



**Yoga Federatie van de Nederlandstaligen
in België vzw**

NIEUWSBRIEF

Driemaandelijks Tijdschrift

98

COLOFON

Driemaandelijks elektronisch tijdschrift van de Yogafederatie van de Nederlandstaligen in België

Verantwoordelijke uitgever

Herman Seymus
Heidelaan 41
2547 Lint
BELGIE

voorzitteryfn@gmail.com

Redactie:

Flor Stickens
Bolwerkstraat 8
2200 Herentals
BELGIE

flor.stickens@wanadoo.fr

INHOUD

Voorwoord Vooraf	3
Congresdagen van de Yogafederatie	4
Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie	5
Agenda	14

De redactie onderschrijft niet noodzakelijk alle meningen, gegeven in niet-redactionele artikelen.

De verantwoordelijke uitgever, noch de redactie aanvaarden enige aansprakelijkheid voor de inhoud van de aangeleverde bijdragen en verslagen

ADRESWIJZIGING

Deel tijdig een eventuele adresverandering mee aan de secretaris om zeker geen nummer van de nieuwsbrief of van het Tijdschrift voor Yoga te missen!

Woord Vooraf

Waarde lezer,

Het herfstweekeinde had ditmaal plaats onder de ideale omstandigheden, alsof moeder natuur ons uitnodigde om van zowel het onderricht als de rustige omgeving te komen genieten. Een mooie nazomer en interessante programma's, waarvan zelfs eentje kon georganiseerd worden te midden van het warme kleurenpalet van de volle natuur. De algemene tevredenheid en de belangstelling van de deelnemers was hoog. Na de uitreiking van 22 homologatie diploma's werd het weekeinde op een gepaste manier afgesloten met devotionele kîrtana gebracht door Geert. Als vervolg op het weekeinde hebben we, zoals je kunt merken in dit nummer, een aantal uitgebreide verslagen mogen ontvangen. Het geeft ons steeds een dankbaar gevoel dat een aantal deelnemers het de moeite waard vinden om in hun pen te kruipen en hun indrukken met anderen te delen. Dat geeft de andere leden een indruk over wat ze gemist hebben en nodigt hun uit om aan het volgende weekeinde in 2015 deel te nemen. Dit zal opnieuw in de Duinse Polders doorgaan, maar wat later in het voorjaar, op 25 en 26 april. Dat verhoogt de kans op warmer weer en aangename omstandigheden om tussen de programma's een fikse strandwandeling te kunnen maken.

Op het einde van het jaar nodigt de natuur ons uit om te verstillen en ons te bezinnen. Maar in het bestuur blijven we intussen niet bij de pakken zitten. Een zijn een aantal veranderingen aan de webstek nodig om de communicatie met de buitenwereld te optimaliseren en aan te passen aan de snel veranderende omgeving.

Alhoewel de essentie van yoga tijdloos en onveranderlijk is, is de omgeving dat niet. Daarom moet het kleedje waarin de boodschap wordt verpakt eveneens mee evolueren en meegaan met de tijdsgeest en de communicatiemiddelen die ons ter beschikking staan. Het web en andere multimedia spelen daarin een steeds grotere rol en dwingen ons om daarvan optimaal gebruik te maken, zodat we de omgeving eerst en vooral laten weten dat we bestaan, en waar we voor staan. Daarover hebben we in de loop van en tussen de vergaderingen van gedachten gewisseld. Een van de resultaten is dat we de omschrijving van onze visie op yoga en de missie van de federatie in deze context wat scherper hebben gesteld om ons duidelijker te profileren in het toenemend aantal trends en randverschijnselen in de yogawereld

Verwondering is een belangrijke drijfveer die aanzet om met yoga te beginnen. Verwondering over de schepping met al de verbazingwekkende en spectaculaire verschijnselen die zich in dit universum voordoen. Nog een groter mysterie is wie of wat de getuige en bewuste waarnemer is van al deze verschijnselen. Het roept bij kinderen "vervelende" vragen op (ga in gedachten maar even terug naar je eigen jeugd) zoals: "wie of wat ben ik, wat is de zin, de bedoeling, van dit leven? Waarom ben ik op deze plaats, in deze familie, geboren? Wat houdt dit alles in stand?, enz." waarop de meeste ouders het antwoord schuldig blijven. Als men over die spontane vragen uit een onschuldige kindermond dieper nadenkt, wordt op een bepaalde moment het vanzelfsprekende niet meer zo vanzelfsprekend, de verwondering slaat toe en houdt ons in zijn ban tot we een antwoord hebben gevonden dat ons blijvend bevredigt.

Toeval of niet, er is een systeem, zoals yoga (wat is in een woord), dat het vinden van het antwoord op deze "vervelende vragen" als doelstelling heeft. Ze zijn in feite de kern of de essentie, het keurmerk, van het systeem. Het bestaat al duizenden jaren en is, zonder onderbreking, van leraar op leerling doorgegeven, zonder aan kracht en originaliteit in te boeten. Volgens mijn bescheiden mening is dat zo omdat het de kern en de zin van ons bestaan, wie of wat we werkelijk zijn, de bron van ons bestaan, raakt. Het wijst op, en laat ons intens hunkeren naar, het kennen van het uiteindelijke antwoord op deze zagezegd "vervelende" maar essentiële en levensbelangrijke vragen.

Uw lotgenoot, in Om en Prema.

Suman

CONGRES DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

Hieronder volgen enkele getuigenissen van deelnemers aan deze Congressdagen

Indrukken van Rta Van der Auwera

Toch maar weer een verslagje van het zonnige weekend. Ik heb weer zoveel gekregen dat ik graag iets terug wil geven. Hier volgt een samenvatting van enkele lezingen, (aangevuld met eigen inzichten en inzichten gekregen via JC).

Het verblijdt mijn hart weer les te kunnen volgen bij mijn favoriete leraars: Râma Saenen (“Het beoefenen van prânâyâma” en “De wijsheid van Patañjali”) en Johan De Backer (“Hridaya, het spirituele hart van de mens”) Ik ben zo blij met hun manier van lesgeven: de humoristische toets, de interactie met het publiek, hun afwisseling tussen theorie en doen. Zo blijven de lessen boeiend tot op het einde.

Tevens ben ik zo blij dat ze hun best doen om volledig te zijn in hun uitleg. (Als leraar heb je een grote verantwoordelijkheid. Je geeft een hoop informatie mee. Hoe neemt de leerling dat op? Hoe verteert hij dat? Wat weet de leraar van de worsteling die de leerling misschien diep van binnen voert? Geest en lichaam blijven een kwetsbaar iets. Verdringing van behoeftes wordt mogelijk opgehoopt in het onderbewuste, begint er een eigen leven te leiden, kan later tot uitbarstingen komen met kwalijke gevolgen.) Ik ben zo blij dat deze twee leraars telkens weer hun visie blijven herhalen als het over brahmacarya gaat. Dit betekent eigenlijk: een leven wijden aan de Hoogste Werkelijkheid. Gewoonlijk wordt dit woord vertaald als celibaat. De seksuele energie is nodig om tot spirituele ervaringen te komen. Beide leraars blijven herhalen dat verdringen niet ok is. Dat men daarin moet groeien, tot rijpheid komen, inzicht.

