenken aan je kinderen, hoeveel aandacht besteed je aan je partner ? *Ga na wat jij echt wilt, niet wat het ego/ik wil(t), maar wat die innerlijke leraar wil dat je doe.* STIL ZIJN. Kleine dingen doen in familie, dan in vriendenkring, dan in ruimere groep (onbaatzuchtig, zonder resultaat of wederdienst te verwachten) – Bijvoorbeeld: glimlachen naar je partner/een persoon die er droevig uit ziet.
'Geef het meest en verwacht het minst' – Vermits we 'alles' zijn, geven we het eigenlijk aan onszelf!

Hoe doen we dit? Hoe kunnen we *Jñâna-yoga* verstaan? Hoe kunnen we beminnen zonder meer? Hoe dienen zonder iets terug te verwachten? Door onszelf her op te voeden.

Oefenen in dit heropvoeden:

- vanwege de vreugde
- om jezelf te verstaan
- en iedereen te beminnen vanuit die stille plaats
- en iedereen te dienen omdat 'jij alles bent'.

Energie besparen om dan de gespaarde energie te gebruiken om aan je spiritualiteit te werken.

1. Meditatie beoefenen (zintuigen stilleggen)
Beweging verspilt energie. Gebruik energie voor iets anders, dus gedachten stil leggen, in stilte wandelen, stil zitten, *stilte in de geest*.
2. Vasten – 'tong onder controle houden'
– Eten :Vb. zin in chocolade : 1 week geen chocolade eten geeft je *vastberadenheid* (je geest trainen)
– Niet spreken /Stilte : geeft rust in de geest – 'niet spreken' betekent 'geen voedsel voor de geest'
3. Celibaat is niet: geen seks hebben; maar wel: geen seks hebben telkens je dit wil, maar je af en toe onthouden, om je *wilskracht* te *versterken*
4. Slaap – 'controle over je slaap' : We hebben veel meer slaap nodig dan in de Vedische oudheid omdat we op korte tijd meer prikkels /informatie moeten verwerken. Om rust in de geest te krijgen, heb je meer slaap nodig dan vroeger. Dus : slaap, maar neem de intentie om vijftien minuten eerder dan je normaal nodig hebt, wakker te worden is een *training van de geest*

Spiritueel dagboek bijhouden of reflecteren. Hoe heb ik *Jñâna-yoga*, *Bhakti-yoga* en *Karma-yoga* toegepast (bewust blijven) ?

Verband tussen de Innerlijke Leraar en moeilijkheden in de uiterlijke wereld :

Idee van éénheid omarmen – Zorgen voor de burens, vrienden, ... Spirituele evolutie kan niet door één enkel individu. Ons geluk/leed en het geluk/leed van anderen hebben invloed op elkaar.

Yoga is éénheid, niet alleen in jezelf, maar in iedereen.

- *Wees bewust dat je één bent. Jij bent de wijsheidsenergie.* Jij bent compleet, er is geen afscheiding. Alles wat je doet, doe je voor jezelf. Alles wat je aan iemand anders doet, doe je jezelf aan.
- (onze grote taak/opdracht:) leven volgens de 8 praktijken van yoga : 1) Yama's, 2) Niyama's, (Sila in het Boeddhisme)
Alles wat we doen en hoe we iets doen, heeft een invloed. Wanneer je dit echt inziet, dan 'wil' je ook goed doen, handelen, zijn. *Handelen vanuit AHIMSÂ is de hoogste beoefening van yoga.* Het gaat véél verder dan niet-doden, niet-schaden. Ahimsâ is niet beïnvloeden, niet verstoren op eender welke manier. Het vraagt bewustzijn om te beseffen dat je zelfs maar kwetst met wat je doet vb. een goedkoop T-shirt kopen: kinderen hebben geleden en kinderarbeid verricht om dit te maken.
- Besteed 's avonds minuten om te *contempleren* – Wat heb ik voor leed gedaan,... Voel je niet schuldig ! Je leert uit je ervaring.
- Het leven is heilig, maar ook een *offer* : Eten (wortelen/graan/...) wordt geofferd voor ons, wat willen wij offeren ? Dienstbaarheid aan anderen is een van de hoogste principes dat is ahimsâ.
- 's Avonds een *dankgebed* zeggen.

Doe Ahimsâ ten opzichte van anderen en ten opzichte van jezelf ? Welke gewoonten wil je opofferen om op hoger niveau te komen ?

1. *Luister naar je eigen innerlijke waarheid.* Geen verkeerd voedsel eten, rekening houden met je lichaam (niet te lang of te ver in âsana gaan), geen geweld plegen op jezelf.
2. *Bewust worden van gewoonten, gedrag, relaties*
3. *Zelfcontrole*
4. *Generositeit en mededogen*
5. *Intelligentie delen:* geen competitief gedrag (niet slimmer willen zijn,...), conditioneringen loslaten.

Het probleem is dat wij het weten, maar we zien de gevolgen niet van onjuist gedrag bijvoorbeeld, we willen niet veranderen, we houden ervan (van 'verkeerde' gewoonten). Avidyâ betekent niet willen weten, het bewust ontkennen, je gedrag niet willen aanpassen! "Neem het minst en geef het meest" – Je neemt en geeft aan jezelf!

Ken jezelf, schep evenwicht. Luister naar de innerlijke leraar.

De bedoeling van het leven

Introductie : Jij bent nu anders dan gisteren. Jij bent, op cellulair vlak, veranderd ten opzichte van gisteren. Dat is het leven : alles verandert.

De Waarheid blijft hetzelfde. Je vorm verandert. Naargelang je vordert, hoor en zie je de dingen anders.

Onze cultuur benadrukt de linker hersenhelft. We redeneren te veel rechtlijnig. Hoe meer we vastzitten in rationeel denken, hoe meer we naar het waarom vragen. We zoeken een zin achter iets.

De bedoeling van ons leven zit in *ons brein en het denken* (volgens Dawkins die Swâmî Nitya aanhaalt). *Wij hebben het verlangen om achter alles een zin te zoeken.* Dit komt doordat we teveel machinaal werken, daardoor zien we de wereld als iets dat klokvast werkt, volgens een bepaalde methode, met een bepaalde zin. *Dit is een krachtige illusie.* Wij zijn onze ware identiteit vergeten, we identificeren ons met de mechanische werkmiddelen. De goddelijke vonk is verduisterd. Daardoor hebben we van buiten uit bevestiging nodig om te weten wie we zijn. We vertrouwen ons zelf/innerlijk niet, we hebben bevestiging nodig van buitenaf, omdat we het werkelijk vergeten zijn. *Als je naar je innerlijke leraar luistert, heb je die bevestiging van buiten niet nodig !* Rede(neren), nadenken. De rede is een gedachte die onze eigen innerlijke argumentatie gaat verdedigen (de linker hersenhelft is te actief).

We moeten de vraag ruimer stellen dan: 'Wat is de bedoeling van 'mijn' leven' – *Wat is de bedoeling van 'het leven' ? Hoe kan ik leven zodat ik mijn potentieel vervul ? Wat is mijn plicht ten opzichte van de eenheid van het totale bestaan ?* Hoe materialistischer, hoe meer in goeden doen, hoe meer de volgende generatie gewend is aan 'het wordt voor ons gedaan'. Iedereen moet 'zijn' bijdrage leveren, zijn verplichtingen vervullen.

Die verplichting, die bedoeling is volledig één te worden, volledig mens/menselijk te worden.

We spelen allemaal een rol : dochter, moeder, verzorger, leraar... Maar wat ben jij dan werkelijk? Je bent een menselijk wezen. Wat is: 'volledige menselijkheid' ?

Filosofisch :

1. We hebben allen (op het laagste niveau) een *dierlijke vorm en gewoonten* : evenals dieren hebben wij nood aan voedsel, onderdak, hebben we een lichaam.
2. *Bewustzijn*: Bewustzijn *maakt je tot Mens*. Hoe meer bewust je bent, en hoe meer je dit gebruikt, zoveel te meer wordt je mens.

Biologisch :

1. Mens en dier hebben een lichaam en organen
2. Mens en dier hebben een
 - Dierlijk brein (1^e stadium)
 - Limbisch brein (2^e stadium), de vecht- en vluchtreactie
 - Neocortex of logisch redeneren. Ook dieren verstaan dingen, verwerken gegevens
3. Enkel de mens heeft een frontale cortex (frontale, voorzijde van het brein) : *werken met dit hersendeel maakt ons mens. In de frontale cortex zit de intuïtie, bewustzijn Daarom richten we de aandacht op Âjñâ Chakra !*

(In de religies wordt dit het derde oog genoemd, van waaruit licht straalt)

Bewust zijn laat ons mens worden door :

- Het potentieel van het bewustzijn te gebruiken
- Met groter bewustzijn te leven
- *Grotere Kennis (boven de dierlijke neiging en individuele belangen uit stijgen. Ego, individueel*

Wees je er bewust van dat er slechts één grote eenheid is.

De bloemen op deze planeet bestaan gewoon, in harmonie met de rest.

