

Vakblad voor yogadocenten

# Yoga

## vizier

Nr 2 | 2022  
Jaargang 44





# Stillnessinyoga

**‘Smelt in stilte met Yin Yoga’**  
met Anoshe & Nigam Overington

## Yin Yoga, Mindfulness & Meditatie

Specialisatie (Yin 1)  
Start: 16 September 2022 – 3 Februari 2023  
(in totaal 11 dagen)  
100 uur meridiaan gebaseerde Yin Yoga  
VYN 60 punten, Yoga Alliance 100 uur

## Aroma Yin™, acupressuur en Chi Kung

(module 2), Bijscholing (bij Zweiersdal)  
2 & 16 Oktober 2022, 10.30 – 16.30 uur  
VYN 10 punten

## Yogini Vinyasa Flow

Specialisatie  
Start: 9 Oktober 2022 – 31 Maart 2023  
(in totaal 14 dagen)  
125+ uur meridiaan gebaseerde Yang Yoga  
VYN 60 punten, Yoga Alliance 125 uur

## Meditatie Training

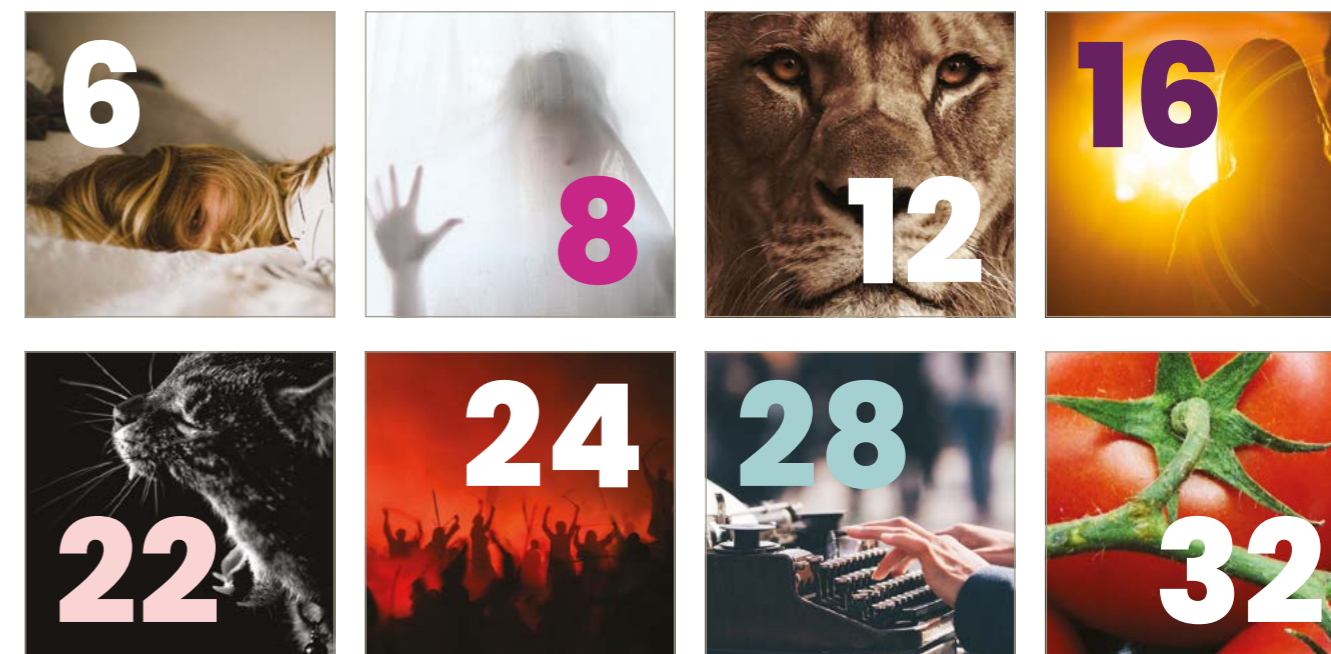
Met Nigam Overington  
Start: 16 Oktober 2022 – 15 April 2023  
(12 dagen inclusief 4 dagen retreat)  
120 uur

## New Year Silent Meditation Retreat

Met Nigam Overington  
29 December 2022 – 1 Januari 2023  
(4 dagen)



## Inhoud



- 4 Van de redacteur
- 4 Ontwaken
- 5 Ontwaken
- 6 Aandacht
- 8 Ayurveda en stervensprocessen
- 11 Buikadem
- 12 Mantra's
- 15 Kern van yoga
- 16 Ananda
- 19 Intervisie
- 20 Het praatstokje met Frank Wissink
- 22 Beest in de bek kijken

- 24 Oorlog
- 28 Vruchten van Yoga
- 31 Ubuntu
- 32 Mestcelactivatiesyndroom
- 35 De Dageraad
- 36 Dowloaden logo's
- 36 Muurschild
- 36 Oekraïne
- 37 Kopstand
- 39 Vacature EUY
- 39 Colofon

[www.stillnessinyoga.com](http://www.stillnessinyoga.com) tel: +31 (0)6 17 02 64 53





## Op reis



schrijft hierover maar belicht een ander aspect. Haar eindconclusie is dat het goed is om jezelf met mooie dingen en positiviteit te vullen en licht uit te stralen naar de wereld. Je trekt dan andere situaties aan en jouw positiviteit straalt af op anderen. Zo verbeter je de wereld door jou ZIJN.

Geen betere tijd dan de zomertijd natuurlijk om lekker te stralen. Na twee jaar kunnen we weer genieten. Misschien doe je dat in ons eigen kikkerlandje, in Europa of trek je verder weg. Maar alleen al het gevoel van vrijheid en eigen keuzes kunnen maken, daar word ik al blij van, ongeacht het feit of ik nu wel of niet op vakantie ga.

Waar je ook gaat of niet gaat, deze Yoga Vizier 2 neemt je mee op reis, inspireert en geeft stof tot nadenken. Wanneer wij ons als yogadocenten blijven voeden met yoga en de wijsheid uit de oude geschriften kan het niet anders zijn dan dat wij dit verinnerlijken, doorgeven... en hopelijk zo bijdragen aan een groter ontwaken.

Thema van dit nummer is ontwaken. Dat kan op allerlei manieren geïnterpreteerd worden. Eén van de invalshoeken van spirituele ontwakings is dat je realiseert dat alles wat je in de wereld ervaart, eigenlijk in jezelf gebeurt. Dit wordt door veel denkers, goeroes en anderen die zich hiermee bezig houden onderschreven. Dat is ook wat Mieke de Bock zegt in haar artikel over aandacht. 'Alles waar we de aandacht op richten, alles wat we zeggen of denken, versterkt zich in en buiten onszelf.' Ook Maria Clicheur

### OP DE VOORPAGINA

## Ontwaken

Don't seek, don't search, don't ask  
don't knock, don't demand – relax.  
If you relax, it comes. If you relax, it is there.  
If you relax, you start vibrating with it.

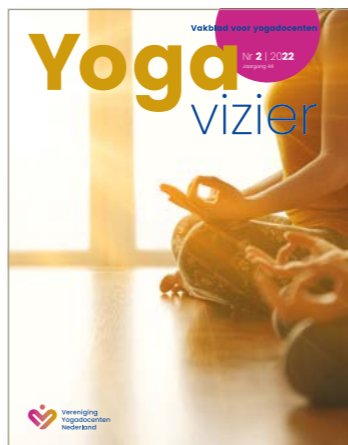
Osho



Foto: Priscilla du Preez op Unsplash

Fijne zomertijd,

Met een zonnegroet,  
**Gerreke van den Bosch**  
Redacteur



## Ontwaken



**'Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te bevrijden. Hoe peilloos de oorzaak van lijden ook is, ik beloof haar geheel te verwijderen. Hoe grenzeloos de werkelijkheid ook is, ik beloof haar geheel te verstaan. Hoe eindeloos de weg van ontwaken ook is, ik beloof hem ten einde te gaan.'**

*De vier geloften van de Bodhisatva*

Al sinds ik mij herinner wil ik bijdragen aan een betere wereld. In mijn jonge jaren heb ik mij ingezet op het politieke vlak. Dat was toen de manier die ik kende om de wereld een betere plek te maken. Er zijn ook jaren geweest dat ik het wat dichterbij huis zocht. Een betere wereld voor mijn dochter op de basisschool. Een betere wereld voor de kinderen waar ik les aan gaf. Een betere wereld door de bewuste keuzes die ik maak in mijn leven.

Een deel van mijn leven breng ik door op een meditatiekussen. Door mijn

innerlijke wereld gewaar te zijn en tot bewustzijn te komen, probeer ik een aangenaam mens te zijn, 'het goede te doen'. Ik en wij zijn allen onderdeel van een groter geheel. Voor mij betekent mediteren vrede sluiten met mijn innerlijke en met de mij omringende wereld.

Dat wat ik op mijn kussen ervaar, krijgt vorm in het dagelijkse leven. Nu in de vorm van voorzitter van het bestuur van deze vereniging. Onze vereniging. Een levende vereniging. Dat hebben we mogen ervaren op het mooie congres in Mennorode. Het maakt me blij dat er mensen zijn die bijdragen. Te zien dat er binnen de vereniging enthousiaste teams zijn die de krachten bundelen en de VYN neerzetten als een bron voor inspiratie. Een vereniging die de mogelijkheid biedt om de diepgang van yoga met elkaar te beleven.

De wereld is in beweging. De VYN is in beweging. De VYN geeft vorm aan de yoga beoefening in Nederland. Door jouw lidmaatschap van deze vereniging ben jij onderdeel van hoe yoga wordt uitgedragen in Nederland. Daarmee gaat de beweging van jouw yogabeoefening niet enkel naar binnen op de mat of in de studieboeken. Door jouw lidmaatschap laat je ook naar buiten toe zien waar je voor staat. Je draagt bij aan het grotere geheel, een gemeenschap van yogadocenten die staat voor kwaliteit en professionaliteit.

Bijdragen is nodig, hard nodig. Als VYN lid draag je bij aan en waarborg je de kwaliteit van het yogadocentschap. De vereniging wordt gedragen door haar leden. Met elkaar kunnen

we bijdragen aan de plek die yoga in Nederland inneemt.

Mijn persoonlijke bijdrage in de wereld wordt gevoed door de vier geloften van de Bodhisatva. Ze raken mij diep in mijn ziel. Het is mijn wens als voorzitter dat deze geloften ook voor jou gaan spreken. Dat ze je inspireren om jouw bijdrage te leveren aan het werk dat door de commissies, projectgroepen en het bestuur van de VYN wordt verzet. We hebben jouw kwaliteit en professionaliteit nodig voor het belang van onze gemeenschap en het uitdragen in de wereld waar de VYN voor staat.

Of je je nu laat inspireren door de yogageschriften, door het boeddhisme of door welke wijsheid dan ook. Het is mijn wens voor de vereniging dat wij met elkaar de komende jaren mogen bijdragen aan de verlichting van het lijden van alle levende wezens. Daar kunnen we enkel met elkaar aan werken.

Met hartelijke groet,  
**Gert Slob**  
voorzitter

MIEKE DE BOCK

# Aandacht

Mieke de Bock (1947) rondde haar yoga-opleiding bij Truus Boulogne af in 1978 en bij de Saswitha Stichting in 1990. Zij schreef verschillende boeken, gaf diverse bijscholingen en geniet van nu van de paar yogalessen per week die zij geeft.



- Vecht er niet tegen en vlucht er niet voor. Wees nieuwsgierig.
- Zeg nu met tussenpozen tegen jezelf: 'pijn' (of een andere beschrijving van wat je voelt), 'pijn, pijn, pijn' en doe dit zonder te willen dat het verdwijnt maar vanuit een verwelcoming. Denk er niet over na, pluis het niet uit, laat het er zijn. Ga hier een paar minuten mee door.
- Wat ervaar je nu je zo neutraal aandacht geeft aan wat je voelt?
- Open de pijnlijke plek naar de grond alsof je een luikje openschuift.
- Adem in naar deze plek en laat spanning en pijn tijdens de uitademing door de opening in de grond wegvloeien. De inademing brengt licht en levendigheid en de uitademing neemt het donkere (of hoe jij de plek ook maar ervaart) mee. De adem brengt ruimte in verkramping, vertrouwen in angst en masseert de plek zachtjes van binnenuit. Zo 'spoel' je de pijnlijke plek als het ware schoon met prana.
- Na enige tijd sluit je de opening af. Of de plek nu prettiger aanvoelt of niet, vind er nog steeds niets van.
- Adem nu sprankelende, vitale prana in de plek om deze te voeden met levenskracht. De uitademing vindt zijn eigen weg wel.
- Ga door tot je het genoeg vindt en blijf daarna nog een paar minuten liggen om de oefening te laten doorwerken. Wees waarnemer van je lichaam als geheel, van je emoties en van je denken.

uit angst bestaat. Het is een goed ding om de achterliggende emotie helemaal toe te laten. Kan je deze voor 100% doorleven, dan ebt de emotie al na 90 seconden uit je lichaam weg en, mits je er geen verhaal in je hoofd van maakt, laat de emotie ook mentaal los. Wanneer je echter emoties onderdrukt, kom je in strijd met jezelf. Vechten lost niets op, liefdevol zijn naar jezelf wel. Wanneer de pijn geaccepteerd is en doorvoeld, kan de aandacht gaan samenwerken met de pijn (zie oefening). Dan hoef je er geen verhaal van te maken dat je vertelt aan iedereen die het horen wil, inclusief jezelf. De kwaliteit van de aandacht is bepalend voor de kwaliteit van de energiestroming.

Alles waar we aandacht op richten, alles wat we zeggen of denken, versterkt zich in en buiten onszelf. Noemen we een ander wreed, dan focussen onze gedachten op wreedheid en voegen we toe aan deze lage energietrilling in onszelf en om ons heen. Worden we blij om de vredelievendheid van een ander, dan krijgen we oog voor vrede en voegen we toe aan de hoge trilling van vrede in onszelf en onze omgeving. Aan ons de keus!

**Wees zelf de verandering die je in de wereld wilt zien, zei Mahatma Gandhi.**

Zo kunnen wij de verandering die we in de wereld willen zien, zelf zijn, zelf leven. Als iedereen in vrede is met zichzelf, verdwijnt immers de behoefte aan oorlog. Hoe serieuzer wij de scheppende kracht van onze gedachten nemen en hoe meer we ons richten op inspiratie vanuit ons hart, hoe krachtiger wij deze liefdevolle energie kunnen richten.

