

Vakblad voor yogadocenten

# Yogavizier

Nr 3 | 2023  
Jaargang 45



# Kogga

Voor  
ont-wikkeling  
van lichaam & geest

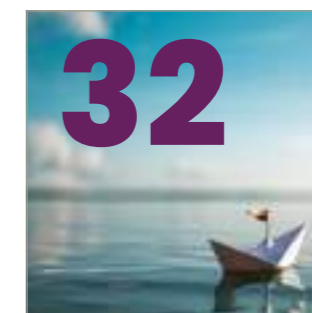
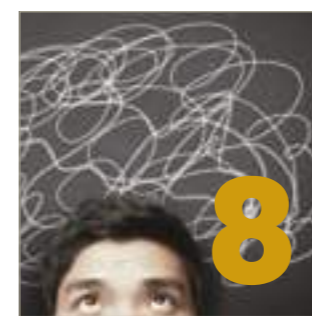


Neem nu een  
abonnement:  
4 nummers voor  
€ 36,75 of geef een  
abonnement  
cadeau

Hét yogablad  
met diepgang



## Inhoud



- 4 Inspiratie
- 4 Het levenswiel
- 5 Wist je datjes?
- 6 Ayurveda en je ziel
- 8 Samskara
- 9 Buikadem in ruglig
- 10 De Dao van Yoga
- 14 Hart van de dingen deel I
- 16 Yogatop op yogacongres
- 20 Yoga wat is het?
- 23 Yoga en psychotherapie
- 24 Derde centrum
- 26 Het praatstokje met Marian van Deventer
- 28 Ventrle vagus
- 31 Yoga en meer...
- 32 Het onbewuste volgens Carl Jung
- 35 Boekrecensie Yantra
- 36 Indrukken
- 38 In Memoriam Lea Vos
- 40 Diplomauitreiking Yoga Maarssen
- 41 Wild Wild Country
- 42 Ledendag 2024
- 43 Swami Rama
- 43 Colofon

Ga voor een inblikexemplaar naar de website  
[WWW.YOGA.NL](http://WWW.YOGA.NL)

## Inspiratie



De herfst kondigt zich aan en we zijn allemaal weer begonnen met geven van onze lessen. Het was voor menigeen best een pittig jaar. Sommigen van ons kampen nog met de naweeën van het coronatijdperk, misschien minder cursisten maar ook financieel. Uitgestelde betalingen van de belastingen moeten nu ook zo langzaam voldaan worden. Gelukkig zijn de vooruitzichten goed en mogen we hopen op vruchtdragend en inspirerend yogajaar, in menig opzicht.

Zelf deed ik inspiratie op tijdens het Internationale Yogacongres in Zinal. Hiervoor schreef ik een verhaal in de Yoga International van oktober. In Yoga Vizion lees je er ook over op pagina 16 maar er is meer dat inspireert... de diepgang en diversiteit van de andere artikelen maken dat het weer aanzet tot reflectie.

### Vision Quest

Zo las ik het verhaal van Maria Clicheur over de meerdaagse Vision Quest die zij deed. Ik zag op internet dat het mogelijk is om een dergelijk ritueel zowel in Nederland als het buitenland te doen. Lijkt me een heel bijzondere ervaring maar of ik dit op de Veluwe zou willen doen met die wolven, dat denk ik niet... maar misschien is dat ook wel een leuke uitdaging! Ik heb het in ieder geval op mijn bucketlist gezet. Net als het internationale yogacongres 2024. Ik hoop dat het Zinal verslag en de foto's jou als lezer enthousiasmeren en dat je zin krijgt om volgend jaar te

gaan. Er waren weinig Nederlanders en dat is echt jammer want het is bijzonder om lessen bij te wonen van echte meesters in het vak, die een eind over de wereld hebben gereisd om hun kennis en kunde te delen met collega's in een prachtige omgeving. Het is eigenlijk dubbel op genieten: de omgeving en de lessen die je krijgt. Samen met Dorien Pool volgde ik lessen bij Igor von Moos. Toen Dorien vroeg waar hij de oefeningen geleerd had, zei hij met een glimlach "I stole it from the teachers I had here in Zinal." Dorien lachte en zei: "Better to say that they inspired you." Dat vond hij inderdaad zelf ook een betere verwoording. Ik voelde mij ook door hem geïnspireerd en deelde dit weer met mijn cursisten die er blij mee waren en zo inspireren wij elkaar... Veel leesplezier,

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

### OP DE VOORPAGINA

## Het Levenswiel

Het Levenswiel is een bekende boeddhistische afbeelding waarop de zes bestemmingen zijn te zien waar wezens ontelbare malen herboren worden op hun eindeloze reeks van wedergeboortes. Het Rad wordt afgebeeld in de opengesperde muil van Yama, de god van de dood. Het is opgedeeld in zes segmenten: het Mensenrijk, het Dierenrijk, het Hellerijk, het rijk van de Hongerige Geesten, het rijk van de Jaloerse Goden, en het

Godenrijk. Vanuit het Mensenrijk loopt het pad richting Verlichting. In het Hellerijk is een afbeelding van de bodhisattva van de compassie met een spiegel in de hand of met een zuiverende vlam. De boodschap is dat het lijden alleen beëindigd kan worden als men bereid is de eigen ongewenste emoties te accepteren. Door volledige acceptatie kunnen die emoties dan zelfs helend werken, een punt dat ook door Freud werd gezien.



## Wetenswaardigheden over administratieve en financiële zaken binnen de VYN

### WIST JE DAT...

- een vereniging van en door leden op de ALV (Algemene Leden Vergadering) wordt vorm gegeven
- voor verenigingen in het Burgerlijk Wetboek verplichte regels zijn opgesteld
- statuten deze regels voor een vereniging rekening houdend met de wet nader omschrijven
- statuten door de ALV worden afgesproken
- statuten notarieel dienen te worden vastgelegd
- het Burgerlijk Wetboek en de statuten een leidraad zijn voor onze afspraken met elkaar
- jij door lid te worden aangeeft deze afspraken te respecteren.

### WIST JE DAT...

- de Vereniging Yogadocenten Nederland een beroepscode heeft
- ieder lid aangeeft deze beroepscode te volgen
- je door lid te worden aangeeft te werken volgens deze beroepscode.

### WIST JE DAT...

- voor het draaien van een vereniging een goed bijgehouden ledenbestand en financiële administratie van groot belang is
- de VYN grotendeels door vrijwilligers/leden wordt gedraaid. Ook de diverse commissies en studiegroepen
- deze vrijwilligers dit horen te doen op basis van de wet en de statuten
- deze vrijwilligers zich inzetten voor de leden tegen géén of een geringe vergoeding.

### WIST JE DAT...

- in de wet en de statuten staat dat een opzegging uiterlijk 4 weken voor het einde van het jaar gedaan kan worden voor het jaar volgend op
- in de wet en de statuten staat dat contributie over het lopende jaar verschuldigd blijft, ook bij tussentijdse opzegging
- op de ALV de hoogte van de contributie voor het jaar volgende op wordt afgesproken.
- als je naar de ALV komt je inspraak in het reilen en zeilen van de vereniging hebt.

En dat wij: Dorien Pool van de ledenadministratie en Anja Dekker van de financiële administratie ons werk voor jullie graag doen op basis van de met elkaar gemaakte afspraken in de statuten en de wet.





## 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.

## Ayurveda en je ziel

Binnen de Westerse wetenschappen wordt 'psyche' al gauw vertaald met ziel of geest. In de Ayurvedische wetenschappen worden deze begrippen echter gedetailleerd weergegeven. Het geestelijk leven van de mens wordt in de vedische geschriften al aangeduid met *âtman*, *bûddhi* en *mânas* die elk weer hun eigen betekenis hebben.

Maar wat is psyche eigenlijk? Dat het een Grieks woord is moge duidelijk zijn. Een oude vertaling zou dan 'inblazen' zijn; je zou dan iets hebben wat jou 'ingeblazen' is en daarom wordt psyche ook wel de levensadem genoemd.

In ons vorige artikel is beschreven hoe de Ayurveda kijkt naar het hart. Ons hart en onze ziel zijn nauw met elkaar verbonden. Men kan zeggen dat we dan over een stoffelijk en een niet-stoffelijk fenomeen spreken maar binnen de vedische cultuur zijn deze twee fenomenen niet van elkaar gescheiden. Zelfs in onze eigen Nederlandse taal zeggen we als we ons ergens helemaal aan willen overgeven: 'we doen het met hart en ziel'.

De Ayurveda is ontstaan vanuit de vedische geschriften waarvan er in het algemeen vier bekend staan als de Rig-, Jayur-, Atharva- en Samaveda. Deze vier veda's kennen allemaal nog een soort 'sub-veda's'; dat zijn min of meer specialismen zoals de krijgskunst, de muziekleer, de bouwkunde en de geneeskunde.

Zo is de Ayurveda een sub-veda van de Atharvaveda. De veda's zelf maken deel uit van een immense vedische cultuur; van Brahmana tot Upanishad, van Aranyaka tot talloze Purana's. Als we deze diepgaande geschriften bestuderen dan mogen we zeggen dat de ziel de 'sluier van *Âtman*' genoemd wordt.

*Âtman* zou het hoogste beginsel in de mens zijn, volkomen losstaande van tijd en ruimte, van dood en leven. Ze zou zijn als een kiem waaromheen zich voortdurend een persoon (van *persona*: masker) vormt. En het maakt niet uit of dat miljoenen keren gebeurt, het maakt alleen uit dát het zou gebeuren. Rondom die eeuwige *âtman* zou zich de *lipika* bevinden, een soort microkosmos



Foto: Danilo Batista op Unsplash

die als het ware het 'huisje' vormt waarin telkens een mens geboren wordt. even heel kort gezegd: je wordt dus geboren in die *lipika* en als je sterft brokkel je langzaam af (maar daar heb ik in dit blad al een hele serie over geschreven) totdat de *lipika* ontruimd is, natuurlijk niet helemaal want door de daden gedurende je leven heb je allerlei resten achtergelaten in de *lipika*. De *âtman* echter vormt een kiem in die *lipika* en is onaangetast want ze vormt een transcendent beginsel.

De vedische leer zet uiteen dat het grenzeloze en eeuwige bewustzijn bekend staat als de '*paramâtman*'. De *âtman* in het menselijk wezen vormt een aspect van die *paramâtman*, zoals een willekeurige zeedruppel deel uitmaakt van de zee. Maar we spreken hier nog niet van de ziel. De ziel is iets wat opgebouwd zou moeten worden, een energie die moet ontwaken en daarom wordt dat de *buddhi* (het ontwaakte) genoemd; hierboven werd al opgemerkt dat de ziel de 'sluier van *Âtman*' genoemd wordt. met andere woorden: *buddhi* is dus die sluier. Deze is bij de ene mens meer ontwikkeld dan bij de andere. Deze ontwikkeling zou echter niet meetbaar zijn. Een invloedrijke guru bijvoorbeeld kan een nauwelijks wakker-geworden *buddhi* hebben en een eenvoudige sloeber een zeer wakkere *buddhi*. Maar het kan ook zijn dat een invloedrijk persoon zijn of haar werk uit een

enorme bezieling doet, en dan zegt de aanduiding het al: de *buddhi* is ontwikkeld. Bezieling is dus essentieel; wel is het belangrijk het verschil (*viveka*) te zien tussen bezieling en fanatisme. Bezieling kent inclusie, fanatisme exclusie. Bij dat laatste is het ego (*ahâmkara*) zo sterk ontwikkeld dat het op de andere mens een hypnotische werking kan hebben.

Bezieling zou niet alleen geneeskrachtig werken maar werkt ook preventief. In een bezield mens gaat als het ware de *buddhi* open. Het gaat dus niet om fysieke oefeningen of eetgewoonten maar om bezieling. Het openen van de *buddhi* leidt tot *jñana*: een geestelijk inzicht dat tot verlichting of bevrijding zou leiden. Niet het forceren (lett: '*hatha*') maar de liefde voor al wat leeft vormt dan de levenshouding.

De ziel is hiermee niet het hoogste in de mens; de ziel vormt een middelaar tussen de *ahâmkara* (de ikheid, de persoonlijkheid) en de *âtman*. En als die ziel ontwaakt (men raakt 'bezield') dan wordt gesproken van de *buddhi* (het ontwaakte).

Hoe mooi is het daarom om bezield te zijn. Het maakt niet uit waardoor. Het is de sociale context die bepaalt wat goed en kwaad is, maar de bezieling staat buiten die context. Als jij bezield bent is het goed. De ene mens raakt bezield door schreeuwen op de beurs om meer geld te verdienen, de andere mens raakt bezield door meditatie en lezen van inspirerende boeken of door het luisteren naar andere bezielde mensen. Het maakt de aard van de bezieling niets uit, samen komen ze tot zichzelf, samen komen ze tot inzichten. Als de ene zogenaamd bezielde mens de bezieling van de andere mens niet als bezieling ziet maar als iets negatiefs, dan is er bij die ene mens geen sprake van bezieling maar van fanatisme hetgeen steeds tot oordelen leidt en daarmee tot *âvidya* (leven in een illusie).

[www.ayurveda-center.com](http://www.ayurveda-center.com)  
[www.heerlijkyoga.nl](http://www.heerlijkyoga.nl)

# Samskara

## Wat betekent Samskara?

Yogapedia geeft onderstaande definitie.

Volgens verschillende scholen in de Indiase filosofie zijn samskara's de subtiele mentale indrukken die zijn achtergelaten door alle gedachten, intenties en acties die een individu ooit heeft ervaren. Ze worden vaak vergeleken met groeven in de geest en kunnen worden beschouwd als psychologische of emotionele indrukken die bijdragen aan de vorming van gedragspatronen.

Samskara's bevinden zich onder het niveau van normaal bewustzijn en zouden de wortel zijn van alle impulsen, karaktereigenschappen en aangeboren neigingen.

## Bewuste acties

Samskara is een Sanskrietterm, afgeleid van twee wortels; sam betekent 'goed gepland' of 'goed doordacht', en kara betekent 'de ondernomen actie'. Als zodanig wordt aangenomen dat acties die met volledig bewustzijn worden uitgevoerd de grootste impact hebben, waardoor indrukken achterblijven die gemakkelijker kunnen worden getraceerd en herhaald.

## Mentale formaties

In het boeddhisme worden samskara's opgevat als mentale 'formaties', terwijl in de hindoeïfilosofie samskara's de basis vormen van de ontwikkeling van karma en het bewijs leveren van wedergeboorte. Hetzelfde concept wordt in Pali sankhara genoemd.

## Gedachtegolven

Samskara's ontstaan wanneer er een vritti, of gedachtegolf, in de geest opkomt. Zodra deze de bewuste geest verlaat, zinkt hij neer in het onderbewustzijn of de onbewuste geest, in de vorm van een samskara.