Zie jezelf als een bloedcel in het lichaam. Iedere bloedcel heeft zijn taak : leven in harmonie met de anderen ! Leven volgens de Kosmische wetten. Dus niet zozeer rationeel denken, maar wel met bewustzijn hoe we in harmonie kunnen leven met de rest. Daarom moeten we *mentaal veranderen*, ons bevrijden van conditioneringen en beperkingen.

Samenwerken en energie en intelligentie uitwisselen.

We zijn niet alleen de acteurs, maar ook het scenario, het toneel, het publiek, de auteur, de persoon die handelt achter de acteur.

Wie ben ik, als ik de rol als dochter, moeder, verzorger, leerkracht vervul? *Wie ben ik, in het centrum ?* Enkel de innerlijke leraar weet het antwoord. *Blijf vragen en mediteren. Wanneer er enkel stilte is, en geen object, dan zit je dicht bij de Waarheid.*

Het gevolg van dit alles is dat eender welk geschreven woord/welk inzicht dat later neergeschreven is, *vervormd* werd, omdat dit eerst *door het rationele brein* moet komen. Elk schrift heeft een *geconditioneerde geest en daarover vechten de mensen. De realiteit is echter één*. Er is géén verschil. Enkel de invulling door bijvoorbeeld het Christendom (Jezus), Jâinisme, Boeddhisme, maakt het verschil. Hetzelfde geldt ook voor jou. Je hebt een ervaring, jouw ervaring. Wanneer je het uitdrukt, dan creëer je een conditionering.

Wat kunnen we daaraan doen ? Ons masker afdoen (persona = masker). Laat je persoonlijkheid achter. Wanneer je eenmaal je eigen ware ik hebt ervaren, dan zal je het niet vergeten. “Wij zijn”.

‘Omdat wij ‘zijn’ leven we in deze wereld, maar zijn niet van deze wereld.’

Heb je ooit al een echte tuinman gezien, die volledig één is met wat hij doet ? Hij is *in meditatie* – geen gekke ideeën, geen afleidingen, alleen hij , de hark en de grond – *Volledige harmonie van geest, handelen en energie.*

Mediteren-‘Zijn’ is niet ‘iets doen’

Krishna : Jij bent in waarheid met jezelf als je waarheidlievend bent, jezelf beperkt, nederig bent en wanneer je je omringd met gelijkgestemden, wanneer er geen afleidingen zijn.

Zelfcontrole is de vrucht van *rust, vergeving, eenvoud, nederigheid, eerbied voor hoger geplaatsten, mededogen voor allen en openheid.*

Centreren: Discipline dient om in contact te komen met jezelf, het centrum.

We hebben nood aan voedsel maar we moeten gecentreerd zijn, alles doen om spiritueel te kunnen groeien als mens.

Bestaan, bewustzijn, zaligheid : Sat, Cit, Ânanda.

Swâmî Râma zegt : Wat we hier op aarde moeten doen is van de dierlijke naar de werkelijke mens, dat is de goddelijk mens, evolueren, zoals we dat kunnen waarnemen bij heiligen en wijzen.

We moeten *streven naar het goddelijke* (yoga sâtra I.3): Terugkeren naar onze oorsprong). Het heeft geen belang welke rol we spelen, wat we gestudeerd hebben... Het is niet wat je in deze wereld bereikt hebt, maar wel je

niveau van bewustzijn dat van belang is.

We 'zijn'. Er is voortdurend Schepping en Ontbinding. (zie Sâmkhya, Vedânta). Er is geen schepper of schepping. Het leven is gewoon. Het bestaat zonder meer.

Er is voortdurend een evolutieproces aan de gang van verschijnen, bestaan en weer verdwijnen. Dit proces omschrijven we als het trio Brahmâ (ontstaan) Vishnu (bestaan) en Shiva (vergaan).

Er is enkel Brahma of Shiva. Maar vanuit Brahma of Shiva worden dingen voortdurend geschapen.

Dit is een kosmische wet – kosmische cyclus die zich voortdurend herhaalt:

Adem In = Oplossen

Adem Uit = manifesteren, scheppen.

Alles wat we als vorm ervaren, is een uitademing en wordt terug opgelost in Brahma.

Alles is perfect. Wij zijn perfect als mens.

Leef je leven met eenvoud, bewustzijn, integriteit en waarheidsliefde, zodat je in harmonie kunt zijn met alles/allen.

Wat heb je nodig ?

Een berg vergaat over een enorm lange periode tot zand. Wij hebben dat soort *GEDULD* nodig ! Blijf jezelf vragen : Wie ben ik ? Wat moet ik geven, wat moet ik leren? Stel deze vraag niet aan je intellect, maar aan je bewuste aanwezigheid. Je krijgt veel antwoorden, deze antwoorden veranderen voortdurend. Dat maakt je gelukkig, blijf in evolutie. 'Je kunt leven, maar dood zijn (doelloos), dus blijf welbewust vragen.

Wat moet je geven ?

Iedereen wordt geboren met talenten. Deze talenten moet je delen. Je moet *leren* uit wat je leert uit meditatie *en* *geven*. *Talenten gebruiken. Evenwicht tussen leren en geven* – dan is er *Ânanda* : geluk, zijn, geen spanning.

Leven heeft geen bedoeling ! Leef gewoon, je bent vrij !

De kleine zelf maakt zich zorgen. Laat het kleine zelf oplossen in het grote Zelf.

Wij zijn hier om de les te leren dat we niets anders zijn dan Sat Cit *Ânanda* – het alomtegenwoordige centrum.

Yoga is laten gaan, ontspannen. Laat meditatie gewoon gebeuren. Sat Cit *Ânanda*

Fysiologisch

Er is vreugde, maar ook enorm veel lijden.

Ânanda is niet het aardse plezier, dat het tegengestelde is van het aardse verdriet. *Ânanda* is niet te vertalen – *Ânanda* : *positieve drijfveer, vreugdevolle drijfveer, bestaan, BEWUSTZIJN, leven, licht, vreugde, zaligheid, Ânanda heeft geen tegenpool.*

Culturele Indiase context

De bedoeling of zin van het leven wordt omschreven als Purushârtha (Purusha + artha)

Artha is het doel, dat wat wordt verkregen, weelde, gezondheid, zuiverheid van de geest - van conditioneringen 'Jij bent de architect van je leven' (Swâmî Râma)

De 4 Purushârtha's (uit de Veda's) :

Dharma : rechtvaardigheid, spiritueel en ritueel

Artha : materiële voorspoed

Kâma : materieel genoeg

Moksha : spirituele realisatie en vrijheid (= in latere fase toegevoegd)

In de oudste teksten staat enkel Dharma, Kâma en Artha.

Soms worden Artha en Kâma samen gehouden; tijdens sommige periodes waren Dharma en Kâma samen.

Dharma Sûtra zijn de voorschriften die ons leren hoe juist en rechtschapen te leven (spiritueel en ritueel). Dit zijn de voorschriften voor mannelijke Brahmanen (tijdens de scholing en later als gehuwd priester); hoe moet een mannelijke Brahmaan zich gedragen om tot verlichting te komen. Iemand die geen Brahmaan of man is, wordt in India uitgesloten van het naleven van de purushârtha's, dat is dus zeker 75 % van de bevolking.

Swâmî Râma (in A Call to Humanity,) zegt : Je hebt de Upanishads en Dharma sûtra niet nodig, je moet deze niet volgen, tenzij het je helpt in je spirituele groei en evolutie. De maatschappij is, ten opzichte van de tijd waarin deze geschriften werden geschreven, te sterk veranderd.

Dharma is de plicht van de groep

De Bhagavad Gîtâ was geschreven voor krijgers, soldaten, voor de krijgersklasse.

Dharma wordt dikwijls vertaald als deugdzaamheid (voorschriften van de maatschappij blijven volgen).

Neem niet gewoon iets over omdat het in de Schriften staat. Denk eerst na : Wat is de essentie? Gebruik Viveka of onderscheidingsvermogen.

Artha : alles verzamelen wat je fundamenteel nodig hebt om te leven; om in je basisbehoeften te voorzien (voedsel, onderdak)

Deel je materiële overvloed met hen die dit niet hebben.

‘Geef uit liefde’, ook je spirituele weelde

‘Sluit iedereen in en niemand uit’

Kâma : plezier, verlangen, een positieve kracht, verlangen kan je gids zijn naar iets hogers (spiritueel). ‘Een verlangen naar iets hogers.’

Hoe Dharma, Artha en Kâma vervullen ?

Verantwoordelijkheid nemen

- Ten eerste t.o.v. ouders en kinderen
- Daarna t.o.v. leraren/wijzen (niet door ze te dienen, maar door van hen te leren, zodat de kennis kan worden doorgegeven !)

Wanneer de plichten volbracht zijn (dharma), het plezier bevredigd (kâma) en er spirituele rijkdom (artha) is, dan pas kan je evolueren naar *moksha*.

Wanneer je leeft volgens dharma, artha, kâma en moksha, dan leef je volgens Ahimsâ, vermits alles één is. Leven, liefde en licht is één.

Liefde activeren is licht activeren, is onze taak vervullen in het leven. Niet de liefde voor een bepaald iemand of iets, maar onvoorwaardelijke liefde. Bemin allen, sluit niemand uit. Wees liefde, Zijn, Bewustzijn, Zaligheid. Geef liefde, licht, leven. Dan ben je nooit alleen, nooit boos of verdrietig, want je bent liefde, je wordt geliefd.