**Mieke de Bock**

## Kwaliteit van de aandacht

Waar het om gaat is de aandacht te richten zonder oordeel. Dus jezelf of de pijn niet goed- of afkeuren, maar laten zijn wat er is.

Uit onderzoek blijkt dat pijn voor een minstens 1/3 deel

### Yogakerk te huur voor workshops

Je bent welkom om workshops te organiseren in onze prachtige en fijne Yogakerk. Voorzien van alle props en vloerverwarming. In hartje centrum van het vestingstadje Weesp (gemeente Amsterdam) nabij rivier de Vecht. 5 minuten vanaf de trein en goed parkeren. Bel of mail ons gerust om te overleggen wat mogelijk is.

[www.yogatoday.nl](http://www.yogatoday.nl)



Foto: Kinga Cichewicz op Unsplash

Als we ergens tegen opzien en steeds bedenken hoe zwaar het is, wordt de narigheid steeds groter. Wanneer we pijn hebben en dit ons belet in doen en laten, wordt de aandacht naar de pijn gezogen. Dan lijkt de pijn erger dan toen je afgeleid werd door een goed boek te lezen. Toch lijkt hier een tegenstrijdigheid in te zitten. Yoga leert je om juist wel aandacht te geven aan bijvoorbeeld pijn. Hoe zit dat?

Als in de aandacht een oordeel zit over pijn of ander ongenoegen ('dit mag er niet zijn, ik wil dat het weggaat') zullen de spanningen toenemen. Wanneer we echter als een waarnemer de pijn aanschouwen en er niets van vinden, dan kunnen aandacht en acceptatie de energieblokkade verminderen, de doorbloeding verbeteren en spanning doen afnemen. Dat kun je ervaren bij de volgende oefening.

## Oefening

- Ga op de rug liggen op een warme ondergrond. Neem je favoriete houding aan.
- Laat je lichaam wennen aan de grond en bij elke uitademing zwaarder worden.
- Maak je een voorstelling van de pijn. Welke vorm neem je waar, hoe groot is de plek, is het plat, bol, stekelig? Heeft de pijn een kleur? Is het zacht of hard of iets daar tussenin? Mag het er zijn?

**Alles waar we de aandacht op richten, alles wat we zeggen of denken, versterkt zich in en buiten onszelf.**

Energie volgt aandacht.

Deze woorden heb ik de laatste weken als een rode draad door de lessen heen geweven. Wat je vaak hoort blijft hangen want: energie volgt aandacht...





## ROBERT H. SWAMI PERSAUD

Robert H. Swami Persaud (1956) is in 's Gravenhage geboren uit een Nederlandse moeder en Indiase/Surinaamse vader. Sinds 1988 heeft hij een eigen praktijk als zelfstandig gevestigd Ayurvedisch geneeskundige in Nijmegen.



Foto: Lux Graves op Unsplash

## Ayurveda en de stervensprocessen

### DEEL 3

Wij eindigden de vorige keer met de opmerking dat inzicht in stervensprocessen ons tevens inzicht geeft in leven. Godsdiensten en andere levensovertuigingen bieden ons talloze concepten over die stervensprocessen, variërend van reïncarnatie tot een eeuwig vagevuur of een eeuwige gelukzaligheid. Wie heeft gelijk? Waar zullen wij ons op richten? Wat je gelooft, dat zie je ook. Als je in reïncarnatie gelooft zal je daar veel 'bewijzen' van kunnen opnoemen. Als je in andere aspecten gelooft zal je daar met een of andere logica ook wel 'bewijzen' voor kunnen aandragen. Maar wat is waar? Laten wij ons daar eens verder in gaan verdiepen.

### Mikrokosmisch wezen

'Waarheid' hoeft niet altijd iets te zijn wat je bevalt. Sterker nog: bepaalde concepten kunnen aardig afwijken van wat je er zelf altijd van gedacht hebt. Zo is het ook met de geesteswetenschappelijke aspecten over leven en dood, 'mysteriën,' omdat deze wetenschappen niet altijd eenvoudig toegankelijk zijn. Ten aanzien van de dood

gaan vele mensen uit van een soort 'voortbestaan'. Vrijwel alle religies gaan daar ook van uit. De Vedische geschriften hebben daar in de loop der lange eeuwen veel woorden aan gewijd die in diverse Upanishads verder zijn uitgewerkt. In ons vorige artikel begonnen we met een stukje 'geestelijke anatomie' omdat wij uitgaan van de mens als een mikrokosmisch wezen die als het ware 'samengesteld' is. Deze samenstelling betreft niet alleen het grofstoffelijk lichaam maar ook het fijnstoffelijk lichaam ofwel het elektromagnetisch veld dat zich rondom elke cel manifesteert.

### Sferische elementen

En net zoals tijdens de conceptuele fase vóór de geboorte er allerlei elementen samengevoegd worden, zo raken tijdens het sterven diverse elementen weer los van elkaar. Wij lezen in een der mysteriegeschriften: 'stof zal tot stof vergaan'. Dat wil zeggen dat alle elementen weer teruggaan naar hun eigen wezen. Stof tot stof, ethers tot ethers, geest tot geest. Want volgens de geesteswetenschappen

leeft de mens niet alleen maar in een atmosfeer maar tevens in een aantal andere sferen. Met die sferen kom je in aanraking tijdens je slaap. Als je slaapt vindt er al een soort losmaking plaats tussen enkele elementen. Tijdens je slaap wordt de gevoeligheid van je fijnstoffelijke elementen niet langer gestoord of geblokkeerd door je waakbewustzijn. Vanwege die vrije doorloop van informatie ga je dromen. Je komt in aanraking met sferische elementen van allerlei aard en die worden geheel buiten je bewuste wil om vormgegeven. Bij patiënten met psychische problemen zoals schizofrenie is die natuurlijke blokkade tussen fijn- en grofstof voor een deel kapot. Onder andere om die reden wordt in de geesteswetenschap dan ook vaak gewaarschuwd om niet naar mediatische bijeenkomsten te gaan, gehouden door vaak populaire mediums, omdat men zich dan blootstelt aan krachten die er baat bij hebben om die blokkade te breken.

### Kama-rupa

Je ziet dat weleens wanneer een nietsvermoedend persoon op zo'n bijeenkomst ineens in trance raakt en een aanval krijgt van stuip trekkingen. De persoon in kwestie stelde zich mentaal open en dat zorgde voor het breken van de beschermende blokkade. Nu lijkt het erop dat er 'krachten' zouden zijn die dat dus bewerkstelligen. Laten we daar eens naar kijken. Zoals al gezegd laten de verschillende elementen elkaar los tijdens de stervenspro-

cessen. Deze elementen bestaan uit verschillende ethers waarvan de krachtigste door de Vedische geschriften de kama-rupa wordt genoemd, de 'vorm der begeerte'. Het is dankzij deze ether dat je leven vorm kreeg; alle levensfuncties worden door deze kama-rupa in werking gezet en gestuurd. In wie gestorven is vibreert de kama-rupa nog gewoon door. Zij houdt nog een andere vorm in stand, namelijk de prana-rupa, de 'vorm der levensenergie'. Nu is het afhankelijk van de geestelijke ontwikkeling van de mens in hoeverre deze prana-rupa zal zorgen voor geestelijke voortgang óf geestelijke degeneratie. Wie in zijn of haar stoffelijke leven vooral de lagere ethers van de prana rupa heeft ontwikkeld, zal eerder een degeneratie meemaken dan iemand die tijdens het stoffelijke leven juist de hogere ethers heeft ontwikkeld.

### Entiteit

Het klinkt wellicht allemaal heel ingewikkeld wat hiervoor staat, maar een nóg eenvoudiger uitleg brengt het risico met zich mee dat het verhaal niet meer de lading dekt. De entiteit, bestaande uit de fijnstoffelijke ethers die overblijven na de dood en die met bewustzijn voortbestaat, wordt in de eerste plaats voortgedreven door de kracht van de kama-rupa. Deze tracht zo goed mogelijk haar 'krachtcentrum', de prana-rupa, 'in leven' te houden. Maar omdat je de natuurlijke ontwikkelingsgang onmogelijk kunt tegenhouden zal uiteindelijk ook aan die ethers geknibbeld

gaan worden. Met als gevolg dat de prana-rupa steeds minder haar levensdrift zal kunnen botvieren. De enige mogelijkheid om die levensdrift te bevredigen is het opnieuw innemen van prana, van levenskracht. Maar omdat de entiteit de daartoe vereiste organen niet meer heeft is deze aangewezen op prana die als het ware al 'voorgekauwd' is. Deze prana is dus alleen nog maar door de in de stof levende mens te leveren. En deze mens doet dat met verve; wilde emoties, harde lachsalvo's, extatische uitingen, drogaties ten gevolge van alcohol en allerhande verdovende middelen openen pranische bronnen in de mens waaruit door de entiteiten met dankbaarheid getapt wordt.

### Mediums

Het is om die reden dat ieder mens die bijvoorbeeld een trance-ervaring gehad heeft daarna erg moe is. Daarom zijn mediums gewilde objecten van de entiteiten. Zij immers zijn als geen ander in staat om bij andere mensen de bronnen te openen waardoor de entiteiten hun pranische behoeften kunnen bevredigen. Hier zou allemaal natuurlijk geen sprake van kunnen zijn indien de entiteiten niet iets teruggaven. En ook dat gebeurt met veel dramatiek; zo zien we weleens spontane 'genezingen' (altijd echter van korte duur), automatisch schrift, aparte inzichten enzovoorts. Mediums spelen in de meeste gevallen de hoofdrol hierin met veel gevoel voor theater. Zelf zijn ze in de regel volstrekt niet op de hoogte van deze geesteswetenschappelijke achtergronden. Bijna altijd geloven zij er sterk in dat de zogenaamde 'gidsen' de beste bedoelingen hebben. Zij zien niet in dat die 'beste bedoelingen' slechts het ruilmiddel vormen om prana af te tappen van henzelf en van hun toehoorders. Het enige belang van de entiteiten om voor de quasi-genezingen te zorgen of fijnzinnige boodschappen door te geven is hun pranawinst.

Als je het hard stelt, zou je kunnen zeggen dat zelfs de grootste crimineel met een zoetgevooisde stem een prachtig gedicht uit de Bhagavad Gita zou kunnen declameren indien hem dat geld zou opleveren. Een toeval-ige voorbijganger die dat hoort zal die crimineel gaan beschouwen als een spirituele gids, niet wetende dat deze gids slechts zijn werk doet om winst te maken.

### Verborgene parel

Mensen vragen weleens: 'ja, maar mag dat dan allemaal niet?' Iedereen mag toch werken om winst te maken? Dat is zo maar dat geldt voor het stoffelijke leven. De oudste Vedische geschriften leren ons immers dat er in de mens



Foto: Steinar Engeland op Unsplash

een verborgen parel zit, die de Aatman genoemd wordt. Al die ethers en persoonlijkheidsstructuren die daaromheen geweven zijn, kunnen ervoor zorgen dat deze Aatman omwikkeld blijft en daarmee verborgen. Terwijl het juist het allerhoogste doel van de mens zou zijn om deze Aatman te ontwikkelen, te ontdoen van al die hindernissen die samen het ik (āsmīta) vormen.

### Elektromagnetische velden

Als we de Ayurveda en de stervensprocessen bespreken moeten we daar behoedzaam mee omgaan. Iedere alineā zou als het ware nog in details verder genuanceerd kunnen worden. Maar dat zal dan voor veel lezers niet meer goed toegankelijk zijn. Het bovenstaande is een wat grovere beschrijving van de processen die volgens de vedische uitgangspunten plaatsvinden. We spreken over een nogal abstract onderwerp zoals de oude esoterie der Vedische geschriften dat kenbaar heeft gemaakt. We zullen nu verder gaan met het bespreken van de zogenaamde 'elektromagnetische velden' die alle cellen van ons lichaam omringen. Daarom wijzen wij er vaak op dat het nuttigen van dierlijke producten in zekere zin een risicofactor is voor de zich geestelijk ontwikkelende mens; immers, niet alleen de mens beschikt over die elektromagnetische velden maar alles wat leeft, dus ook planten en dieren. Hoe hoger het bewustzijn van de levensvorm is, hoe meer dit veld met dit bewustzijn doortrokken wordt. Er valt nog veel over te zeggen; tot een volgende keer!

## HEB JE EEN VRAAG? MAIL DANIELLE

### DANIELLE BERSMA

danielle@samsara.nl

Danielle beantwoordt in deze column vragen van lezers.

Danielle Bersma is coördinator van Samsara Yoga Bijscholing, yogadocent, (bekkenbodem-) fysiotherapeut en dierosteopaat.



### Waarom is het oefenen van een buikadem zo belangrijk bij Long-Covid?

Mensen met Long-Covid zijn ook na milde klachten vaak kortademig. Ze zijn snel moe en hebben het snel benauwd. Bij onderzoek van het Rotterdams en Amsterdams MC blijkt dat er geen afwijkingen zijn in het hart of de longen. Ze zien wel veranderingen in het diafragma (middenrif), die je normaal alleen ziet bij mensen met spierziekten. Ze zien verbindweefseling ontstaan door ontstekingsreacties. Het diafragma is de enige echte ademhalingsspier. Het is een spier en dus trainbaar! En laat nou net yoga ideaal zijn om mensen (opnieuw) een buikadem aan te leren!

### Komen dan al die klachten door het diafragma?

Ja, grotendeels! Want door het wegvallen van een diafragmale adem, ben je genoodzaakt je hulpademhalingspijpen te gebruiken en krijg je alle nadelen van een borstadem en je mist alle voordelen van een diafragmale adem.

Een borstadem geeft stimulering van de sympaticus en daarmee stressgevoel. Dit geeft op zijn beurt weer een hoge adem en daarmee is de cirkel rond, die vervolgens een nieuwe cirkel in werking zet: Het verkrampen van diverse spieren, waardoor de doorbloeding in deze spieren stagneert. Door het missen van de buikadem,

mis je onder andere de stimulering van de parasympaticus en een optimale werking van hart, longen, maag, darmen en andere ingewanden.

Wanneer de cursist de buikadem bewust in diverse houdingen kan doen, is hij/zij/die klaar voor een volgende stap. Kleine rustige bewegingsoefeningen met een buikadem geven een goede doorbloeding van de spieren, zonder dat de spieren zoveel energie gebruiken dat er weer nieuwe verzuring optreedt.

Er zijn veel yogaoefeningen die kunnen helpen om de nadelen van een hoge borstadem op te vangen en om het wegvallen van de voordelen van een buikadem te compenseren. Inmiddels heb ik veel mensen zien opknappen. Yoga helpt!