(Men kan zich immers op drie niveaus met een partner verbinden. Het eerste niveau is het niveau van mûlâdhâra cakra: de lichamelijke seks. Het tweede niveau is dat van anâhata cakra: de partner in zichzelf zoeken (de innerlijke vrouw en innerlijke man). Het is pas als die in evenwicht zijn dat partners van vlees en bloed ware partners kunnen worden en elkaar kunnen steunen op hun levenspad. Dit is voor mij de derde yama: niet stelen, geen energie stelen bij elkaar. Het derde niveau bevindt zich in sahasrâra cakra: de kundalinî (de vrouwelijke oerenergie die onderaan in het lichaam wacht tot ze gewekt wordt, stijgt op en verenigt zich in de kruin van het hoofd als Shakti met haar gemaal Shiva (absoluut Bewustzijn, hier als mannelijk voorgesteld)).

(In onze cultuur blijft de bovenbouw van de Kerk conservatief maar het is dankzij de onderbouw (oa de katholieke vrouwenbewegingen) dat seksualiteit bespreekbaar geworden is. Tientallen jaren later, na vele gebroken harten, groeit nu bij vele mensen het besef dat het nodig is om naar een volgend niveau te evolueren: evenwicht tussen het mannelijke en het vrouwelijke in onszelf, het verenigen van tegengestelden. In het symbool van het hart cakra mooi voorgesteld door de twee driehoeken die samen een zespuntige ster vormen. De driehoek met de punt naar beneden (een baarmoeder met eileiders en eierstokken) staat symbool voor het vrouwelijke: ontvankelijk zijn, van de innerlijke intuïtie die zich in het hart bevindt. De driehoek met de punt naar boven (de penis met de teelballen) staat symbool voor het naar buiten gerichte, wat we in de wereld brengen. Brahmacarya, de weg van het hart.)

“Evenwicht tussen binnen (spiritueel) en buiten (werelds)”, dat is wat beide leraars blijven herhalen. Râma heeft het over hypocriete farizeeërs die het verwijt kregen: “Gij zijt witgekalkte graven.” Zaterdagmiddag had Râma het over Patañjali en het achtvoudige pad. Ik onthoud zijn raad deze niet als treden te zien maar als acht ledematen die gelijktijdig beoefend dienen te worden. Râma bezorgde ons papieren met enkele verzen uit de sûtra’s waaruit het belang van het vierde lidmaat blijkt: prânâyâma (adembeheersing en langdurige ademstops). In de sûtra’s staat niet beschreven hoe je dat doet. Het moet geleerd worden onder begeleiding van een leraar want het is niet zonder gevaar. Ik ben blij dat we dat die zaterdagvoormiddag onder begeleiding van Râma hebben kunnen beoefenen. Ik ben blij met de papieren die hij ons gaf: een overzichtelijke uiteenzetting over vier prânâyâma’s: de techniek, restricties, wanneer voorzichtig zijn, voordelen.

Een stimulans om er thuis serieus werk van te maken.

Ik houd ervan als Râma spreekt over de Moeder als Allerhoogste Werkelijkheid. (Dit vormt een tegenwicht voor de God die nu al millenniums lang als mannelijk wordt gezien.) Râma vertelt ons de nuchtere, pijnlijke waarheid. De Moeder, die zelf boven alle dualiteit staat, heeft beiden gemaakt: goed en slecht, oorlog en vrede. Vandaar het achtvoudige pad om uit het lijden te stappen. Doel is de Moeder, die Eén is, te ervaren. So ham. De klank van onze adem, de mantra die we altijd bij ons hebben: Ik ben Hem/Haar/Het.

Mijn hart springt op tijdens de lezing van **Johan** bij de ontdekking dat de klank van mijn naam verscholen ligt in het woordje hridaya, het spirituele hart. We beginnen de les met het samen zoeken van uitdrukkingen die met het hart te maken hebben. Zoals we van hem gewoon zijn, luchtig entertainment dat ons doet lachen. Maar ondertussen krijgen we een hoop informatie binnen, en slaagt hij er telkens in de gevoelige snaren van ons hart bespelen. Lach naar jezelf dan is er toch iemand die naar je lacht. Warme herfstlucht, open die ramen. Open onze harten?

Ons hart als centrum van de zintuigen. En ook hier weer evenwicht tussen met alle zintuigen de wereld ervaren en mediteren met de zintuigen afgesloten.

Johan vraagt zich de betekenis af van het Christushart met het prikkeldraad rond. (Ik hoorde daar ooit een uitleg voor: een hart dat zo ver geopend was, dat al het lijden van de wereld erin aanvoeld kon worden. Vandaar die grote inzet voor de mensheid.)

Johan nodigt ons uit om te kijken naar ons kinderhart. (Als kind had ik ook een overgevoelig hart. Bang om te kwetsen en bang om gekwetst te worden. Een kind dat te veel nadacht over het hoe en waarom. Het leven leert je wel om uiteindelijk je assertieve mannelijke kant boven te halen als evenwicht voor het zachte vrouwelijke. Een goed dik harnas bouwen rond dat tere hart.

Moeder Natuur heeft me twee kinderen gegeven. Omdat mijn jonge hart bewust was van de miserie in het leven, heb ik toen besloten me in te zetten voor een betere wereld. Vandaar dat ik vrijwilligerswerk doe in verenigingen die het naar mijn gevoel goed menen met de wereld. Het was onze hartendroom zelfvoorzienend te leven, in harmonie met de natuur. Voor ons geen boontjes uit landen waar misschien hongersnood is, en dat via energiever-slindend en vervuilend verkeer naar hier gebracht wordt. Dat is de discipline die ik in mijn leven breng: sober te leven om het milieu niet te belasten en met weinig tevreden zijn. Ik heb die discipline ook aan mijn kinderen mee-gegeven. Zij hebben niet voor een leven gekozen van veel geld verdienen en materiële bezittingen vergaren. On-getwijfeld volgen ze de roeping van hun hart. Mijn dochter is initiator van Leuven Pakt Uit. (<https://www.facebook.com/leuvenpaktuit?fref=ts>). Hun eerste initiatief Coop Content is zopas van start gegaan. Coop van coöperatie. Lees maar eens het artikel van Suman in vorig tijdschrift als je wil weten wat dat betekent: samen financieren, samen dragen, samen inzetten tot welslagen. Want als het mislukt is eenieder alles kwijt. Content verwijst naar het Engelse inhoud. Coop Content zal een verpakkingsvrije winkel worden. Waar mensen zelf met hun potje komen om te vullen. Er ligt al genoeg plastic in de zee! Het verbranden van onze restafval geeft een neerslag van dioxines in de bodem!)