In liefde leven is moksha, enkel liefde bindt ons. Moksha is de bevrijding van elke beperking – zelfzuchtigheid is dan vervangen door liefde.

Ontdek dit en handel uit objectloze liefde!

Meditatie.

Telkens je boos bent of gekwetst bent : Zend liefde!!!

Neem een diepe ademhaling. Ga naar eigen hart en straal liefde naar de persoon die je gekwetst heeft. (De vibraties van liefde gaan je ganse omgeving beïnvloeden.)

Liefde naar iedereen sturen

Diepe ademhaling – aandacht in je hart.

Voel liefde voor jezelf (aantal ademhalingen), voor mensen in deze ruimte (of je naaste familie/vrienden)...

Straal verder naar buiten, straal verder buiten de aarde

Kom terug naar binnen, in je hart (volledige meditatie op site www.athayoga.info)



CONGRES DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Op 18 en 19 oktober worden de congresdagen van de Yogafederatie gehouden te Vaalbeek. Het weekend wordt verzorgd door de verschillende Vormingsscholen. Hieronder volgen enkele toelichtingen bij de aangeboden programma's.

Râma Saenen onderwijst de juiste techniek van het beoefenen van prânâyâma.

Prâna betekent energie. Al wat bestaat, kan teruggeleid worden tot energie. Herinner u de formule van Einstein: $E = Mc^2$. Prâna is de kracht van het Al-Bewustzijn. Daarom staat er geschreven: " Prâna is God. " De kosmos is de ademhaling van de Eeuwige. Prâna is vloeibaar Licht. Alle levende lichamen hebben hun bestaan te danken aan deze zeer subtiele substantie, die in het Sanskriet " Prâna " wordt genoemd. Daarom spreekt men van " de vitale energie ". De ware kracht, die het menselijk lichaam aandrijft, is dus vooral etherisch en niet zozeer chemisch. De mens neemt deze kracht in zich op in de eerste plaats door de ademhaling, daarna iets minder door water, dan het minst langs zijn voeding. Wij moeten dus minder eten en meer ademen. Er zijn verschillende mensen geweest, die zelfs jaren hebben geleefd zonder te eten, bv. Therese Neumann. Zij at elke dag alleen de heilige hostie. In zijn boek " Autobiografie van een yogi " schrijft Yogânanda over haar. Wij moeten, zoals nog op vele andere vlakken, onze waardeschaal herzien. Ook in het beoefenen van hatha yoga moet men voor zijn gezondheid meer waarde hechten aan de ademhalingsoefeningen dan aan de lichaamshoudingen (âsana's).

Âyama heeft verschillende betekenissen:

Het langer maken van de adem door controle:

Er wordt de mens aangeraden minder ademhalingen per minuut te maken. Dat zou zijn leven verlengen. De yogawetenschap verklaart dat de levensduur van een mens verbonden is met een vast bepaald aantal ademhalingen.

Het verruimen van het werkingsveld van de Prâna:

Onze subtiele krachtencentra, chakra's genoemd, werken nog niet op volle kracht. Ook westerse wetenschap verklaart dat we maar voor 1/10 gebruik maken van de mogelijkheden van ons denkvermogen. Het geheim van een lang leven zit in de techniek van het sturen van de adem naar subtiele kanalen en centra.

Het verruimen van bewustzijn bij middel van de Prâna:

Tot nu toe ervaren de meeste mensen zichzelf als heel beperkt en begrensd. Maar we kunnen ons bewustzijn verruimen tot we ons onbegrensd en oneindig weten. Tantra is de wetenschap van bewustzijnsverruiming en de yoga maakt er deel van uit.

Het stopzetten van de Prâna:

Ook volgens Patañjali in zijn yoga sùtra's begint de werkelijke prânâyâma maar wanneer de adem wordt geblokkeerd. Dit wordt kumbhaka genoemd. Met kumbhaka beginnen de grote resultaten en ook de grote gevaren. Het blokkeren van de adem moet bv. langzaam opgedreven worden. Naarmate de tijdsduur van kumbhaka verlengt, veranderen ook de resultaten. Het beoefenen van kumbhaka's moet ondersteund worden door het juiste toepassen van bandha's (samentrekkingen) en mudrâ's (verzegelingen).

N.B. Dit alles zal ik u in mijn toekomstige les in oktober duidelijk uiteenzetten en zullen wij ook samen beoefenen.

De oefeningen van prânâyâma zijn vooral gericht op de werkingen van de prânamayakosha, de schede, die de brug vormt tussen lichaam en denken. De beheersing van de adem werkt dus zowel op de gezondheid van het lichaam als op de mentale gezondheid. Maar het denken van de mens is uiteindelijk de meester van al deze werkingen en daarom hangt ziekte of gezondheid vooral af van wat en hoe we denken. Er staat geschreven " Elke positieve gedachte is een levensimpuls, elke negatieve is een doodsimpuls. " Mensen weten het niet, maar het is het eigen denken, dat hen in de meeste gevallen ziek maakt en hun levenslot bepaalt. Er staat zelfs geschreven: " Mensen sterven vooral rond de datum, die zij in hun denken altijd verwacht hadden. " Hier begrijpen we het geweldig belang van de raja yoga en de meditatie. De mensen moeten leren inzien dat het beoefenen van alleen âsana's geen garantie biedt voor gezondheid.

Wij bezitten ook in ons een grote reserve aan energie. Normaal gebruiken we deze reserve bijna niet. Kundalinî is de naam ervan. Prânâyâma heeft als uiteindelijk doel deze kundalinî te wekken en de beoefenaar te brengen tot Bovenbewustzijn of Zelfrealisatie, wat het ware doel is van alle yoga.

Nog enkele zeer **nuttige gevolgen** voor elke mens van het beoefenen **van alleen al de buikademhaling:**

- kan lichamelijke en mentale rust brengen, is dus antistress,
- verhoogt onze weerstand tegen ziekte,
- brengt zuivering op alle vlakken,

- geeft zenuwsterkte,
- oefent en versterkt het middenrif,
- masseert het hart,
- is een zeer grote hulp voor genezing.

De volledige ademhaling kan u bevrijden van verkoudheden, hoest, sinusitis, migraine en van nog vele andere problemen. In de toekomstige geneeskunde zal men ook werken met “ energie-therapie “.

Wegens dit alles spreekt men van de “ miraculeuze Prâna “.

Slot: Ik moet iedereen aanraden prânâyâma in het leven in te brengen, maar de juiste regels en de juiste beoefening te leren en toe te passen. Zeker is dit waar voor huidige en toekomstige yogaleraars. Alleen dan zullen zij een innerlijke zekerheid krijgen voor eigen beoefening en onderwijs. Ik heb die verkregen door persoonlijk onderwijs van Swâmî Vishnudevânanda op het einde van de jaren '60 bij mijn verblijf in zijn ashram te Val Morin in Canada. Hij was in die jaren gekend als de grote meester in hatha yoga. Verder ben ik persoonlijk onderwezen door langdurig contact met Swâmî Venkatesânanda, Satchidânanda, Shivapremânanda, yogi Dâyananda en vooral Swâmî Satyananda van Bihar en zijn vrouwelijke leerlingen, Swâmî Âtmânanda en Yogamudrânanda, enz. .. In oktober a.s. zal ik aan u overdragen wat zij aan mij geleerd hebben.

In de namiddagles zal ik u de machtige gevolgen vertellen van het beoefenen van de wijsheden van Patañjali voor het dagelijkse leven van elke mens tot op de dag van vandaag. Ik heb zelf reeds jaren geleden een vertaling gemaakt van al de sûtra's, ze verschillende malen reeds onderwezen, sûtra na sûtra, want ze vormen letterlijk een draad. Hoe meer ik de sûtra's behandel, hoe meer mijn bewondering stijgt. De wonderbare wijsheid ervan voor mijn en uw leven zal ik u trachten ook te doen aanvoelen. Wij luisteren de sûtra's op met een vleugje kîrtana en meditatie.

Lieve yogavrienden, tot in mijn lessen in oktober.

Râma Saenen

De Mândûkya Upanishad met Flor Stickens

Deze upanishad is de kortste van allemaal, hij heeft slechts 12 verzen. Hij behandelt echter de diepste grondbeginselen van de Vedânta en de Muktikâ upanishad zegt dat wanneer men deze upanishad bestudeert en beoefent, men de kennis verkrijgt die tot bevrijding leidt.

Gaudapâda, de goeroe van Shankarâchârya's goeroe, schreef een uitgebreide commentaar op de twaalf verzen van deze upanishad en Shankarâchârya zelf schreef daarop een commentaar.

Swâmî Râma van de Himâlaya's schreef er een boekje over : “Enlightenment without God” en gaf er lezingen over die men op “Youtube” kan volgen. Ze werden ook te boek gesteld in “OM, the eternal witness”.

Op de webstek van één van de leerlingen van Swâmî Râma, Swâmî Jñâneshvara, www.swamij.com, kan je ook lessen vinden over deze upanishad.