Als zodanig dienen samskara's ook als geheugen- opslagplaatsen waarin alle ervaringen uit het verleden tot in de kleinste details worden bewaard. Wanneer herinneringen worden opgeroepen, keren samskara's in golven van herinnering terug naar het niveau van de bewuste geest. Elke keer dat een samskara wordt opgeroepen en herhaald, wordt de groef dieper en wordt de indruk sterker, wat uiteindelijk leidt tot de vorming van gewoonten.

## Veranderend denkproces

Samskara's bieden niet alleen een overzicht van het



Foto: Shutterstock

verleden, maar hebben ook een resterende potentie die mogelijk de toekomst van een persoon kan beïnvloeden. Zo bevatten ze verborgen verwachtingen en onbewuste ideeën die wachten om werkelijkheid te worden, en in sommige gevallen kunnen deze sterk genoeg zijn om denkprocessen te veranderen.

Aangenomen wordt dat yogapraktijken zoals dharana en dhyana beoefenaars in staat stellen samskara's onder de bewustzijnsdrempel tegen te komen, waardoor negatieve indrukken kunnen worden begrepen en vervangen door positieve.

Volgens de hindoeïstische overtuigingen van reïncarnatie wordt ieder mens al geboren met samskara's die uit vorige levens in hun geest zijn ingeprent en ingebed. Tijdens het leven van een individu zullen ze veel meer samskara's verwerven op basis van hun intenties, gedachten en acties. Als zodanig worden samskara's geassocieerd met de theorie van karma; de acties die in één leven zijn verzameld, zullen via samskara's worden doorgegeven aan toekomstige reïncarnaties.

Samskara's geven vorm aan de morele en spirituele ontwikkeling van een individu en worden beschouwd als de wortel van zowel plezierige als pijnlijke interpretaties van ervaringen. Omdat samskara's percepties van zichzelf en anderen kunnen kleuren, op een positieve of negatieve manier, zou het doel van spirituele oefening moeten zijn om bepaalde samskara's op te sporen en te versterken, terwijl diegene die niet in overeenstemming zijn met morele en ethische waarden worden geëlimineerd.

[www.yogapedia.com](http://www.yogapedia.com)

## TIPS VAN DANIELLE

### DANIELLE BERSMA

[danielle@samsara.nl](mailto:danielle@samsara.nl)

Danielle geeft in deze column tips en beantwoordt vragen van lezers.

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



## Buikadem in ruglig

### “Danielle, waarom is buikadem in ruglig zo makkelijk en als ik sta zo moeilijk?”

Deze vraag vind ik erg leuk om te beantwoorden, omdat ik dit meerdere keren per jaar in de cursus aan fysiotherapeuten uitleg.

We vergeten namelijk de kracht van de zwaartekracht, die een enorme invloed heeft op het ademen.

Bij een 'normale' ontspannen adem in ruglig, ademen we in naar de buik. De buik bolt zich op en tijdens de uitademing vakt de buik af. Dit afvlakken gebeurt mede door de zwaartekracht. Je hoeft voor de uitademing dus helemaal niets te doen; die gaat vanzelf. Vaak zul je daarna heel ontspannen een pauze hebben. Even niks, waarna je weer inademt en de buik bolt weer op, enz.

Wanneer je nu in de kathouding gaat en je doet weer een 'normale' ontspannen adem, dan zakt de buik naar beneden op een inademing. Vervolgens wil je uitademen, maar de zwaartekracht blijft natuurlijk trekken aan de buik. Je zult dan je buikspieren aanspannen om uit te ademen. Als je na de uitademing een pauze wilt hebben, zoals in ruglig, zul je de buikspieren aangespannen moeten houden, omdat anders de zwaartekracht de buik weer naar beneden trekt.

Dit voelt heel anders en helemaal niet zo ontspannen als in ruglig. Dat klopt ook. Toch is dit in de kathouding de meest ontspannen adem. Natuurlijk niet voor je buikspieren, maar wel voor jôu. Als je namelijk niet meer naar je buik gaat ademen, maar naar je borst, doe je dit met je hulpademspieren en stimuleer je jouw 'stresssysteem' en daar word je juist gespannen van.

Het voelt voor veel mensen raar, en onlogisch, dat je spieren moet aanspannen om ontspannen te blijven. Als we 'gespannen' zijn, ademen we sneller en hoger. Wil je in de kathouding dus dezelfde trage adem hebben als in ruglig, om 'ontspannen' te blijven, zul je dus je buikspieren moeten aanspannen. Het voelt alleen minder ontspannen.

### Hoe zit het nu met de staande houding?

Deze zit er tussenin. De zwaartekracht trekt niet zo aan de buik als in kathouding, maar werkt ook niet zo mee als in ruglig. Je zult dus een beetje je buikspieren moeten gebruiken. Je buikspieren zijn als een sterk elastiek, die meeveren op de inademing en terugveren op de uitademing. Voor sommige mannen gaat dit vanzelf, omdat ze sterke buikspieren hebben. Bij veel vrouwen gaat dit niet vanzelf. Met bewust trainen vooral in kathouding, kun je dit oefenen. Ook tijdens het praten kun je dit oefenen, door je buikspieren iets aanspannen, zodat ze een sterk elastiek zijn en terugveren met de woorden die je uitspreekt.



Frank is sinds 1983 werkzaam als yogadocent. Eerst in Rotterdam, maar sinds 1996 in Capelle aan den IJssel. Zijn meditatieve yoga combineert Boeddhistische aandachtsmeditatie met Hatha Yoga. Onderstaand het vierde en laatste deel uit een reeks artikelen die eerder schenen in het 'Tijdschrift voor Yoga'.

Foto: Anita Jankovic op Unsplash



## De Dao van Yoga



Foto: Brian Mann op Unsplash

In dit artikel wil ik aantonen dat de Dao De Jing (verder afgekort tot DDJ), ookal is het geen expliciet boek over Yoga, toch uiterst inspirerend kan zijn voor Yogabeoefenaars en Yogadocenten. Ik ga dit doen door diverse verzen uit de DDJ te zetten naast de Yogasutra's van Patanjali. Ook maak ik een uitstapje naar de

klassieke Vedische teksten, de Rig Veda en de Upanishads, en plaats deze naast verzen uit de DDJ. Wat betreft de DDJ maak ik gebruik van de vertaling door Jaap Voigt (JV) en een Nederlandse vertaling vanuit het Spaans door Michael Baker en Huib Wilkes. (BW) Voor wat betreft de Yogasutra's maak ik gebruik van de vertalingen van Jogchum Dijkstra en Salvator Cantore (DC) en die van Cor Thelen (CT).

De DDJ wordt toegeschreven aan de Chinese wijze Lao Zi. Over de tijd waarin hij geleefd heeft, en zelfs óf hij wel geleefd heeft, gaan verschillende verhalen de ronde. Het meest bekende verhaal is dat hij enige tijd als filosoof rondtrok, maar niemand tegenkwam die naar zijn wijsheid wilde luisteren. Uiteindelijk besloot hij China te verlaten. Aan de westgrens

kwam hij een poortwachter tegen die hem wist over te halen zijn ideeën op te schrijven, zodat die niet verloren zouden gaan.

De vertaling van Voigt is de eerste vertaling van het eeuwenoude wijsheidsboek, die direct is overgezet vanuit het Chinees naar het Nederlands sinds de 40er jaren van de vorige eeuw. De mooi uitgevoerde uitgave werd verzorgd door uitgeverij Nachtwind. Sinds de 40er jaren zijn er weliswaar vertalingen in het Nederlands verschenen, maar die waren dan weer gebaseerd op Engelse, Franse of Duitse vertalingen, sommigen van onnavolgbare, poëtische schoonheid. Voigt heeft meer gedaan dan de tekst vertalen. Hij heeft zijn boek voorzien van een uitgebreide inleiding waarin hij ons meeneemt met begrippen als

'De Weg van de mens' zoals in het oude China bewandeld door Lau Zi en 'de weg van de cultuur' zoals bewandeld door Kongfuzi (Confucius). Hij bespreekt de onderstroom in de DDJ, waarin hij de Chinese Daoïstische filosofie beschrijft.

Hij gaat uitgebreid in op de problemen die er op je pad kunnen komen als je de DDJ vertaalt. Het Chinese schrift bestaat uit karakters die een meervoudige betekenis (kunnen) hebben. Dit verklaart, nog los van de persoonlijke visie van de vertaler, waarom er zo veel verschillende vertalingen te vinden zijn. Het boek wordt afgesloten met een hoofdstuk met een verdere verdieping en commentaar op een aantal verzen die in het boek voorkomen. De DDJ bestaat uit 81 verzen. Van Voigt heeft die vertaald en van een uitgebreid commentaar voorzien. Hij dringt daarbij diep door in de Daoïstische filosofie.

Maar... wat voor soort boek is de Dao nu eigenlijk? Voigt zegt daar zélf het volgende over: 'Wie het boek enige tijd bestudeerd heeft, zal zich toch op een gegeven moment afvragen waar de inhoud over gaat. Gaat het hier om de uiteenzetting van een religie? Zijn het aanwijzingen voor een mens die een wijze wil worden? Is het een handboek voor het besturen van een rijk? (...) Zijn het aanwijzingen voor lichaams oefeningen ten behoeve van een lang leven? (...)'

Voigt besluit deze opsomming, waaruit ik een selectie nam, met de conclusie: 'Ja, daar gaat het allemaal over... en ook weer niet helemaal', waarna hij verwijst naar één van de bijlagen uit het boek.

Is de Dao een boek dat over yoga gaat? Je zou zeggen van niet, maar toch ben ik in de Dao genoeg verzen tegengekomen die me hebben geholpen mijn Yogasadhana te verdiepen. En met regelmaat koppel ik een vers uit de Dao aan de inleiding

die ik aan mijn eigen yogacursisten aan het begin van een les geef. Yoga heeft voor mij alles te maken met het verzachten van het ego-gerichte bewustzijn. De DDJ zegt hier over:

**DDJ**

**Vers 24, strofe 1**

*"Wie op zijn tenen loopt is niet geaard, wie met grote passen voortschrijdt, kan niet (gewoon) lopen, wie (alleen) zichzelf ziet, is niet helder, wie zichzelf centraal stelt, is niet aanwezig, wie zelf aanvalt, is niet verdienstelijk, wie zichzelf op de borst slaat, blijft niet lang."* (JV)

De derde stap binnen het achtledige pad van Yoga zoals Patanjali in zijn sutra's uitlegde is 'Asana'. Hij bedoelde hiermee voornamelijk de zithouding die je aanneemt als je je richt op meditatie. Voor dit artikel zal ik het begrip 'asanas' gebruiken zoals dat



Foto: Shutterstock

het meest bekend is, het statisch- dan wel dynamisch aannemen van diverse lichaamshoudingen. Alleen... ik sluit me aan bij wat Casper Lange ooit schreef in een yoga tijdschrift waarin hij stelde dat er niet zozeer een volgorde is in het volgen van de stappen van Yoga. Ik zie Yoga als een holistisch proces. Naar mijn idee kan je zelfs in de beoefening van 'asanas' alle vormen van yoga terugvinden. **Bhakti Yoga** door je 'asana' met toewijding uit te voeren, **Karma yoga** door niet met het resultaat van je 'asana' bezig te zijn maar deze te gebruiken om in het hier- nu te verblijven, **Jnana Yoga** door onderzoek te doen naar nodige en onnodige spanningen in het lichaam wanneer je een 'asana' beoefent. Ook het achtledige pad kom je tegen bij het beoefenen van 'asanas'. Hoe geweldloos ben je ten aanzien van je eigen lichaam? Een met

aandacht (dharana) uitgevoerde asana laat je je bewust worden van je energie en adem (pranayama) en richt de aandacht op een natuurlijke manier naar binnen (pratyahara).\*

Eerst twee filosofische vergelijkingen die mij altijd prikkelen en mij uit mijn vaste denkpatronen weghalen; voor mij een voorwaarde om tot meditatie te komen. De eerste is die tussen de 2e strofe van het 1e vers van de Dao en het 1e vers van de scheppings-hymne uit de Rig Veda:

**DDJ**  
**1e vers, strofe 2**  
*"Het Zijnde-zonder-vorm-is de naam van de oorsprong van Hemel en Aarde  
Het zijnde-in-de Vorm  
is de naam van de moeder van de tienduizend dingen." (JV)*

**Rig Veda:**  
*There was neither non-existence nor*

*existence then; there was neither the realm of space nor the sky wich is beyond. What stirred? Where? In whose protection? Was there water, bottomlessly deep? (Vertaling uit het Sanskriet door Wendy Doniger).*

De tweede filosofische vergelijking is die tussen:

**DDJ 4e strofe, regel 1 en 2**  
*"Het Dao is wervelende leegte  
En toch, in gebruik zijnde is het onuitputtelijk." (JV)*

**Invocatie bij diverse Upanishads:**  
*"Aum. Dat is volledig. Dit is volledig.  
Volledigheid komt voor uit volledigheid.  
Wanneer volledigheid van volledigheid wordt weggenomen,  
Blijft volledigheid volledig." (Vertaling: van de Laar)*

Dan nu een aantal verzen uit de DDJ geplaatst in het licht van een Yogasadhana:

### Over het loslaten van vaste patronen

#### DDJ

##### Vers 48, eerste strofe

*"Een studie volgen is leren.  
Dao volgen is afleren.  
Afleren  
en nog eens afleren,  
tot je niet-doen bereikt.  
Door niet-doen krijg je alles gedaan." (BW)*

##### Sutra 1-5

*"Yoga ontstaat als al je interpretaties tot rust komen en je weer ziet wat echt - is - in plaats van wat je denkt te zien." (CT)*

### Over Santosha

#### DJD

##### Vers 44, derde strofe

*"Wie zich tevredenstelt is nooit te kort gedaan.  
Wie op tijd weet te stoppen behoudt zichzelf.  
Zo kun je het lang uithouden." (BW)*

##### Sutra 2.42

*"Door tevredenheid verwerven van het hoogste geluk." (DC)*

### Over asana

#### DDJ

##### Vers 76 deel eerste strofe

*"Bij de geboorte zijn mensen zacht en buigzaam  
Bij de dood zijn ze echter hard en stijf." (V)*

#### DDJ

##### Vers 13 eerste en tweede strofe

*"Geluk en geen geluk zijn even verontrustend.  
Voorspoed en ziekte zijn even pijnlijk." (BW)*

Wat bedoel ik als ik zeg:  
*"Geluk en geen geluk zijn even*

*verontrustend?*

*Geluk najagen is onrust  
Verliezen wat je dierbaar is, is onrust." Sutra 2.46  
"Vast en aangenaam is de houding." (DC)*

##### Sutra 2.47

*"door ontspande inspanning en één te worden met het eindeloze." (DC)*

##### Sutra 2.46

*"Deze verbinding wordt nu niet meer verstoord door de strijd van de tegenpolen." (CT)*

(Hoewel Patanjali hier de houding bedoelt wanneer je in meditatie zit, wil ik hier benadrukken dat de fysieke kant van 'asana's', mild uitgevoerd, zachtheid en buigzaamheid met zich meebrengt. Lichamelijk, maar ook mentaal.)