Het lichaam is een instrument, gekregen om mee te werken. Het hart is het centrum van citta en de woonplaats van Purusha (Bewustzijn). Door een gesloten hart kan het Bewustzijn niet doorkomen.

Johan leert ons naar onze pijn in ons hart te kijken. De ziener. Pijn als bongenoot, die vertelt waar iets niet goed zit. Lijden is niet goed omgaan met deze pijn. De dingen aandacht geven, laten boven komen, in beweging ko-men. Geen voor-oordelen, geen na-denken, geen kritiek of beoordeling. Leren voelen, intuïtief. Het spel meespe-len. Om te kunnen verteren, composteren tot nieuwe grondstof. Wat je verbrandt, geeft warmte.

Het licht wordt niet gedoofd door de duisternis.

Tot slot leert Johan ons, ons hart te openen voor elkaar. Ons lichaam zien als hebbende wortel en antennes, ver-bonden met aarde en hemel. Het hart is hier het middelpunt waar beide samen komen. Het is de zetel van de Lief-de. Niet rechtstreeks van het hoofd naar het hart gaan, wel via de buik. Bij de ademhaling van vooruit, achteruit neem je energie weg uit de omgeving. Als je tussen de mensen bent, kan je beter van boven naar beneden, van beneden naar boven ademen. Johan nodigt ons uit enkele van de aanwezige mensen te omhelzen. Een hand op de schouders, een andere op de onderrug. Een zachte omhelzing. De juiste ademhaling. En daarbij mmmmm-en. He-lend hart.

Sommigen springen recht. Zonder moeite, hun hart loopt over van Liefde. Anderen wachten met een angstig hart. Wie vindt mij de moeite waard om mij een knuffel geven?

ZING JE SAT

Dat was het onderwerp van de lezing op zondagnamiddag. Gewoonlijk zijn dit zit-en-luisterlezingen. Het type waar ik niet van houd. (Met alle respect voor de lesgevers en de mensen die daar wel fan van zijn.) Op het evalua-tiepapier heb ik gevraagd om in de toekomst een tweede programma aan te bieden zodat er voor ieder wat wils is. Zing je sat deden we op zaterdagavond onder begeleiding van Suman en Dharma Muni, zingen met heel ons hart. Zat van liefde zonder dat daar alcohol bij te pas kwam. En daarna zalig samen keuvelen met de mensen van Tre-melo.

Dit zongen we onder andere:

Listen, listen, listen to my heart's song,

Ik keek naar wat er in mijn hart leefde,

Op een stille plek in de zon, in plaats van naar de zondagnamiddaglezing te gaan. Ik heb de gewoonte om te car-poolen. Dat is dan een auto minder die de weg onveilig maakt en de lucht bezoedeld. Twee maal had ik die mid-dags de kans om mee naar huis te rijden. Maar ik wou eerst nog van de maaltijd genieten. Want net als 11 11 11 heb ik het altijd zonde gevonden om eten te verspillen. Na de maaltijd reed niemand nog de richting van mijn dorp uit. Zo bleef ik in Vaalbeek terwijl ik eigenlijk elders wou zijn: een vertelwandeling in het Sleutelbos. Mijn hart was bij de mensen die me dierbaar zijn.

Who is in my temple?

All the doors do open themselves.

All the lights do light themselves.

De godsvonk in mijn hart.

De deuren (cakra's) die open gaan op weg naar Zelfrealisatie. Bewustzijn dat ontwaakt. Was het ook niet daarom dat ik in Vaalbeek bleef? Dicht bij de guru? Die vonk moest maar eens overvliegen en de eigen vonk in het hart aansteken.

Darkness like a dark bird,

Flies away, o flies away.

Verdriet in het hart.

Omwille van mensen die tekst vervormen en woorden uit hun context trekken.

Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare

Hare Râma, Râma Râma Hare Hare

De mahâ mantra die de geest opent voor onbezorgdheid en hart en denken zuivert.

Râma vertegenwoordigt Genade, Krishna Liefde.

Zorgen in mijn hart.

Tijdens het middagmaal had ik het geluk nog vriendelijke mensen te ontmoeten. Iemand gaf me een kaartje met bovenstaande mantra om het initiatief van mijn dochter te steunen en mijn eigen zorgen daaromtrent weg te nemen.

Hare Shiva, Shiva hare om

Hare om, Shiva om, hare om

Hartendief Shiva, de genadige welwillende. De heer van Yoga. Dus van verbondenheid.

Muziek en verbondenheid in mijn hart.

Terwijl we zaterdagavond braaf op ons matje hartstochtelijk met ons honderdtal de kîrtana zongen, vierden een dikke duizend mensen, met optredens en de discobar waar het 40 jaar geleden mee begon, de verjaardag van de stichter van Rock Werchter (de echte stichter, niet degene die het op TV komt uitleggen.). Ik had ook op die verjaardagsfuij kunnen zijn, samen met mijn echtgenoot. De uitnodiging viel in mijn bus nadat ik ingeschreven was voor het yogaweekend. De Rock lokt jaarlijks een honderdduizend mensen naar mijn woonplaats. Nu misschien wat te mega en te commercieel geworden. Destijds gegroeid uit de Chiro. En groot geworden dankzij de inzet van een gemeenschap, verenigingen die er hun schouders onder gezet hebben. De kracht van muziek die mensen samen brengt in vriendschap.

Pânduranga Hari, Mukunda Murâri, Pânduranga Pânduranga

Pânduranga Hari, Pânduranga jaya jaya

Leve de Witte god, de hartendief, die kwaad en zonde steelt, je ervan bevrijdt, er tegen beschermt. Kwaadheid in mijn hart.

Ik weet dat op zulke evenementen het bier rijkelijk vloeit. Ik las ooit dat als mensen die uitlaatklep niet zouden hebben, er veel meer agressie in onze streken zou zijn. Mensen die me kennen, weten dat ik verschrikkelijk boos wordt van drankmisbruik. Drank was oorzaak van een dodelijk ongeluk in de familie. Geloof me deze kwaadheid heeft me nog niets goed opgeleverd. Alleen afscheiding van de mensen die mij dierbaar zijn. Mensen die het drinken niet kunnen laten. Mensen die eigenlijk heel warmhartig zijn. Voor elkaar in de weer. Dikwijls meer nog dan mensen die je in yogamiddens vindt. Kan ik het nu eindelijk begrijpen, aanvaarden dit te zien als het spel van de triguna. En als Ziener me boven die drie krachten te zetten. Niet hoogmoedig boven de mensen. Met wie we allen in wezen gelijkwaardig zijn.

Gaan we er ooit in slagen om in plaats van alcohol dat andere geestrijke vocht te drinken: de Soma?