Pândit Jasraj heeft op prachtige artistieke wijze deze upanishad bezongen : “OM - The Sound Supreme” (<http://www.deezer.com/album/205814>) .

Het eerste vers legt uit dat OM (Brahman, het Zelf) alles is en dat dit Zelf ervaren wordt op vier niveaus, waaruit men afleidt dat bewustzijn vier toestanden kent. Deze vier toestanden worden dan uitgelegd in de zes volgende verzen.

Het achtste vers legt dan het verband tussen die vier toestanden van het bewustzijn en OM, als A, U, M en de stilte die daarop volgt.

De overige vier verzen speciëren verder het verband tussen elk van de vier elementen van OM en de vier bewustzijnstoestanden.

In het bestek van twee uur zal getracht worden om minstens de acht eerste verzen te behandelen en te reciteren.

De praktijk die samengaat met deze upanishad is de yoga nidrâ zoals die in de traditie van de Himâlaya's onderwezen wordt. Mocht de tijd het toelaten dan kan hier even van geproefd worden, maar deze praktijk zelf vergt minstens 50 minuten.

Ik kan niet beloven dat alle deelnemers aan deze lezing (met een vleugje praktijk) op het einde van de twee uur bevrijding zullen bereikt hebben, maar wel dat ze er waarschijnlijk iets dichterbij zullen zijn.



Kriyâ Yoga of de yoga van de niet-doeners met Jan De Smedt

Deze "zachte inleiding tot een Yoga-WE", zal grotendeels bestaan uit praktijk, t.t.z. een fysieke beleving dus (maar zo licht, dat ze zelfs toegankelijk is voor 100-jarigen...)

Uiteraard hoort daar ook een beetje theorie bij.

Zo kan men de Kriya-bewegingen indelen in 3 grote groepen:

- 1) Sthula-Kriyâ's of grove Kriyâ's genaamd, gebaseerd op ontspannen rekken-met-ademhaling;
- 2) Sûkshma-Kriyâ's of subtiele Kriyâ's genaamd, werkend op dieper gelegen centra;
- 3) Sat-Kriyâ's of Kriyâ's met een zuiverende werking (op de longen bv.).

Al naargelang hun diepe - of minder diepe - beleving, beïnvloeden deze Kriyâ's de levensenergie, (altijd op een positieve wijze uiteraard).

M.a.w. ze zijn m.i. een ideale voorbereiding op **alle** levens-processen en/of gebeurtenissen, dus ook op jouw beleving van een Yoga-WE!

De programma's met Dharma Muni

Op zaterdag heb ik van 14.30- tot 15.30 uur het programman beleving van prâna. Hier is het de bedoeling dat eerst prâna leren voelen wordt uitgelegd en in praktijk gebracht.

Nadien de beweging met het gezamenlijk manipuleren en ervaren van prâna.

Eveneens op zaterdag van 16,00- tot 18,00 uur âsana- praktijk met als afsluiting een uitgebreide shavâsana.

Het is de bedoeling de praktijk werkelijk âsana te leren aanhouden en niet als oefening te doen, wel als âsana met constante begeleiding van de adem!!

Het is zo., dat ikzelf met yoga begonnen ben omdat ik verschrikkelijke ischias- pijnen had, dat ik niet meer kon zitten, liggen of staan van de hevige pijnen.

Door jaren lang te oefenen in âsana heb ik het zo ver gekregen dat ik hier kan mee omgaan.

Maar al te dikwijls worden er voorstellingen gegeven voor mensen met rugklachten. Meermaals heb ik vastgesteld dat diegenen die de lezingoefeningen hieromtrent die pijnen niet gehad hebben zoals ik, pijnen waar geen maat op te plakken is.

In ziekenhuizen, kine en charlatans, overal ben ik gedurende vele behandelingen geweest. Niks hielp echt. Tot ik yoga leerde kennen.

De academie heb ik gevolgd op mijn rug, mijn zij, op allerhande houdingen, omdat ik zoveel pijn had.

Men moet weten dat mijn broer twee maal een rugoperatie heeft ondergaan en nog steeds rugproblemen heeft.

Ikzelf ben daar nu tegen gewapend door mijn âsana- en meditatie- praktijk.

Graag breng ik dit omdat ik daar zelf enorme ervaring mee heb.

Als afsluiter, een shavâsana die een bewuste meditatie wordt met constante begeleiding van plusminus 45 min.

Eveneens op zaterdag, als afsluiter, samen met Suman de kîrtana met trilling- meditatie op de kîrtana. Dit geheel is van 20,00- tot 21,45 uur.

Graag had ik de aanwezigen gevraagd, indien zij instrumenten hebben die mee te brengen om te bespelen.

Uiteraard breng ikzelf ook verschillende attributen mee om uit te delen aan de deelnemers die er gebruik willen van maken.

Lieve groeten, Dharma Muni

Hoe yoga helpt om problemen in het leven te voorkomen met Maria Clicteur

Waarom doen we aan yoga? Dit is misschien wel de belangrijkste vraag om telkens opnieuw over te bezinnen.

In Patañjali's Yoga-Sûtra (YS.) II. 16 lezen we : alle lijden dat nog niet is dient vermeden te worden.

YS II.15 zegt dan weer: voor een wijze is alles lijden.

Is dit met elkaar in tegenspraak?

Is yoga een pessimistische bedoening?

Het is het geboorterecht van de mens om gelukkig te zijn.

Waarom is de realiteit dan zo anders?

Veel mensen leven in diepe onvrede vervuld van frustraties. Ze willen wat ze niet hebben en willen niet wat ze hebben. Er is ziekte, werkloosheid, geldgebrek, echtscheidingen, conflicten, depressies...om nog maar te zwijgen van alle problemen op grote schaal zoals oorlogen, rampen, hongersnood, misbruik...Ego en macht regeert de

wereld. Wat is dan de zin van het bestaan?

Dat zou ik graag met jullie in deze lezing bekijken vanuit yoga hoek. Welke antwoorden geeft Patañjali op de grote vragen van het leven?

Kunnen wij zelf iets doen? Héél veel !

We zijn de scheppers van ons eigen leven. Echter... kennis en inzicht in het mechanisme van de geest en de kosmische wetten is nodig. Dit is het begin van verandering. Immers niet het probleem is het probleem, maar je kijkt erop en je instelling.

In de YS.II.3 lezen we wat de oorzaken van onze problemen (duhkha) zijn. Hoe je duhkha ook vertaalt, lijden, afzien, spanningen,... het is iets dat we liever vermijden in ons leven. Duhkha wordt echter veroorzaakt door hindernissen in onszelf. We zijn dus geen slachtoffer en niet machteloos. De slachtofferrol is een houding die maar al te graag gekozen wordt, maar dit helpt je niet om in je kracht te komen en nog minder om iets te leren van je problematiek en deze te overstijgen.

Patañjali waarschuwt ook voor de **gevolgen van ons handelen** wanneer we bepaald worden door deze hindernissen in ons. We reageren namelijk meestal vanuit onze gewoontepatronen en maken daardoor de zaak alleen nog erger.

Gelukkig zijn er oplossingen en reikt Patañjali ons heel veel middelen aan waardoor we uit de negatieve spiraal kunnen komen en meer innerlijke vrede ervaren. Als gevolg zal er ook meer uiterlijke harmonie zijn in ons leven. Jammer genoeg wordt het belangrijkste doel van yoga door veel yogabeoefenaars en zelfs leraren over het hoofd gezien.

Men komt naar de les om te ontspannen, beter te slapen, een mooier lichaam te hebben, van rugpijn verlost te worden... Dit is allemaal OK natuurlijk, maar het zijn bijwerkingen van yoga. Het mag niet het hoofddoel zijn. Er is méér...

Dit méér en nog veel meer gaan we samen ontdekken in deze lezing. Ik wens je van harte dat er een luikje open gaat in je geest, dat je er nadien mee aan de slag gaat en dat daardoor je leven steeds blijer en lichter wordt.

Uitlijning met Jeannette Verbooy

In een dynamische yogapraktijk alléén en met twee, gaan we observeren, optimaliseren en corrigeren!

Het Engelse woord "Alignment" betekent uitlijning, uitbalanceren en wordt de laatste jaren als term steeds meer gebruikt in de beoefening van yoga-âsana's. Deze term komt uit de technische wereld waarmee het geheel van rechte lijnen, bogen en overgangsbogen waarmee de as van een verkeersweg, spoorbaan of waterweg gedefinieerd wordt in drie dimensies. Er wordt onderscheid gemaakt naar de horizontale en de verticale uitlijning. Trek dat door naar de mens en je komt uit bij onze lichaamshouding. Als je de houding gaat observeren dan kijk je enerzijds naar de uitlijning van het skelet, de vorm van de bogen (voetbogen, knieholtes, rondingen van de wervelkolom) en naar de balans tussen spierspanningen links-rechts, voor-achter en onder-boven.

Als we trachten om de fysieke houding dieper en breder te observeren, dan zien we dat de houding bepaald wordt door gewoontes (bij veel kantoorwerk een gespannen houding, pijnlijke schouders, hoge oppervlakkige ademhaling en spanningen in de onderrug), gevoelens (gebukt gaan onder iets) en gedrag (steeds dezelfde slechte houding) en dat dit gekoppeld is aan de ademhaling.