### Over pranayama

#### DDJ

##### vers 10 tweede strofe

*"Concentreren van je vitale energie teneinde soepelheid te verkrijgen:  
Kun je lijken op een pasgeboren baby?" (JV)*

*"Leer soepel te ademen als een pasgeborene." (BW)*

##### Sutra 2.51

*"Deze verfijning geeft je, naast de uitwerking op de adembeweging, steeds duidelijker momenten van stilte, die los staan van de adestroom." (CT)*

##### Sutra 2.52

*"Hierdoor licht de sluier op, die het wezenlijke doorgaans bedekt." (CT)*

### Over pratyahara

#### DDJ

##### Vers 12 eerste strofe

*"De vijf kleuren verblinden.  
De vijf tonen verdoven.  
De vijf smaken bederven  
Jagen verdwaaft.  
Rijkdom verarmt." (BW)*

##### Sutra 2.54

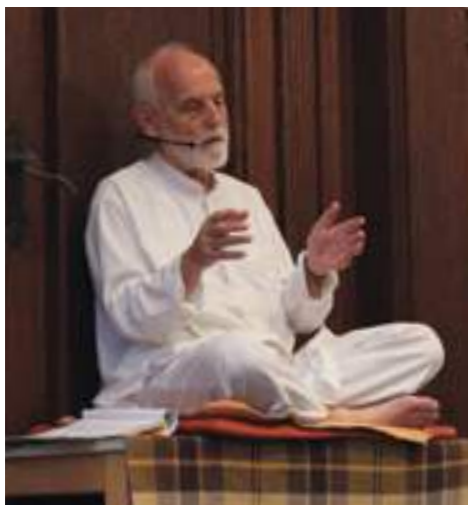
*"(...) En zo is het ook in pratyahara; door de diepte van het wezenlijke in jezelf te ervaren, valt de aantrekkingskracht van het dwalen in de zintuigelijke sensaties vanzelf weg." (CT)*

##### Sutra 2.55

*"De zintuigen raken daardoor volledig ondergeschikt." (CT)*

Bovenstaande is een keuze van verzen uit de DDJ die, zoals ik hoop, heb aangetoond, gelinkt kunnen worden aan Yoga. Er zijn meer verzen te noemen die te linken zijn aan Karma- Jnana- en Bhakti-Yoga. Het ontbreekt mij echter aan ruimte om ook hier op in te gaan. Mensen die nieuwsgierig zijn naar de DDJ en hoe deze eventueel te koppelen aan hun Yogasadhana raad ik aan meerdere vertalingen naast elkaar te lezen. Ik doe dit zelf al jaren en blijf me verbazen over de rijkdom van de DDJ. Ik voel me wat dat betreft een blijvende beginner. In de woorden van Lao Zi: *"Een reis van duizend li begint onder je voeten."* (JV)

\* Lezers die meer willen lezen over deze benadering kunnen terecht op mijn website [www.meditatie-yoga.nl](http://www.meditatie-yoga.nl). Onder de button 'publicaties' vind je het artikel 'Eindeloos spiegelen', eerder in vier delen gepubliceerd in de Nieuwsbrief van de Vereniging Yogadocenten Nederland.



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

Hij richtte in 1970 de Yoga Academie Aalst op, de oudste vormingsschool 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 2023 haar 60ste jaargang ingaat.

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

## Over het hart van de dingen

### DEEL 1

“Oost is Oost en West is West en nooit zullen ze elkaar ontmoeten, zei de dichter, maar wij doen Indische Yoga op matjes van Amerikaans schuimrubber”, schreef Louis Paul Boon.

#### Bewustzijn

Velen denken dat bewustzijn een product is van de hersenen zoals de gal van de lever. De oude boeken van wijsheid, de Vedas, waarop de hele hindoeïfilosofie is gebaseerd, verkondigen daarentegen dat Bewustzijn eerst en laatst is en dat al het andere er een manifestatie van is.

De Bhagavad Gietaa zegt: “Een vuur kan Het niet verbranden, water kan Het niet bevochtigen, de wind kan Het niet opdrogen...”

Een Oepanishad zegt: “Het oog kan die Werkelijkheid niet zien, maar door haar kracht ziet het oog. De tong kan die Werkelijkheid niet beschrijven, maar door haar kracht spreekt de tong. Ze is het hart van het hart, de geest van

*de geest, pranasya praana: de levenskracht van de levenskracht...”*

Die Ultieme Werkelijkheid wordt Brahman of Absolute genoemd. Dit betekent dat ze aan alle begrenzingen ontsnapt. Ze wordt ook Aatman of Zelf genoemd, opdat men niet de vergissing zou begaan te denken dat ze iets anders is. Integendeel, ze is onze eigen wezenlijke werkelijkheid.

#### Ultieme Werkelijkheid

Shankara omschrijft ze als avaangmanasagocharam, letterlijk: niet te meten met woorden en gedachten. Dit betekent dat de Waarheid niet kan worden begrepen en evenmin onder woorden kan worden gebracht. Hymnen en gebeden zeggen wel dat ze almachtig, alwetend, alomtegenwoordig enz. is, maar op de keper beschouwd drukken die woorden niet meer uit dan: “We weten het niet.” Er zijn immers een aantal vragen die nooit kunnen worden beantwoord, o.a.: “Wat is de grens van de ruimte? Wat is het begin van de tijd? Wat is het begin van de keten van oorzaak en gevolg?”

Iets wat oneindig is kan immers nooit worden gemeten met iets wat beperkt is. En de menselijke geest kan alleen

denken in grenzen. Hij hangt vast aan de begrippen van ruimte, tijd en oorzakelijkheid. De Ultieme Werkelijkheid overstijgt die grenzen. “Als de geest probeert Haar te doorgronden keert hij gefrustreerd terug”, zegt een Oepanishad. Om die reden moet men in zijn streven naar verlichting de geest achter zich laten. Dit is meditatie of dhyana. Een van de namen van de Ultieme Werkelijkheid is Dhyaanagamyam of door meditatie te benaderen. Een uit de Vedas en uit een lange traditie ontstane wetenschap is Yoga.

#### Yoga

Yoga is geen scholastiek of is met andere woorden in de eerste plaats niet gebaseerd op de autoriteit van Schriften. Yoga is gebaseerd op de feiten van het leven. Eén van die feiten is dat ieder mens gelukkig wil zijn. Dat streven is een uitdrukking van zijn wezenlijke aard: we zijn geluk is wezen. Dat is het wat Vedas zeiden: “Tat tvam asi. Gij zijt Dat.” Dit wil zeggen dat dat wat je zoekt dat is wat je bent. Het streven naar geluk wordt echter totaal verkeerd geïnterpreteerd. En het is hier dat Yoga te hulp komt. Een ander feit is dat iemand die ontwaakt uit de diepe droomloze slaap zich de zaligheid van die staat herinnert. Dat is de reden waarom niemand juichend uit bed springt. Maar zodra men ontwaakt vereenzelvigd men zich onmiddellijk met zijn lichaam, zijn geest en met talrijke relaties. Men begint onmiddellijk ‘ik’ te zeggen tegen iets wat men niet is. Die Zelfvervreemding doorbreken is het doel van Yoga.

#### Voorbij woorden

De Ultieme Werkelijkheid wordt ook Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid (Sat-chid-aananda) genoemd. “Ze kan nooit niet zijn”, zegt de Gietaa. Ze is in wezen Bewustzijn. En zoals ijzer hard is, vuur heet en water nat is, zo is die Werkelijkheid in wezen zaligheid. De wijzen noemden haar ook persoonlijk en onpersoonlijk. Eén van haar namen is: Chora, dief. Een naam die in dezelfde lijn ligt is Maayaa of illusie. Ze is immers de grootste van alle misleiders: ze is één, maar ze doet zich voor als het vele; ze is heel en al zaligheid, maar ze manifesteert zich als deze wereld van geboorte en dood; ze doet zich voor als iets anders, maar ze is je eigen wezenlijke werkelijkheid. Eén van de woorden waarmee een wijze wordt aangeduid is moeni, afgeleid van mauna (zwijgen). Dit betekent niet dat hij niet spreekt, maar dat hij voorbij woorden naar een directe ervaring is gegaan.



Foto: Shutterstock

#### De oplossing

De Ultieme Werkelijkheid manifesteert zich als klank. Haar naam is OM, zegt de Yoga Soetra. Het is niet zo dat iemand ooit zei: “Laten we die Werkelijkheid een naam geven.” Neen, de Naam is de wijze waarop ze zich manifesteert. Zoals wit licht dat door een prisma gaat zich ontdebelt in de kleuren van de regenboog, zo ontdebelt OM zich in alle letters en klanken als het door het prisma van de geest gaat. Als je muzieknoden in een bepaalde volgorde zet ontstaan er melodieën. Zo ontdekten ook de grote wijzen van weleer in hun meditaties combinaties van letters met een grote zuiverende kracht, die ze Mantras noemden, letterlijk: beschermers van het denken. Die Mantras kan men herhalen, schrijven, zingen, men kan erover mediteren enz.. Ze zijn een soeverein hulpmiddel om de geest aan banden te leggen en te laten versmelten met zijn bron.

De eerste zwakheid van de geest die moet worden betuigd is het feit dat hij altijd naar buiten is gericht. De tweede zwakheid is dat hij altijd een zintuiglijk voorwerp nodig heeft om op te rusten. De derde zwakheid is dat hij zich nooit kan houden aan één voorwerp. Hij springt van de hak op de tak.

#### wordt vervolgd



# Yogatop op congres in Zwitserse Alpen

**Van maandag 21 augustus tot en met vrijdag 25 augustus werd voor de 50ste keer het Europese Yoga Congres in het Zwitserse Zinal gehouden. Voor mij was het mijn derde bezoek aan het congres. Dit keer samen met Dorien Pool.**



## Deelname

Na de coronaperikelen, waar natuurlijk ook het congres onder leed, wisten de organisatoren toch nog in allerijl een congres uit de grond te stampen, en met succes.

Thema van het jubileumcongres was Hridaya: de yoga van het pad van het hart.

Vijfentwintig docenten zetten hun kennis in met onder meer asana's, pranayama's, meditatietechnieken

en lezingen om het spirituele hart te kalmeren en te laten bloeien. Ruim 230 studenten uit 24 landen deden inspiratie op in de 50 masterclasses.

## Zinal

Zinal is een rustiek dorp met slechts 700 inwoners. Het ligt op 1670 m helemaal achter in het Val d'Anniviers (Eifischtal) verscholen in het majestueuze berglandschap van de bergtoppen van 4000 meter en hoger van Weisshorn, Bishorn, Zinalrothorn, Obergabelhorn, Matterhorn en Dent Blanche.

Al 150 jaar hoort het toerisme in Zinal tot het dorpsleven. In de winter bevolken skiërs en langlaufers het gebied en in de zomer ontdekken bergbeklimmers de bergwanden en de berghutten. Ook wandellief-



Foto's: Gerreke van den Bosch



hebbers waarderen het gebied met haar padennet van ongeveer 300 kilometer, evenals fietsers die 150 kilometer aan gemarkeerde routes weg kunnen trappen. Maar ook voor ons als yoga beoefenaars is er plek, al een halve eeuw lang worden wij door de lokale bevolking met open armen ontvangen en vriendelijk bejegend.

Rond een uur of kwart over 6 half 7 in het ochtendgloren zien de Zwitsers de eerste 'yogi's' al tegen de steile paden opklauteren op zoek naar de leslocaties. Sommige ruimten zijn prettig en ruim maar er zijn ook echt 'hokken' die beslist niet berekend zijn op grote aantallen mensen die asana's beoefenen. De lesruimten met schuine daken waren zeker niet prettig, ookal ben je met hart en ziel gericht op het

thema Hridaya. Echter dat wat de docenten te bieden hebben maakt elk ongemak goed.

## Lessen

Wilde je in aanmerking komen voor een certificaat, moest je vijf dagen lang lessen volgen bij dezelfde docent, één keer per dag. Vanaf 7 uur in de ochtend tot 16.30 uur waren de dagen gevuld met yoga. Voor de die-hards was er zelfs nog de 'late afternoon practise' van 17.00 tot 18.30 uur en de tumo sessies van Geza M. Timcak in rivier de Navizence. De hele week stond in het teken van yoga. Wat wil je als yogadocent nog meer? Ook in de avonden was er een programma in de vorm van muziek of tafelgesprekken. Een aantal 'events' sprongen er qua populariteit

uit zoals de lezingen/lessen van Ravi Ravindra in de ochtend en de Nada Sound Walk, een nieuw concept van Igor von Moos. Dit laatste was in de middag.

## Nada Yoga Soundwalk

De Zwitserse Igor von Moos is adviseur voor de organisatoren, yogadocent en initiator van bovengenoemde wandeltocht in de vallei. "De omgeving is perfect voor de Nada Yoga Soundwalk. Dit jaar wordt dit voor het eerst georganiseerd. Ik wilde in het kader van het jubileumcongres iets bijzonders doen. In eerste instantie stond de organisatie wat huiverig tegenover mijn idee maar ik heb het op eigen initiatief toch doorgezet samen met lokale muzikanten Emilie Vuissoz en Didier Métrailler. Zij doen dit



Ravi Ravindra



Dipa-Hélène Marinetti

Foto rechts: Ron van der Post (eigen foto)



wel vaker maar nooit in combinatie met yoga. Ze hebben er echt gevoel voor en we merken dat we verbonden zijn met dezelfde energie. Deelnemers bewegen zich vrij door het ongerepte landschap van Val d'Anniviers, via een koptelefoon verbonden met de musici die live creëren, geïnspireerd door de plek. Het is een compositie van stilte, geluiden van de natuur en trilling die je naar binnen laten keren. Het helpt je om dieper te gaan en je innerlijke zintuigen worden gescherpt. Anahata betekent ongeslagen en nada vloeien. Je wordt één met het geluid van de stilte door meditatie op 'anahata nada'. Het is kosmisch, overal aanwezig zonder dat het waarneembaar is", legt von Moos uit over zijn nieuwe concept. De reacties van de deelnemers zijn hartverwarmend. "Het is een ervaring die je nooit meer vergeet. Het is alsof de tijd hier stilstaat en dat je één wordt met de eeuwigheid door de trilling, de energie, de klank. Zóóó mooi", reageert een deelnemer. Igor neemt

het compliment met een grote glimlach in ontvangst.