Shrîman Nârâyana, Nârâyana, Nârâyana

Lakshmî Nârâyana, Nârâyana, Nârâyana

Heer Nârâyana, oneindig allesdoordringend opperwezen, de gouden weg, van het hart.

Lakshmî, energie van Vishnu, Godin van weelde en voorspoed.

Mijn hart was bij een vertelwandeling in het Sleutelbos georganiseerd door Klankenstroom.

Alwaar mijn zoon bio-biertjes tapte en soep opwarmde die met heel veel liefde zelfgemaakt was. Terwijl zijn vriendinnetje en andere vertellers, verkleed als wezens (zoals maanvrouw, piraat, zeemeermin) ergens in de natuur (in een boom, bos, langs de rivier) een verhaal brachten voor kleine en grote kinderen.

Toen ik eindelijk thuis raakte, spoedde ik mij daar naartoe om het slotevenement mee te maken. Ik werd er hartelijk welkom geheten met een blijde knuffel. De vertellingen waren al gedaan en de kleine en grote kinderen zakten af naar het kerkje met de zandstenen toren dat zich haast pal naast de Demer bevond. Het evenement was tip top verzorgd: de vertellers verkleed en geschminkt en vergezeld van de passende attributen. Ik bewonderde enkele van de kunstwerken die de creatievelingen zelf gemaakt hadden. Alles in het teken van klank. Het woordje Klan-

kenstroom kunstig geëst in hout verwelkomde de mensen. Naast de golvende rivier stond een golvende notenbalk met sol sleutel en noten. (Hadden ze zelf gelast met afvalijzer.) Alsof er een interactie was tussen de golvende baren van de notenbalk en de golvende baren van de stroom. Aan twee kapstokken hingen flessen allen tot een verschillende hoogte gevuld met water. Als je daar met een stokje op sloeg, hoorde je fijn: do re mi fa sol la si do. We werden uitgenodigd om de kerk binnen te gaan en daar samen een lied te zingen. Ook het lied was op het melodietje van de “Sound of Music” en werd begeleid door het orgel.

Een wezen met een gevlochten wissen hoorn aan het oor (een hoorn om klanken te vangen) vertelde over de sleutel bij het beeldje van St Pieter dat vooraan in de kerk stond. Het was de sleutel tot de hemel. De sleutel naar de Liefde. En de sleutel die tussen haar mooie borsten hing, was de sleutel om het hart te openen. Het wezen had een bijzonder flesje bij waarin een klank opgesloten zat. Ze liet hem vrij. De klank wasstilte..... Even, en dan... de klokken beginnen uitbundig te luiden. Ontroering.

Ik reed 's avonds huiswaarts net op dat magische moment: de ondergaande zon. Wat een fantastisch schouwspel voltrok zich daar voor mijn ogen. Alsof de kosmos op het einde van deze wonderlijke zondag nog een beeld wou meegeven van wat Hridaya betekent. Aan de hemel twee kleine donkere wollige wolken, als een symbool voor de duisternis die zich soms in ons hart bevindt. Die wolken doorstraald, daartussen en er rond door de kleuren rood en goud. Heel de hemel doorstraald van deze kleuren. Als om duidelijk te maken dat ons kleine vurige hart identiek is aan het grote gouden kosmische, spirituele Hart.

Premaiva Satyam :Ja waarlijk: Liefde hangt in de lucht.

Satchidânanda guru Satchidânanda

Satchidânanda guru Satchidânanda

Zijn, Bewustzijn, Zaligheid, de Leraar. In naam van de Vader (Bewustzijn - Cit), de Moeder (de steeds stromende energie doorheen het hart / Zijn – Sat), het Kind (dat geboren wordt uit evenwichtigheid, vaardigheid van handelen / Zaligheid – Ânanda), A(u)men (De naam, aanduider van De Guru)

Dankbaarheid (voor deze wonderlijke zondag) opent het hart.

Het oneindige hart waarin alles met alles verbonden is, dat het kruispunt is tussen binnen en buiten, hemel en aarde. Waar we de guru gewaar worden die op het juiste moment de juiste dingen toont. De weg van het hart.

Aan allen die de inhoud van deze tekst tot het einde lezen: Om shântih, shântih, shântih

De Vrede des harten zij altijd met u.

Indrukken van Christina Van der Goten

Âsana praktijk en Yoga Nidrâ met Dharma Muni.

Na 2 boeiende, maar theoretische uiteenzettingen, volgde ik de ‘Âsana praktijk en yoga nidrâ’ van Dharma Muni. Âsana's beoefenen zonder voorbereiding leek mij een beetje riskant. Maar het werd een verrassende en pijnloze ervaring !

Dharma Muni begon deze sessie met het vertellen van zijn ernstige rugproblemen en het zoeken naar niet-operationele oplossingen hiervoor binnen de yoga. Dit heeft geleid tot een wel bijzondere opbouw van de âsana's, vooral van het in en uit de âsana komen.

De beweging om in de âsana te komen of er uit te gaan, gaat altijd gepaard met verschillende inademingen/ pûraka's en uitademingen/recaka's – aandacht voortdurend in het lichaam – met ahimsâ, zachtheid. Je gaat nooit verder dan je lichaam aankan – wel proberen steeds langer in een âsana te blijven. Je neemt evenveel tijd om in de houding te komen als om er uit te gaan. Er wordt op gehamerd om steeds met rechte rug te werken, te buigen vanuit de heupen,...

We beginnen met de langzame opbouw van de Dandâsana en daarna van de Tâdâsana. Dit zijn heel belangrijke âsana's, daar ze immers de basishoudingen zijn van een aantal andere âsana's – dus zorgvuldig opbouwen.

Volgende âsana's kwamen aan bod en werden getoond door een leerlinge van Dharma Muni : Dandâsana, Tâdâsana (basishouding – variante a : hoog op tenen staan, armen gestrekt boven hoofd – variante b : voeten plat op vloer al inademend armen gestrekt op schouderbreedte, met de handpalmen naar elkaar gericht (vingers aaneengesloten), opwaarts boven de schouders brengen; Shalabhâsana, Bhujangâsana/Cobrahouding, Pâdahastâsana en de Shashakâsana / Haashouding.

Er wordt ook een manier aangeleerd om zonder steun recht te komen vanuit Kleermakerszit (KMZ) of om vanuit staande houding zonder steun te gaan zitten in KMZ :

Van KMZ naar staande houding :

Plaats vanuit KMZ L-voet (of R-voet) op vloer (R-voet onder L-been) , strek je armen voor je uit, druk af op L-been, R-onderbeen naar achter draaien zodat hiel ter hoogte van de bil komt.