Wanneer we hier geen aandacht aan geven dan draag je deze gewoontehoudingen gewoon mee in je yogapraktijk en verscherp je de afwijkingen nog.

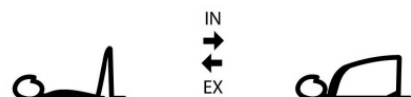
Vandaar dat we begeleiding nodig hebben van buitenaf om, eerst te observeren, dan bewust te worden en daarna een correctie toevoegen... om dan dit nieuwe gevoel in lichaam en mentaal op te slaan en nieuwe gewoontepaden te betreden!

Jeannette Verbooy is Mensendieck fysiotherapeute en bewegingsbegeleidster. Zij is medewerker aan het Vormingsinstituut voor Yogadocenten en verzorgt er op dit moment de bewegingsleer. Aangezien zij haar stage doorloopt als Opleidster voor Yogaleraars, zal zij op termijn nog enkele vakken meer op zich nemen.

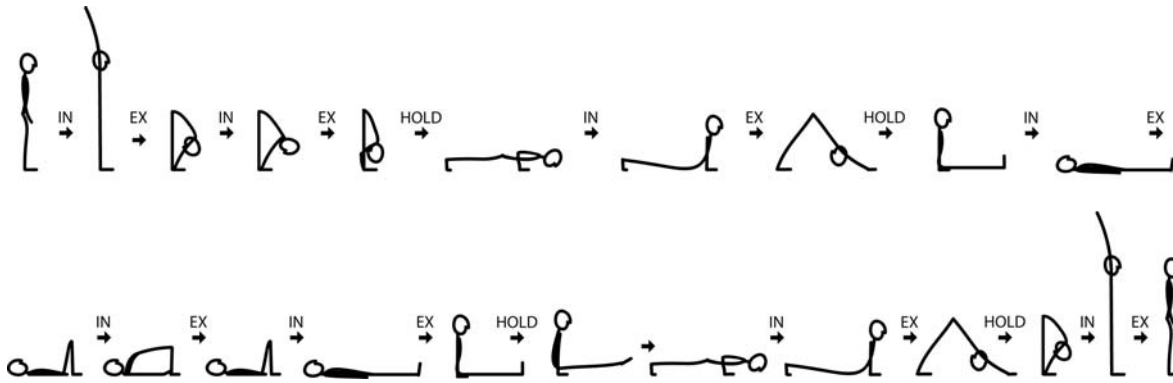
Vinyâsa's voor iedereen met Paul Meirman

Men definieert yoga soms als "vinyâsa anga yogah" m.a.w. yoga als een bijzondere wijze van ordenen van de verschillende delen van het lichaam. Die ordening gebeurt in principe in de manier waarop men in de houdingen (âsana's) zelf staat maar ook in de wijze waarop men ze uitvoert (vinyâsa-krama).

Hier een voorbeeld van een vinyâsa-krama van dvipâda pîtham (de tafel op twee poten).



Maar de volgende tekening is ook de weergave van een vinyâsa-krama van dvipâda pîtham.



Eigenlijk is dit een aparte manier van âsana's uitvoeren, die men vinyâsa noemt, of ook sequentie of serie. Een vinyâsa is het aaneenschakelen van houdingen die in principe niets met elkaar te maken hebben.

De Groet aan de Zon is het schoolvoorbeeld van een vinyâsa en de yogastijl ontwikkeld door Pattabhi Jois is gekend als Ashtânga Vinyâsa Yoga.

Dan denken velen: "Niet voor mij, ik ben te stijf, te zwaar, niet sterk genoeg, ik heb knie- en andere gewrichtsproblemen", enzovoort.

Daar gaat het echter niet om. Belangrijk is te weten wat de verwante concepten vinyâsa-krama en vinyâsa betekenen, wat de principes zijn die hen beheersen, welke de mogelijke toepassingen en aanpassingen zijn, de voordelen en gevaren.

Als men daar rekening mee houdt, worden vinyâsa's voor iedereen toegankelijk. Yoga is er voor de beoefenaar, niet andersom. Vinyâsa's kan men beoefenen ongeacht de opleiding die men gevolgd heeft of de fysieke mogelijkheden en beperktheden.

Geïnteresseerd? Breng dan de tabel of lijst van âsana's mee die je in jouw opleiding bestudeerd hebt. Na een beetje theoretische uitleg gaan we samen vinyâsa's maken en ze daarna demonstreren voor elkaar.

Volgens het onderwijs van TKV Desikachar ga je nooit een yoga les geven met alleen maar vinyâsa's. Ze dienen geïntegreerd te worden in een evenwichtig opgebouwde les. Ze zijn zeer nuttig als opwarmingsoefening en als spelelement in de les.

Kom dus gerust af. Misschien zullen deze voordracht en atelier in de toekomst een verrijking zijn voor je persoonlijke oefenpraktijk en de groepslessen die je organiseert.

Een integrale Yogabeoefening met Geert Roeland

In dit praktische programma ontdekken we de waarde van een integrale beoefening.

Integrale Yoga nodigt je uit om het hoofd, hart en handen tot harmonie te brengen.

Het is niet uitzonderlijk dat het hoofd de ene richting opgaat, het hart een andere wens uitdrukt en dat de handen uiteindelijk vormgeven aan nog iets anders. "*Many cooks spoil the food*" wordt wel gezegd in het Engels. Zo ook kunnen de verschillende aspecten van je wezen tot een ervaring van versnippering en verwarring leiden, terwijl het ook heel anders kan. Er zijn vele mogelijkheden om de weg naar *Integriteit* terug te vinden. In dit programma maken we kennis met enkele oeroude, doch tijdloze inzichten en beoefeningswijzen.

We beoefenen **Japa Yoga**, het herhalen van een mantra, om de energie terug te bundelen en te leren om niet meegesleept te worden met alle gedachten die zich aandienen.

Mits een selectie aan **Hatha Yoga âsana'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 Nidrâ** ervaren we de diepe ontspanning, zodat lichaam en geest de nodige stilte en kracht kunnen opnemen.

We besluiten het praktische programma met **prânâyâma**, zuiverende ademhalingsoefeningen die tevens 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 er zoekers zijn. Zo ook kan het hart op verschillende manieren ontdooien en wakker worden. Een bijzonder prachtige manier 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. Swami 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.

Geert Roeland is sinds 2000 actief in de Swami Shivânanda Yoga Ashram te Aalst. Hij werd opgeleid in de Yoga Academie van Aalst, en geeft Yogales in de ashram.

Over OM

door Nârâyana Kiekens

Goed begonnen, half gewonnen

Yogalessen begin ik stevast met **OM-zingen**. De deelnemers mogen niet zitten rommelen in hun tas of bezig zijn met het uitzetten van hun gsm of bezig zich te krabben, hun neus te snuiten of, erger nog, te kletsen enz. Ik wacht geduldig tot ze onbeweeglijk zitten, met de ogen gesloten. Er hier en nu helemaal bij. Als men bewust is van de dingen als een ervaring komen ze heel snel tot rust. Dat werkt ook in dit geval.

Na een uitademing door de neus ademt men in door de neus. De mond wordt geopend en men laat de o-klank moeiteloos en inspanningsloos opstijgen vanuit de basis van het lichaam. Hij verspreidt zich opwaarts en eindigt in de keel. Dan zoemt men een m. De trilling verspreidt zich door het hele hoofd en eindigt in de top van de schedel. Vandaar komt er een respons als een magnetische regen die je helemaal omvat en ontspant. Om wordt drie-maal herhaald of in groepen van drie.

Omkâra shloka

In de Yoga Academie volgt dan een *shloka* (vers in een bepaalde versvoet waarin onder andere het *Râmâyana* en de *Bhagavad Gîtâ* zijn geschreven), die handelt over *OM*:

*Omkâram bindusamyuktam
nityam dhyâyanti Yoginah
kâmadam mokshadam chaiva
Omkârâya namo namah*

Het onderwerp van de zin is *Yoginah* (nominatief meervoud): de Yogi's. Het werkwoord is *dhyâyanti* (tegenwoordige tijd, meervoud, van de werkwoordswortel *dhyâ*): zij mediteren. De betekenis is dus: de Yogi's mediteren. Ze mediteren over *Omkâram*, de letter *OM*. Dit woord staat in de accusatief en is dus het lijdend voorwerp. Al de woorden met dezelfde uitgang staan eveneens in de accusatief en zeggen dus iets meer over de letter *OM*.

Bindusamyuktam: samen met het punt. In het Sanskrietteken voor *OM* staat bovenaan een punt. Dit punt maakt de klank nasaal (door de neus uitgesproken) en het staat voor het zoemend geluid van de letter m. Het halve maantje onder het punt wordt *chandrabindu* genoemd en maakt de klank half nasaal. *Nityam*: eeuwig; de Werkelijkheid waar *OM* voor staat is eeuwig. *Kâmadam*: *OM* geeft wat men begeert. *Mokshadam*: *OM* geeft de verlossing. *Cai-va*: en (*ca*) voorwaar (*eva*); als een a gevolgd wordt door een e ontstaat er een ai; a en e zijn basisklinkers, e is een tweeklank of diftong. *Omkârâya*: dit is de datief van *Omkâra* en betekent voor of aan de letter *OM*.

