

Zomerstage van Yogaschool Śraddhā: Van verstrengeling naar verbinding

Inleiding

Wie yoga hoort denkt spontaan aan 'verbinding'. Verbinding met ons 'Zelf' en authentieke verbinding vanuit dat 'Zelf'. Het klinkt tegenstrijdig, maar voor we dit kunnen moeten we eerst loskomen uit onze 'verstrengeling' met wat we niet zijn. Deze verstrengeling heet samyoga en ontstaat uit een diepe onwetendheid, avidyā over wie of wat we zijn.

De 4 veda's, Indische wijsheidsteksten daterend van duizenden jaren voor onze tijdrekening, geven antwoorden en methodes om stap voor stap terug te keren van wie we denken te zijn naar wie we werkelijk zijn.

Hetzelfde thema komt telkens terug doorheen de volledige Vedische bagage:

We zijn een oneindig, onsterfelijk en onveranderlijk bewustzijn (puruṣa, ātma) die zich keer op keer vereenzelvigd met de instrumenten of voertuigen waarvan het zich bedient.

Die instrumenten komen tot stand uit het subtiele (sūkṣma) van gevoelens, intenties, gedachten,... om zich te concretiseren (sthūla) in woorden, handelingen, de vorm van ons lichaam en het verhaal van ons leven. Zoals een gebouw tot stand komt uit de interactie tussen bouwheer, architect, aannemer, metser,... zo geven wij gestalte aan ons levensverhaal.

Weten we nog dat wij zelf de hand zijn die dit verhaal schreef? Weten we nog dat ons lichaam slechts een instrument is dat beziel wordt door een bewustzijn dat verder blijft bestaan als dat lichaam ophoudt?

Of identificeren we ons met dat lichaam en draaien we, zoals de 'wetenschap', het verhaal om? Dan zien we het bewustzijn als product van het lichaam en houdt dat bewustzijn op te bestaan wanneer het lichaam ophoudt.

Om deze realiteit zelf te ontdekken en te ervaren biedt de Vedische bagage een concrete methode aan, zowel filosofisch als praktisch, die kan omschreven worden als een 'terugkeerbeweging'. Het zich her-inneren van wie we zijn start bij wat we kennen van onszelf, het meest uiterlijke, tastbare en zichtbare. Vertrekkend van dat herkenbare keren we steeds een stapje terug naar wat er onder ligt en eraan voorafgaat. Zo komen we geleidelijk aan los uit de verstrengeling met wat we dachten te zijn en komen we terug thuis bij de gelukzaligheid, het licht en de grenzeloze liefde van het 'Zelf', dat oneindige bewustzijn.



In deze stage doen we dat met behulp van volgende teksten en technieken:

- **Taittirīya Upaniṣat** uit de **Yājur Veda**
- **Āyurveda**
- **7 cakra's** en **3 bandha's** besproken in o.a. de **Haṭha yoga pradīpikā** en de **Yogayājñavalkya**



Inhoud van het programma

De Taittirīya Upaniṣat

De Taittirīya Upaniṣat bestaat uit 3 hoofdstukken of 'Vallī's':

Śikṣavallī: Dit hoofdstuk bevat de praktische Vedic Chanting regels (śikṣādhyāyah) De teksten werden eerst mondeling en daarna schriftelijk doorgegeven in het Sanskriet. Dit is één van de oudste talen ter wereld en de gemeenschappelijke wortel van alle Europese talen (behalve het Baskisch). De Indiase overlevering zegt dat een passage uit de Veda's op 2 manieren kennis verschaft. Via de betekenis van de woorden leren we door vertaling. Via de trilling van de klank maken we oude kennis terug wakker die opgeslagen zit in ieder van ons. Om dat laatste te bereiken moet de uitspraak en recitatie juist zijn. We gaan hier uitvoerig en op een praktische manier mee aan de slag.

Brahmānandavallī: Dit hoofdstuk gaat over de gelukzaligheid (ānanda) die we ervaren bij het terugvinden van het 'Zelf'. Ook de 5 omhulsels (pañca maya) die rond dit zelf zitten worden uitvoerig beschreven. Ze kunnen gezien worden als de 5 treden op weg naar het 'Zelf'. Vooral dit hoofdstuk wordt tot in detail besproken tijdens de stage. Het is van groot praktisch nut om de terugkeerbeweging naar het 'Zelf' aan te vatten.