### Vijftig jaar yoga

De EUY, opgericht in 1971 door Gérard Blitz en André van Lysebeth, kent een indrukwekkende lijst met eregasten zoals TKV. Desikachar, Swami Yogamudrananda en Swami Yoga Anand Bharati. Daaraan werden dit jaar Ravi Ravindra en Dipa-Hélène Marinetti toegevoegd.

Yogadocent Gert Jan Overdijkink komt al sinds 1985, zit in de organisatie en kent het klappen van de zweep. "Ik heb in bijna alle commissies van de EUY zitting gehad. Wat mij zo aantrekt, is de grote verscheidenheid aan docenten en dat het allemaal liefdewerk is, los van vergoeding van verblijfs- en benzinekosten. Veel van mijn kennis deed ik op in Zinal. Ik vind het ook fijn dat het steeds vernieuwend is. Een docent mag niet twee keer achter elkaar optreden. Wat mij ook boeit zijn de onderlinge culturele

verschillen. Nederlanders zijn heel pragmatisch, die springen er echt uit."

### Ravi Ravindra

Ravi (85), auteur van een aantal boeken, toonde zich een bevolgen spreker met leuke anekdotes en uitspraken. Ravi Ravindra is een levenslange zoeker op het spirituele pad die nauw samenwerkte met leraren als J. Krishnamurti en Gurdjieff. Zijn kennis opgedaan in yoga, zen en de mystieke leringen van de klassieke Indiase en christelijke tradities vormt de basis van zijn lezingen. Dit past goed in de doelstellingen van de EUY die als fundament de yogaprincipes van Patanjali's Yogasutras en klassieke yogateksten hanteert. Volgens Ravi is de leer van yoga als wetenschap bij uitstek geschikt voor een radicale innerlijke transformatie van de zoeker. Uiteindelijk doel is het vinden van eenheid. Hij is scherp in zijn waarnemingen en schuwt het niet om heilige huisjes neer te halen. Zo vertelt hij

dat hij een 'heilige' hoorde zeggen: 'Thinking is stinking'. In het betoog dat erop volgt geeft hij aan dat dit te ver gaat en dat er niets mis is met het mentale.

Ravi Ravindra: "Het is nuttig om verschillende tradities te bestuderen om vrij te zijn van gehechtheid aan welke manier dan ook om uit te drukken wat buiten uitdrukking ligt."

### Yoga teachers

Het internationale yogacongres is naast kennisverspreiding ook bedoeld om als yogis elkaar te ontmoeten. Hiervoor is de zogenaamde 'Meet and Greet' avond, waar elk land vertegenwoordigd is met een stand. Nederland telt er twee, één van de Vereniging Yogadocenten Nederland en de ander van stichting Yoga en Vedanta. Ieder deelnemend land heeft ook een docent afgevaardigd die lesgeeft in de moedertaal. Dit jaar was Ron van der Post de afgevaardigde voor Nederland. Ron doceerde in een combi van

Engels en Nederlands. Ron: "Ik merk wel dat ik nog relatief onbekend was voor de meesten. Ik voel wel dat de groep docenten het heel fijn vindt om bijscholing te krijgen. Ik ben spelenderwijs naar meer verdieping en uitlijning gegaan. Ik geef theorie en praktijk en zet de studenten keihard aan het werk. In de trendy opleidingen van tegenwoordig, krijgen ze asana's voorgeschoteld die zijn afgeleid van enkele basishoudingen. Hierdoor mis je de essentie want in een bepaalde asana is een zekere prana/apana actief", vertelt Ron.

### Goede yogalijn

Ron heeft meer dan veertig jaar yoga ervaring, die hij beschrijft in zijn onlangs op de markt verschenen boek 'Mijn reis op het yogapad'. "Ik schreef het op aandringen van mijn goeroe die het een goed idee vond om te laten zien dat je als familiemens, vader, partner, vriend en buurman ook nog het yogapad op kunt gaan. 'Deel je kennis en ervaring

met de samenleving' waren Guruji zijn woorden. Wij zoekend in het Westen, ook in India is het soms verre van heilig. Ik zit gelukkig in een lijn waar het wél goed is. Zelf ben ik meer dan veertig jaar geleden door een vriend naar yogales gestuurd. In de tweede les wist ik al 'dit wordt het'. Ik deed in die tijd drie tot vier keer yoga per dag. Ik schakelde over op Iyengar, later ontmoette ik mijn goeroe. Gaf les aan allerlei doelgroepen, begon een eigen praktijk en groeide steeds verder. Toen ik mijn goeroe ontmoette in Noord India, draaide mijn leven 180 graden. Ik voel mij heel gezegend dat ik dit mag en kan doen. Wie is dat gegeven? Yoga gaat echt over het leven, over je eigen wezen/zijn."

### Zinal 2024

Op de afsluitingsavond wordt het thema en de datum voor volgend jaar al bekend gemaakt: 'Prana-bron van het leven'. De datum is 18-23 augustus. Het programma zal vernieuwend zijn en ook in de omgeving van Zinal zijn veranderingen op til. Zo wordt er hard gewerkt om de cabinelifts nog verder uit te breiden, evenals de wandel- en fietspaden. Zinal is namelijk niet alleen een prachtig oord om yoga te beoefenen maar ook bij uitstek geschikt voor allerlei andere outdoorsporten zoals golfen en alpinisme. Voor info: [www.europeanyoga.org/euyws/congress-in-zinal/](http://www.europeanyoga.org/euyws/congress-in-zinal/)

## Yoga wat is het?

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: Milan Popovic op Unsplash

### De Herberg – Rumi

*Mens-zijn is een herberg  
Elke ochtend verschijnt er een nieuwe gast  
Een vreugde, een depressie, een gemenerik, een flits van inzicht komt  
Als een onverwachte bezoeker  
Verwelkom ze allemaal en onthaal ze gastvrij!  
Zelfs als het een hoop zorgen zijn  
Die op gewelddadige wijze al het meubilair in je huis slopen  
Behandel dan nog steeds elke gast met respect  
Hij ruimt misschien wel bij je op  
Voor een nieuwe verrukking  
De sombere gedachte, de schaamte, het venijn  
Ontmoet ze met een glimlach bij de deur  
En vraag of ze binnen willen komen  
Wees dankbaar voor wie er komt  
Want ieder van hen is gestuurd  
Als een gids uit het onbekende.*

Al een hele tijd word ik geconfronteerd met 'yoga' als theorie of... yoga in de realiteit, als levenswijze. Ik zie dat ik heel waakzaam dien te zijn, dat yoga geen nieuwe religie wordt. Vol moetens, dogmas, ethiek. Je moet dit en dat mag je absoluut niet.

Af 1.2 zegt wat yoga is: 'Citta vritti nirodha'. Maar wat is dat dan? En kan je dat altijd?

Is het niet denken? Geen emoties hebben? Dit kan niet en zou zeer ongezond zijn want emoties onderdrukken is ziekmakend. Emoties zijn onze leraren en zoals Rumi zegt in het gedicht hierboven wanneer je ze observeert en bekijkt, doorgrondt, dan brengen ze je naar vrijheid, naar de zaligheid.

OK, het zijn vrittis, maar het doel van yoga is die te zien en die vrittis bewust te worden, te beleven en dan los te laten.

Zo is er bijvoorbeeld niks mis met kwaadheid, woede. Die kan heel terecht zijn. Jezus had op een

bepaald moment een heilige woede: hij gooide de sjacheraars uit de tempel. Maar de hele kwestie is, als je woede ervaart, wat doe je ermee en hoe uit je ze? Wanneer je bij woede begint met schelden, roepen, of... dan ben je ver van huis. Woede laten bestaan, in het aangezicht kijken, zien wat er de oorzaak van is en dan... loslaten, vergeven, uitpraten, allemaal afhankelijk van de situatie en mogelijkheden. Want woede kan terecht zijn en ook dan, wat doe je ermee? Woede is echter heel dikwijls een negatieve emotie, een reactie, het gevolg van interpretatie, projectie, onverwerkte traumas en dan is het belangrijk dat je de oorzaak van je woede helder ziet zodat je ervan leert. Dit kan maar als je gekalmeerd bent en in toestand van dhyāna je woede onderzoekt.

### Innerlijke sterkte

Hetzelfde met alle emoties. Ze mogen er allemaal zijn en hebben een reden van bestaan. Ze volgen ons

gedachten en soms is het nodig je denkkader te wijzigen. Een probleem kan nooit opgelost worden op het bewustzijnsniveau waar het ontstaan is. En emoties zijn leraren en wijzen er soms op dat we verkeerd denken. Zo mag verdriet er zeker zijn wanneer je een geliefde verliest en het is een zeer menselijke emotie maar... koester je dat verdriet, geef je het voeding, verdrink je erin of... kan je naast het verdriet ook dankbaarheid laten bestaan en je leven in handen pakken met en vanuit de rijkdom die je van de ander mocht ontvangen? Totaal andere insteek.

Dat is voor mij Citta vritti nirodha. Het is innerlijke sterkte. Niet het onderdrukken en stilleggen van alle vrittis maar bewust leven, kijken naar en kiezen voor de vrittis die jou voeden en vooruit helpen. Dus niet het stoppen van alle gedachten, niet de leegte, is het aanvankelijke doel van yoga, maar je denkkader veranderen, je gedachten meesteren. Jij bent baas en niet de gedachten zijn baas

over jou. Als je dat kan, dan is er rust in je hoofd, ben je sattvisch en dan zullen er ook veel minder emoties opduiken en ben je veel stabielier. Als het hoofd stil is en de gedachten gemeesterd dan ben je uit dat hoofd in het hart waar de Liefde regeert.

*Kom niet alleen maar tot stilte om een vakantie te nemen van de onrust van de wereld, maar om te assimileren, ga erop uit en laat de stilte het werk voor je doen. En jouw stilte zal het werk voor je doen. Dat verzeker ik je. Niet als het slechts een stilte van spraak en woorden is. Maar als het zichtbaar is in je persoon, in je stem, in je aanwezigheid, OK? Wees je altijd bewust van die plek in jou. Wandel en werk vanaf daar. Praat vanaf daar. (Swami Veda Bharati)*

### Vison Quest

Ik heb 4 weken geleden een Vision Quest gedaan. Het was mijn derde maar de vorige deed ik 20 jaar geleden. Ondertussen is mijn lijf wat

ouder en strammer geworden. Het was dus zeer zwaar om te doen maar een bijzondere ervaring die me veel heeft gebracht. Daar heeft mijn inzicht van de laatste tijd, 'yoga is geen theoretische beschouwing, maar yoga moet je doen en leven' zich verdiept.

Gedurende de Vision quest zat ik vier dagen en vijf nachten alleen in de natuur, op de berg zoals dat heet, met enkel een mat, een slaapzak, een zeil en de kleren die ik aan had. Geen boeken, geen GSM, geen eten, geen schrijfgerief. Geen teksten met mantra, of boeken om in te studeren. Dus daar leerde ik de praktijk van alleen zijn met me-Zelf. Niks van afleiding. Het is dus vier dagen vasten en bidden. Je hebt enkel jezelf en je adem. De natuur en de devas zijn je leraren zoals de leider het zei.

Je bent weg van de wereld. Het is op sommige momenten heel confronterend. Dit wordt vooraf in groep goed voorbereid. Het eten wordt afgebouwd en je krijgt onderricht. Dan loot

Iedereen zijn spot en zitten we alleen want het domein is dermate groot dat er veel questers terecht kunnen. Tijd zat voor chanten, prānāyāma, meditatie. Het was geen lachertje want het weer zat niet mee. Het was koud en regende af en toe maar... de drie questen die ik in mijn leven deed behoren tot de mooiste ervaringen in mijn leven. Het is puur yoga want je hebt maar jezelf, jouw lichaam, jouw angsten, jouw citta. Je neemt tenslotte jezelf overal mee. Het enige waar je dan op kan terugvallen is dat wat je opgebouwd hebt in je yogapraktijk en het reciteren van je mantra. En dat is pure praktijk. Er werd ons gevraagd om s'nachts niet te slapen omdat de Energie dan sterker aanwezig is.

Niemand komt onveranderd van de berg. Het werkt achteraf ook nog door. En in de drukte van het bestaan kan je die stilte en natuur terug oproepen. De Aanwezigheid was daar voelbaar en daar kan je naar terug.

### Harmonie

Je spot krijg je via loting en toeval bestaat niet. Ik was de oudste van de groep en zat het verst van het basiskamp af. Op mijn plek stond een heel grote spar of den. 20 m breed, 30 m hoog, de omtrek van de stam was zo'n drie meter. Een prachtstuk, zo majestueus zoals hij daar stond. Eronder was het dor en droog, niks van begroeiing, want geen regen, geen zonlicht maar... er groeiden hulstboompjes. Twee concentrische kringen van iets grotere boompjes en dan heel veel kleintjes, overal tussenin, wel meer dan 50. Aangezien ik met Bachbloesemremedies werk, ken ik zowat de signatuur van die planten en dit zijn twee remedies die mij al heel veel gebracht hebben. De den staat voor zelfaanvaarding, zelfkritiek, schuldgevoel



Foto: Jorien Loman op Unsplash

en de hulst (holly) voor de onvoorwaardelijke Liefde of Christusliefde. Inderdaad werkt men op kerstdag altijd met hulststakjes in de bloemstukken, op de buches. Deze remedie heelt dan ook de tegenpolen zoals jaloezie, wantrouwen, achterdocht, voorwaardelijke liefde. En toen kreeg ik het inzicht: daar waar niks kan groeien in de schaduw van de den overleeft de hulst. Dus vertaald: *Ware liefde overwint alle obstakels.* Ik was zo dankbaar voor dit inzicht en die mooie plek waar ik vier dagen mocht vertoeven.

Moge yoga ertoe bijdragen dat de Ware Onvoorwaardelijke Liefde steeds meer veld wint op de planeet en alle obstakels overwint en zo de duisternis verlicht. Dat is wat ik ervaarde op de berg en meedraag nu in mijn hart in mijn dagelijkse leven. Door zo intens verbonden te zijn met de natuur, de dieren rondom en

overal, verdiepte het hele universum zich die innerlijke stilte en sereniteit en schoot wortel in mijn hart. Het innerlijke licht was sterk en dat is Citta vritti nirodha. De citta wordt automatisch rustig. Er is alleen harmonie.

Af I.36 vishokā vā jyotishmatī

### Maria



Foto: Nathan Jennings op Unsplash

## COLLEGIAAL

DIRK OOIJEVAAR

d.p.ooijevaar-yoga@quicknet.nl



### 'Hoe moet ik de relatie (overeenkomst en tegenstelling) tussen yoga en psychotherapie duidelijk krijgen?'

De vraag is voldoende voor een goed boek! De vraagstelling nader invullen is al een stap om hierover eens concreet na te gaan denken.