Namo namah: de uitgang *ah* van de eerste *namah* is stemloos, de medeklinker "na" van de *namah* die volgt is stemhebbend; die stemhebbende "na" maakt de stemloze "ah" tot een stemhebbende "o"; dit is een van de regels van de welluidendheid en de uitsprekbaarheid (*sandhi*). *Namah* betekent dat er voor die Werkelijkheid wordt gebogen; van de werkwoordswortel *nam*, buigen. Dat het woord wordt herhaald, betekent dat er telkens weer wordt gebogen.

Vertaling: De Yogi's mediteren over de eeuwige letter *OM*, die samen is met het punt, die geeft wat men begeert en die waarlijk ook de verlossing geeft. Voor die letter *OM* zij telkens weer gebogen.

De mens is zijn eigen vijand

In het begin van de les mediteren we dus over de Werkelijkheid die onveranderlijk aanwezig is achter alles wat verandert en vergaat, die wordt gekenmerkt door Bestaan, Bewustzijn en Zaligheid, die buiten het bereik ligt van de zintuigen, de geest en de spraak, maar door wier kracht de zintuigen waarnemen, de mond spreekt en de geest denkt, die onder invloed van de illusie (*Mâyâ*) door mensen wordt vertekend door het geloof dat alles een veelheid is, dat ze ergens ver weg is in een of andere hemel en dat alles in wezen lijden is. Als de illusie verdwijnt en de Werkelijkheid zich openbaart in haar ware aard ontdekt de Yogi dat alles een eenheid is, dat de Ultieme Werkelijkheid hier-nu is, dichterbij jou dan je eigen kransslagader, en dat alles in wezen zaligheid is.

Dat dit wordt ingezien is niet genoeg. De dwangmatigheid van de mens staat in de weg. Hij doet namelijk dingen ondanks zichzelf. Dit euvel kan niet worden weggeredeneerd. Er is oefening nodig.

Hoe klanken op elkaar reageren

Als men de speciale klinkers *ri* (zoals in *Krishna* en Sanskriet) en het zeldzame *lri* niet meetelt, zijn er in het Sanskriet drie basisklinker: a, i en u (spreek uit; oe) Ze kunnen lang of kort zijn. De andere klinkers zijn tweeklanken (diftongen).

Je kunt het vergelijken met kleuren. Er zijn drie basiskleuren: rood, geel en blauw. De andere kleuren zijn meng-

kleuren. Ze liggen in de kleuren van de regenboog en de chakra's tussen de basiskleuren in: rood, oranje, geel, groen, blauw, indigo en paars.

Als kleuren worden gemengd, ontstaan er andere kleuren. Geel plus blauw bijvoorbeeld is groen. Men zegt niet: "Die muur is geverfd in geel-blauw." Men zegt dat ze geverfd is in het groen. Groen heeft immers een waarde op zich en wordt in het drukkersvak en in de kleuren tv zelfs behandeld als een basiskleur.

De O van *OM* is een tweeklank van a en u (oe).

De betekenis van OM

De a is de eerste letter van het alfabet. Het is immers een keelklank. Ook de medeklinkers verspreiden zich over de hele mond: keelklanken, verhemelte klanken, cerebralen (waarbij de tong tegen het verhemelte wordt geplaatst), tandklanken en lipklanken. De m is een lipklank of labiaal. Ze is in het Sanskriet de laatste letter van het alfabet. Ze verzinnebeeldt dan ook het einde. De a verzinnebeeldt het begin. De u verzinnebeeldt wat daar tussen ligt of de voortzetting of levensduur. *OM* verzinnebeeldt de Werkelijkheid die als bezielende kracht onveranderlijk aanwezig is in het verleden het heden en de toekomst.

De a verzinnebeeldt ook waakbewustzijn, de u verzinnebeeldt droombewustzijn en de m verzinnebeeldt het diepe-droomloze-slaapbewustzijn. *OM* verzinnebeeldt het Bewustzijn dat als bezielende kracht en als getuige onveranderlijk aanwezig is in die drie staten van bewustzijn.

De transliteratie van het Sanskriet

Transliteratie betekent dat men de Sanskrietletters omzet in onze eigen lettertekens. Het Sanskriet is fonetisch: zoals men het zegt, zo schrijft men het. Het Nederlands moet verschillende klanken aanduiden met dezelfde letter.

De namen van de *âsanas* (Yogahoudingen en filosofische begrippen worden dan ook veel geweld aangedaan door Yogabeoefenaars en Yogaleraren.

De transliteratie van OM

De transliteratie AUM is niet correct. Men zingt geen au, maar een zuivere, goed geronde o. De transliteratie OHM is helemaal fout: OHM is gewoon de afkorting van Organisatie Hindoe Media. De Schriften schrijven wel degelijk *OM* of ze gebruiken een speciaal teken: een drie met een krulletje en daarboven een punt met een half maantje onder. Dat punt (bindu) met het halve maantje (*ardhachandra*) eronder staat voor het half nasale zoemen.

De lengte van de gezongen o en m

De Schriften schrijven soms O3M. Daarmee wordt bedoeld dat de O-klank driemaal langer is dan de M. Dit is het sâtvische *OM* (het harmonische *OM*) . Als de M langer is, noemt men het *râjasisch* *OM* (het rusteloze of opwekkende *OM*).

OM in de Yoga Sûtra en de Bhagavad Gîtâ

In de *Yoga Sûtra* is *OM* de naam van *Îshvara* of God. Het is niet zo dat mensen zeiden op zeker ogenblik: "Laten we gaan zitten en die Werkelijkheid een naam geven." *OM* is de wijze waarop die Werkelijkheid zich manifesteert. Als het witte licht door het prisma van de geest gaat ontstaan de zeven kleuren van de regenboog. Als de klank *OM* door het prisma van de geest gaat ontstaan de vijftig letters van het Sanskriet alfabet.

In de *Bhagavad Gîtâ* (XVII 23) wordt *OM* een aanduiding van het Absolute (Brahman) genoemd.

Swâmî Shivânanda's "SONG OF OM"

*Vanbinnen is OM, vanbuiten is OM, overal is OM,
Rechts is OM, links is OM, overal is OM,
Vooraan is OM, achteraan is OM, overal is OM,
Bovenaan is OM, onderaan is OM, overal is OM.
Vader, moeder, vriend, familie, Goeroe is OM.
Gegroet zijn OM, onderwerping aan OM, aanbeden zij OM.
Hosanna zij OM, glorie zij OM, de overwinning zij OM.*

HET LIED VAN OM

*Within is OM, without is OM, everywhere is OM,
To the right is OM, to the left is OM, everywhere is OM,
In front is OM, behind is OM, everywhere is OM,
Above is OM, below is OM, everywhere is OM.
Meditate, meditate, meditate on OM.
Father, mother, friend, relative, Guru is OM.
Salutations to OM, prostrations to OM, adorations to OM.
Hosannah to OM, glory to OM, victory to OM.*

STUDIEPROGRAMMA VAN HET VORMINGSINSTITUUT YOGADOCENTEN TE ZOLDER VOOR HET SCHOOLJAAR 2014-2015

Geschiedenis van de Indus Beschaving, de Grote Godin en Yoga. (Docenten Riet Cornelissen en Paula)

We zien in onze opleiding een geschiedenis die ons terug voert tot: 8000-1500 v.Chr. tot en met het binnenvallen van een Indo-Europese stam, de Ariërs. Een nomadenvolk met krijgers paarden en wapens, die het gebied en het matriarchaal substraat van de millennia voorafgaande Indus Beschaving, een landbouwcultuur, in zich op zou kunnen genomen hebben? Zou het iets te maken kunnen hebben met het substraat dat de Grote Moedergodin zoveel devotie ondervindt in de lagere kasten van het huidige India?

Goed beseffen dat voor de archeologische vondsten rond de jaren 1920 niemand vermoedde dat die Indus Beschaving bestaan had en een bestaan heeft gekend dat tot in het 8ste millennium v.Chr. kon teruggevonden worden. Door latere archeologische vondsten bevestigd. Het zou een interessante studie op zich zijn zich hierin te verdiepen maar dit ligt niet op het terrein waarin wij ons verder willen verdiepen.

Het komt er wel op aan dat we ons met de Indus cultuur nog in een zeker gedeeltelijk matriarchale samenleving bevinden

We komen tot de vaststelling dat de benaming Indo-Europees die wij gebruiken, alleen het huidige India en de huidige Arische bevolking aanduidt.

Dit besef is uiterst belangrijk gezien het feit dat de “Indo- Europese” nomadenstammen, Perzen en Ariërs vooral in de richting van Europa en het Indische subcontinent uitgezwemd zijn. De Indo-Europese volkerenfamilie is zeer vruchtbaar geweest zoals we vaststellen uit de enorme grote Indo-Europese taalfamilie. Of Yoga onlosmakelijk met de huidige Indische cultuur verbonden is staat niet vast. In de Veda's, de oudste Indo-Arische documenten is er nergens sprake van Yoga.