## Longen, stemgebruik en mantra's

DEEL 2 (31 mei 2008)

### Mantra's en Bhakti-yoga

Het woord bhakti komt van de Sanskriet wortel 'Bhaj', dat je kunt vertalen met 'delen in', 'deelnemen aan' en ook met 'toewijding' en 'liefde'. Hiermee bedoelde men, dat je je, teneinde je egogerichte bewustzijn te verzachten, toewijdde aan het Goddelijke. Dat heeft voor westerlingen niet zelden een rare bijmaak. Want sinds het tijdperk van de Verlichting, zijn we losgekomen van allerlei bindingen, zoals bindingen met de Kerk, met de familie, economische bindingen. We hebben, vergeleken met vroeger, een betrekkelijke vrijheid verworven. Het betreft hier echter meestal een 'vrijheid van'. 'Vrijheid tot' is weer een ander verhaal. Als 'vrijheid van' niet leidt tot 'vrijheid tot', ligt ontworteling op de loer of een terugkeer naar overdreven zelfopgelegde onvrijheid, zoals je dat in fundamentalistische kringen tegenkomt. Een andere veel voorkomende zelfopgelegde vorm van onvrijheid is verslaving. Of het nu verslaving aan

drank, tv of seks is, uiteindelijk gaat het om onvrijheid.

### Toewijding

De uitdaging voor de westerse mens is, om hierin een bewuste keus te maken en het ego gerichte bewustzijn te temperen door het beoefenen van toewijding. Dit voorkomt aan de ene kant dat, uit angst om het ego te verliezen, toevlucht wordt genomen tot het zich willoos onderwerpen aan verslavingen. Aan de andere kant voorkomt het ook dat, vanuit dezelfde angst het ego te verliezen, men het ego opblaast en geen verbinding meer kan leggen met diepere aspecten van het bewustzijn. In het ene geval gaat men 'met valse wortels', in het andere geval ontworteld door het leven.

### Symbolische houdingen

Terug naar het woord toewijden dat wijden als stam heeft. Wijden betekent onder andere zegenen, aandacht geven aan, en nog verder terug heeft

het zijn Gothische wortels in het woord weih, dat heilig betekent. Het Duitse Weihnachten is hierin nog te herkennen.

In het beoefenen van asana betekent toewijding dat je aandacht hebt voor het heilige (= heel makende) aspect van de houding. Het is niet zo maar een fysieke houding die je aanneemt. Iedere houding is het opnieuw volbrengen van een ritueel, waarin je



Foto: Mariola Grobelsk op Unsplash

de houding niet zozeer opdraagt aan goden buiten je, zoals rituelen dat oorspronkelijk deden, maar aan dat wat je als je diepste innerlijk ervaart. In het verlengde hiervan kun je de houding opdragen aan de aspecten in jou die worden uitgebeeld door een asana. Kijk je hierbij naar de namen van de houdingen, dan verbind je je in Bhujangasana met je wijsheid (de slang als symbool voor wijsheid), in Simhasana met je moed (de leeuw als symbool voor moed).

### Bhakti

Doordat je de aspecten van jou die door de asana worden uitgebeeld in het bewustzijn integreert, heeft het beoefenen van asana een heel makend effect. Enig gevoel voor symboliek is daarbij gewenst. Je zult merken dat je je, door langere tijd met aandacht en toewijding in een asana te 'verblijven', meer en meer losmaakt op energetisch niveau. Door datgene wat loskomt niet onmiddellijk met de mantel der liefde te bedekken maar liefdevol gade te slaan zul je steeds meer het bhakti-aspect van asana's leren voelen.

Wanneer mantra's gebruikt worden binnen Bhakti-yoga is de betekenis van die mantra's van belang omdat door het zingen van mantra's de toewijding aan het Goddelijke in woorden wordt uitgedrukt. Je bezingt in de mantra het goddelijke aspect waarmee je jezelf wilt verbinden. Ik stelde al eerder dat het gebruik van Sanskriet mantra's voor westerlingen een minder goede optie is, omdat deze mantra's uit een cultuur komen die ons in principe onbekend is. Daarbij is ons bewustzijn dusdanig geïntegreerd dat we niet meer spreken van Goden buiten ons, maar deze herkennen als aspecten van ons eigen eindeloze bewustzijn. Als je toch een Sanskriet mantra wilt

gebruiken is de volgende mantra er één die verbeeldt dat alle aspecten van het Goddelijke zich in je bevinden. Bij doorvoelen van de betekenis ervan is deze mantra ook geschikt voor de westerse mens.

### *Aum jivatma namah Aum*

Jivatma betekent zoveel als 'De goddelijke geest in de geïncarneerde mens' of 'De individuele of persoonlijke ziel'.

Deze mantra wil dus zoveel zeggen als: Aum, ik groet het meest innerlijke in mij, Aum.

### De mantra Aum (OM) nader bekeken



De mantra AUM, verwant aan het Amen uit de Christelijke cultuur, is rijk aan symboliek. Als je de mantra bekijkt, zoals hij is getekend (het is geen letter uit het sanskriet alfabet, maar een apart teken) dan zie je een stip, met daaronder een liggende halve maan, met daaronder een soort 3 met een boogje eraan. De stip staat voor ons waakbewustzijn, dat dus kennelijk in de yogafilosofie het kleinste is. De liggende halve maan stelt het bewustzijn voor dat je hebt als je slaapt en droomt. De 3-vorm staat voor het bewustzijn dat je hebt in een droomloze slaap. Normaliter is er dan geen sprake van

bewustzijn. Het gehele AUM-symbool staat voor de integratie van de drie bewustzijnsvormen. Zelfs in je droomloze slaap is er dan sprake van bewustzijn. Dit is overigens een eigenaardige ervaring: er is dan sprake van bewustzijn zonder dat er een object is waar het bewustzijn zich op richt. Binnen de menselijke staat van bewustzijn komt dit het dichtst bij 'de ziener', de 'waarnemer' waar yoga-sutra 1.3 over spreekt.

In de vertaling van Joghum Dijkstra: "Dan is het ziende thuis in zichzelf". De versmelting van het waak- en droombewustzijn hebben we vrijwel allemaal wel eens gehad. Het is het bewustzijn dat je hebt tijdens een lucide droom, een droom waarin je je bewust bent van het feit dat je droomt. Die dromen kunnen verassend leuk zijn want van toeschouwer van de film die je droom is, kun je de zowel schrijver, de regisseur en de hoofdrolspeler tegelijk zijn.

De klank AUM bestaat uit drie delen, de A als symbool voor Brahma, het scheppende principe van het universum. De A is een klank waarbij de mond ver geopend wordt als symbool van de schepping. Deze A gaat over in een O. Deze klank is symbool voor Vishnu, het onderhoudende principe van het universum. De lippen nemen de vorm van een O aan, een cirkelvorm die oneindigheid uitbeeldt. De M sluit de mantra af en is symbool voor Shiva, het vernietigende principe van het universum en tevens de God van yoga, de vernietiging van het egoïstisch-gerichte denken.

Bij het zingen van AUM symboliseren de vormen die de mond aanneemt aldus schepping, in standhouding en vernietiging.



Foto: Giulia Bertelli op Unsplash

### Effect van chanten

Het chanten van de mantra kun je heel goed mogelijk op drie plekken in het lichaam ervaren: De A klank bij het hartcentrum, anahata-chakra, de O klank laat je zakken naar je onderbuik en bekkenbodem, het svadisthana- en muladhara- chakra. De M klank tenslotte laat je weer opstijgen en resoneren in het voorhoofd, het ajna-chakra. Bij elkaar heeft het chanten én de vibraties die het opwekt een kalmerende uitwerking op het centrale en autonome zenuwstelsel, ook al door het eerder genoemde in beweging brengen van het lumbaalvocht. Dit effect wordt nog versterkt omdat een mantra zingen een adem verlengend effect heeft zoals al eerder in de reader vermeld. Na het langdurig zingen van een mantra zul je dan ook vaak merken, dat de behoefte om te ademen sterk kan afnemen.

Ik geloof er niet zo erg in, dat je mantra's op een speciale toonhoogte moet zingen. Vanuit het verschillenden denken - een filosofische stroming binnen de yoga die de Nederlandse yogi Saswitha onderwees - zou je

kunnen stellen, dat je met een mantra het verschil dat jij maakt met het universum in klank omzet. Als je het zo stelt, maak je ieder je individuele toon. Belangrijk is, dat je de toonhoogte neemt, die het krachtigst in jouw individuele fysieke en energetische lichaam en bewustzijn resoneert.

In de yogasutra's wordt in vrijwel alle vertalingen gesteld dat Aum de heilige lettergreep is die Ishvara, de heer of de god van de yoga symboliseert. Joghun Dijkstra vertaalt sutra 1.27 als volgt: "De heilige lettergreep Aum spreekt hem uit"

Zelfs in de vertaling van de zeer kritische Alfred Schepers luidt sutra 1.27 "Het woord Aum behoort hem"

Toch komt het woord Aum niet voor in de in het Sanskriet geschreven sutra's. Waar de meeste vertalingen het woord Aum gebruiken in de sutra, staat er in werkelijkheid het woord 'pranavah'. Dit woord betekent niet meer dan 'heilig woord' en hoewel binnen de Vedische filosofie het woord Aum heilig is, geeft de letterlijke

vertaling van het woord 'pranavah' de vrijheid om bij het reciteren van een mantra een voor jouzelf heilig woord te gebruiken als uitdrukking van het goddelijke in jou. Ik verwijs hierbij naar de paragraaf over het gebruik van geluiden, stem en taal binnen diverse culturen.

### Uitleiding

In de eerste workshop stond de meditatiehouding centraal. Vanuit het zitten in een meditatiehouding werd in de tweede workshop aandacht besteed aan de wervelkolom. Daardoor werd de mogelijkheid geschapen om je bewust te worden van de energieën die door de wervelkolom heen stromen. Energieën die in de derde workshop gekoppeld werden aan het beleven van de ademenergie en diens fijnstoffelijke tegenhanger, de pranische energie. In deze laatste workshop stond het werken met de stem centraal, waarbij de adem als motor achter de stem aanwezig is.

## COLLEGIAAL

DIRK OUIJEVAAR

d.p.ooijevaar-yoga@quicknet.nl



**"Na kennis te hebben gemaakt met verschillende stromingen in de yogawereld, vraag ik mij af, wat moeten we nu als de oorspronkelijke kern van de yogacultuur beschouwen?"**

Dit is een oervraag. De claim dat een bepaalde stroming de oudste of oorspronkelijke yoga vertegenwoordigt, is simpelweg niet te bevestigen, vanwege het feit dat het voorkomen van de eerste (schriftelijke of archeologische) bewijzen voor het bestaan van yoga heel goed kunnen zijn voorafgegaan door niet vastgelegde cultuur. Van veel stromingen is wel een historische duiding te geven, doordat bepaalde yogateksten min of meer nauwkeurig in de tijd te zetten zijn. Maar hoe bewijs je dat (ver) voor een tijdstip dat afgeleid wordt uit een tekst of een archeologisch gegeven, mensen zich niet met yoga bezig hielden?

Yoga ontwikkelde en vormde zich in de lange geschiedenis waarin uit het conflicterende samenkomen van de oorspronkelijke Dravidische cultuur (Indusbeschaving) en de vanuit het noorden komende Arische (Vedische) cultuur het Hindoeïsme ontstond. Door deze enorme periode, gecombineerd met een vaak zeer slechte mogelijkheid tot dateren in de Indiase traditie, is de hoop op een exact antwoord al vervlogen voordat je begint aan een betoog. Daar komt nog eens bij dat de yoga in die lange periode verspreid raakte over een enorm gebied, wat allerlei varianten op de traditie gaf. Wij praten over India als een land, maar het is zowel qua aantal inwoners als qua culturele variëteit (talen en schriftstelsels) groter dan ons werelddeel Europa.

Dat oudere yoga-elementen waarschijnlijk een Dravidische oorsprong hebben, maar dat er verder niet zoveel is vast te stellen, is als antwoord op de vraag nogal onbevredigend.

Als vervangend antwoord dan maar een pleidooi voor het werk 'Yoga. Immortality and Freedom' van de van oorsprong Roemeense antropoloog Mircea Eliade. Deze Engelse versie uitgegeven door de Princeton University (Je weet wel van Albert Einstein en Robert Dijkgraaf), heeft een eerdere versie in het Frans. Eliade was ooit hoogleraar aan de Sorbonne. Over het kaliber van

deze man: Als hoogleraar in Chicago kwam hij er achter dat te midden van de gigantische hoeveelheid literatuur over religies geen vergelijkend handboek bestond. Dat is er nu wel en de auteur laat zich raden. Dat Eliade ooit 'begon' met Yoga is veelzeggend. Het werk geeft een overzicht van de ontwikkeling van de yoga vanaf de klassieke tijd tot de huidige en beschrijft daarbij alle confrontaties met en invloeden vanuit andere stromingen als Brahmanisme, Boeddhisme, Tantrisme, Alchemie en Magie in 2000 jaar. Eliade laat zien dat de yoga in India naar voren komt als een zich continu aanpassend culturelement, wat vrijwel overal aanwezig is als het gaat om religieuze, filosofische of culturele stromingen. Het aantal yogastromingen wat zo ontstond is groot: Georg Feuerstein noemt er in zijn 'Encyclopedic Dictionary of Yoga' 37, exclusief moderne stromingen en scholen.

### Literatuur

#### Mircea Eliade

Yoga. Immortality and Freedom 1958

*In de samenvatting van het boek geeft Eliade een kort overzicht van de lijn van denken, dat voor sommigen wat cryptisch over zal komen. Als het je echt interesseert: Stuur me een E-mail met het woord Eliade en ik stuur je de vertaling van dat deel retour!*

#### Mircea Eliade

Yoga. Scholen, technieken en verschijningsvormen in hindoeïsme, boeddhisme en tantrisme 1980  
(Deze Nederlandse vertaling van een Frans origineel (1975) kan als een samenvatting beschouwd worden.)

#### Mircea Eliade

From Primitives to Zen. A thematic sourcebook of the history of religions 1977



# Ananda of geluk

Yogadocente Maria ClictEUR uit België begon haar opleiding bij Bernard Bouanchoaud, leerling van T.K.V. Desikachar, zoon van Sri T. Krishnamacharya. Haar yogalessen worden gegeven in de traditie van Sri Krishnamacharya.