Van staande houding naar zit :

Plaats L-voet achter R-voet, armen voor je uitgestrekt, door knieën zakken tot zit op vloer

Enkele âsana's :

Tâdâsana basishouding :

correct staan – daarna : ‘Sluit de ogen. Ga met de aandacht naar de voeten en zorg dat ze *over de ganse breedte en lengte evenveel druk uitoefenen* op de grond... Ga met de aandacht van in de voeten beetje bij beetje hoger door gans uw lichaam en breng geleidelijk aan het evenwichtsgevoel van in de voeten in gans je wezen’ (*in praktijk wordt de aandacht nu op die manier langzaam geleid doorheen gans het lichaam door het benoemen van de hiel, de enkels, onderbenen, ... en zo door heel je lichaam*). Wanneer je in de Tâdâsana – met gesloten ogen- staat : *Met elke pûraka fysiek loos groeien en met elke recaka alle spanningen loslaten.*

Tâdâsana variante a :

In houding komen : ‘Ga hoog op te tenen staan en breng al inademen, de armen gespreid op schouderbreedte (met de handpalmen voorwaarts gericht) (schouders goed laag), evenwijdig aan elkaar, gestrekt boven de schouders. *Juiste afstand tussen armen meet je door de armen te strekken boven je hoofd, handpalmen naar elkaar toe, dan vingers naar elkaar laten wijzen, vingers raken elkaar net niet. Dit is de juiste afstand.* Dan vingers weer richting plafond, handpalmen naar voor.’ Ook hier weer : Wanneer je in de houding staat - met open ogen : *Met elke pûraka fysiek loos groeien en met elke recaka alle spanningen loslaten.*

Om terug in de uitgangshouding te komen : handen in pranâma (of bidhouding) over voorhoofd, neus en kin (ellebogen losjes langs de romp) laten zakken – evenveel tijd nemen om uit de houding te komen, dan er in te gaan!

Bhujangâsana/Cobrahouding :

Buiklig, armen naast lichaam, benen en voeten aangesloten, neusbrug en voorhoofd op matje.

‘Span de beenspieren op. Met een pûraka verhef je de romp terwijl je beide armen voorwaarts laat glijden, de handen met aaneengesloten vingers, evenwijdig met voorarmen en schouders; De opperarmen staan loodrecht (zowel zijwaarts als voor- en achterwaarts) onder de schouders. *Zorg ervoor dat er geen knik (buig) in de onderrug is, door met elke pûraka de wervelkolom te laten groeien, nek en achterhoofd inclusief.* Met elke recaka laat je zo veel mogelijk de buik naar de grond zakken, maar houd de beenspieren opgespannen. *De opgespannen beenspieren zijn de veiligheidsgordel van de onderste ruggenwervels ! De beenspieren mogen pas losgelaten worden na vele jaren oefening, wanneer rug- en buikspieren stevig genoeg zijn.*

Na de âsana's volgde er een Yoga Nidrâ. Héél deugddoend.

De opbouw van o.a. het rondgaan van het bewustzijn in het lichaam was anders. De chakra's werden er ook mooi in verwerkt. Spijtig dat dit niet in het bundeltje zat.

Opvallend qua uitgangshouding : benen/voeten niet in brede spreidstand leggen, gewoon iets van elkaar.

Het ‘absoluut niet mogen bewegen’ tijdens de YN bracht bij mij even een gevoel van weerstand teweeg, maar eens ik daar door heen was, werd het heel aangenaam genieten. Een prachtige ervaring...

De lezingen en de praktijklessen die ik volgde, werden fijn verzorgd en deskundig gegeven, maar deze praktijkles sprong er voor mij toch enigszins uit omwille van de speciale opbouw en vooral de nawerking.

Dank je wel voor het fijne weekend.

Indrukken van Anne Van Nerom

Yogaweekend Vaalbeek betekent voor mij al enkele jaren op rij: tijd nemen om anderen te ontmoeten die net als ik op zoek zijn naar antwoorden en naar een manier om antwoorden te vinden op essentiële vragen in het leven. Telkens opnieuw brengt zo een weekend inspiratie. Ik ben dan ook heel dankbaar voor de bereidheid van mensen die hun inzichten delen met ons allemaal. Dat dit vanuit verschillende invalshoeken en tradities gebeurt, ervaar ik als een pluspunt. Uiteraard is Vaalbeek in de herfst ook een mooie omgeving om tot rust te komen tussen de bomen en het groen, even weg van pc, tv en verkeer. Dit jaar mochten we van een echte nazomer genieten tussen boeiende programmaonderdelen door.

De uiteenzetting door Flor Stickens over de Mândûkya Upanishad was zeer helder: Om, Brahman is alles en dit Alles wordt ervaren op verschillende niveaus. In enkele verzen werd het hele bewustzijnsmodel uitgelegd en kwam het verschil naar voor tussen bewustzijn en geest. Door afwisseling tussen reciteren, vertalen, toelichten en opnieuw reciteren, drong dit niet zo eenvoudige onderwerp tot ons door.

Ook de uiteenzetting van Maria Clicheur kwam verfrissend over. Van bij het begin werd teruggegrepen naar de klassieke Yoga Sûtra's. De toelichting maakte gebruik van vele praktische voorbeelden, gemakkelijk herkenbaar uit de directe omgeving. Op deze wijze werd de uiteenzetting over o.m. de Klesha's zeer toegankelijk.

Op zondag werd de lezing over Hridaya ingeleid door Suman als een onderwerp dat hem nauw aan het hart ligt, over waar het beperkte en het onbeperkte samen komen. Daarmee was de essentie meteen naar voor gebracht van de lezing door Johan De Backer, die met zijn authentieke stijl de toehoorder weet mee te nemen op een tocht vol verrassingen, met de nodige humor en vele wendingen tot je ineens bij de kern van de zaak komt, in alle ernst. Ik vind het de moeite om een opname van deze lezing nog eens opnieuw thuis te beluisteren en deels te noteren.

Ook hier werd meteen naar de bron teruggegrepen: Hridaya is een term uit de Yoga Sûtra III,34:

Hrdaye citta-samvit. Door Samyama te verrichten op hart, ervaart men de aard van Citta (denkgrond). Deze sûtra omvat slechts 3 woorden, maar daar zit een hele methode in, van Samyama, drie begrippen maar toch is daar een enorme ruimte van inzicht en evolutie.

Vergeet niet dat je lichaam het instrument is, het is niet het einddoel, maar het is nodig dat je lichaam een goed ontwikkeld instrument is en daar gaat een stuk van Yoga over. Het is veel ruimer dan Hatha Yoga. Dat is de ruimte bij Patañjali, de ruimte van intentie, Yama/Niyama, de ruimte om het lichaam en de vitale krachten zo stromend en zo ruim mogelijk te maken, het trainen van de zintuigen niet alleen naar buiten maar ook naar binnen, en Samyama dat concentreren in Yoga op een open manier is, thuiskomen in openheid.