Vedische Beschaving (Hoofddocente Liesbeth Briers).

Vanaf 1500 v.Chr komen we terecht in een patriarchaal systeem van beschaving, de Vedische beschaving die zich al gedurende vele eeuwen vanuit haar eigen aanleg ontwikkeld had en van daaruit een grote cultuur heeft voortgebracht. Deze nieuwe cultuur had een enorm erfgoed dat in de **Veda, het Weten, de Heilige Kennis**, werd neergelegd.

Van de Veda, zegt men, ‘heilige en eeuwige woorden of klanken’ zoals zij voor eeuwig en altijd gehoord werden door de **Rishi's of Grote Wijzen**. Deze manier van doorgeven direct vanuit de Transcendentie noemt men **Shruti**, dat wat gehoord is geworden, en daarna door de Brahmanen van geslacht op geslacht **mondeling** is doorgegeven, dus dit doorgeven noemt men de **Smriti** of de Traditie ‘dat wat herinnerd moest worden’.

Want in de Vedische periode bestond er nog geen schrift, wel een volkstaal, het Vedisch. Toen het Vedisch al lang niet meer de volkstaal was, werd door een opeenvolgende reeks grote grammatici met enorme begaafdheden voor dit oude Vedisch, een kunstmatig gevormd geschrift, taal en grammatica gecreëerd vanuit de toenmalige volkstaal. Hieruit ontstond het Sanskriet waarop we later in dit jaar nog uitvoeriger zullen terug komen.

Nu zullen we de Veda bestuderen, de 4 verzamelingen of Samhitâ's, zo bv. de Rigveda met haar talloze hymnen, meest gewijd aan Indra, hoofdzakelijk een oorlogsgod, maar ook nog aan andere goden, tezamen genoemd, de Vedische Goden. Daardoor krijgen wij een inzicht in het reilen en zeilen van een nog redelijk jong volk, de manier waarop ze leefden en de goden aan wie zij offerden. Hun offers werden door de priesterkaste of brahmanen uitgevoerd en via Agni, de god van het vuur naar de goden gebracht. We zien ook nog enkele Brahmana's en Âranyaka's, een inzicht in de **wetten van Manu** die aan de verschillende geledingen van de maatschappij, de vier kasten, de voorschriften voor correct gedrag, oplegden. Van daaruit trachten we een inzicht te verwerven in de typisch **Indische maatschappijstructuur** zoals ze ons uit deze bronnen tegemoet komt en doorheen de eeuwen heen praktisch onveranderd is gebleven.

Vervolgens zullen we ons wijden aan de situering en de studie van enkele grote **Upanishaden**. Deze hadden een wijde invloed op de cultuur en op verschillende culturen, zelfs tot in onze moderne tijden toe. Al wat we tot op heden besproken hebben behoort nog tot de Veda in bredere zin en daarmee ook tot de Shruti, dat wat door de grote Rishi's en de Wijzen in de oudste of mythische tijden en tot nu toe. De Indische datering gaat veel veel vroeger terug in de tijd dan hoe de Westerse sanskritisten en geleerden dit dateerden.

Het **Chakrasysteem**. (Hoofddocente Conny Cams).

De Chakra's behoren tot het Boeddhistisch, Hindoeïstisch en Tantrisch erfgoed. Deze drie tradities hebben zich gedurende eeuwen vaak zeer vijandig t.o.v elkaar opgesteld. Maar oorspronkelijke vijandigheden veranderden in meer welwillendheid dan ooit geweest is. Dit inzicht leerde ons de ongeveer 500 jaar oude Himâlaya Traditie. Bv: Onlangs lasen wij ‘Boedha verfijsde het Hindoeïsme!’

Chakra's zijn centra van fijnstoffelijke energie die ons grofstoffelijk lichaam doordringen. De chakra's verdelen en transformeren de energie van Shakti Kundalinî. Zij zijn ook de energetische, wervelende wielen, gelegen daar waar het psychische en het fysieke lichaam samenkomen, en zich in elkaar doordringen. Vandaar het grote thera-

peutische belang van het werken met chakra's in de hatha yogapraktijk en verschillende vormen van meditatie. Wij zullen trachten inzicht te krijgen in deze wondere energiecentra.

De drie lichamen en de vijf omhullingen. (Hoofddocente Liesbeth Briers). Volgens de Vedântafilosofie is het Zelf = Âtman = de guru in onszelf, omgeven door **3 lichamen of sharîra's**. De 3 lichamen gaan van grofstoffelijk naar meer en meer fijnstoffelijk en tenslotte het meest fijnstoffelijke of oorzakelijke lichaam, met in het centrum Âtmabodha, het herkennen van het eigen Zelf. **Dit is de toestand van een verlichte en niet van de gewone mens.**

De **5 omhullingen of kosha's** gaan van een volledig stoffelijke omhulling naar een energetische omhulling, een denkomhulling, naar een omhulling die ons het besef geeft dat de mens over zichzelf kan nadenken, wat wij bewustzijn noemen in deze wereld van verschijnselen. Het Engels heeft een betere vertaling: awareness of begrip. Tenslotte nog de omhulling van gelukzaligheid: de sâdhaka, die al zeer ver op "het pad" gevorderd is, dus niet de gewone mens, kan deze lichamen en omhullingen ervaren tijdens diepe slaap of Sushupta of wanneer hij helemaal doordrongen is in diepe meditatie.

Het Sanskriet (Paula)

In al de hoger besproken onderwerpen zijn we telkens in aanraking gekomen met de taal waarin ze neergelegd werden : het **Sanskriet**. Het Sanskriet is wat voor ons ooit het Grieks en het Latijn was. Tot op heden wordt het Sanskriet in India gebruikt als cultuurtaal, door de Brahmanen, de Pandits en sommige Geleerden aan de universiteiten. Doch het Sanskriet is niet 'zomaar' een taal, het is niet alleen de moeder van al onze Indo-Europese talen maar ook een speciale taal, het Devanâgarî (afkomstig van de goden), waarin alles kon uitgedrukt worden en waarvan de 'wortels' telkens men die natrekt weer een dieper inzicht geven en iets meer onthullen. Wij zouden jullie daarvan iets willen doorgeven. Daarom zullen we trachten een nuttig inzicht te geven in deze taal : we leren het correct uitspreken van alle klanken in het alfabet, de beïnvloedingen van de ene lettergreepklank op de andere, de klemtoon, het scanderen.

Fysiologie van de ademhaling. (Hoofddocent Roeland De Nève).

Het volgende deel zal ons invoeren in een gans andere materie : onze westerse **fysiologie**. Dit jaar zal de fysiologie van de **ademhaling** onderricht worden. Enkele respiratoire aandoeningen die mede een inzicht geven in de mechanismen van de ademhaling. In het deel praktijk zullen we door middel van geschikte prânâyâma's en kriyâ's trachten de lijdende mens een beetje verzachting te brengen. Prânâyâma is een yogisch begrip en is in dit geval **méér dan ademhaling**. Het is bewust ingrijpen in de onbewuste mechanismen van de ademhaling met het oog op verbetering van de gezondheid, en daardoor meer héél zijn. Zie: Yogic Therapy

Yoga en zwangerschap (Hoofddocente Hade De Nève)

Een kind ter wereld brengen is één van de grootste uitdagingen in het leven van een vrouw. Zij ondergaat heel wat veranderingen in deze periode, zowel op fysisch als psychisch vlak. Er komen vreemde sensaties zoals het gevoel haar eigen lichaam niet meer te herkennen zodat dit haar als vreemd en vijandig kan overkomen. Tijdens de zwangerschap kan de toekomstige moeder al beginnen te dromen van haar kind. Deze nieuwe staat van verandering kan heel wat emoties teweeg brengen gaande van vreugde tot onzekerheid, twijfel en andere niet noodzakelijk positieve emoties. Op het vlak van yoga kunnen we hieraan verhelpen door te werken met eenvoudige kriyâ's, met eenvoudige ademhalingen, met âsana's aangepast aan de noden van de zwangere, met speciale klanken, met kleine meditatieve oefeningen die de moeder tot rust brengen en heilzaam inwerken op moeder en kind.

Wij trachten in deze studie zicht te krijgen op wat die veranderingen zijn en wat ze teweeg brengen, vanuit Âyurveda, de yogatherapie, de ontwikkeling gedurende de hele zwangerschap, vanuit psychologisch vlak en sommige wetenschappelijke benaderingen.

In het gedeelte Hade - praktijk en didactiek worden dit jaar de zonnegroet en de torsies aangeleerd

De **zonnegroet** is een opeenvolging van bewegingen, die in cyclusvorm verschillende malen herhaald worden links en rechts. De zonnegroet is bij uitstek een energetische oefening en brengt het hele spierstelsel op gang met daardoor uitwerking op het gehele lichaam. Met voorbereidende kriyâ's en âsana's bereiden we de moeilijkere passages in de zonnegroet voor.

De **torsies** werken in op de wervelkolom over haar gehele lengte : spieren, wervels, tussenwervelschijven, merg, zenuwen en beïnvloeden ook nog schouder- en bekkengordel. De torsies versterken de wervelkolom en versoepelen de rug. Torsie bewegingen maken je open en lang en dit geeft een intens gevoel van welzijn.