Direct een selectie opstellen van yogaprocedures, die werkzaam zijn op psychisch gebied, die ondersteunend kunnen zijn in een behandeling of waarvan dat op zijn minst vermoed wordt, gaat voorbij aan de onderliggende verschillen van de twee domeinen. Hieronder een aantal fundamentele verschillen.

De historische perioden (en locaties) waarin de beide tradities ontstonden zijn onvergelijkbaar. Dat de situatie waarin bijvoorbeeld de klassieke yoga ontstond (ca. 2000 jaar geleden) hetzelfde zou zijn als die in de 19e eeuw waarin de psychologie het licht zag, is alleen vol te houden als je ieder historisch besef buiten beschouwing laat. De vraag aan psychotherapeuten of ze zich herkennen in de definitie 'het teniet doen van de wervelingen in het bewuste denken', zoals Patañjali de yoga definieert, is net zoets als yogadocenten vragen of ze het eens zijn met de stelling dat yoga er alleen is voor mensen met medische of psychische problemen.

In de filosofische achtergrond van de twee domeinen bestaat een fundamenteel verschil: waar yoga uiteindelijk de 'persoonlijkheid' als wezenlijke laag van de hand wijst, gaat de psychologie aan de slag om op dat niveau orde op zaken te brengen. Dit lijkt een spel met woorden, maar het is goed zich te realiseren dat technieken en procedures die uiteindelijk ontwikkeld werden om volledig los te komen van de persoon als illusie, in wezen toch anders zijn dan technieken die proberen stabiliteit te brengen op dat niveau.

Psychotherapie start bij een probleem of klacht waarvoor genezing of in ieder geval verbetering wordt gezocht, terwijl yoga meer uitgaat van een veranderde levensstijl op lange duur. Het is 'kuur tegenover duur' zou je kunnen zeggen.

Dat je in de yoga geen psychiatriesch patiënt hoeft te zijn om aan jezelf te werken, is voor yogamensen een open deur, maar het omgekeerde, dat benaderingen uit de psychotherapie misschien ook veel te bieden hebben aan 'gezonde mensen', kan soms leiden tot opmerkingen als: 'Je denkt toch zeker niet, dat ik naar de psychotherapeut ga?'

In een artikel in NRC van Ellen de Bruin over psychotherapie, wordt de stelling geponeerd dat de grote hoeveelheid therapieën die het licht zagen, meer vertroebelend werken, dan dat ze extra mogelijkheden bieden tot verbetering. Vervolgens worden (slechts) vijf vormen genoemd, die nu algemeen gangbaar zijn. Al lezend kwam bij mij de vraag op, hoe de situatie in de yoga is. Als de keuze bestaat uit het versimpelen van de praktijk tot een aantal werkwijzen of in de grote hoeveelheid procedures een duidelijke oriëntatie aanbrenge, ben ik sterk geneigd tot het laatste! Het classificeren van yogaprocedures naar doelstelling, principe en specifieke werking, heeft mij in ieder geval geholpen oefeningen meer individueel aan te passen in mijn lessen.

Dat yogaprocedures en werkwijzen soms als equivalent beschouwd kunnen worden van psychologische procedures, rechtvaardigt nog geen gelijkstelling van de twee disciplines. Dat leerlingen psychologisch baat kunnen hebben bij yogabeoefening, is daarmee het begin en niet het einde van de discussie.

### Literatuur

#### Ellen de Bruin

In therapie? Dat helpt! (Een beetje)  
Artikel in NRC Dinsdag 1 augustus 2023

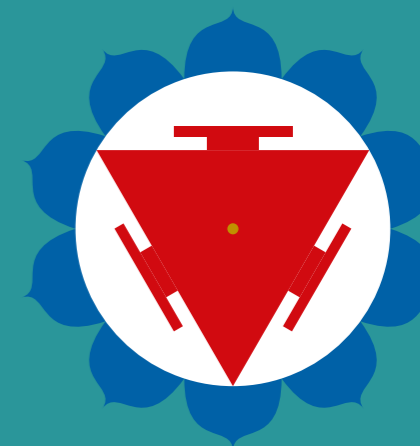
#### Mel Robin

A Handbook for Yogasana Teachers –  
The Incorporation of Neuroscience, Physiology,  
and Anatomy into the Practice



## RUDY VANCOILLIE

Rudy Vancoillie is sedert 1991 fulltime internationaal Yogadocent. Hij is als medewerker en docent werkzaam aan de Internationale Yoga Akademie – IYA. Zijn opleiding volgde hij bij Heinz Grill, grondlegger van 'een nieuwe yogawil'. Rudy vertaalde 'De zielsdimensie van de yoga' van Heinz Grill in het Nederlands.



## De ontwikkeling van het derde chakra in de yogapraktijk en het sociale leven

### Kwaliteiten van het manipura-chakra

Het manipura-chakra ligt aan de rugzijde ter hoogte van de zonnevlecht. Het is een heel belangrijk chakra in de yogapraktijk want het is het centrum van de spankracht van de wervelkolom. In het derde chakra leeft de kracht om de wervelkolom in een dynamische expanderende groeibeweging te brengen. Het zonnevlechtcentrum is een typisch wilscentrum in het midden van de romp. Indien dit chakra goed ontwikkeld is, dan werkt dit heilzaam op de volledige rug, zowel op de lage rug alsook op de nek.

Op het vlak van het zielsleven is het derde chakra het centrum van de breedte van het bewustzijn of anders uitgedrukt van het ruimtegevoel.

Dynamische bewegingen en handelingen in het sociale leven zouden vanuit ruimtegevoel of vanuit de breedte van het bewustzijn ontwikkeld moeten kunnen worden. Indien ze vanuit spanning ontwikkeld worden leiden ze tot engte. Engte is het tegenovergestelde van breedte. Engtegevoelens uiten zich in de vorm van fixaties en spanningen, maar ook in de vorm van een verzonken-zijn in de eigen gevoelswereld. Het bewustzijn is dan ook eng want het is dan gebonden aan het lichaam en komt niet in een verbinding of relatie t.o.v. de buitenwereld.

Ieder chakra draagt specifieke leer- en ontwikkelingsprocessen in zich. Om het derde chakra te ontwikkelen moet de beoefenaar in de dynamische yogahoudingen zoals de

booghouding, de driehoekshouding, de hoofdkniehouding of de kameelhouding een grote dynamische spankracht in de rug leren ontwikkelen vanuit ruimtegevoel of vanuit de breedte van het bewustzijn. De handeling of wilsactiviteit mag niet tot een engtegevoel leiden.

Het bewustzijn wordt breed indien je het lichaam leert differentiëren in een beweging. De beoefenaar moet het lichaam in de dynamische yogahoudingen leren indelen in een stabiel deel, een dynamisch deel en een ontspannen deel. Dit is heel belangrijk. Wanneer alle delen van het lichaam gespannen zijn ontstaat er engtegevoel. Maar evenwel is er engte wanneer er geen gedegen activiteit plaatsvindt, want dan verzinkt de beoefenaar in zichzelf, in de typische lichaamsgevoelens.

### De driehoekshouding – trikonāsana

Deze yogahouding drukt de breedte van het bewustzijn wellicht het best uit.

Het leerproces bij het derde centrum is dat je de houding vanuit ruimtegevoel en een ontspannen bovenlichaam dynamisch moet uitvoeren. Een yogahouding of handeling in het leven die vanuit het engtegevoel begint, leidt tot nog meer engte.

De driehoekstand zou stabiel moeten zijn. Het bovenlichaam met de schouders, de nek en de armen blijft licht en ontspannen. Tussen deze twee gebieden ligt het derde chakra van waaruit de dynamische expanderende beweging naar opzij uitgevoerd wordt. Vanuit dit centrum tilt de beoefenaar de borstkas eerst actief omhoog en vervolgens groeit hij dynamisch over de stabiele driehoekstand naar opzij zonder het bovenlichaam op te spannen. Indien hij deze indeling kan behouden

ontstaat geen engtegevoel, maar breedte. De adem blijft dan ook breed en vrij.

Dynamische en tegelijk goed gedifferentieerde bewegingen werken zeer opbouwend op de levenskrachten. Het derde centrum draagt grote regeneratieve krachten in zich.

### Het derde centrum en het sociale leerproces

Iedere yogahouding draagt één of meerdere specifieke ideeën in zich die de beoefenaar tot uitdrukking leert brengen. Bij de driehoekshouding leert de beoefenaar de breedte van het bewustzijn tot uitdrukking brengen. Deze breedte vraagt naast een lichamelijke indeling ook een ordening in het denken, het voelen en de wil. Normaal gezien zijn denken, voelen en wil in elkaar verweerd en ontstaat er hierdoor engte. Wanneer de beoefenaar door yogascholing het bewustzijn met het denken, het voelen en de

wil meer leert ordenen of differentiëren, dan kan hij breed en ruimte gevend in relatie treden met de buitenwereld.

Daarin leeft het groter leerproces van het derde centrum. De beoefenaar moet vanuit een geordend bewustzijn in relatie leren treden met de buitenwereld, dan palmt hij deze niet in en creëert hij geen engte. Dan ontstaat ook ahimsa, het niet gewelddadig zijn. Mahatma Gandhi leefde ahimsa, hij belichaamde het. Hij had het idee van ahimsa verwerkelijk. Indien denken, voelen en wil in elkaar verweerd zijn werkt het bewustzijn ook op een niet vrijlatende manier naar buiten toe. Leert de beoefenaar zijn eigen bewustzijn te ordenen dan stroomt het bewustzijn vrijheidslievend en opbouwend naar buiten toe.

# Het praatstokje

met

## MARIAN VAN DEVENTER

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.



Mijn naam is Marian van Deventer, samen met mijn vriend en herdershond woon ik in Almere. Ik geef sinds 8 jaar met veel plezier yogalessen bij Anandayoga, een prachtig yogacentrum in Hilversum. Ook geef ik regelmatig als invaldocente les bij andere organisaties.

Ik ben gepensioneerd van mijn werk als arbeidscoach en teamcoördinator. In mijn arbeidsleven werkte ik in de sociale en dienstverlenende sector en als beroepskeuze consultant met herintredende vrouwen. Gecombineerd met yoga is mijn huidige leven gevuld met het samen zijn met mijn partner en vrienden, tuinieren, lezen, bezoek aan concerten en musea. Met onze hond heb ik trainingen gevolgd en hondensport gedaan; nu ze wat ouder is, maken we vooral veel wandelingen samen.

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

Hoewel ik eerder weleens yogalessen volgde, ben ik door de lessen bij Anandayoga geraakt door yoga en mindfulness. De lessen deden me lichamelijk en geestelijk goed; ik had minder last van scoliose en merkte dat ik me helder en lichter voelde. In een basiscursus yoga maakte nader kennis met de yogafilosofie. Mijn interesse voor mindfulness werd verder gewekt door de achtweekse mindfulness training en later het vervolg, de compassie training. De liefde voor yoga is bij mij langzaam verder gegroeid door verschillende yogalessen en docenten.

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

Ik heb Saswitha, de 4-jarige opleiding voor yoga en wijsbegeerte, gevolgd.

Een brede en gedegen docentenopleiding met inspirerende leraren. Ik werd gestimuleerd om door ervaren te onderzoeken wat yoga inhoudt. Voordat ik de yoga docentenopleiding startte, rondde ik de opleiding tot mindfulness trainer bij See True af. Bij Saswitha volgde ik het specialisatie jaar Chakra Psychologie en de modules yoga voor ouderen, adem en ademtherapie en yoga en meditatie. Elk jaar volg ik korte bijscholing in diverse yogarichtingen en voor specifieke doelgroepen, zoals CAY voor ouderen, Yoga voor Parkinson, Yoga Nidra, Restorative yoga. Ook volg ik regelmatig yogalessen en workshops van collega docenten.

Om les te geven, vind ik de eigen yoga beoefening een voorwaarde. Ik geef Hatha yoga, Yoga en Meditatie en Mindfulness yoga. Ik vind het belangrijk dat iedereen yoga kan

beoefenen. Vandaar dat ik ook yoga voor senioren en yoga voor mensen met Parkinson geef. Vooral ook bij deze groepen merk ik hoe belangrijk bewegen met aandacht voor je lichaam is. Het verminderen van je lichamelijke en geestelijke mogelijkheden geeft stress; yoga asana's, meditatie, mindfulness en pranayama zijn daarbij heel behulpzaam om meer rust te ervaren. Voor mij heel leerzaam om te zien hoe mensen, ondanks de obstakels, yoga beoefenen en vol overtuiging leven. Ik vind het boeiend om, waar nodig, de asana's zo aan te passen dat de kernkwaliteit behouden blijft en de leerlingen dit ook kunnen ervaren.

### Hoe ziet voor jou een goede yogales eruit?

De basis is dat iedereen welkom is en zich veilig kan voelen om naar eigen kunnen yoga te beoefenen. Dynamische en statische asana's worden op de adem uitgevoerd met uitdagingen en aandacht voor de grenzen van het lichaam. Ik vind de taal waarin les wordt gegeven heel belangrijk: in heldere en duidelijke woorden de opbouw van de asana's begeleiden. Er is ruimte voor humor en speelsheid. In de les is veel aandacht voor de adem en ontspanning. Ik hoop de deelnemers te stimuleren om te voelen en te ontdekken. In elke les heb ik een thema, voor mezelf als leidraad, en soms expliciet benoemd naar de leerlingen. Thema's kunnen zijn: delen van het lichaam bijvoorbeeld de wervelkolom, de chakra's, de jaargetijden, de yama's en niyama's of een tekst zoals van Thich Nhat Hanh.



Ik bereid de les in grote lijnen voor; tijdens de les kan dat veranderen door wat ik opmerk in de groep en wat ik voel in mijn lichaam en geest. Lesgeven is voor mij een voortdurend leerproces, waarbij ik het spannend vind te ontdekken wat de leerlingen ervaren. Ik merk dat ik steeds meer kan vertrouwen op mijn gevoel, waardoor ik de les meer spontaan kan laten ontstaan in het moment.

### Volg je de Indiase yogatraditie?

Tradities kunnen mooi en leerzaam zijn; er zijn echter veel tradities en ik vind dat je ze niet als een automatisme moet overnemen. De yama's en niyama's sluiten aan bij mijn levensovertuiging. Als richtlijn inspireren ze me in hoe ik leef en de keuzes die ik maak. Het is steeds onderzoeken hoe het voor mij is, wat mijn verlangens zijn, wat het beste is. Dat ontdek ik door 'vallen en opstaan', het ontdekken van gewoontes die niet goed voor mij of

anderen blijken te zijn. Daarvoor is aanwezig zijn bij wat nu is, noodzakelijk. Ik ben niet streng in de leer, ik kan ook genieten van een glas wijn of een snack. Wel eet ik al sinds lange tijd vegetarisch. Goed zorgen voor de natuur, mensen en dieren en mezelf zie ik als leidraad.