Hridaya is meer dan het fysieke en het energetische hart. Het is in feite het spirituele hart, maar Johan vertrekt altijd graag van het gewoon menselijke. Als je kijkt naar het taalgebruik, dan vind je daar verschillende aspecten van het hart in terug. We zochten allemaal mee naar de vele uitdrukkingen in onze Nederlandse taal, als o.m.:

<i>waar het hart van vol is, loopt de mond over</i>	<i>een hart onder de riem steken</i>
<i>een hart van goud</i>	<i>een hart van steen</i>
<i>met een klein hartje</i>	<i>hartedief</i>
<i>hartzeer</i>	<i>het hart op de juiste plaats dragen</i>
<i>er het hart van in zijn</i>	<i>hartelijk zijn, hartverwarmend, warmhartig</i>
<i>met hart en ziel</i>	<i>een hartig woordje spreken</i>
<i>hartstochtelijk</i>	<i>hartsgrondig beu</i>

Als je naar taal luistert, zie je zowel de warme, als de pijnlijke en de bittere kant van het hart. Als yogi geef je aandacht aan alle aspecten. Als je in je tuin aandacht geeft aan de planten, groeit alles beter. Zo ook, als je aandacht geeft aan je hart in al zijn dimensies krijg je een ruim, groot, stralend hart. Het woord hart gebruik je voor het fysieke hart, maar ook voor het gemoed, daar zit ook een stuk geheugen in. Elke situatie kan je ombuigen naar meditatie, dat is de kern van de zaak. Je hart is het centrum van je innerlijke tuin, je moet goede compost aanleggen, verteren.

Het hart is ook het midden, zoals het hart van de stad. Belangrijk om dit te beseffen dat je hart het midden is, tussen de poort naar de hemel en de poort naar de aarde. Als je "ik" aanwijst, wijs je (meestal) naar je hart. Je identiteit is in het hart, alhoewel we in onze cultuur veel in ons denken leven. Het denken is sterk ontwikkeld. Met de nodige humor krijgen we de boodschap mee: nadenken is een poging om controle te krijgen over de dingen, interessant, maar te laat: daarom is het ook "na-denken". Je hebt ook "voor-oordelen". Als je niet nadenkt en geen vooroordelen hebt, valt er al veel stil in je denken. Tenminste als je niet gaat plannen en organiseren in je hoofd.

Je denken en je instinctieve kant vinden mekaar in je hart en als daar bewustzijn bijkomt, heb je intuïtie. Hart is liefde, maar ook intuïtie. Het is je belangrijkste zintuig omdat alle zintuigen daar samen komen. *Je hart is de thuis van je bewustzijn.*

De aandacht van de toehoorder wordt levendig gehouden door de uiteenzetting te voorzien van een goede dosis humor, met plotse overgangen naar enkele speelse dynamische bewegingen, gevolgd door even plots weer rustig worden. Verhef je hart in een subtiele beweging van oprichten. Terwijl je een houding aanneemt met handen in een mudrâ, sluit je de ogen, glimlach je en voel je je hart. Als je je hart sluit om niet te voelen, dan kan je ook met je bewustzijn niet thuiskomen en mis je de doorgang naar een totaal andere dimensie. Onderschat dit niet. Ook soefi's en berberdansen passen dit toe: laat je hart licht zijn, speel met je hart. Wat gebeurt er: je wordt blij. Je kan ook triestig of emotioneel worden, het begint met te openen, je moet niet wachten tot je hart gebroken is, al is dat wel een goede moment om er wat aan te doen.

Het hart is heel sterk verbonden met je ademhaling, als je trager ademt kan ook je hartslag vertragen. Belangrijk rond voelen is dat je de adem loslaat, de adem blijft spontaan en je bent bewust er bij betrokken, er moet niets. Het wordt plots heel stil in de zaal terwijl wij verder begeleid worden: als je de adem volgt, is er de interface tussen bewustzijn en gevoel. Je adem vertolkt de gevoelens: voel je spanning, remming, zwaarte? Leer beschrijven wat je gewaar wordt. Gewaarwordingen zijn ervaarbare waarneembare tekens die zich afspelen in je lichaam en die in je adem duidelijk worden. Gewaarwording is de oppervlakte van wat je voelt, gevoelens zijn subtieler dan emoties. Emoties zijn erupties naar buiten, woede, verdriet, gevoelens hebben meer met je hart te maken. Als mensen last hebben met emoties slikken ze die in, beter is van in te ademen, geef het zuurstof totdat het vrijkomt.

Daarna ga je terug naar de bron zoals de forel terugkeert tegen de stroom van de rivier in. Vanwaar komen die emoties? Waar doet het zeer?

Pijn is een bondgenoot voor alles, is niet iets dat je moet kwijt geraken; daar zit iets dat overhoop ligt, pijn is niet je vijand. Er is een verschil tussen lijden en pijn: lijden is niet op de juiste manier omgaan met pijn. *Yoga is een methode om het leven zo te leven dat je openbloeit, vrij worden is scherpte van zien en van daar uit weten dat je bewustzijn bent.*

Je gaat van emotie naar gevoelens via pijn, geen therapeutische uitleg, yoga is een directere weg.

Je gaat voelen door je aandacht te brengen bij wat je voelt. *Door je bewustzijn thuis te brengen in je hart, ga je je hart ten volle gebruiken om te voelen.* Zo wordt je hart een zintuig en dat kan je trainen, door aandacht te geven aan je adem. Je neemt waar – je geeft er aandacht aan: is het een gedachte of een gevoel? Gedachten zijn er om controle te hebben; gevoel om te beleven. De plaats waar het zich voordoet is anders, je adem is belangrijk in dat proces.

Hart + bewustzijn maakt van je hart een zintuig. Je kan dit op vele manieren trainen. In de stad, de winkels, bij mensen, op verschillende plaatsen, in de natuur, bij bomen, voel en geef aandacht. Ga na of iets voedend is of energie kost. Doordat je bewust waarneemt kan je daarmee omgaan. Kinderen kunnen dit goed. Belangrijk is je kinderhart te openen of ont-dekken, want het is be-dekt onder een hoop dingen.

Op een vraag of je je moet beschermen als je zo open stelt, is het antwoord duidelijk: scherm je niet af, er is geen negatieve energie, alleen energie. Je geeft aandacht, wat bij je binnen komt is van jou, geef het aandacht, adem in en verteer het. Al wat je verbrandt, geeft warmte of licht. Manipûra chakra is waar die verbranding plaats vindt, meer dan je hart. Wees niet bang van energie van anderen, maak compost: de verteerde resten zijn voedend. We zijn mensen, er kan van alles gebeuren. Probeer ermee om te gaan, dat is training voor je hart, je hart wordt een zintuig. Het geeft een vrijheid van reageren om dicht bij Purusha te komen

Ontdek je kinderhart: je opent je hart en concentreer je op je hartchakra. In je derde oog neem je een beeld van jezelf als kind, een beeld uit de tijd dat je nog helemaal spontaan was; je voelt wat er allemaal bovenop is komen te zitten waardoor het voelen wordt bemoeilijkt, daar kan je mee oefenen. *Wie in u beseft dit nu, wie in u maakt het mogelijk om dit contact te leggen? In het hart ga je zo je bewustzijnsbron ont-dekken, dit behoort niet tot dat hart, het kan daar wel resideren. Je kan het bewustzijn laten rusten in je hart.* Als mens leef je in contact met je instrument, je instrument laat je toe je bewustzijn aanwezig te maken. – Haast moeiteloos is het het weer stil geworden in de zaal.