De leerlingen uit de 2 laatste jaren zullen ook weer proeflessen geven voor hun medestudenten en krijgen op deze manier ervaring en voeling met het **"les geven" in een gestructureerd en vormend kader**.

Hade en Paula De Nève

In het kader van de bijscholing kunnen oud-leerlingen, yogadocenten of elke persoon die zich aangesproken voelt, bepaalde delen van ons programma volgen.

Informatie : tel 011/53.73.47 e-mail : paula.deneve@scarlet.be - www.yogazolder.be.

8. so'yamātmā' adhyakṣaram o₃mkāro' (a)dhimātram pādā mātṛā
mātrāśca pādā'akāra'ukāro makāra iti ||

9. jāgaritasthāno vaiśvānaro' (a)kāraḥ prathamā mātṛā āpter ādimatvād
vā āpnoti ha vai sarvām kāmānādiśca bhavati ya evaṃ veda |

10. svapnasthānastaijasa'ukāro dvitīyā mātṛā utkarṣād ubhayatvād
utkarṣati ha vai jñānasantatim samānaśca bhavati nāsyā₃brahmavit
kule bhavati ya evaṃ veda ||

11. suṣuptasthānaḥ prājño makāraḥ tṛtīyā mātṛā miterapīter vā
minoti ha vā idagṃ sarvamapītiśca bhavati ya evaṃ veda ||

12. amātraś caturtho' (a)vyavahāryaḥ prapañcopaśamaḥ śivo'dvaita
evamo₃mkāra ātmaiva saṃviśati ātmanā₃tmānam ya evaṃ veda
ya evaṃ veda ||



MĀNDŪKYA UPANIṢAD - Vertaling in het Nederlands

1. De letter *OM* is al dit. Dat wordt duidelijk uiteengezet (als volgt) :
Al wat tot het verleden behoort, tot het heden of tot de toekomst is waarlijk *OM*.
En wat er ook moge bestaan buiten deze drie periodes in de tijd is eveneens waarlijk *OM*.
2. Al dit is waarlijk *Brahman*. Het Zelf is Brahman, Het Zelf, zoals Het is, bestaat uit vier delen.
3. Het eerste deel is *Vaiśvānara* waarvan het domein de waaktoestand is, waarvan het bewustzijn verbonden is met uitwendige zaken, die zeven ledematen heeft en negentien monden en die (van) de grove dingen geniet.
4. *Taijasa* is het tweede deel, wiens domein de droomtoestand is, wiens bewustzijn naar binnen gericht is, die zeven ledematen heeft en negentien monden en die (van) subtiele dingen geniet.
5. Die toestand is de diepe slaap waarin de slaper geen enkel genietbaar ding verlangt en geen enkele droom ziet. Het derde deel is *Prājña* die de diepe slaap als domein heeft, waarin alles ongedifferentieerd is, die een massa is van zuiver bewustzijn, die vol is van zaligheid, die zeker een genietster is van zaligheid, en die de toegangspoort is naar de ervaring (van de droom- en de waaktoestand).
6. Deze (*prājñā*) is de Heer van alles ; deze is Alwetend ; deze is de innerlijke Beheerder van alles ; deze is de Bron van alles; deze is waarlijk de plaats van oorsprong en oplossing van alle wezens.
7. Ze beschouwen de Vierde als dat wat niet bewust is van de innerlijke wereld, noch bewust van de buitenwereld, noch bewust van beide werelden, noch een massa van bewustzijn, noch gewoonweg bewustzijn, noch onbewustheid ;
wat ongezien is, voorbij empirische zaken, buiten de greep (van de actieorganen), onafleidbaar, ondenkbaar, niet te beschrijven ;
waarvan het geldig bewijs bestaat uit het beleven van het Zelf ; waarin alle verschijnselen ophouden ; en wat onveranderlijk is, voorspoedig en niet-dualistisch.
Dat is het Zelf, en dat moet gekend worden.
8. Datzelfde Zelf, bekeken vanuit het standpunt van de lettergreep (die het aanduidt) is *OM*. Beschouwd vanuit het standpunt van de letters (waaruit *OM* bestaat), zijn de vier delen van het Zelf de letters (van *OM*), en de letters zijn de vier delen. (de letters zijn) *A*, *U* en *M*.
9. *Vaiśvānara* die de waaktoestand als domein heeft, is de eerste letter *a*, omwille van (de gelijkenis van) de doordringendheid van het eerst komen. Hij die dat weet bereikt waarlijk alle verlangenswaardige dingen en wordt de voornaamste.
10. Hij die *Taijasa* is, met de droomtoestand als zijn domein, is de tweede letter *u* (van *OM*) ; omwille van de gelijkenis van de uitmuntendheid van het in het midden staan. Hij die dit weet vergroot de stroom van kennis en wordt gelijk aan allen. In zijn nageslacht wordt niemand geboren die geen kenner is van *Brahman*.
11. *Prājña* met de slaaptoestand als zijn domein, is *M*, de derde letter van *AUM*, omwille van de meten of omwille van opslorping. Hij die dit weet meet dit alles, en hij wordt de plaats van opslorping.
12. De *OM* zonder delen is *Turīya* - voorbij alle conventionele zaken, de grens van de ontkenning van de wereld van de verschijnselen, de voorspoedige en de niet-duale. *OM* is het Zelf voorzeker. Hij die dat weet treedt het Zelf binnen door zijn Zelf.

AGENDA

VOLLE MAAN MEDITATIE

Elke avond van de maand waarop de maan vol is wordt er van 21.00 t/m 22.00 uur in groep gemediteerd, samen met vele anderen over heel de wereld, in de traditie van de Himâlaya's. Iedereen is welkom !

Data : <http://ahymsin.org/main/practice/full-moon-meditation.html>

Plaats : (o.m.) in de yoga zaal van Rita Simonts, Postelsesteenweg 15, 2400 Mol. .

Info : tel 014 81 66 77 en 0477/545416 – e-post : rita.simonts@telenet.be.

HUISKAMER MANTRAGROEP :

Eerste vrijdag van de maand bij Roeland. Iedereen is welkom.

Info : 09 281 04 01 of roelfauc@base.be .

VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Één 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 Vormingschool Viniyoga, of per e-bericht naar flor.stickens@wanadoo.fr of tel. 014 21 06 76.

FILMAVOND - MEDITATIE '-MANTRA OCHTEND TE IJZENDIJKE

Spirituele Film Avond: Elke laatste vrijdag avond van de maand om 19.30 uur.

Meditatie-Mantra ochtend: Elke eerste zondag van de maand van 10 uur – 11 uur.

Toegang is op basis van donatie. Alle donaties van extra activiteiten gaan dit jaar naar het Kanker Fonds.

Info : Aurin Yogacentrum, IJzendijke NL ; www.yogacentrum.org ; tel: 00-31 117301919

OPLEIDING TOT YOGALEERKRACHT IN DE TRADITIE VAN TKV DESIKACHAR

Start op 20 september 2014 te Gent, o.l.v. Paul Meirsman, yogaleraar-trainer erkend door TKV Desikachar .

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

NIUWE OPLEIDING TOT YOGALERAAR VOLGENS DE TRADITIE VAN KRISHNAMACHARYA/TKV DESIKACHAR

Op 4 oktober 2014 begint er een nieuwe opleiding tot yogadocent te Buggenhout (op de grens van Antwerpen/Oost-Vlaanderen/Vlaams-Brabant). De opleiding loopt over vijf jaar en volgt de traditie van Krishnamacharya, TKV Desikachar en Frans Moors. Het aantal deelnemers wordt beperkt tot max. 14.

Meer info : www.yogadoceren.be, info@yogadoceren.be of greet_de_pauw@telenet.be, tel. 0476 62 93 89.

YOGA RETRAITE IN DE ABDIJ VAN DRONGEN MET YOGA VEDÂNTA AALST

Van vrijdagavond 10 tot 12 oktober 2014 (16u). Deelnemers moeten lid zijn van Yoga Vedânta Aalst of geabonneerd zijn op het maandblad.

Alvorens in te schrijven eerst aanmelden : jozef.kiekens@telenet.be of 053-777490

VIERJARIGE OPLEIDING VOOR YOGALERAREN IN DE TRADITIE VAN T. KRISHNAMACHARYA.

Gegeven door de Yogaschool Brugge, start in het WE van 4 en 5 oktober 2014. Per jaar zijn er 5 WE 's en een zomerstage van een week. De opleiding kan door iedereen gevolgd worden die zich verder wil verdiepen in yoga en/of yogaleraar wil worden.

Voor info: maria.clicteur@skynet.be, of tel +3250381441 ; of www.shraddhaa.be

EEN WEEK STILTE EN MEDITATIE IN DE OUDE ABDIJ TE KORTENBERG

Van zaterdag 8 augustus tot woensdagmiddag 12 augustus 2015 kan je een week stilte en meditatie volgen onder leiding van Flor Stickens, geschoold in de traditie van de Himâlaya's.

Meer details vindt je in de agenda op sevayoga.be of kan je vragen via flor.stickens@wanadoo.fr

of tel. 014 21 06 76.