Foto: Nikhil Dafare op Unsplash

*Het leven is niet alleen maar rozen-geur en maneschijn*  
Of  
*Je bent niet geïncarneerd in een gouden wiegje*

Wat doen deze gezegden met je? Waar word je geraakt? Dit is de enige vraag die iets kan bijbrengen aan je transformatie en evolutie. In de yoga sūtra staat het heel duidelijk: *voor een verlichte is alles lijden (YS II.15)*. Is dit een pessimistisch boek dan of een pessimistisch aforisme? Nee helemaal niet. Het is enkel een hint, een aanwijzing die ons zegt: let op, wees waakzaam. Verlies je niet in prettige aangename gebeurtenissen. Vlucht niet in aangename gebeurtenissen. Dat heeft geen zin. Iedere medaille heeft een voor- en achterkant. Het leven is onderhevig aan parināma of verandering. Gelukkig maar wanneer het een keer, of een hele periode minder goed gaat zeg dan: 'this too shall pass'.

## Dualiteit

We weten en ondervinden allemaal dat sukha en dukkha in het leven zich afwisselt. Het kan niet anders. We leven in de dualiteit. Dus als er veel sukha is, geniet ervan, met een beetje afstand want... het kan verkeren zei Bredero. Zoals bij een jonge vrouw, 12 jaar gelukkig getrouwd, 2 kinderen waarvan op een heel gewone doordeweekse avond de man na het avondeten toen de kinderen in bed zaten doodleuk zei: ik heb iemand ontmoet, ben verliefd en wil scheiden. Je moet het maar meemaken. De grond zakte weg onder haar voeten. Of je kind vertrekt s' morgens lachend naar school en komt s' avonds niet meer thuis. Het kan ons allemaal overkomen. Wat doe je dan, wat leert yoga? Het geluk dat we ervaren als sukha (comfort, gemak, aangename situatie) zich aanbiedt is nooit blijvend dus hecht je er niet aan. dukkha, (spanningen, pijn, verdriet, ziekte, afzien) is (gelukkig) ook niet blijvend.

Weet: 'this too shall pass', dit was één van de lijfspreuken van Sri T.K.V. Desikachar. MAAR, we kunnen wel iets doen.

## Helicopterview

Dukkha, afzien (dit is niet lichamelijke pijn) zit tussen onze twee oren. Als een probleem zich voordoet dan bepaalt jou manier van kijken, de manier waarop je met dit probleem omgaat en of je afziet of niet. We dienen een 'helicopterview' te creëren. Dus alles bekijken met een afstand en er het beste proberen van te maken. Hoe je dat kan doen is onder andere naar je ademhaling gaan en naar binnen keren. Je komt dan uit de woelige golven terecht in het dieptewater van de zee waar het rustig en sereen is en je een veel klaarder zicht hebt. Je komt bij de Getuige, de Aanwezigheid in jou. Je komt uit je hoofd, in je hart waar altijd die Aanwezigheid is en die is dan voelbaar. Daar vind je het 'echte, diepe' geluk of de gelukzaligheid, ānanda. Het is geluk dat niet meer

afhankelijk is van buiten en het is je geboorterecht, maar vanuit onwetendheid gaan we eraan voorbij. De wolken in ons (kleśa) bedekken de zon. Achteraf kunnen we kijken wat de moeilijke situatie ons gebracht en geleerd heeft. Terwijl je er midden in zit is dat veel moeilijker, zoniet onmogelijk. De kleśa zoals kwaadheid, angst... en andere spelen ons veel te veel parten. Het is natuurlijk gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar een noodzaak, zoniet verdrinken we in onze emoties en zien zeker niet klaar in wat de oplossing voor het probleem zou kunnen zijn.

*"De oplossing voor een probleem wordt nooit gevonden op het niveau van bewustzijn waar het is ontstaan."*

We moeten stijgen, dus van hoger, van bovenuit kijken.

## Sukha

Als jouw kind iets overkomt, dan ben je door je gehechtheid (bloedband) enorm van de kaart en aangedaan, maar wanneer je enkele duizenden meter boven de planeet zweeft zien alle mensjes er hetzelfde uit en maak je dat onderscheid niet meer. Deze helicopterview dient geoefend in gemakkelijke aangename situaties. Het is gemakkelijker in sukha te oefenen en dan wordt het een samskāra die het overneemt in het dagelijkse leven wanneer het moeilijk gaat. Ook in leuke, aangename situaties moeten we de afstand bewaren, om niet teveel aan het aangename gehecht te raken en dienen we heel bewust te zijn dat ook dit zal voorbij gaan... We weten alleen niet wanneer. En daar in sukha-toestand is het gemakkelijker te doen. Om naar jezelf te kijken en jezelf bezig te zien. Ook op de mat, of in meditatie kan je het oefenen: kijken naar je lichaam, naar je gedachten, naar je emoties.

## Afstand nemen

Het is als kijken naar een film. Je bent niet de speler, de acteur op de scene van het toneel. Je hebt die afstand. Je bent niet de moordenaar, de verliefde. Als de acteur, bijvoorbeeld je partner, woedend is laat je deze emotie bij hem en je aanvaardt dit cadeautje niet. Zie in het dagelijkse leven wat bij jou hoort en wat het verhaal is van de ander. Zie achter de persoon wat hem zo woedend maakt en je zal beter de afstand kunnen houden. Je wordt er minder in meegesleurd. Je neemt het dan niet persoonlijk op. Kijk met afstand en zie wat je raakt in het gebeuren, het gedrag van de ander. Onderzoek dat en leer bij (svādhyāya) en de tegenspeler moet ook ZIJN werk doen.

Wanneer alles dan weer rustig en sereen is kan je erover praten en afspraken maken naar de toekomst, maar je reageert niet meer van uit emotie. Dan kan er iets constructiefs gebeuren.

Dankbaarheid is naast gelijkmoedigheid ook zeer belangrijk. Ik heb 40 jaar in het bos mogen wonen en 'took it for granted', ik heb er gewoontjes van genoten, maar er nooit echt bij stil gestaan wat een voorrecht het was en dat ik er ooit ging weg gaan... nu mis ik het enorm en besef dat ik er toen ik er nog woonde anders had kunnen mee omgaan en naar kijken.

## Zelfkennis

We komen ook in de buurt van Bhagavad Gita vers...over samatvam en YS II 48: boven de dvandvas uitstijgen. Of iets prettig is of onprettig, blijf steeds in het midden, in de neutraliteit. Dit wil niet zeggen dat je niet mag genieten, maar verlies je er niet in, noch in plezier, noch in pijn.

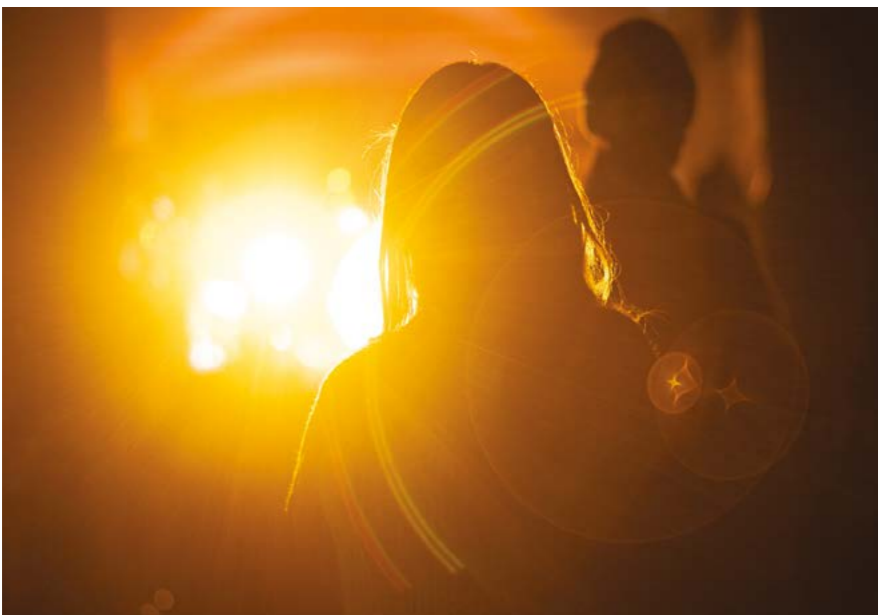


Foto: Hassan Ouajbir op Unsplash

Identificeer je er niet mee. Het heeft op zich geen waarde. Het doel van leven is evolutie en zelfkennis opdoen om alle lagen van je persoon te zien en de ui te pellen en zo bij het Zelf, je Kern te komen. Weten ik ben al deze materie, die lagen niet. Mijn essentie, mijn kern is de getuige, de waarnemer ervan en die blijft bestaan. In die helicopterview kan je bij dat Zelf komen en van daaruit leven in het NU en dan ben je niet meer aangedaan, door gebeurtenissen, je verdrinkt er niet meer in en je kan meeleven in plaats van meelijden. En je ervaart glimpen van ānanda of gelukzaligheid.

Spreekt vanzelf dat sukha aangenamer is dan dukkha, dus geniet ervan maar waar leer je het meest van? Ik las onlangs een heel mooi gezegde:

*“Iedereen die fysiek, mentaal of spiritueel gegroeid is, weet dat groei niet gevonden wordt in comfort.”*

### **Twee mooie anekdotes**

Een groepje jongeren was aan het 'hiken' ergens in de natuur in Schotland, ze kwamen voorbij een herder die zijn schapen aan het hoeden was en vroegen hem: welk weer zal het vandaag zijn? Hij antwoordde: goed. Ze vroegen hem hoe weet je dat? Hij antwoordde: ik heb in de 25 jaar dat ik hier leef geleerd dat het weer altijd goed is.

Een boer in een dorp in India had een zoon en een paard als enig bezit. Op een dag loopt het paard weg en de hele gemeenschap beklagt de boer. Op de hoek zit een wijze en die zegt 'wie weet...?'

De volgende dag komt het paard, een hengst terug met een merrie: de hele gemeenschap zegt: oh wat heeft de boer geluk, nu heeft hij twee paarden. De wijze op de hoek zegt: 'wie weet...?'

Het leven gaat zijn gangetje en na een tijd bevat de merrie van een veulentje. De gemeenschap zegt: Ola, wat een geluk, nu heeft hij 3

paarden... De wijze: 'wie weet...?' Het veulen moet afgericht worden want het is nogal wild en dit is de taak voor de zoon. Maar op een dag valt hij eraf en breekt zijn been... De hele goegemeente jammert weer: O wee de boer heeft maar één zoon en nu is hij zijn hulp kwijt. De wijze: 'wie weet...?' Na een tijd is het land in oorlog en komt een heraut van de koning de jongemannen opeisen om te vechten. De zoon van de boer wordt afgekeurd omwille van zijn gebroken been. De goegemeente zegt: de boer heeft geluk... De wijze: 'wie weet...?'

### **Gelijkmoedigheid**

Dus moraal van het verhaal, wat ook gebeurt: cultiveer gelijkmoedigheid en Īśvara pranidhāna. Wij weten niet waarom de dingen (moeten) gebeuren. Dus aanvaarden wat je niet kan veranderen en enkel je dharma doen. Doen wat je te doen hebt. Vooral niet zagen en klagen. Wanneer we in de slachtofferrol kruipen leren we niets. Nu de wereld zo gek draait met eerst covid en nu de oorlog in Oekraïne: 'wie weet...?' Niet te veel de negativiteit van het nieuws tot je nemen, niet de beelden op televisie bekijken, geen zorgen maken op voorhand, maar elke dag doen wat je te doen hebt en blij en dankbaar zijn om wat goed is nu en om wat je hebt.

### **Licht uitstralen**

Vervul je met mooie dingen, positiviteit in plaats van lelijke angstjagende beelden en gedachten en straal meer licht uit in de wereld. Je gaat andere situaties aantrekken, omdat je positiviteit uitstraalt en je zal de wereld verbeteren door jou ZIJN.

### **Namaste**

JEANETTE VAN REE

# Intervisie

Alles verandert. Dat wat ik nu waarneem is anders dan hoe ik het gisteren zag of hoe ik denk dat het morgen zal zijn. We leven in een steeds veranderende werkelijkheid die naarmate de ervaring van de waargenomen werkelijkheid zich verdiept, ook nog eens een illusie blijkt te zijn.

In vroegere tijden kon een heuse guru nog wel eens de weg uit deze illusie bieden. Maar; de goeroe heeft mensen opgeleid, die mensen opleiden in hoe yoga ervaren kan worden.

Tegenwoordig kun je een opleiding volgen en jezelf na enige tijd yogadocent noemen, zonder dat je zélf bevrijd bent van de illusie van het jezelf-zijn. Het doorgeven van de yogabeoefening wordt nu gedaan door ons, professioneel opgeleide yogadocenten volgens de methode van de opleiding die we hebben gevolgd.

### **Transformatieproces**

De opleidingen die zijn aangesloten bij de VYN bieden gecontroleerde kwaliteit welke ervoor zorgt dat alle beginselen van de yogabeoefening worden nageleefd en yoga nog steeds de diepgang behoudt die het in oorsprong heeft. Iedere opleiding heeft als basis dat de student het transformatieproces dat yoga is tot op zekere hoogte doorloopt en leert anderen in dit proces te begeleiden. Hierbij is je eigen proces leidend voor de weg die je anderen toont. Dat is ook de reden dat je de mensen die les bij je volgen nooit verder mee kunt nemen dan de weg die je zelf hebt afgelegd.

Dit betekent dat je als yogadocent nooit bent uitgeleerd. Steeds opnieuw leidt de weg naar binnen om stil te staan bij dat wat je in het moment als jouw werkelijkheid ervaart.

### **Onderzoeken**

Voor het lesgeven is het van belang dat wij als docenten met elkaar blijven oefenen in het onderzoeken van ons eigen handelen. Wie ben ik als docent? Wat kom ik tegen in het lesgeven? Hoe ga ik om met een onverwachte situatie? Wat maakt dat ik doe zoals ik doe? En hoe kan ik de professionaliteit van mijn docentschap hoog houden?

### **Spiegel**

Door aan intervisie te doen, leer je jouw werkelijkheid onder de loep te nemen. Iedere intervisiegroep heeft als uitgangspunt dat je als gelijkwaardige collega's met een open, lerende, respectvolle houding bij elkaar komt. Zonder elkaar van advies te voorzien. Door een intervisiemethode te kiezen, je daar aan te houden en elkaar open vragen te stellen binnen de gekozen structuur, ontstaat er openheid om zowel als casusinbrenger en als deelnemer elkaar een spiegel voor te houden waar alle betrokkenen van leren.