Als afsluiter wordt er zielscontact gemaakt met een “knuffelmeditatie”: vanuit je hart kan dat gemakkelijk. Sta stevig op je eigen benen, goed verbonden tussen hemel en aarde. Maak contact met je hart en je ademhaling. Maak je handen gevoelig, klem de ander niet in je armen, maar geef mekaar ademruimte. Je bent beiden verbonden. Doe 2-3x de bijenademhaling, dan voel je mekaar trillen, ben je hier en nu, op een zuivere manier dicht bij elkaar, je zuigt geen energie binnen, je gaat van ziel naar ziel, zielscontact in tedere, gevoelige, zelfbewuste knuffels.

Zo eindigde deze boeiende lezing boordevol ideeën, maar met een duidelijke boodschap: alles is bruikbaar in Yoga, maak er gebruik door met liefdevolle aandacht waar te nemen vanuit je hart, niet vanuit je hoofd. Hou je Yoga les of praktijk licht en vrij: een lach ontspant, beweging doet je daarna eens te beter de stilte voelen. Speels als een kind ontdek je je bewustzijnsbron in je hart. Blijf de mensen in je hart sluiten. Ontspannen, helen om te komen tot heel-zijn.

Tot slot nog een laatste suggestie voor het weekendprogramma: kîrtana met muzikale begeleiding door Geert Roeland tijdens de slotzitting is een meerwaarde, zo mooi, zeker voor herhaling vatbaar, een mooie ingetogen afsluiter. Hartelijk dank aan allen die meegewerkt hebben aan dit fijne Yogaweekend.



Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie

Op 25 en 26 april 2015 worden in de Duinse Polders te Blankenberge de Studie - en Ontmoetingsdagen van de Yoga Federatie gehouden. De gastsprekers zijn Rob Obermeyer en Dr. Naveen Gupta.

Algemeen

Het volgend ontmoetingsweekend is er weer eentje om naar uit te kijken, in de loop van december valt de folder in je elektronische of echte brievenbus.

Hieronder is de inhoud van het programma beschreven en maak je kennis met de lesgevers.

Twee lesgevers van formaat zullen ons ongetwijfeld boeien met hun lessen :

Rob Obermeyer en Dr. Naveen Gupta geven drie lessen, zowel op zaterdag als op zondag.

De onderwerpen:

- ‘De Weg naar Heling’ en ‘Het cultiveren van een kalme en blijde geest’ door Naveen Gupta ;
- ‘Vrij-zijn, zelfinzicht door ontmoeten’ en ‘Wees licht en onbekommerd’ door Rob Obermeyer

Ze worden zo uitgewerkt dat ze per dag een afgerond geheel vormen.

De deelnemers hebben de keuze om één dag bij elk van de lesgevers te volgen of beide dagen bij dezelfde lesgever.

Zoals gewoonlijk is er ook de mogelijkheid om voor één dag in te schrijven, je volgt dan de ganse dag les bij dezelfde leraar.

Je keuze geef je aan op het inschrijvingsformulier.

Gouden tip ! Houd goed rekening met de uiterste inschrijfdatum ... de belangstelling kan groot zijn voor dit inspirerend programma.

Hélène Rondou - secretaris

Naveen Gupta (New Dehli, 1960)

Studeerde in 1983 af als Âyurvedische arts aan de Universiteit van Dehli.

Sinds 1984 behandelde jij duizenden patiënten d.m.v. polsdiagnose, marmatechnieken en panchakarma (reinigingskuren)

Daarnaast ontwikkelde hij op maat gemaakte Âyurveda coaching programma's.

Hij heeft de officiële en in India wettelijk beschermde Âyurveda titels van ‘vaidya rāja’, arts en ‘âyurveda âchârya’, professor.

Hij is oprichter van Amrita Ayurveda Health Center in Brecht (Antwerpen) waar hij woont en praktijk voert. Holistische gezondheid, praktijk en coaching, is Naveen's werk en passie.

Je ware potentieel ontsluiten en een vervullend, betekenisvol leven lijden zijn de dingen waarbij je geholpen wordt in het A.A.H.Center, door middel van adviezen over voeding en levensstijl.

www.ayurved.eu



Amrita Âyurveda Darshana met Dr. Naveen Gupta

Âyurveda (kennis van het leven), van oudsher bekend als systeem van natuurlijk genezen, heeft zijn oorsprong in de Vedische cultuur van India. De Âyurveda is de oudste en meest ontwikkelde wetenschap van natuurlijke genezing in de wereld.

Het leven is het resultaat van de eenheid van lichaam, zintuigen, geest en ziel.

Âyurveda is niet alleen een systeem van genezing, maar een hele manier van leven die erop gericht is om de perfecte balans te brengen in de hele persoonlijkheid – lichaam, geest en ziel.

Âyurveda is gebaseerd op de theorie van tridosha of de biologische krachten – Vâta, Pitta en Kapha.

Ziekte ontstaat wanneer er een onevenwicht tussen de drie Doshas, het doel van de therapie bestaat eruit om het evenwicht te herstellen.

Het leven – lichaam, zintuigen, geest en ziel – is voortdurend in beweging, het gaat zijn gang.

De stabiliteit ervan is afhankelijk van onze bewuste inspanningen om ze te beschermen en te behoeden. We zijn begaan met de duur en de kwaliteit van het leven. De combinatie van de vier aspecten van het leven moet sterk blijven, in perfecte samenwerking.

Daartoe dient men alle subtiele aspecten van kennis over mens en universum te bestuderen.

Alles wat bestaat in macrokosmos is ook in de microkosmos. De zon, de maan, de sterren, de planeten, de zee, de rivieren, de bergen en de regen zijn in een of andere vorm vertegenwoordigd in het lichaam van alle levende wezens.

Âyurveda is de eeuwige wijsheid van de oude Zieners, die deze wetenschap ontvingen als goddelijke zegeningen. Deze wijsheid is gebaseerd op de perfecte heelheid van kosmisch bewustzijn door introspectie en meditatie. Dit gaat over de 25 elementen die primair verantwoordelijk zijn voor de creatie van het universum.

De eerste en belangrijkste is Purusha (Bewustzijn) en vervolgens Prakriti (Natuur),

Mahat (Intellect), Ahamkâra (gevoel van individualiteit), Manas (Geest), de vijf zintuigen en de vijf motorische organen, de vijf subtiele tanmâtra's (atomaire vormen van ether, lucht, vuur, water en aarde: geluid, tast, zien, smaak, geur en panchamahâbhûta (de grove vormen van ether, lucht, vuur, water en ether).