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

Ik vind het mooi dat yoga voor een groeiende groep mensen waardevol is en op steeds meer plekken in de samenleving wordt aangeboden. Hopelijk blijft de kwaliteit en waardevolle kern van yoga en meditatie gewaarborgd bij de toename van het aanbod.

Ik geef het praatstokje graag door aan Marina van Alten.

## MIEKE DE BOCK

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 nu van de paar yogalessen per week die zij geeft.



# Ventrale vagus

De ventrale tak van de N. vagus gaat naar de keelholte, het strottenhoofd, de luchtwegen, longen en het hart. Hij speelt een rol bij bewegingen van het gezicht waardoor we aan iemands gezicht kunnen aflezen of er mogelijk een aanval dreigt. Dit deel ontwikkelde zich evolutionair toen we in groepen gingen leven. In plaats van meteen op de vuist te gaan in stressvolle omstandigheden reageert de ventrale vagus hierop door met anderen samen te werken. De ventrale vagus maakt dat we voor elkaar zorgen, kennis doorgeven, elkaar waarschuwen, bijstaan, kortom, ontspannen samenleven. Hij zorgt ervoor dat we ons kunnen aanpassen aan stress en daarna tot rust kunnen komen. De ventrale vagus functioneert alleen goed in een veilige omgeving. Daarom vallen we bij angst terug op de oude overle-

vingsreflexen van de dorsale vagus en sympaticus en zoeken dan geen vreedzame oplossingen maar kunnen agressief worden.

### Neuroceptie

Om veiligheid te waarborgen scant de ventrale vagus voortdurend de gezichtsuitdrukking van de mensen om ons heen en andere non-verbale communicatie. Hij registreert wat de ogen en mond uitdrukken, of er agressie zit in kaakbewegingen, de klank en toonhoogte van de stem en geeft deze informatie door aan de neocortex die uit deze gegevens zijn conclusies trekt: veilig of bedreigend. Dit wordt neuroceptie genoemd. Wanneer je gewend bent mensen in je yogagroepen fysiek te corrigeren, is het goed om hier bij stil te staan. Al is dat niet je bedoeling, toch kan het dichterbij komen van de docent

spanning oproepen bij de yogacursisten en kan aanraking als bedreigend worden ervaren. De N. vagus waarschuwt ook bij inwendige sensaties: klopt mijn hart normaal, hoe gaat de adem, of wat betekent deze pijn, die zwelling? Yoga activeert de ventrale vagus, maakt ons gevoeliger voor en bewuster van interne fysieke en psychische signalen en leert ons het lichaam kennen, de adem beheersen en ontspannen.

### Activeren van de ventrale vagus

Kalmerende activiteiten zoals yoga, massage, meditatie en wandelen maar ook lachen, zingen, neuriën, in flow in de tuin bezig zijn en natuurbeleving stimuleren de N. vagus. Het heeft meerwaarde om deze activiteiten met anderen samen te doen.



Foto: Hannah Busing op Unsplash

Wanneer we bijvoorbeeld zingen in een koor gaan de adempatronen gelijk op en duurt de uitademing veel langer dan de inademing, wat de N. vagus dubbel activeert. Samen pranayama doen geeft een fantastisch gevoel van ontspanning, vitaliteit en vrede.

Wanneer we bang zijn, duiken we in elkaar en houden de adem in (dorsale reflex) of ademen hoog (sympaticus) wat stagnatie van zuurstof geeft. Door dan koud water in het gezicht te plenzen activeren we de ventrale vagus en ademen we weer diep door. Ook afdouchen met koud water geeft dat effect. De adem brengt je terug bij jezelf, in de ventrale staat. Ademen met het diafragma tegen een lichte weerstand in (ujjayi) is een veilige, efficiënte manier om dit te doen.

### Ventrale vagus stimuleren.

Er is een directe neurologische verbinding tussen de spieren aan de schedelrand en de spieren die de ogen laten bewegen. De oogspieren zijn via een ganglion verbonden met

de N. vagus. Daarom word je kalm als je enige tijd opzij kijkt zoals in de basisoefening hieronder of wanneer je zachtjes op de oogbollen drukt.

### Basic Exercise van Stanley Rosenberg.

#### Ruglig zonder kussen

- Rol je hoofd rustig naar links en rechts en voel hoe dat gaat: kraakt je nek, voel je weerstand, hoe ver kom je? Laat dan het hoofd in het midden rusten.
- Leg je ineengestremelde handen onder je achterhoofd, de ellebogen wijzen naar buiten. Laat je hoofd ontspannen rusten in je handen en geef met je handen een zachte rekking omhoog waardoor je nek langer en minder hol wordt. Zo wordt de N. vagus licht gerekt wat de doorbloeding daarvan stimuleert en ook die van de hersenstam.
- Kijk, zonder je hoofd te draaien, met een ontspannen blik in de richting van je linker elleboog. Houd je ogen 30-60 seconden opzij gedraaid. Hierop volgt vaak

een reactie van een sensatie in je lichaam: een slikreactie, snikachtige zucht, gapen, een rilling, hartklopping, speekselvloed of tranen. Dit zijn allemaal reacties van een geactiveerde N. vagus.

- Doe dit ook naar rechts.
- Haal de handen weg en rol het hoofd opnieuw naar links en rechts en vergelijk wat je nu voelt met voor de oefening.

Alle kans dat je hoofd soepeler beweegt en verder komt. Een geheel gevoel van welbehagen, waarbij je vanzelf dieper in de buik ademt, kan het resultaat zijn. Deze oefening brengt rust die ook kan helpen om in slaap te vallen.

Het kan ook zijn dat je de eerste keren helemaal niets voelt. Als je het dagelijks doet zal de reactie komen. Je kunt het ook zittend doen.

Stanley Rosenberg geeft aan dat C1 en C2, de atlas en de draaier, vaak niet goed uitgelijnd zijn, wat de N. Vagus belemmert. De hoeveelheid bloed die door de wervelslagader stroomt wordt deels bepaald door de positie van C1, C2 en C3. Na de Basic Exercise is deze belemmering zo goed als altijd opgeheven, schrijft Stanley Rosenberg.

#### Zit:

- Trek de kin iets in zodat de nek langer wordt en minder hol.
- Kijk, zonder het hoofd te bewegen, naar rechts en blijf met de ogen in deze positie tijdens de oefening.
- Laat het rechter oor in de richting van je rechter schouder zakken.
- De rechter schouder blijft ontspannen.
- Doe dit gedurende 30 – 60 seconden.
- Zet dan het hoofd weer rechtop en kijk ontspannen naar voren.
- Voel de doorwerking voordat je de oefening naar links doet.

- Herhaal de oefening maar kijk nu in de tegengestelde richting: wanneer je het hoofd naar rechts laat zakken kijk je naar links en andersom.
- Observeer de doorwerking.

Herhaal deze oefening in de kathouding. Van belang is het hoofd niet op te tillen maar in het verlengde en op de hoogte van de wervelkolom te houden. Draai het hoofd niet maar breng het oor in de richting van de schouder terwijl de ogen meekijken. Buig de romp tot aan het bekken in dezelfde richting mee. Blijf 30-60 seconden in deze houding, navoelen, andere kant.

#### Sta, zit of ruglig:

- Maak met beide handen lemniscaten en volg die met je blik

caten en volg die met je blik terwijl het hoofd stil blijft. Doe het ook tegen de richting in. Dit kan in allerlei variaties en ook zonder gebruik van de handen worden gedaan, bijvoorbeeld door zittend kleine lemniscaten te maken met je neuspunt waardoor de bovenste nekwervels meebewegen.

#### Ruglig, voetzolen op de grond:

- Leg de handen onder het hoofd.
- Adem in rust in.
- Kom uitademend omhoog met het hoofd en bovenlichaam.
- Blijf leeg terwijl je teruggaat naar de grond, ontspan en wacht op de inademing die spontaan de buik ingaat. De leegte na de uitademing is cruciaal voor de diepe diafragmale adem.

#### Ruglig, ritmisch ademen:

Wanneer je als docent hardop telt wordt er geademd als in een koor, allemaal tegelijk, wat een ventrale verbinding maakt.

- Adem naar de buik met ujjayi: 4 tellen in, 2 vast, 6 tellen uit en 2 tellen leeg.

In mijn groepen geef ik hierbij altijd aan dat als dit ritme niet passend is, een eigen ritme of tempo aangehouden mag worden.

#### Bronnen:

Deb Dana - De polyvagaaltheorie in therapie.  
Stanley Roosenberg - De nervus vagus als bron van herstel.  
Luc Swinnen - Activeer je N. vagus.

## TRUDE MATLA-VAN DER VEER



## Yoga en meer...

De zomer neemt al afscheid. Het onweert en de regen valt stromend, kaarsrecht naar beneden, terwijl ik dit schrijf. Komende week starten de wekelijkse yogalessen weer. Het is weer voorbij, de zomer vol afspraken voor uitstapjes en vrienden zien. En ja, ook tuin yoga en yoga tijdens een verjaardagsfeest. Ik kan het er druk mee hebben. Maar dikwijls kun je mij ook in een comfortabele leeshouding aantreffen. Twee boeken die ik van een lieve vriendin kreeg toegestuurd blijven mij boeien. Vooral omdat je - als je zoals ik te werk gaat - na ze eerst van kافت tot kافت te hebben verslonden - beide willekeurig kunt openslaan om een stukje te herlezen. En vervolgens erover na te denken of te mediteren.

Maaïke Dijkstra, schrijfster van 'Stilte zijn, meditatie en inspiratie over bewustzijn', is yogadocent, coach en moeder. Zij komt op mij over als een nuchtere Friese vrouw, die een eenheidservaring meemaakte. Daarna ging ze op zoek en verdiepte zich o.a. in de advaita vedanta en voelde zonder alles te begrijpen een diepe herkenning en energie overdracht. Op YouTube tref je veel van haar meditatie aan. Je kunt je er ook op abonneren. In 'De diamant in jezelf, zien wat er altijd is?' vind je 55 korte teksten, beschouwingen en inzichten die je telkens opnieuw kunnen boeien en verrijken. In zijn voorwoord zegt Eckhart Tolle dat dit boek bedoeld is voor alle 'spirituele zoekers' voor wie het einde van de zoektocht nabij is.

Hierin kom ik de volgende passage tegen: 'Er zijn spirituele richtingen waarbij je mantra's reciteert, visualisaties doet, je ter aarde moet werpen of onzelfzuchtig dienstbaar zijn. Dat is allemaal bedoeld om de geest tot rust te brengen (...) Oefeningen zijn zeer geschikt om niet alleen je concentratie maar ook je vermogen tot overgave te verbeteren. (...) Het probleem is dat elke poging ergens te komen impliceert dat je er nog niet bent. Maar je kunt op dit moment iets realiseren dat geen oefening vereist om te kunnen bestaan'.

Nu vraag ik mij af: Denken de schrijvers 'Wie dit leest, snapt mij nu?' Een lezer leest immers uit eigen perspectief, herkent bepaalde delen, die meer oplichten dan andere. Wanneer de lezers het na meerdere malen lezen beginnen te begrijpen is dat wel een flink compliment voor de schrijver. Als lezer kan je opgelucht zijn omdat er woorden worden gegeven aan iets wat je al lang voelde maar steeds niet helemaal snapte.

#### Meditatie

Steeds als je meegaat in het verhaal van je gedachten, herhaal je in jezelf: 'Stop'. Vervolgens richt je je weer op de adem. Neem simpelweg de stroom van gedachten waar en zie dat ze niet van iemand zijn. Zie, voel, hoor en proef de lege ruimte waarin ze plaatsvinden en verwonder je over dit mysterie van alles wat komt en gaat.

Meditaties via [www.maaïke-dijkstra.nl](http://www.maaïke-dijkstra.nl).

[trudematlaveer@gmail.com](mailto:trudematlaveer@gmail.com)

- 1 ISBN 978 94 93228 32 0. Nur 728. uitg. Samsara, Amsterdam
- 2 Gangaji, ISBN 9789020215533. uitg. AnkhHermes

## SASWITHA YOGA ONLINE

Met video's Saswitha Yoga door Anneke, Diana e.a., audio's van ontspanningen, meditatie, filosofielecturen. Podcasts met en over oude geluidsopnames van Saswitha en Jos Plenckers. Interviews met diverse gastdocenten. In totaal bijna 250 opnames.

Yoga en wijsbegeerte voor iedereen: van beginnende tot ervaren yogi's.

*Het yoga-abonnement waar je blij van wordt!*



SASWITHA



JOS PLENCKERS

75 JAAR  
SASWITHA  
OPLEIDING



ANNEKE VERWEIJEN

DIANA PLENCKERS



[WWW.YOGA-SASWITHA.NL/SASWITHA-YOGA-ONLINE](http://WWW.YOGA-SASWITHA.NL/SASWITHA-YOGA-ONLINE)





HENNY SOL

Henny Sol volgde zijn yoga-opleiding bij Saswitha Yoga. Zijn podcast LOS is te beluisteren bij Apple, Google en Spotify en gaat over denken en doen, over vastpakken, vasthouden en loslaten. Kijk op [quintyoga.nl](http://quintyoga.nl) voor meer informatie.



Foto: Shutterstock

## Het onbewuste volgens Carl Gustav Jung

*Het ene moment denk ik het ene, het andere moment het andere. Maar waar is mijn vorige gedachte dan gebleven? Hij bevindt zich nog ergens want ik kan me hem weer te binnen brengen. Freud noemde die plek het onbewuste en hij liet zien dat de inhoud van dat onbewuste wat we doen en hoe we ons voelen beïnvloedt. Voor hem was het onbewuste een soort afvalbak voor het bewustzijn. Jung was het daar uiteindelijk niet mee eens. Hoe zag Jung het onbewuste?*

We nemen niet alles waar. En van dat wat we wel waarnemen, zijn we ons maar ten dele bewust. Hetzelfde geldt voor wat we denken en voelen. Halfbewuste waarnemingen, glasheldere gedachten, vage gevoelens. Van binnen gebeurt van alles. Soms is wat gebeurt heel duidelijk en soms nauwelijks merkbaar.

Dat slechts een fractie van wat wij ervaren ons bewustzijn bereikt,

betekent ook dat ons onbewuste over veel meer gegevens beschikt en daardoor soms betere besluiten kan nemen dan wijzelf. Vandaar dat we er soms eerst eens een nachtje over slapen; overdag zijn wijzelf te dwingend aanwezig en is het lastiger om te luisteren naar wat het onbewuste ons te zeggen heeft.