### **Realisatie**

Intervisie aangaan zorgt ervoor dat je als yogadocent in beweging blijft en niet vast komt te zitten in jouw werkelijkheid over wat yoga is en hoe het lesgeven zou moeten zijn. Als docenten zijn wij ieder onze eigen autoriteit in ons eigen vakgebied. Om als autoriteit uit zelfgenoegzaamheid en arrogantie te blijven is het van het grootste belang dat wij ons aan elkaar kunnen spiegelen. Door een casus in te brengen, stel je je kwetsbaar op. Hierdoor verandert ieders standpunt ten opzichte van dat wat eerder als werkelijkheid werd ervaren. Ook na de intervisiebijeenkomst zal steeds opnieuw verandering optreden. We zijn in beweging. Door ons aan elkaar te blijven spiegelen geven we het beroep van yogadocent steeds opnieuw vorm en inhoud. We zijn elkaars leermeester geworden.

Wanneer wij bij elkaar komen en onze wijsheid omtrent het lesgeven verspreiden, wordt dat wat wij als individu tot realisatie hebben gebracht groter dan de som der delen. In het delen van onze wijsheid, kennis en ervaringen ligt de weg naar andere werkelijkheden open.



# Het praatstokje

met

## FRANK WISSINK

ESTAFETTE INTERVIEW

In deze rubriek vertellen yogadocenten iets over zichzelf en beantwoorden zij een aantal vragen. De geïnterviewde geeft vervolgens het stokje door aan een collega.

### Wil jij jezelf voorstellen aan de lezers?

Mijn naam is Frank Wissink en ik ben geboren op 22 maart 1957. Ik heb een kleine yogapraktijk die momenteel een seizoen stilligt omdat ik in de zomer van 2021 een vrij ernstig ongeluk heb gehad. Ik zie er dan ook naar uit om in september een doorstart te maken.

Ik ben de trotse opa van twee kleinkinderen.

Naast mijn werk als Yogadocent ben ik docent aan de opleiding Maatschappelijke Zorg, waar ik jonge mensen opleid tot begeleider van kwetsbare groepen. Verder ben ik als gastdocent verbonden aan de opleiding 'Yogaroots Parkwijk' in Voerendaal, en lid van de Toetsingscommissie van de VYN.

In mijn vrije tijd lees ik, schrijf ik (zowel artikelen als Haiku's, als

songs), maak ik muziek en fiets ik graag.

### Hoe is de liefde voor Yoga in jou ontvlamd?

Eind jaren zeventig had ik last van zware depressies. Ik dacht dat op te kunnen lossen door allerlei boeken te lezen over filosofie, psychologie en religie/spiritualiteit. Dat bleek dus niet te werken. Ik heb wat ik al deed aangevuld met het volgen van yogalessen. Ik ga niet zeggen dat het voelde als thuiskomen, maar ik kwam zeker twee straten verderop. Sindsdien heeft yoga me niet meer losgelaten, dat geldt overigens ook voor mijn liefde voor filosofie, psychologie etc.

Yoga heeft me beter leren omgaan met mijn diepe dalen en veel te hoge toppen, maar ik beleef het niet als wondermiddel.

### Welke yogaopleidingen heb je gevolgd en wat voor soort yoga geef je?

De basis die ik heb gevolgd was bij Truus Boulogne (een ex van Saswitha.) De werkelijke verdieping die ik heb ervaren en mij het gevoel gaven echt een docent te zijn, kwamen door lessen te volgen bij Cor Thelen en Douwe Tiemersma. Ik noem de soort lessen die ik geef 'Meditatieve Hatha Yoga' en laat daar, als een echte eclecticus\* diverse yoga- en meditatievormen samenkomen.

In een workshop die ik in Voerendaal gaf zei een deelneemster ooit dat ik yoga geef op de vierkante centimeter. En dat klopt, in mijn beleving heb je geen ingewikkelde asana's nodig om energetische en meditatieve ervaringen te hebben. In de uitspraak 'Less is more' van architect Ludwig Mies van der Rohe kan ik me danook prima vinden.

### Wat is voor jou de basis van een goede yogales?

Veiligheid. Iemand kan zich niet ontspannen als hij/zij zich niet veilig voelt. Veilig voelen doe je als je mentale en fysieke grenzen gerespecteerd worden. Om vanuit die veiligheid iemand langzaam uit zijn of haar comfortzone te begeleiden, Ook relativeren en humor kunnen het veilig voelen ondersteunen.

### Volg je de Indiase Yogatraditie?

Die vraag beantwoord ik met een tegenvraag. Welke Indiase Yogatraditie? Iedereen die wat langer met Yoga bezig is, ontdekt dat er meer tradities zijn die je op tien vingers en tien tenen kan tellen. Zoals ik al zei, ik ben een eclecticus dus ik put inspiratie uit meerdere tradities, Niet alleen uit yogatradities zoals Tantra en Advaita Vedanta maar ook uit Christelijke, mystieke stromingen zoals van Meester Eckhart en Johannes van het Kruis. Ook de Islam heeft schitterende mystieke tradities, zoals die van de Soefi mysticus Ibn Arabi. Hier moet ik me beperken, want allerlei tradities staan bij me in de rij om benoemd te worden.

### Hoe zie je de toekomst van yoga in Nederland?

Ik merk dat er steeds meer een splitting komt tussen Yoga als onderdeel van de wellness-cultuur, en mensen die daadwerkelijk de verdieping in Yoga zoeken. Ik denk dat dit een verschijnsel is, dat in de loop van de tijd niet alleen in Nederland, maar ook in de rest van de Westerse wereld plaatsvindt.



Yoga zal steeds meer 'booming business' worden.

Wat betreft de verdieping ben ik erg blij met de VYN die de kwaliteit van opleidingen monitort en docenten stimuleert om bijscholingen te volgen en te geven.

### Aan wie geef je dit stokje door?

Ik geef dit stokje graag door aan Nastaran Vahid.

\* Een eclecticus is een wijsgeer of filosoof die zich niet aan een bepaald stelsel bindt, maar van verschillende stelsels datgene uitkiest wat hem het beste dunkt en dat versmelt tot iets nieuws (redactie).

# Het beest in de bek kijken



Foto: Keegan Houser op Unsplash

Er zijn best wat yogageschreven die uit zicht blijven. Dat geldt bijvoorbeeld voor de Yoga Upanishads en de vroege hatha yogateksten. Een boek dat zich door zijn omvang niet zo makkelijk over het hoofd laat zien, is de Yoga Vasishtha. Met 29.000 verzen is het net zo 'dik' als de Bijbel. Er zijn helaas maar een paar Engelstalige versies van. In het Nederlands zijn alleen enkele hoofdstukken vertaald.

De Yoga Vasishtha is een rijkgevulde, weelderige brontekst van yoga, die na eeuwen vertelkunst ergens in de 15de eeuw na Christus werd voltooid. De tekst wordt toegeschreven aan Valmiki, die ook de Ramayana zou hebben geschreven. Het is een weergave van het onderricht van de wijze Vasishtha aan Prins Rama. Zijn leringen verwoorden vooral de

non-dualistische (advaita) zienswijze van vedānta. Vasishtha schenkt zijn wijsheid via verhalen en parabels, waardoor het zowel een aantrekkelijk als verwarrend 'leesavontuur' is. In hoe de verhalen allerlei slingerpaden nemen en in elkaar overlopen, raak je het spoor soms volledig bijster.

De reden waarom ik het boek aanhaal, is vanwege het eerste van de zes delen – 'onthechting' – dat uitgebreid ingaat op lijden. Het vormt de aanleiding voor het onderricht van Vasishtha. In dat begin zorgt de wonderschone prins Rama voor een nogal gedepimeerde stemming aan het hof van zijn vader. De jongeling, geliefd en begiftigd met tal van kwaliteiten, 'doet niet meer mee'. Hij is onlangs teruggekeerd van een lange pelgrimage en heeft op tal van heilige

plekken in het land gemediteerd, gebeden en wijsheid geproefd. Nu hij weer thuis is, lijkt Rama zijn appetijt voor het leven verloren te hebben. Hij heeft nergens meer zin in. Het gezelschap van zijn vrienden verveelt hem, de jacht, voorheen een van zijn favoriete bezigheden, kan hem niet meer bekoren. Hij verkiest een urenlang verpozen in lotushouding boven het zoveelste liederlijke feestmaal. Het liefst zwijgt hij en is hij alleen.

Zijn vader en ook zijn broers maken zich ongerust over hem. Gelukkig verblijft de oude wijsgeer Vasishtha in het paleis, die zich over de jongeman ontfermt en hem vraagt wat hem zo terneerslaat. Rama vertelt Vasishtha vervolgens – en zijn relaas neemt vele, vele pagina's in beslag – hoezeer hij doordrongen is van het



Foto: Borna Bevanda op Unsplash

lijden dat aan onze wereld verbonden is. Rama is iemand die alle geneugten heeft geproefd, alles ligt voor hem open – rijkdom, macht, gelukzaligheid, kennis, extase. En toch, al leeft hij op de toppen van het mensenbestaan, het kan hem geen vervulling meer geven.

De mens, zegt hij, zit gevangen in zichzelf. Hij is verstrikt, begoocheld, blind, ijdel, onmachtig. Wat is rijkdom, waarom leeft een mens de dwaze begeerten naar bezit, genot en aanzien? Ze geven geen werkelijk genoegen en glippen almaar door je vingers, vergankelijk als de dingen van de wereld zijn. Vreugde is kortstondig, lijden kleeft aan alles. De tijd drijft het lichaam naar aftakeling, vergetelheid en zijn onontkoombare einde. Dierbaren vallen weg, vrienden

worden vijanden of vreemden. Niets is bestendig, het onaangename en onverwachte kan je elk moment treffen. Het denken, bedwelmd door het ik-gevoel, is beperkt, warrig en onwerkelijk, en het lichaam is een voortdurende bron van kwelling, hartzeer en ziekte. Ieder mens leeft afgescheiden op zijn kale eiland de illusie van een zelfstandig, eigenmachtig zelf. Aan lijden valt niet te ontkomen, al doet de mens nog zo zijn best. Hij draait zich een rad voor ogen door telkens nieuwe genoegens op te werpen. Rama walgt van dit onverschillige en armzalige bestaan. Wat heeft hij nog te zoeken in deze wereld, of in enig andere? Hoe kan hij daar ooit vervulling in vinden? Hij ziet geen uitweg, geen verlossing, geen vergoelijkende vrede, niets wat deze ellendige situatie beëindigen kan.

Het bovenstaande staat niet met vijfsterrensticker als aanprijzing op de omslag van het boek. Het zou de verkoopcijfers geen goed doen. Lijden is niet geliefd. Toch wordt er in belangrijke teksten en leringen steeds op gewezen. Het is de eerste Edele Waarheid van de Boeddha. Patañjali zegt in de Yoga Sūtra dat voor een 'mens met onderscheidend vermogen' alles in deze wereld lijden is. De Sāmkhya Kārikā zegt in het eerste vers dat het door de kwelling van het lijden is dat het verlangen naar vrijheid wordt gewekt. Lijden is overweldigend aanwezig in ons bestaan. Toch draaien we er graag omheen, of maken het al 'struisvogelend' wat milder of minder omvattend. Het is ook niet 'fijn' of gemakkelijk. Ergens in de Mahābhārata wordt Yudishthira gevraagd wat het

grootste wonder is. Hij antwoordt: 'Elke dag slaat de dood overal om hem heen toe, en toch leeft de mens als was hij onsterfelijk. Dat is het grootste wonder.'

De erkenning van lijden is de eerste 'primaire' stap in de weg naar bevrijding. Wie van lijden verlost wil zijn, moet het beest vol in de bek kijken, onverdoezeld, zonder verzachting, zonder er meteen iets van geluk tegenover te stellen. Wie dat niet doet, staat zijn vervulling in de weg.

Yoga Sūtra II.22 zegt: 'Hoewel het geziene ophoudt te bestaan voor degene die zijn doel bereikt heeft, houdt het niet geheel en al op te bestaan, aangezien het de gedeelde ervaring blijft van anderen.' Een ander kan het niet voor je doen. Je moet deze stap zelf zetten. Iemand kan je daarbij aan de hand nemen, zoals Vasishtha zal doen bij Rama, maar het is iets waarbij je geheel op jezelf wordt teruggeworpen. Dat geldt overigens evenzeer voor de 'sprong' naar bevrijding. Zo bezien tonen lijden én vrijheid, ieder vanuit een eigen licht, het bestaan in al zijn naaktheid.





**HENNY SOL**

Henny Sol is andragoloog en freelance logistiek consultant en rondde in 2018 zijn yoga-opleiding bij Saswitha af. Kijk op [quintyoga.nl](http://quintyoga.nl) voor meer informatie.



Foto: Hasan Almasi op Unsplash

*Het gaat er om de aandacht op zichzelf te richten zonder de aandacht die op iets anders gericht is te verzwakken of teniet te doen (blz. 136).*

Zelfwaarneming is vervolgens de training om terwijl je je het Ik bewust bent het spel van de ikjes waar te nemen. Dat zal de tegenstrijdigheden tussen al die ikjes tevoorschijn brengen, zal laten zien hoe verdeeld, gefragmenteerd je in feite bent. Maar in het doorvoelen en doorleven van die hopeloze situatie kan een begin van iets permanent ontstaan.

*Samensmelting, innerlijke eenheid, wordt verkregen door 'wrijving'; door de strijd tussen ja en nee in de mens (blz. 43).*

Het realiseren van die mogelijkheden vereist verandering. Maar wat is dat eigenlijk? Voor de verandering gebeurde het ene en daarna het andere. Maar hoe verliep dat dan precies? Veranderen is ingewikkeld. Het ene ikje wil veranderen, het andere ikje wil dat niet. En er is geen Ik dat de baas is.

Gurdjieff licht het mechanisme van verandering toe aan de hand van twee wetten: de wet van drie en de wet van zeven. De wet van drie stelt:

*Ieder gebeuren, ieder verschijnsel, in alle werelden zonder uitzondering, is het gevolg van een gelijktijdige werking van drie krachten – de positieve (actieve), de negatieve (passieve) en de neutraliserende (blz. 137).*

In elk verschijnsel, elke gebeurtenis kun je meestal wel een actieve kracht onderscheiden die op iets werkt wat dan een passieve tegenkracht geeft.