Programma van zaterdag, 25 april 2015

De weg naar heling – een âyurvedische benadering van gezondheid, vreugde en harmonie

Als je houdt van yoga, meditatie en natuurlijke benaderingen van de gezondheid van lichaam en geest, is 'Weg naar Heling door Âyurveda' de eerste stap om harmonie te scheppen in lichaam, geest en ziel.

Deze weg herstelt de verbinding tussen de fysiologische functies en de innerlijke intelligentie van het lichaam door het elimineren van onzuiverheden en on-evenwichten, die perfecte gezondheid in de weg staan.

Naveen Gupta zal een uniek model toelichten om gezondheid en ziekte te begrijpen, een model dat fundamenteel verschillend is van de moderne geneeskunde.

Programma van zondag, 26 april 2015

Het cultiveren van een kalme en blijde geest – een âyurvedische benadering van een gezonde geest.

Âyurveda streeft ernaar om de grondoorzaken van mentale ziekte te verwijderen.

De focus ligt op preventie door gepast dieet, oefening, meditatie en juiste levenshouding.

Het biedt een breed gamma van therapeutische technieken en natuurlijke medicijnen om evenwicht en harmonie te herstellen, die essentieel zijn om een kalme en blijde geest te cultiveren.

Naveen Gupta gaat diep in op basisbegrippen in verband met activiteiten in het dagelijkse leven, in het licht van enkele Âyurvedische principes.

Rob Obermeyer

Rob Obermeyer 1946, richtte Yogacentrum Utrecht op in 1975, nadat hij enige jaren als rondreizend yogaleraar gewerkt had in Utrecht en omstreken. In 1985 startte de Intensieve yogascholing, waar mensen zich kunnen verdiepen in hun yogabeoefening en zich kunnen voorbereiden op het yogaleraarschap. Rob geeft workshops, lezingen en dagen over yoga, naast de gewone lessen.

Hij volgde zijn eerste opleiding bij Baron Van Heeckeren, daarna de opleiding bij Saswitha en Truus Boulogne in Den Haag.

Zijn belangrijkste leraren ontmoette hij in Wolter Keers en Harish Johari en in het leven zelf. Bij Wolter Keers verdiepte hij zich 15 jaar in Advaita Vedânta en bij Harish Johari in alle facetten van de yogabeoefening. Van filosofie tot chakra's, van chakra's tot âyurvedisch koken. Sinds 1990 gaat hij regelmatig naar India voor inspiratie en lessen bij Goeroes en Baba's, die hij door zijn leraar heeft ontmoet.

In zijn werk staat centraal het in het midden zijn, lichamelijke en geestelijk in het juiste evenwicht tussen spanning en ontspanning, zodat men de innerlijke rust en openheid kan ontdek-



ken, de innerlijke ruimte, -de levende ervaring-, van waaruit men in contact kan zijn met leven. Dit betekent in contact zijn met; het Heilige, de wereld en jezelf. Dit alles is te vinden in ons grootste geschenk: Het Lichaam, de

programma van zaterdag, 25 mei 2015 :

De grote vragen, de kernvragen, vinden altijd hun oorsprong in de vraag naar wie of wat wij eigenlijk zijn.

De yogatraditie geeft ons onnoemelijk veel ingangen en gezichtspunten.

Deze dag zullen we vertrekken vanuit het thema: *Vrij-zijn; zelfinzicht door Ontmoeten.*

De yogamethoden zijn altijd bedoeld geweest, om mensen dichterbij de essentie te brengen. In de oude tradities heeft een methode nooit op zichzelf gestaan, maar paste in het geheel van leven als vorm van bezinning, die bijdroeg aan een gepaste of 'juiste' houding in het leven. Bewust te staan in de wereld, te midden van overvloed en toevoegingen zonder aan de reflex van identificatie gehoor te geven. Dat betekent ook: niet het doen en beheersen van oefeningen een doel op zich te maken!

Het loslaten is daarbij een kernbegrip. Hoe tot ervaren van dit kostbare geschenk van stilte en rust te komen.

We gaan samen op weg!

Een rustige opbouw, houdingen meditatie en gesprek loodsen ons door de materie heen en brengen ons bij ervaren. Voor yogadocenten is dit bij uitstek een aanvulling op de lespraktijk: hoe breng je mensen op een ontspannen wijze bij hun bron, de bron en oorsprong van het bestaan. Hoe ervaar ik dat rusten in het moment, het rusten in Jezelf.

programma van zondag, 26 mei 2015

Een van de alternatieve wegen aangereikt door Patanjali.

Wat is het grote verlangen dat in ons mens-zijn is neergelegd?

Hoe ervaren we de oorspronkelijke staat van zijn – Een Zijn – waar de mens vanaf de oertijd, het begin, naar terug verlangt?

Patañjali's uitspraak : *Wees licht en onbekommerd* treft direct doel. In alle vrolijk stemmende directheid lijkt het ons ook te willen zeggen: het is te doen!

Wanneer je moed en compassie weet te combineren, dan heb je de juiste tegenwoordigheid van geest om het leven op te nemen.

Hier kunnen werkvormen als meditatie, yogahoudingen en inzichtelijk gesprek ons helpen de richting te vinden. De ervaring leert ons dat een dag hier mee bezigzijn een verrijking is voor de eigen lespraktijk. Maar ook voor mensen die zelf een ontwikkelingsweg gaan, kan deze dag verrijkend zijn. Samen op weg gaan naar de essentie die achter de yoga schuilgaat.



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 gedeeld, 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 zaterdagmiddag 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 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

BAHOEDAKA YOGA WEEKEND IN DRONGEN

Gaat door **van vrijdagavond 23 januari tot en met zondagavond 25 januari 2015**. Kostprijs 115 euro. Het BY weekend, waarin je eens alle tijd vind om op een ontspannen en actieve wijze BAHUEDAKA YOGA te beleven. Info via tel. 09-228 43 34 of per mail : km.lielaa@skynet.be

YOGA RETRAITE IN DE ABDIJ VAN DRONGEN MET YOGA VEDÂNTA AALST

Van vrijdagavond 27 tot 29 maart 2015 (16u).

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

SPECIALISATIE ZWANGERSCHAPSYOGA / JAARTRAJECT APRIL 2015

Begeleiding van een professioneel team met jarenlange ervaring en samenwerking. **LutVan Melle:** yogadocente, specialisatie zwangerschapsyoga. Erkend diploma Europese unie, Patanjali Instituut, Johan De Backer.

Info : lut.van.melle@telenet.be en www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be
en www.zijnsdans-danszijn.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 www.sevayoga.be of kan je vragen via flor.stickens@wanadoo.fr of tel. 014 21 06 76.