Jung gebruikt voor dat gebeuren binnenin het beeld van een oceaan.

Onze psyche is de oceaan en het 'ik' dat zich dingen bewust wordt, is dan een bootje dat op het water drijft. Of een zoeklicht dat 's nachts een klein stukje van die oceaan beschijnt terwijl het water doorgaat met bewegen.

*"The ego is only a bit of consciousness which floats upon the ocean of dark things." (Tavistock, blz 21)*

Het zoeklicht beschijnt slechts een heel klein gedeelte van het totale wateroppervlak. De rest is onzichtbaar. En misschien is nog iets zichtbaar vlak onder dat stukje water waar het licht op valt maar ook de honderden meters daaronder zijn

onzichtbaar. Dat schetst de verhouding tussen het onbewuste en het bewuste.

Jung stelt dat de structuur van onze psyche zich net als de structuur van ons lichaam in miljoenen jaren heeft ontwikkeld. De structuur van ons lichaam is voor elk mens hetzelfde. Hetzelfde geldt volgens Jung voor de structuur van de psyche.

In de psyche onderscheidt Jung naast het Ik-bewustzijn twee onbewuste lagen: het persoonlijke en het collectieve onbewuste. Het persoonlijk onbewuste omvat alles wat we ons ooit bewust zijn geworden én alles wat we hebben ervaren maar ons (nog) niet bewust zijn geworden. Daarin verschilt Jung van Freud: voor Freud bevat het onbewuste slechts wat ooit bewust is geweest. Voor Jung is het onbewuste de voedingsbodem waarop het Ik-bewustzijn kan ontstaan en bevat het ook wat nooit bewust is geworden.

*"I would say that the thing that comes first is the unconscious and that consciousness really arises from the unconscious condition." (Tavistock blz 8)*

Het besef een 'ik' te zijn is bij de geboorte nog niet aanwezig en ontstaat vaak pas jaren daarna. Het 'ik' is volgens Jung een complex, een samengesteld geheel, van psychische feiten met – net als een magneet – een zekere aantrekkingskracht.

*"It attracts contents from the unconscious (...). It also attracts impressions from the outside, and when they enter into association with the ego, they are conscious. If they do not, they are not conscious." (Tavistock, blz 10)*

Naast dat complex bestaan nog andere complexen. Elk complex, elk geheel van psychische feiten, kan als het voldoende 'energie' heeft

een eigen persoonlijkheid ontwikkelen. Het 'ik' is slechts ons meest gekoesterde complex. De overige complexen bevinden zich in het persoonlijk onbewuste en beïnvloeden vandaaruit wat we denken, voelen en doen.

*"The so-called unity of consciousness is an illusion. (...) We like to think we are one; but we are not." (Tavistock blz 81)*

Het persoonlijk onbewuste bevat wat met de persoon verbonden kan worden. Voor het collectief onbewuste ligt dat anders; het gaat daar niet om persoonlijke maar om onpersoonlijke, algemeen menselijke ervaringen.

*"On this collective level we are all one. (...) There we do not know if something has happened to you or to me." (Tavistock blz 46)*

Het collectief onbewuste bevat de 'archetypen', de in patronen overgeërfde neerslag van door de mens-

heid in de miljoenen jaren van haar ontwikkeling opgebouwde ervaring met algemeen menselijke situaties. Zoals bijvoorbeeld geboorte, jeugd, volwassenheid, ouderdom en dood. Elk archetype is met zo'n algemeen menselijke situatie verbonden. De details kunnen per cultuur verschillen maar het fundamentele patroon is volgens Jung hetzelfde.

*"In any situation of panic, whether external or internal, the archetypes intervene and allow a man to react in an instinctively adapted way: he reacts in the way mankind has always reacted." (Tavistock blz 180)*

Jung heeft de archetypen wel eens 'de organen van de psyche' genoemd. Net zoals voor een gezond lichaam hart, lever, longen enzovoorts goed moeten werken, moeten voor een gezonde psyche de archetypen hun evenwichtbrengende rol kunnen vervullen; het 'Ik' moet bereid zijn te luisteren naar raad.

De raad die de archetypen geven, wordt echter niet gegeven in de taal die het 'Ik' doorgaans gebruikt.

De psyche hanteert een heel andere, oeroude taal, een beeldentaal waarin continuïteit en logica er niet toe doen. Het is de taal die in onze dromen wordt gesproken, de taal van sprookjes en mythes, vol van symboliek, waarin elk beeld vele betekenissen heeft en allerlei associaties oproept. Om de boodschap, de raad te ontcijferen moeten we ons in die oeroude taal verdiepen. En dat is niet eenvoudig.

Ons onbewuste uit zich op vele manieren: in vage gevoelens, in plotselinge inzichten, in fysieke gewaarwordingen (bijvoorbeeld buikpijn) maar ook in dromen. Met name onze

dromen hebben volgens Jung een 'compensatorische' functie; via dromen probeert de psyche het evenwicht weer te herstellen

Onze onbewuste uitingen wijzen op wat het 'Ik' vergeet, geven aan waar het 'Ik' te eenzijdig, te eigenge-reid bezig is. We zijn veel meer dan dat 'Ik-bewustzijn'; we zijn ook die oceaan van het onbewuste waarop we drijven. En als we niet willen dat een storm ons overvalt zullen we het weer en het water beter in de gaten moeten houden.

Het 'Zelf' is de situatie waarin we ons niet langer slechts vereenzelvigen met ons 'Ik-bewustzijn' maar ons ook verbonden hebben met de onbewuste lagen. Jung schetst in het door hem ontwikkelde proces van individuatie hoe die situatie bereikt kan worden. De in de archetypen vervatte wijsheid helpt daarbij; de archetypen geven in de taal die hen eigen is duidelijk aan wat er moet gebeuren om het evenwicht te herstellen. Het is aan ons om ons die taal eigen te maken.

Het realiseren van het 'Zelf' is een hells karwei; uiteindelijk zal die hele oceaan waarop het 'Ik' drijft moeten worden opgenomen in het bewustzijn. Maar we kunnen natuurlijk ook eens

beginnen met aandacht besteden aan een droom die ons bijgebleven is, of aan een vaag gevoel van onrust, of aan wat we diep in ons hart graag willen enzovoorts. We hoeven niet direct een heilige te worden. Perfect zijn zou best eens erg saai kunnen zijn.

*"For heaven's sake do not be perfect, but by all means try to be complete – whatever that means." (Tavistock blz 110)*



Foto: Andreas Wagner op Unsplash

C.G. Jung – Analytical Psychology: Its Theory and Practice (The Tavistock Lectures) – Routledge & Kegan Paul 1976

**Carl Gustav Jung** (1875–1961) was een Zwitserse psychiater en psycholoog. Hij is bekend geworden door zijn ontwikkeling van de analytische psychologie en zijn bijdragen aan het begrip van de menselijke psyche. Hij ontdekte het collectief onbewuste met daarin de archetypen. Hij geloofde dat het integreren van de archetypische beelden in het bewustzijn essentieel is voor persoonlijke groei. Jung legde ook de nadruk op de betekenis van dromen en ontwikkelde technieken om het onbewuste te verkennen.

## BOEKRECENSIE

### Yantra, een gestolde kosmische energie in vorm en kleur

Irma Jaspers-van Dijk en  
Astrid Eijgenberger  
154 pagina's full color en ingenaaid  
Prijs: € 39,95 (excl. Verzendkosten)  
via [www.yantras.nl](http://www.yantras.nl) of  
[www.de-adempauze.nl](http://www.de-adempauze.nl)



De voorkant van het boek nodigt uit om meer te zien en te lezen over yantra's, verbeeldingen van trillingen, van geluid, van mantra's. Een oude vorm van spirituele beoefening, die je met je innerlijke weten in verbinding brengt.

Bladerend door het boek blijkt er achter de voorkant een rijkdom aan informatie schuil te gaan die vervolgens uitnodigt tot lezen. De schrijfsters geven je op heldere wijze overzicht in de Indiase filosofische stromingen, tantra, yantra, mantra, heilige geometrie, kleuren, vedische astrologie en vedische numerologie alvorens uitgebreid in te gaan op de negen Navagraha's, de negen vedische planeten. Per Navagraha wordt een prachtige omschrijving gegeven met achtergronden over de planeet, de illustratie, het symbool, de mythologie, de numerologie, het chakra, de yantra, de mantra's, de kleur en de dag van de week.

Daarna volgt een praktische handleiding om de yantra's van de negen Navagraha's stap voor stap te construeren. En als laatste: de uitleg om op basis van het Vedisch vierkant, kristalmandala's te construeren, al of niet in combinatie met een yantra en zo een onuitputtelijke bron van inspiratie op te kunnen zoeken.

Astrid en Irma, beiden yogadocenten met specifieke kennis en ervaring in het delen van yantra tekenen en schilderen, hebben dit boek geschreven om de diepere achtergronden en kennis van yantra's vast te leggen, uit te dragen en hun blijheid hierover te delen. Hiermee is op zeer overzichtelijke wijze een boeiend naslagwerk, studieboek en werkboek in één ontstaan, waar menigeen met veel plezier mee aan de slag kan gaan.

*Al tekenend en schilderend kom je tot inzicht in je eigen patronen, missie, karaktertrekken, levenspad en vind je mogelijk in jezelf oplossingen bij obstakels waar je steeds tegenaan loopt.*

Anja Dekker

Chateau Frandoux  
PINKSTER  
RETRAITE  
17-21 MEI '24

Ontstress  
PAKKET

Professionele, deskundige begeleiding  
Geschikt voor iedereen en ook erkend  
door VVA en VVA als bijopleiding voor  
yogadocenten (20 uur)

Gezonde vegetarische maaltijden

INFO & AANMELDEN  
[WWW.YOGAPOINT.NL](http://WWW.YOGAPOINT.NL)

# Indrukken



Foto: Shutterstock

Als kind deed ik een ander kind weleens 'pijn', of dat andere kind mij. Dan gaven we elkaar 'schrikdraad' door de onderarm te pakken en met twee wringende handen een tegengestelde draai te geven. Je schrok van de stroom, mede vanwege het plotse ervan, maar je werd er ook vrolijk van. Als iemand het nu bij mij zou doen, zou ik waarschijnlijk datzelfde plezier van toen ervaren. Of herbeleven.

Aanrakingen en andere prikkels laten zich in drieën verdelen: ze zijn aangenaam, onaangenaam of voelen neutraal. Een streling valt meestal onder het eerste, een dreun onder het tweede, een groet op een receptie nogal eens onder het derde.

Het zijn indrukken. En indrukken zijn wonderlijke dingen, want ze kunnen zomaar een eigen leven gaan leiden. Als je met je duim in de onderarm drukt, krijg je even een deukje en een verkleuring, maar al gauw trekt de arm bij en ziet hij er weer precies zo uit als net daarvoor. Alsof er niets is gebeurd. Maar is dat wel zo? En wat als je het meer met je nagel doet, of honderd keer achter elkaar?

Patañjali zegt in de Yoga Sūtra dat elke indruk in het denken wordt opgeslagen. Zo'n indruk geeft behalve zichzelf een gevoel mee, én de herinnering aan die beleving. Doorgaans reageren we op indrukken die aangenaam zijn met begeerte. Die willen we graag nog een keer of langer laten duren. De onprettige willen we weghouden, en met neutrale indrukken doen we ogenschijnlijk niet zoveel. Daarbij ervaren we een soort van onverschilligheid. Overigens kan het zomaar gebeuren dat we ook op (on) aangename indrukken een houding van onverschilligheid ontwikkelen. Je kunt dat best vaak zien gebeuren, in jezelf of om je heen. Je doet bij iets pijnlijks alsof het je niet raakt, gewoon omdat je dat lijden niet wilt. Het kan ertoe leiden dat je gevoelloos wordt, voor je eigen nood of die van een ander. De wereld is helaas vol van dit verschijnsel. Alles wat je hebt meegemaakt, is ergens in jezelf vastgelegd en blijft zo latent aanwezig. In de Yoga Sūtra heet dat het 'reservoir van karma' (karma-āshaya). Daar zijn al die indrukken (samskāra's) bijeengebracht. Iedere nieuwe ervaring appelleert aan een corresponderende eerdere indruk. Die indruk wordt dan een impuls of een trigger, die de oude beleving terughaald. Wat nieuw was, wordt dan al gauw een herbeleving. Zo ontwikkelt een mens zijn conditioneringen en neigingen in het leven. Indrukken zijn dus heel bepalend voor je wel en wee. Dat geldt niet alleen voor je ellendige buien, waarmee we ze meestal associëren, maar ook voor je welbevinden en alles waar je 'goedheid' bij voelt.

In de afbeelding van het boeddhistische levenswiel wordt het bovenstaande weergegeven in de plaatjes in de band van het wiel. In het zesde plaatje zie je twee mensen vrijen. Ze hebben 'contact'. Uit dat contact komt 'gevoel' voort, een man met een pijl in zijn oog. Behalve op verblinding wijst dit erop dat gevoel maakt dat je opgaat in de belevissen van aangenaam, onaangenaam en/of neutraal. Op het volgende plaatje zit die goede man aan de wijn, verslingerd aan 'verlangen'. Hij is ten prooi gevallen aan begeerte, afkeer en onverschilligheid. Dat is zijn modus van leven geworden. De werelden binnen in het wiel, de zes bestaansrijken van lijden, zijn vanaf dat moment de verschillende leefwerelden (of zijnstoestanden) waarin hij zich moet zien te redden...

In het eerste deel van de Yoga Sūtra geeft Patañjali het volgende advies als het gaat om onze omgang met deze 'ongemakken' en het tot rust brengen van de geest: 'Het cultiveren van vriendelijkheid bij vreugde, mededogen bij lijden, blijdschap bij goedheid en gelijkmoedigheid bij verdorvenheid leidt tot kalmering van het denken (1.33).' Het boeddhisme heeft een soortgelijke boodschap. Als de wervelingen van je geest je helemaal 'van het pad brengen', als je verslingerd bent geraakt aan begeerte en afkeer, kun je proberen hun tegendeel toe te passen. In plaats van hebberig word je dan vrijgevig. Of je geniet oprecht van wat je naaste heeft, zonder afgunst of wedijver, zelfs al ben je hem of haar niet zo goed gezind. Je stapte over de schaduw van boosheid en eigen gelijk en ziet hoe de ander net zo worstelt als je zelf doet. Dergelijke 'beoefeningen' (want dat zijn het!) in het leven

van alledag (want dat leef je!) kunnen je verlossen van je egocentrische houding, de tomeloze gerichtheid op jezelf. Méér misschien zelfs dan een weluitgevoerde āsana of een meditatie op een stille plek.