## Oorlog

*Oorlog is het gevolg van planetaire invloeden. Ergens daarboven zijn twee of drie planeten te dicht bij elkaar gekomen; daardoor ontstaat er spanning. (...) misschien maar enkele seconden. Maar hier op aarde beginnen de mensen elkaar te doden en gaan daarmee wellicht jaren lang door (blz. 35).*

In 'Op zoek naar het wonderbaarlijke' doet Ouspensky verslag van zijn leertijd bij Gurdjieff die hij rond het begin van de Eerste Wereldoorlog in Moskou ontmoette. In hun eerste gesprekken werd ook de oorlog besproken en de massale verdwazing. De mensen leken wel gek geworden. Gurdjieff stelde:

*Alles wat op grote schaal gebeurt, wordt van buitenaf bestuurd, óf door toevallige combinaties van*

*invloeden, óf door algemene kosmische wetten (blz. 35).*

De idee dat er een Ik is, een wil, een bewustzijn noemt Gurdjieff een illusie. Mensen laten zich zonder verzet meevoeren in de maalstroom van het leven, verzetten zich niet tegen die invloeden, zijn de slaaf van alles wat hen omringt. De mens is een machine. Ik denk? Ik voel, Ik beweeg? Welnee: Het denkt, het voelt, het beweegt. De eenheid in de mens ontbreekt. Er is geen stabiel, permanent Ik, er zijn tientallen ikjes die elk voor zich graag de baas willen zijn. Het leven is een chaotische stoeledans van die ikjes waar uiteindelijk geen enkele lijn of richting in te ontdekken valt.

*Stelt u zich eens een land voor waar iedereen vijf minuten koning kan zijn*



Foto: Greg Rakozay op Unsplash

*en in die vijf minuten alles kan doen wat hij wil met het hele koninkrijk. Zo is ons leven (blz. 65).*

Ook de idee van de menselijke evolutie als een geleidelijke verovering van de natuur is een illusie. De mens is voortgebracht door de natuur, is daar onverbreekelijk deel van en

heeft – zoals alles – ongetwijfeld zijn nut voor het geheel, maar voor de natuur maakt het geen enkel verschil of hij zijn leefomgeving zo vervuult dat die – voor hem – onleefbaar wordt. Olie, teer, broeikasgassen, radio-activiteit? Allemaal puur natuur. Als de mensheid het niet redt komt de natuur wel met iets anders.

*De mensheid als geheel genomen kan nooit aan de natuur ontkomen want zelfs in zijn strijd tegen de natuur handelt de mens in overeenstemming met haar doeleinden (blz. 69).*

Gurdjieff gaat nog een stap verder: dat we machines zijn en geleefd worden door dat circus van ikjes is prima. Als de natuur dat niet zo wilde had de natuur dat wel anders ingericht. Toch is het mogelijk om geen machine meer te zijn. De mens heeft onvoorstelbare mogelijkheden maar het realiseren van die moge-

lijkheden vraagt wel een enorme inspanning. En gaat ook tegen de natuur in; de natuur is gebaat bij de mens-machine:

*De wet voor de mens is te bestaan in de kring der mechanische invloeden, de toestand van mens-machine. De weg van de ontwikkeling der verborgen mogelijkheden is een weg tegen de natuur, tegen God in (blz. 59).*

Het realiseren van die mogelijkheden vraagt allereerst om een begin van eenheid, een begin van iets permanent. Zelfherinnering is dan de training om jezelf steeds weer te herinneren aan dat Ik achter de ikjes. Dat is heel lastig want de ikjes zijn er zeer bedreven in om geruisloos de plaats van dat Ik-achter-de-ikjes in te nemen en ons weer in slaap te sussen zodat we weer machines zijn. Ouspensky beschrijft de zelfherinnering als volgt:



Foto: Anne Nygard op Unsplash

En uit dat samenspel van krachten ontstaat vervolgens het verschijnsel. De derde kracht is minder makkelijk te begrijpen en waar te nemen, maar als die derde kracht ontbreekt kan er volgens Gurdjieff niets gebeuren.

*Als we een stilstand in iets opmerken, of een eindeloos aarzelen op eenzelfde plaats, dan kunnen we zeggen dat op die bepaalde plaats de derde kracht ontbreekt (blz. 91).*

Gebeurtenissen kunnen elkaar beïnvloeden, overgaan in een andere gebeurtenis, parallel lopen, andere gebeurtenissen veroorzaken en wat al niet. Een complex geheel van verbindingen dat bovendien voortdurend in beweging is. De wet van zeven probeert het mechanisme van dat ingewikkelde spel te beschrijven.

Uitgangspunt is dat de wereld bestaat uit trillende materie. De snelheid van trilling is omgekeerd evenredig met de dichtheid van de materie: hoe dichter de materie des te trager is de trilling. Volgens Gurdjieff is alles materie, kan alles gewogen worden: eten en drinken is dichte materie, lucht is minder dicht

en 'impressies' (indrukken) bestaan uit nog minder dichte materie.

De trillingen planten zich vanuit allerlei bronnen in alle richtingen voort en botsen op elkaar, kruisen elkaar, versterken of verzwakken elkaar. Zo'n trilling kun je je voorstellen als een toon en Gurdjieff stelt dat de frequentie van die toon nooit constant is maar altijd aan het stijgen of aan het dalen is, hoger of lager wordt.

Een gebeurtenis, een verschijnsel is te beschouwen als een toon. Die toon ontwikkelt zich vervolgens in een stijgende lijn (en dan heet het ontwikkeling, evolutie) of in een dalende lijn (en dan heet het neergang, degeneratie). Die ontwikkeling kun je vergelijken met het spelen van een stijgende of dalende toonladder.

Als je een toonladder, do re mi..., in C-majeur speelt op een piano zal je opvallen dat op twee punten een zwarte toets lijkt te ontbreken: namelijk tussen mi en fa en tussen si en do. Dit illustreert het beginsel van de discontinuïteit van trillingen:

*Alle trillingen in de natuur, zowel de stijgende als de dalende ontwikkelen zich niet eenparig maar met periodieke versnellingen en vertragingen (blz. 138)*

Op die twee punten op het toetsenbord verandert de ontwikkeling van de trilling: stijgende trillingen stijgen minder snel en dalende trillingen dalen minder snel. Gurdjieff koppelt hieraan vast dat op die twee punten de ontwikkeling van de trilling van richting verandert. Waarom dat zo is wordt niet duidelijk, maar dat de richting waarin je je ontwikkelt steeds verandert, kan moeilijk ontkend worden. En meer grootschalig levert

de geschiedenis van het christendom voorbeelden van zo'n optredende richtingverandering: de kruistochten, de inquisitie:

*Bedenkt u maar eens hoeveel bochten de ontwikkelingslijn der krachten gemaakt moet hebben om van het evangelie dat de liefde predikt te komen tot de inquisitie (blz. 144).*

Ook wat de sterkte ('amplitude') van de trilling betreft is sprake van voortdurende verandering; overal en in alles rijzen en dalen de golven. We kunnen dat ook in onszelf waarnemen:

*Onze gevoelens, onze verlangens, onze voornemens, onze besluiten – alle maken ze van tijd tot tijd periodes van stijgen of dalen door, alle worden ze sterker of zwakker (blz. 145).*

De voortdurende veranderingen in trillingen qua richting, frequentie en amplitude leveren een verklaring voor het bestaan van de mens-machine. We worden door van alles en nog wat beïnvloed en zolang we ons niet tegenover al die invloeden opstellen blijven we machines.

Op de twee punten in een toonladder waar een verandering van richting optreedt is – in de woorden van Gurdjieff – een zogenaamde 'aanvullende schok' nodig om die richtingverandering te voorkomen. Zo'n aanvullende schok kan worden geleverd door een andere gebeurtenis (trilling) die bij toeval op het juiste moment optreedt, maar dan verandert er niets wezenlijks in de mens-machine. Door training in zelfherinnering, zelfwaarneming en dergelijke wordt het mogelijk zichzelf

op de juiste momenten welbewust een aanvullende schok toe te dienen. Maar alles begint met zelfherinnering. Want zonder dat is het maar de vraag welk ikje nu weer op de stoel van de waarnemer is gaan zitten.

*Om werkelijk zichzelf waar te nemen, moet men allereerst zichzelf herinneren. Alleen de resultaten verkregen tijdens zelfherinnering hebben waarde. Anders bestaat u niet in uw waarnemingen. En wat zijn in dat geval al uw waarnemingen waard? (blz. 132)*

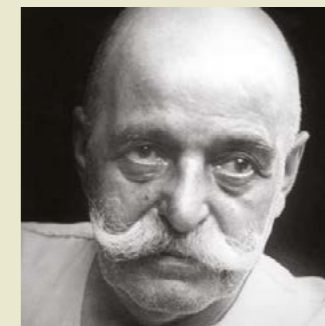
Herinner jezelf en voer strijd binnenin.

Ouspensky, P.D. (1975).

Op zoek naar het wonderbaarlijke.

Wassenaar. Servire

George Ivanovitsj Gurdjieff werd rond 1870 in de Kaukasus geboren. Op zijn zoektocht naar de diepere betekenis van ons leven, had hij gedurende lange tijd intensief contact met geïsoleerde esoterische gemeenschappen in het Midden-Oosten, Afrika en Centraal Azië. Vanaf 1912 verzamelde hij in Moskou en Sint Petersburg een kring van leerlingen om zich heen. Hij had een scherpe visie op het functioneren van de westers denkende mens en hoe hij deze moest benaderen om tot een nieuw besef van de werkelijkheid te komen.



(bron: <https://www.gurdjieff.nl/over-gurdjieff>)



**Saswitha Opleiding**  
voor Yoga en Wijsbegeerte

**Saswitha Yoga Opleiding**  
**CURSUSSEN EN BIJSCHOLINGEN**  
VOOR YOGADOCENTEN V.A. SEPT 2022

**Adem en ademtherapie**  
Anneke Verweijen

**Chakrapсихologie**  
Diana Plenckers

**Ayurveda online**  
Mariëlle Glorie

**Yoga voor ouderen**  
Yvon Buis

**Yoga en wijsbegeerte**  
met Paul van der Velde e.a. gastsprekers

**Masterclass yogadocenten**  
Anneke Verweijen

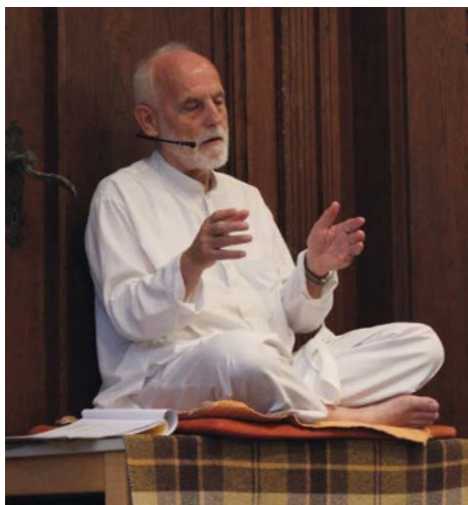
**Yantra's en mandala's**  
Pieter Weltevrede

**Yoga Nidra, Kriya Yoga**  
Sadhvi Abha Saraswati

**Vereniging Yogadocenten Nederland**

**ALLE INFO VIND JE OP: YOGA-SASWITHA.NL**





Narayana stichtte Yoga Vedanta, afdeling Aalst van The Divine Life Society, Rishikesh India einde 1962.

Hij stichtte in 1970 de Yoga Academie Aalst, de oudste vormingschool in Vlaanderen, die honderden Yogaleraren vormde uit Vlaanderen en Nederland.

Hij is verantwoordelijke uitgever en redacteur van het Yoga Magazine Licht van Sivananda, dat in 2022 zijn 59ste jaargang ingaat.

Hij was gedurende jaren lid van het vijfkoppig comité dat de Europese Yoga Unie bestuurde.



Foto: Thom Milkovic op Unsplash

### Schrijven

Ik had van kleins af een tamelijk goede pen. Ooit won ik zelfs een opstelwedstrijd van het Davidsfonds; ik herinner me niet of dat in de lagere school of in het middelbaar onderwijs was. De medaille moet nog ergens in een lade liggen.

Op initiatief van mijn broer stichtten we Yoga Vedanta Aalst begin 1963 als een feitelijke vereniging. We maakten er een vereniging zonder winst oogmerk van in 1969. Als stichtingsdatum namen we 6 december 1962, de datum van Swami Sivananda's brief, waarin hij voorstelde een afdeling van The Divine Life Society te stichten, die hijzelf had gesticht in 1936. We begonnen al direct teksten over Yoga te schrijven en te vertalen. We stencilden die en deelden ze uit. Mensen staken ons af en toe wat geld toe en zo ontstond in de kortste keren het maandblad dat we nog altijd uitgeven. Ik ben er sinds januari 1970 redacteur en verantwoordelijke uitgever van. We begonnen het te drukken in 1984.

### Zingen

Toen Swami Chidananda ons in 1968 voor het eerst bezocht, hadden we onze Aashram in de Molenstraat, pal in het centrum van Aalst. Toen hij de meditatie ruimte betrad, ging hij vóór het altaar dat we hadden gebouwd en waarop Swami Sivananda's foto stond, plat op zijn buik

liggen met de armen gestrekt en de handpalmen samen. Dat doen hindoes voor hun Goeroe of spirituele leraar. Ze noemen dat Dandavat Pranaam. Pranaam betekent: buiging; dandavat betekent: als een stok. Het maakte in die tijd een enorme indruk op ons.

Hij ging daarna zitten en zong met gloed Swami Sivananda's Song of Salutation. Dit lied greep me zo erg aan dat ik me voornam meer over deze liederen te weten te komen en ze ook te leren zingen. Ik heb daar met veel plezier en overgave heel wat energie en tijd ingestoken. Goeroedevs boeken Inspiring Songs and Kirtans en Bhajanaavali werden mijn dagelijkse gezellen. Een aantal melodieën leerde ik van oude opnamen van Goeroedev zelf. Toen hij zijn einde voelde naderen, maakte hij talrijke opnamen van zijn kiertans en liederen. Daar zijn zijn discipelen nu heel blij mee. Een vriend in Sivananda Aashram, Narasimoeloe, leerde me een aantal liederen.

Aan Narasimoeloe heb ik de beste herinneringen. Dat oeloe in zijn naam wijst erop dat hij uit de deelstaat Andhra Pradesh komt. Hij was de man van de drukkerij in de Aashram. Samen met hem en met Swami Vimalananda trok ik door heel India. Narasimoeloe kon niet zingen, maar hij had een buitengewoon goed muzikaal geheugen en hij kon met krakende stem genoeg zingen om me de melodieën te leren.

### Spreken

Als voorzitter moet je natuurlijk af en toe in het openbaar spreken. Sommige voorzitters kunnen niet spreken en beseffen dat niet. Ze werken op de zenuwen van hun toehoorders en maken zich belachelijk, omdat ze hun gedommel niet kort kunnen houden. Ze zijn met zichzelf bezig en zien niet dat hun publiek het op de heupen krijgt. Ik dacht: 'Dat wil ik niet.' Als je van een papiertje spreekt, spreek je misschien over het hoofd van de mensen. Als je je echter afstemt op de toehoorders hebben ze er iets aan. En als je ze ziet wegzakken, kun je beter stoppen. Ik heb dit alles geleerd van Swami Satchidananda en van Swami Chidananda. Als je spreekt vanuit het hart en vanuit ervaring trekt de interesse van je toehoorders vanzelf de woorden naar buiten.

In die tijd waren lezingen nog populair. Ik heb er honderden gegeven over het hele land en ook in Nederland. In het begin met een klein hartje, maar mettertijd leerde ik het graag doen en werd ik er ook goed in. Misschien denk je nu: 'Die heeft geen last van de spreekwoordelijke Vlaamse nederigheid.' Dat heb ik wel, maar ik verzet me ertegen, ook omdat het een plicht is. We hebben toch lang genoeg op onze kop moeten laten zitten. Of niet soms?

## Vruchten van yoga



Foto: Milada Vigerova op Unsplash

### Het leven is een leerschool

De wereld is Karmabhoemi en Saadhanaabhoemi, zeiden de oude wijzen. Dit betekent dat het een plaats is waar men Karma uitwerkt en Karma vormt en een plaats waar men de verlichting kan bereiken. Saadhanaa is het geëi-

gende Yogawoord voor systematische spirituele oefening. Karma betekent: handeling en vrucht van handeling. Je hand in het water steken is Karma. Dat ze nat wordt is ook Karma. De mens is met andere woorden totaal onvrij op het gebied van de vruchten van zijn handeling. Zijn daden komen vroeg of laat tot hem terug als een boemerang.

Ik leerde in Yoga vier dingen: schrijven, spreken, zingen en vertalen. Maar er moet wel iets zijn om over te schrijven, te spreken en te zingen en om te vertalen. Dat ik dat 'iets' ontdekte in de loop van jaren door veel saadhanaa is vooral Goeroedev Swami Sivananda's genade, of je dit nu gelooft of niet. Zijn ongeëvenaarde boeken openden een nieuwe wereld. Ze hielden me ook een spiegel voor. En hierbij denk ik aan wat Kabier schreef 600 jaar geleden:

*Als je in de spiegel kijkt en daar droevig en mistroostig van wordt, weet dat de spiegel je niet kent.*

Mijn spiegel kent me wel, en dat is het waarover ik schrijf, spreek, zing en vertaal. Dat 'iets' is het geheim van het geluk.

Na de onafhankelijkheid van Nederland bleven wij onder Spaans bewind. We hebben geen protestanten, omdat de Spanjaarden ze hebben verbrand. Na Napoleon werden we weer verenigd met Nederland. De Nederlanders werden verjaagd en we werden een bufferstaat, die bedoeld was als een Franstalig land. Ze wilden ons onze taal afnemen. Gelukkig zijn ze daar niet in geslaagd. In Sivananda Aashram in India gaf ik lezingen tijdens elk bezoek. Een paar keer stuurde Swami Chidananda me naar Dehra Dun voor een lezing. In Madras, tijdens een Krishna Jayanti, wat zoiets is als onze Kerstmis, was er een belangrijke Satsang voorzien voor nogal wat publiek. Swamiji werd onverrichterzake weggeroepen naar Pattamadai, het geboortedorp van Swami Sivananda, waar men hem dringend nodig had. Men vroeg hem wat er met de Satsang moest gebeuren. Hij antwoordde lachend: 'Narayanaji will conduct the Satsang.' En dat verliep heel succesvol.

#### Vertalen

Toen Swami Satchidananda ons in mei 1966 bezocht was de kennis van het Engels hier maar matig en moest ik zijn lezingen zin per zin vertalen. En ook dat lukte wonderwel. En in die tijd heb ik iets heel belangrijks geleerd, namelijk dat je bent waar de Goeroe je plaatst als je hem maar met geloof en vertrouwen op zijn woord neemt. Toen hij zei dat we zijn lezingen moesten vertalen, schrokken we natuurlijk. Ik hoor het hem nog zeggen: 'I don't believe in that shyness business.' Ik nam hem op zijn woord en plukte daar de vruchten van.

Lang geleden bracht een ouderpaar hun zoontjes mee nadat ze enkele Yogalessen hadden gevolgd. De jongens stotterden. Als ze bijvoorbeeld in de klas iets moesten zeggen, klaptten ze helemaal dicht. We leerden hen de diepe ontspanning. Voor en na de ontspanning moesten ze in gedachten herhalen: 'Door de genade van God wordt mijn spreken vloeiend vlot.' Men noemt dit een Satsankalpa, een waar voornemen. In de diepe ontspanning of Yoga Nidra, de Yogaslaap, wordt de onderbewuste geest heel ontvankelijk. Als men hem in die staat een suggestie geeft, zal hij die ook aanvaarden. Dit is een goede Satsankalpa: hij rijmt en zet zich dus gemakkelijk vast in het geheugen en hij heeft een diepe betekenis. Hij betekent: 'Ik moet niet spreken. Laat God spreken. Die doet perfect.' Met andere woorden, je legt je doerschap af. Het effect was zo opzienbarend dat hun spraakleraar zelf naar de Yogales kwam.

In de Meditatie over de Gietaa komt het volgende vers voor:

*Moekam karoti vaachalam pangoem langhayate girim  
Yatkripaa tamaham vande paramanandamaadhavam  
Ik groet Hem, Maadhava, de hoogste zaligheid, wiens  
genade de stommen welsprekend maakt en de kreupelen  
bergen doet beklimmen.*

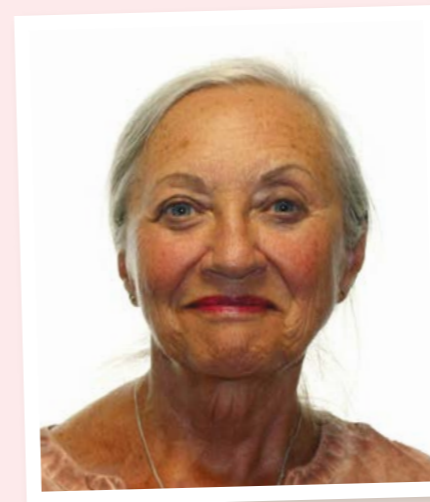
Het enige wat je moet doen is de Schrift op haar woord nemen, want zoals je denkt, zo word je.



Foto: Yannick Pulver op Unsplash

	<h2>de Blikopener</h2> <p>yoga opleidingen</p> <p>MEDITATIE ~ YOGAWEEKENDEN SPECIALISATIES ~ BIJSCHOLINGEN</p>
<p>OPLEIDING TOT <b>YOGA</b> DOCENT(E)</p>	<p>de 4-jarige opleiding start in sep: Hatha/Raja yoga, filosofie en sutra's, chakra's, hara-ontwikkeling, anatomie, yoga nidra, mantra, pranayama en meditatie. Instroom is mogelijk</p>
<p><b>MEDITATIE</b> OPLEIDING</p>	<p>10 x per jaar op vrijdag nascholing - maandelijks instappen</p>
<p><b>VERVOLG</b> OPLEIDING</p>	<p>6 x per jaar op vrijdag nascholing - maandelijks instappen</p>
<p><b>BIJSCHOLINGEN</b></p>	<p>kriya yoga - mantra yoga - chakra's - yoga nidra -pranayama- meditatie</p>
<p>Erkend door: Vereniging Yoga- docenten Nederland en de Union Européenne de Yoga.</p>	<p>voor info en studiegids: T: 013-5356137 (Tilburg) E. yoga@blikopener.info I: www.blikopener.info</p>

## TRUDE MATLA-VAN DER VEER



## Yoga en meer...

Als thema voor een intervisie bijeenkomst met collega yoga docenten (Masterclass) koos ik onlangs voor: Verbinding. Een Yogasessie met verhalen en oefeningen om verbinding tastbaar te maken. "Er is een woord in Zuid-Afrika... ubuntu," zei Barack Obama tijdens de begrafenis van Nelson Mandela. Gejuich barstte los. Obama had een eeuwenoude schat van het volk aangeraakt.

Ubuntu is een woord uit het Zoeloe en betekent: Een mens is een mens omdat er andere mensen zijn. Ofwel: ik ben omdat wij zijn. Een manier van denken en leven die Afrikaanse landen ten zuiden van de Sahara typeert. Aan de basis ligt een solidair wij-gevoel en een diep geloof dat wij allemaal verbonden zijn. "Daarin ligt meteen het verschil met ons westerse, individualistische denken, dat steunt op de woorden van zeventiende-eeuwse filosoof Descartes: ik denk dus ik ben," vertelt Annette Nobuntu Mul\*\*, die haar hele leven onderzoek deed naar ubuntu en er een boek over schreef. "We gaan ervan uit dat we los van elkaar staan, en dat zorgt voor verdeeldheid en strijd. Ubuntu gaat over iets doen omdat dat het beste is voor de groep, vanuit diep vertrouwen dat iedereen daar beter van wordt."

De Yogasessie was in vieren gedeeld, waarin op een praktische manier de verbinding naar voren werd gebracht,

met behulp van verhaal, oefeningen en meditatie. Die bestond uit: Ik zie jou; Help de dief; Geven in plaats van nemen; Geen jaloezie. Eén van de deelnemers (Nastaran Vahid) was zo enthousiast dat we samen besloten om dit uit te breiden en er meer van te maken. Wellicht met dans, mudra's én interactief. Omdat er nog iets anders is dat zij op dit moment met haar cursisten oefent, namelijk luisteren. Hoe we in het dagelijks leven luisteren naar anderen en onszelf... Hoe vaak we het hele verhaal niet horen. Nu is zij er zeker van dat luisteren een groot deel van verbinding uitmaakt. Hoe vaak zoeken we in ons dagelijks leven niet naar ons gelijk? Hoe vaak luisteren we niet met vooroordelen naar iemand? In ieder geval was zij door de les geïnspireerd na vier moeilijke jaren. Ze voelde zich aangemoedigd, en is blij dat zij niet de enige is op dit pad. Ze zegt: "Hoe klein we ook zijn als yogadocent, het is belangrijk dat we deze boodschap doorgeven aan onze cursisten. Yoga betekent tenslotte Verbinden, wat juist in deze tijd zo noodzakelijk is."

Ook in het onlangs verschenen Feestnummer van Psychologie Magazine Nr 6 – 2022 staat op pagina 22 een stukje over ubuntu. "De Afrikaanse filosofie Ubuntu, die ook in het Westen aan populariteit wint, is niet voor niets een afkorting van Umuntu ngumuntu ngabantu: 'Een mens is een mens door andere mensen'. Ergens bij willen horen is een evolutionair ingebakken oerdrift. Onze voorouders konden simpelweg niet overleven als zij geen deel waren van een groep. Daarom willen we ook nu niets liever dan een waardevol groepslid zijn; we verlangen nog net zo sterk naar erbij horen als in de oertijd".

Namasté.

trudematlaveer@gmail.com

\*\* Ik werd vorig jaar geïnspireerd door een artikel in Margriet nr 40 van twee deskundigen, namelijk genoemde Annette Nobuntu Mul en Dr. Ivo Ngade, medisch antropoloog aan de UGent en de Universiteit van de Vrijstaat in Zuid-Afrika. Natuurlijk zijn de anekdotes ontleend aan unieke situaties, waar in kleine gemeenschappen in Afrika de social media, bezit, hebzucht en geld (nog) niet het leven van alledag bepalen.

\* Note: (Annette Nobuntu Mul is oprichter van de Ubuntu Society (ubuntusociety.nl) en schrijfster van Opzoek naar ubuntu.)



GONNIE VAN DE LANG

Gonnie van de Lang is yogadocent en acupuncturist vanuit haar praktijk voor Yoga en Chinese geneeswijzen in Wierden. Tevens is zij ervaringsdeskundige op het gebied van MCAS.



## Het mestcelactivatiesyndroom



Foto: Fa Barboza op Unsplash

### Wanneer yoga geen feest meer is door MCAS

Mensen met het mestcelactivatiesyndroom (MCAS) worden ziek door hyper-reagerende mestcellen (immuuncellen) op niet bedreigende prikkels zoals voedsel, geuren, fysieke of emotionele triggers. In deel 1 zijn de verschillende facetten van MCAS behandeld. In deel 2 wordt specifiek ingegaan op de aandachtspunten en tips bij MCAS tijdens de yogales. Bij MCAS zijn niet alle vormen van yoga aan te raden omdat bepaalde yogavormen juist de ziektesymptomen kunnen verergeren.

### MCAS niet verwarren met mastocytose

Over MCAS is weinig bekend doordat de aandoening zo complex is en vele systemen en organen betreft wat de ziekte zo ongrijpbaar en mysterieus maakt. MCAS wordt nogal eens verward met mastocytose, een zeer zeldzame mestcelziekte die weinig voorkomt. Mastocytose heeft te maken met een teveel aan mestcellen die vervormd zijn en bij MCAS zijn de mestcellen hyper-reagerend en niet vervormd. Een groot misverstand is dat MCAS zeer zeldzaam is. Schattingen geven aan dat 17% van de bevolking lichte tot ernstige MCAS heeft.

### Histamine

Eén van de chemische stoffen die overmatig vrijkomt vanuit de mestcellen bij MCAS is histamine. Dit is de reden dat mensen na een flinke activiteit of bepaalde voeding een rood hoofd krijgen, zich onrustig voelen, niet meer kunnen slapen, hartkloppingen krijgen. Histamine is de stof die vrijkomt bij hooikoorts; de verstopte neus, tranende ogen en vermoeidheid, de rode wangen na het drinken van een glas rode wijn. Dit heeft allemaal te maken met een histamine reactie.

### Histamine-intolerantie en MCAS

Histamine-intolerantie is één aspect van MCAS, zo zijn er vele meer. Histamine is een stof die van nature in het lichaam voorkomt. Bij een infectie of een allergische reactie komt histamine vrij in het lichaam. De functie van histamine is talrijk bijvoorbeeld: betrokken bij de afweer, bloedsomloop, ademhaling, temperatuurregeling, slaap- en waakritme en maagzuurproductie. Histamine ligt wanneer het eenmaal is gevormd, opgeslagen in de mestcellen en komt vrij bij vreemde indringers. Het bevindt zich onder meer in de huid, longen, maag, darmen, slijmvliezen, hart en hersenen. Histamine komt tevens voor in veel voedingsmiddelen.