Wat je daardoor ook kunt gaan zien is dat het nu en het verleden verschillende dingen zijn. En dat het ene niet het verlengstuk is van het andere. Misschien ontdek je zelfs dat het verleden niet zo was als gedacht, en schud je een al te vaak herhaald verhaal van je af. Het maakt de toekomst een stuk opener en avontuurlijker. Ach, een spiritueel leven, het klinkt zo mooi en wie verlangt er niet naar, maar het is niet per se makkelijk. We zien de vergezichten, maar de weg daarnaartoe is er een met hobbels en gaten. Weten te leven met dit ongemak, daar word je op zijn minst een prettiger mens van.

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

Najaar en winter '23 - '24

Hara versterken – **Maartje van Hooft** | Hands-on lesgeven – **Selle Postma**

Het verminderen van overprikkeling mbv yoga – **Nanny den Exter**

CAY: verbindingen tussen bewegingsketens – **Jacoline Norden**

"Yoga van de klank" – **Gauranga Hontelez**

Bekkenbodembodem yoga – **Janine Himpers** (5 dgn)

Yoga van moed en mededogen – **William Yang** (7 dgn)

Vanuit de bron je eigenheid herkennen – **Magda Samson** (2 dgn)

Meditatie en het zelfgenezend vermogen – **Klaas-Jan van Velzen** (3 dgn)

Het hele programma vind je op [www.zweiersdalbijscholing.nl](http://www.zweiersdalbijscholing.nl)



## Lea Vos

“Ik heb  
het leven  
gevierd”

Lea Vos was de oprichtster van yogacentrum Zweiersdal en Zweiersdal bijscholingen. Ze opende in het jaar 2000 de deuren van haar yogacentrum in Oosterbeek, genoemd naar het dal waarin het ligt: Het Zweiersdal.

De mooie sfeervolle zaal, ontworpen door haar man, Edo Vos, laat bij iedere bezoeker een 'oh wat is dit een mooie plek' ontsnappen.

Lea heeft het yogacentrum jarenlang gerund en gekoesterd. Ze was een praktische en zakelijk ingestelde vrouw die ook nog eens zakelijkheid wist te combineren met spiritualiteit. Al nam ze dat woord niet vaak in de mond.

Met deze kwaliteiten wist ze al snel zowel cursisten als docenten aan zich te binden en was daarin een voorloopster van de huidige yogascholen. Omdat ze het zonde vond dat de ruimte in de weekenden ongebruikt bleef, organiseerde zij bijscholingen voor yoga-docenten en op vrijdagmiddag intervisie voor yogadocenten uit de regio. Ook daarin was ze een voorloopster.

Het yogacentrum groeide snel en kreeg landelijk een heel goede naam. Die heeft het nog steeds en dat is vooral te danken aan de betrouwbaarheid van Lea. Bij haar was een afspraak een afspraak. Organiseren kostte haar ogenschijnlijk geen moeite net als haar heldere communicatie en het 'out of the box' denken. Ze wist altijd een oplossing te bedenken waar iedereen zich in kon vinden.

Lea hield ervan contacten te leggen en te onderhouden. Ze was altijd 'in' voor een leuke actie en voor velen een voorbeeld.

Toen ze stopte met de wekelijkse yogalessen werd ze gemist. Zo ook toen ze stopte met de bijscholingen. Nu zullen we de opgewektheid en belangstelling van Lea voor altijd moeten missen. Ze heeft voor veel mensen veel betekend. Ik ben haar dankbaar voor de mooie werkplek die zij aan ons heeft doorgegeven. Lea is 25 augustus jl. thuis overleden.

Namaste,  
**Abha Hontelez**

Ons bereikte het prachtig geschreven memoriam in verband met het overlijden van Lea Vos. Ook voor de Vereniging Yogadocenten Nederland heeft Lea zich positief ingezet en hebben wij fijne herinneringen aan haar. Mocht je een reactie aan haar naaste familie willen geven stuur dit dan naar [penningmeester@yoganederland.nl](mailto:penningmeester@yoganederland.nl) dan verzamelen wij dit en geven het door.

als je in staat bent

het leven aan te gaan

het te kleuren en te beleven

het te ruiken en te proeven

het te vormen en te zien

er door te geven en te delen

van te genieten met

een lach en een traan

wetende

dat je het eens moet laten gaan

en de herinneringen voortleven

hoe rijk ben je dan

Anja Dekker

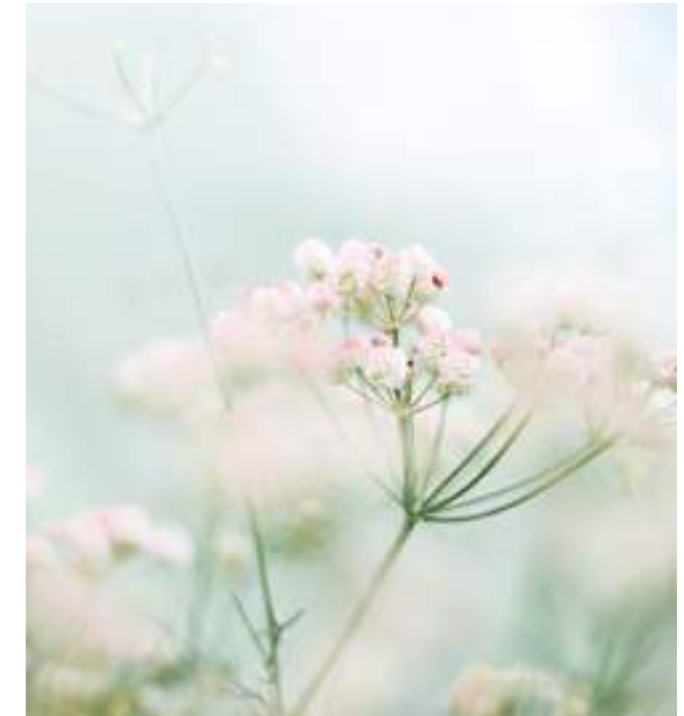


Foto: Foad Roshan op Unsplash

	<p><b>de Blikopener</b> 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 t/m okt.</p>
<p><b>MEDITATIE</b> OPLEIDING</p>	<p>9 x per jaar op vrijdag nascholing - maandelijks instappen</p>
<p><b>VERVOLG</b> OPLEIDING</p>	<p>6 x per jaar op vrijdag nascholing</p>
<p><b>BIJSCHOLINGEN</b></p> <p>Erkend door: Vereniging Yoga- docenten Nederland en de Union Européenne de Yoga.</p>	<p>tarot - mantra yoga - chakra's - yoga nidra - pranayama- meditatie</p> <p>voor info en studiegids: T: 013-5356137 (Tilburg) E. <a href="mailto:yoga@blikopener.info">yoga@blikopener.info</a> I: <a href="http://www.blikopener.info">www.blikopener.info</a></p>

## NIEUWE YOGADOCENTEN EN -INSTRUCTEURS

Yoga Scholing in Maarssen heeft afgelopen juli een 200 uren certificering en 500 uren diplomering gehad.

Foto links: de groep die afgestudeerd is voor 200 uur.  
Foto rechts: de groep die gediplomeerd docent zijn 500 uur.



Zonder diploma of certificaat ben ik, Liesbeth de Beurs en Miluse van de Kant (examinator)



### Yoga | scholing

Puur en zuiver genieten  
Leven als een yogi in Santosh Puri ashram  
**India yoga reis februari 2024**

Informatie bijeenkomst zaterdag 8 oktober 2023  
Volledig georganiseerde reis, start vanaf Amsterdam  
Kosten 1950 euro excl. ticket

Vereniging  
Yogadocenten  
Nederland

Nassastraat 16.2 Maarssen | 06 53471436 | www.yogascholing.nl

### Yoga in India

## TIP VAN DE REDACTIE

### Bhagwan Shree Rajneesh in Wild Wild Country

Wil je meer weten over het leven van Osho en de ontwikkelingen in India en Amerika die leidden tot zijn val? Kijk dan naar de schokkende miniserie 'Wild Wild Country'. De spraakmakende en populaire documentaire verscheen in 2018 op Netflix.



#### Bhagwan Shree Rajneesh

Rajneesh Chandra Mohan werd 11 december 1931 geboren in Kuchwada, in Madhya Pradesh in Centraal India. In 1953 ervoer Rajneesh een spiritueel ontwaken. Na een aantal jaren in de academische wereld nam hij in 1966 ontslag bij de Universiteit van Jabalpur en reisde door India. Hij werd bekend als uitgesproken criticus van de orthodoxie van de mainstream religies en reguliere politieke ideologieën. Tienduizenden westerse en niet-westerse jongeren raakten in zijn ban.

#### Goeroe

Hij gaf trainingen in spirituele groei en bewustzijn. Hij settelde in Poona, verhief zichzelf tot goeroe en schiep een ontmoetingsplaats voor zijn leerlingen: sannyasins. In de ashram droeg men alleen oranje en oefende men meditatie en yoga. De groep wil een commune bouwen,

maar ervaart politieke weerstand. Ze wijken uit naar de Verenigde Staten en kopen 80.000 acres (32.000 ha) in Antelope, Oregon. Een piepklein stadje met ongeveer 50 inwoners. Al gauw komen er stacaravans en worden bouwmaterialen aangesleept. Ma Anand Sheela, die Osho ontmoette toen ze 16 jaar oud was, wordt de beheerder en ontfermt zich over miljoenen dollars. De groep komt onmiddellijk op de radar van de FBI.

#### Rajneeshpuram

De Sannyasins bouwen een enorm grote dam, gevolgd door een luchthaven, een elektriciteitscentrale en een meditatiecentrum voor 10.000 mensen. Rajneeshpuram groeit uit tot een commune voor ongeveer 3000 mensen. Rajneesh begint zonderling gedrag te vertonen en gaat zich te buiten aan uiterlijk vertoon, diamanten, gouden Rolex horloges en Rolls Royces.

#### Peace force

De Bhagwan ontvangt regelmatig bedreigingen van lokale 'rednecks' (boeren). Ter bescherming wordt de 'Peace Force' opgericht, gestoken in uniformen, uitgerust met wapens en mala. Mensen worden bij aankomst in Rajneeshpuram gefouilleerd.

Er is sprake van geweld, leugens en bedrog. Met als hoogtepunt een bio-terroristische aanslag in 1984 waarbij sannyasins maar liefst 751 mensen besmetten met salmonella om zetels te winnen bij de lokale verkiezingen. Het leverde Sheela later 20 jaar gevangenisstraf op.

#### Ondergang

Osho probeert vervolgens met een vliegtuig de VS te ontvluchten maar wordt samen met 12 anderen onderschept. Hij brengt een aantal dagen door in gevangenschappen verspreid over het hele land. Bij gebrek aan bewijs wordt hij vrijgelaten. Het verhaal gaat dat Osho in opdracht van de Amerikaanse overheid vergiftigd zou zijn met thallium(1) sulfataat, bewijs hiervoor ontbreekt. Op 19 januari 1990 overlijdt Osho. Bij het mausoleum met zijn as staat op een plaquette 'OSHO. Nooit geboren, nooit gestorven. Bezocht deze planeet aarde alleen tussen 11 december 1931 en 19 januari 1990'.

#### Samenzwering

Volgens de Osho International Foundation, die het landgoed van Rajneesh mede beheert en het Osho International Meditation Resort in Pune, India, maakten de gebeurtenissen in Oregon deel uit van 'een samenzwering van de Amerikaanse regering, vanaf het Witte Huis, gericht op het dwarsbomen van Osho's visie van een gemeenschap gebaseerd op bewust leven.'

#### Gerreke van den Bosch

# VYN Ledendag '24



Foto: iStock

## Ontdek jouw innerlijke kracht

*Laad je op - laat je inspireren!*

Begin volgend jaar, op zaterdag 3 februari, organiseert de VYN een ledendag. Een dag speciaal voor jou als VYN-lid, om je te laten informeren, inspireren, ontwikkelen en op te laden. Een dag om collega's te ontmoeten en uit te wisselen. Het thema voor deze dag is: 'ontdek jouw innerlijke kracht'. We laten ons als yogadocenten inspireren door andere vakgebieden zoals dans, ademwerk, stemgebruik etc. Hoe kunnen we van elkaar leren? Hoe kunnen we onze innerlijke kracht inzetten?"

Op het programma staan bevlogen sprekers, maar we gaan ook zelf aan de slag in prikkelende workshops. We kunnen nu alvast één naam onthullen. De dag zal plenair starten met gastspreker Bram Bakker, voormalig psychiater, schrijver en publicist. Nieuwsgierig geworden? Zet de datum alvast in je agenda en houd voor aanvul-

lende informatie de digitale nieuwsbrief, website en social media in de gaten.

**Wanneer:** zaterdag 3 februari 2024  
**Voor wie:** voor alle VYN leden  
**Locatie:** is nog een verrassing, houd de digitale nieuwsbrief in de gaten voor meer info  
**Inschrijven:** medio november via [www.yoganederland.nl](http://www.yoganederland.nl)

Save the date:  
3 februari 2024

“Als de zintuigen goed onder controle zijn en zich terugtrekken uit het contact met de objecten van de wereld, creëren zintuiglijke waarnemingen niet langer beelden in de geest. De geest wordt dan getraind in eenpuntigheid. Wanneer de geest zich niet langer gedachtepatronen uit het onbewuste herinnert, leidt een evenwichtige gemoedstoestand tot een hogere bewustzijnsstaat. Een perfecte staat van sereniteit die in sattva wordt gevestigd, is de hoogste staat van verlichting. De beoefening van meditatie en niet-gehechtheid zijn de twee grondtonen. Een zeer vaste overtuiging is essentieel voor het vestigen van een definitieve levensfilosofie. Intellect”



**Swami Rama**  
Leven met de meesters uit de Himalaya

## COLOFON

De YogaVizier is een uitgave van de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) voor aangesloten leden en verschijnt vier keren per jaar in een oplage van 1250 exemplaren.

### Secretariaat

De contactgegevens van de VYN vind je op [www.yoganederland.nl/contact/](http://www.yoganederland.nl/contact/)  
Het mailadres is [secretariaat@yoganederland.nl](mailto:secretariaat@yoganederland.nl).  
Als je telefonisch contact wilt kun je een boodschap inspreken op 06 - 53 78 83 80. Je wordt binnen enkele dagen teruggebeld.  
Gegevens en tarieven 2023 t.b.v. advertenties  
Kijk op [www.yoganederland.nl/nieuwsbrieven-2/](http://www.yoganederland.nl/nieuwsbrieven-2/)  
Opzeggen lidmaatschap voor 1 december van het lopende jaar.

### 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 Yogavizier

Vrijdag 10 november

**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.