### Histamine en voeding

Het gehalte van vrije histamine in het lichaam wordt verhoogd door het eten van histaminerijke voedingsmiddel zoals vis, spinazie, paddenstoelen, oude kaas, vleeswaren, worst, tomaten en gefermenteerde voedingsmiddelen. Maar ook histamine vrijmakende voedingsmiddelen en

drank zoals pinda's, koffie, thee, alcohol, tarwekiemen, chocolade, schelp- en schaaldieren of varkensvlees verhogen de vrije histamine. Je lichaam kan maar een bepaalde hoeveelheid histamine verdragen, boven die grens, die bij iedereen anders ligt, ontstaan er klachten. De zogenaamde histamine emmer stroomt dan over. Histamine wordt normaliter afgebroken door enzymen, onder andere DAO-enzym, bij een tekort daaraan bij histamine-intolerantie en bij MCAS ontstaan er klachten.

### MCAS en histamine reacties op de yogales

Wees als yogadocent bedacht op klachten die cursisten aangeven bijvoorbeeld:

- Een rood hoofd of hoofdpijn na de yogaoefeningen. Hoofdpijn kan tevens te maken hebben met een tekort aan drinken waardoor de afvalstoffen stagneren.
- Onrust en hartkloppingen.
- Onrustig slapen of slapeloosheid na de yogales.
- Overmatige vermoeidheid na de yogales.
- Zeer gevoelig reageren op geuren die in de yogaruimte worden verdampt denk daarbij aan etherische oliën of wierook. Geuren van bepaalde handalcohol (corona desinfectans).
- Gevoelig voor zware geuren zoals parfums van cursisten of docent.
- Reacties op kruidenthee in de vorm van buikpijn en diarree.
- Hevige reacties op extreme temperaturen zoals een hoge temperatuur in de yoga ruimte; Hot yoga en Bikram yoga zijn ziekmakend voor iemand met MCAS.
- Hevige reacties na of tijdens zeer actieve yoga



Foto: Engin Akyur op Unsplash



Foto: Steven Weeks op Unsplash



Foto: Nathana Reboucaop Unsplash

- houdingen zoals een actieve zonnegroet en poweryoga.
- Actieve reinigende ademhalingsoefeningen zoals Bastrika en Kapalabati zijn niet aan te raden. Bij alles is het van belang de oefeningen in een rustig tempo te doen om de mestcellen niet te activeren.
- Heftige reacties op bepaalde trillingen van muziek, hoge tonen of zeer lage tonen. Deze kunnen onrust geven bij iemand met MCAS.
- Zeer gevoelig voor emoties, onrust en drukte in een yogaruimte.

*De trigger is te zien als de startknop waardoor het proces aan klachten in gang wordt gebracht.*

#### Tips voor de yogadocent

Veel cursisten met MCAS en histamine gerelateerde problematiek weten niet dat de triggers de oorzaak zijn van de klachten. Informatie verstrekken is de eerste stap om inzicht te krijgen in de signalen van het lichaam. Vervolgens daarmee aan de slag gaan. De cursist adviseren om te kiezen voor een yogavorm die bij de cursist past. Te zorgen voor rust tijdens de lessen, de cursist aangeven goed de eigen grenzen te bewaken. Triggers in de vorm van geuren, harde geluiden, stevige asana's te vermijden. Rustige ademoefeningen en ontspanningsoefeningen zijn aan te bevelen om het parasympatische zenuwstelsel dat al te alert is te kalmeren. Vooral goed blijven communiceren met de cursist en kijken naar oplossen bij reacties.

Wil je op de hoogte worden gehouden van de ontwikkelingen op MCAS-gebied in Nederland en België (congressen, patiënten materiaal, lezingen) wordt dan lid van de facebookgroep MCAS; Help mijn mestcellen zijn van slag!

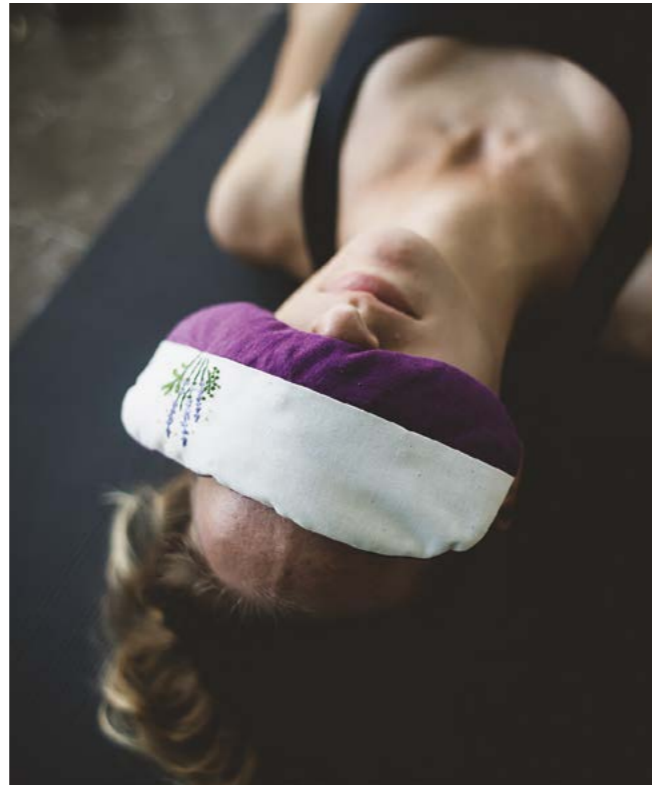


Foto: Anton Shuvalov op Unsplash

Het boek Help mijn mestcellen zijn van slag! is te bestellen via [www.vandelang.nl](http://www.vandelang.nl) Yoga is een belangrijk onderdeel van het boek om het zenuwstelsel te kalmeren en hyperactiviteit van mestcellen te voorkomen.

[www.vandelang.nl](http://www.vandelang.nl)

## De Dageraad

Verzonken land  
in stilte, diepe rust  
geen denken, geen gedachte  
geen voelen, geen gevoel

Een stilte in de eenheid  
van liefde en geluk  
een ingetogenheid  
van wachten  
van schouwen zonder juk

Niets is tot last  
niets tot een kwelling  
zoals er gaande is  
in 's werelds mind  
we kunnen wachten

Want hij die geeft  
zichzelf in ons  
hij kent alleen maar liefde  
brengt samen om zichzelf te zijn  
die verder leeft in ons

Weg alle hunkering  
naar wat we steeds verlangen  
waarom maar vragen  
terwijl hij toch wel geeft  
Laat het maar gaan  
wij zijn van ver gekomen  
en hij blijft zo dichtbij  
wij zijn zijn zoete dromen  
in jou maar ook in mij  
laat hem het samen brengen

HET IS OM ZIJNEN 'T WIL  
het is om zijnen 't wil  
verlief je maar in hem  
heb eeuwig zijn vertrouwen  
vergeet maar wie je denkt te zijn  
want aan de horizon is samenzijn

Verloren dageraad  
Het is nu licht

**Jnanadeep**

## De kracht van mantra

zomercursus "Yoga van Klank"  
20 t/m 25 augustus

**Gauranga Hontelez**  
[www.mantrazingen.nl](http://www.mantrazingen.nl)  
[info@mantrazingen.nl](mailto:info@mantrazingen.nl)

mantra – tantra - veda  
harmonium - tanpura



## Dowloaden logo's

Als Vereniging voor Yogadocenten gaan we met de tijd mee. Dit uit zich ondermeer in ons moderne aansprekende logo. Dit beeldmerk kan samen met de beschrijvingen van de VYN huisstijl door ieder VYN lid worden gedownload via de website:

<https://www.yoganederland.nl/downloads/>

## Oekraïne

Onze boekenactie voor Oekraïne heeft totaal 285 Euro opgeleverd. Iedereen die een bijdrage heeft geleverd wordt hiervoor hartelijk bedankt!

## Muurschild

Sta je geregistreerd als gebruiker van het VYN muurschild dan kun je hiervoor een sticker bestellen met het nieuwe logo zodat je voor je leden opnieuw duidelijk zichtbaar bent als geregistreerd VYN lid. Vermeld in het bericht aan:

[administratie@yoganederland.nl](mailto:administratie@yoganederland.nl)

ik wil een sticker voor het muurschild ontvangen, samen met je naam, adres, postcode en woonplaats. Gebruik je het muurschild niet meer, stuur het dan aub voor 1 juli 2022 per post retour naar:

Roderweg 7, 9321 AA Peize.

## YOGA EN POËZIE

**JOHAN HOFT**  
[johanhoft@hotmail.com](mailto:johanhoft@hotmail.com)



## Sirsasana 'De kopstand'



Kop op door kop neer  
Driehoek onderarmen  
in ellebogen en gevouwen handen  
op zachte grond  
als steun voor omkering van lichaam  
De fontanel klopt stilletjes op dragende aarde  
Benen rijzen rustig omhoog  
om de voeten op de hemel te zetten  
Staand als een koning in balans  
ventileert de woning van hersenpan  
Laat een frisse wind waaien  
Zekerheid in evenwicht  
geeft zicht op voldoening  
Het hart haalt opgelucht adem  
Zet de voeten weer op aarde  
Kom rustig overeind  
Beleef de bekroning  
Kop weer op

**Johan**  
januari 2022

**Verdiep jezelf, verbreed jezelf, verrijk de wereld!**

**Zomercursus!! Uitlijnen en gedragen worden** -Eric Staals (16 t/m 20 juli)

**Vrede en vreugde in ons zelf** -Alberto Paganini (24 & 25 sept)

**Nieuw!! Skeletal Breathing Yoga**  
11-daagse specialisatie door Yvonne Esser

**Herstel-Yoga bij kanker**  
10-daagse specialisatie door Peter Haima

**YinYoga, Aroma-Acupressuur en Qi Gong**  
Anoshe Overington (module 2: 2 & 16 okt)

**Een verbinding tussen Sjamanisme en oosterse geneeswijzen**  
Lilian Kluivers (29 okt)

**Creatieve yogalessen met Patanjali als inspiratiebron**  
Zoë Rous (30 okt)

Bekijk het hele scholingsprogramma op [www.zweiersdalbijscholing.nl](http://www.zweiersdalbijscholing.nl)

# Koga

Voor  
ont-wikkeling  
van lichaam & geest



Neem nu een  
abonnement:  
**4 nummers voor  
€ 32,00** of geef een  
abonnement  
cadeau

Hét yogablad  
met diepgang



Ga voor een inblikexemplaar naar de website

[WWW.YOGA.NL](http://WWW.YOGA.NL)

## Vacature EYU

Het bestuur is op zoek naar een  
afgevaardigde in de Europese Yoga Unie.

### Functieomschrijving

Naast afgevaardigd te zijn wordt je geacht deel uit te maken van een van de teams.

De taken bestaan uit: Het bijwonen van vergaderingen fysiek of online via ZOOM.

De ALV, the General Assembly, vindt 2 keer per jaar plaats. Hierin het standpunt van de VYN verwoorden zowel bij kort verslag 4 a 5 minuten als bij stemmingen \stemmen, zodat de VYN mee beslist over belangrijke vraagstukken. De GA's nemen meestal 1 dag in beslag.

De teamvergaderingen vinden 1 keer per maand plaats via ZOOM en nemen ongeveer 1 a 1,5 uur in beslag. Verdere taken, vooral binnen het team, waarin je zitting hebt.

Het lezen van relevante stukken voorafgaand aan de vergadering. In het geval van the Education Team, meebeslissen of een docentenopleiding wel of niet goedgekeurd kan worden conform de criteria van de EUY, en in he geval van een landelijke yogafederatie of organisatie meebeslissen, of die wel of net voldoet aan de criteria van de EUY om lid te kunnen worden.

De afgevaardigde vormt de schakel tussen de VYN en de EUY en koppelt terug aan het bestuur van de VYN. Binnen de EUY zijn de voertalen Engels en Frans. Dus is goede kennis van één van de twee talen vereist.

Als afgevaardigde kom je in contact met collegae uit heel Europa en je kunt zodoende je horizon verbreden en nieuwe inspiratie opdoen.

Wil je de papieren Yoga Vizier niet meer ontvangen  
maar alleen digitaal?

Dan kun je dit doorgeven aan Dorien Pool via  
[administratie@yoganederland.nl](mailto:administratie@yoganederland.nl)

## COLOFON

De Nieuwsbrief van Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) is voor aangesloten leden en verschijnt in een oplage van 1250 exemplaren per jaar. Opzegging kan alleen via de administratie via [administratie@yoganederland.nl](mailto:administratie@yoganederland.nl). Adres: Roderweg 7, 9321 AA Peize.

### Secretariaat

Telefonisch spreekuur op woensdagen van 13.00 - 16.00 uur, tel. 06 - 53 78 83 80, [secretariaat@yoganederland.nl](mailto:secretariaat@yoganederland.nl)

### Redactie

Gerreke van den Bosch, [redactie@yoganederland.nl](mailto:redactie@yoganederland.nl) (06 - 28 31 86 22)

### Opmaak en vormgeving

Karina Delfos, [karina@yoga-den-haag.nl](mailto:karina@yoga-den-haag.nl)

### Drukwerk en postale afwerking

Koppelaar MixMedia b.v. (0187 - 471 026)

### Sluitingsdata voor kopij en advertenties

Yoganieuwsbrief jaargang 44 2022

4 september verschijnt in week 42 2022

13 november verschijnt in week 51 2022

**Kopij** sturen naar [redactie@yoganederland.nl](mailto:redactie@yoganederland.nl).

**Kopij voor de activiteitenkalender** door leden VYN volgens vast formaat sturen naar [pr@yoganederland.nl](mailto:pr@yoganederland.nl)

**Advertenties** sturen naar [pr@yoganederland.nl](mailto:pr@yoganederland.nl). Graag uw advertentie insturen onder vermelding van het gewenste formaat in mm en publicatienummer nieuwsbrief.

**Gegevens en tarieven 2022** t.b.v. advertenties Kijk op [www.yoganederland.nl/nieuwsbrieven](http://www.yoganederland.nl/nieuwsbrieven)

**Zetspiegel** 176 mm breed x 238,5 mm hoog

### Advertentievoorwaarden

- pdf-bestand - resolutie: 300 dpi - tekst, afbeeldingen en foto's in CMYK
- zonder snijtekens en kaders
- Over plaatsing van artikelen, brieven en advertenties beslist het bestuur van de VYN.