Tijdens de ochtendpraktijken zullen we dit hoofdstuk ook reciteren. We passen hierbij de uitspraakregels toe uit het eerste hoofdstuk.

Bhrguvallī:

Dit hoofdstuk is het gesprek tussen Bhṛgu en z'n vader, een vraagstelling over de thema's uit de vorige hoofdstukken. Dit hoofdstuk wordt tijdens de stage enkel aangeraakt.



Āyurveda

Āyurveda is één van de oudste geneeswijzen op aarde die door de WHO als een volwaardig medisch systeem geaccepteerd wordt. Het mensbeeld die in de 3 grote werken over āyurveda geschetst wordt geeft ons inzicht in hoe de verschillende yogatechnieken uitwerken op lichaam en geest.

Tijdens deze stage gebruiken we dit mensbeeld uit de āyurveda om de werking, indicaties en contra-indicaties van de 3 bandha's beter te begrijpen. Er wordt hiervoor steeds verwezen naar de originele teksten.

De 7 cakra, de 3 nāḍī's en kuṇḍalinī

De 7 cakra's behoren oorspronkelijk tot de Tantrische teksten en praktijken maar zijn verweven en geïntegreerd geraakt in de yogapraktijk en teksten. Het is het energetische systeem die prāṇa of levenskracht vervoert doorheen het lichaam via een verzameling van kanaaltjes (nāḍī's). Op de kruising van die nāḍī's liggen 7 energiecentra of cakra's. Het werken met die cakra's is zoals het beklimmen van een trap met 7 paliers. Het is een leidraad om los te komen uit de verstrengeling met onze meest primitieve drijfveren en terug te keren naar de zaligheid van het bewustzijn in ons hart.

Tijdens deze stage gaan we ook dieper in op de zeer praktische en boeiende passages over de cakra's, nāḍī's en kuṇḍalinī die terug te vinden zijn in de Yogayājñavalkya Saṃhitā. Ze zijn minder bekend dan het wijdverspreide beeld van de cakra's, maar zeer verhelderend.



De 3 Bandha's

De 3 bandha's zijn praktische yogatechnieken die de oerkracht van de lagere cakra's kanaliseren en ons de moed en de energie geven om iedere dag opnieuw stappen te zetten op die weg van Zelfontdekking. Via Āyurveda, de klassieke Westerse anatomie, de Hatha Yoga pradīpikā en de Yogayājñavalkya Saṃhitā wordt inzicht gegeven in hun werking, indicaties en contra-indicaties. Praktische oefeningen tijdens de yogapraktijk en de praktische namiddagsessies zijn voorzien.

Dagindeling

- 7u-8u30: begeleide ochtendpraktijk en chanting van de Taittirīya Upaniṣat
- 8u30-9u30: ontbijt
- 9u30-10u30: studie Taittirīya Upaniṣat
- 10u30-11u00: pauze met koffie, thee,...
- 11u00-12u00: studie Āyurveda
- 12u30-15u00: middagmaal en middagpauze
- 15u00-16u00: praktische sessies, uitwisseling, groepswerk.
- 16u00-16u30: pauze met 4 uurtje, koffie, thee,...
- 16u30-17u30: studie Āyurveda, 3 bandha's, cakra's, nāḍī's, kuṇḍalinī
- 17u30-18u30: begeleide avondpraktijk met mantra en meditatie
- 19u30: avondmaal



Praktische regeling

Waar: Rosario, Poreel 10 A, 1547 Bever <https://www.rosario.be/>

Wanneer: Aankomst:

zondagavond 2 juli vanaf 17u (verwelkoming en avondmaal)

Vertrek:

zaterdagochtend 8 juli na het ontbijt (er is nog een begeleide yogapraktijk voorzien voor het ontbijt)

Begeleiding: Maria Clicteur, Jens Keygnaert & Sophia Gomis

De kostprijs: Lesgeld:

Het lesgeld bedraagt 600€, inschrijven kan door het storten van een voorschot* van 300€ op rekening BE60 3800 0197 8770 van Maria Clictteur.

*niet restitueerbaar behalve in geval van overmacht

Verblijf:

€585 voor gedeelde kamer en €685 voor single kamer.

Prijs voor de personen die niet ter plaatse overnachten: €400

Rechtstreeks storten op rekening IBAN BE06 0013 2383 8822 op naam van Rosario te Bever. Ten laatste tegen 1 juni.

BELANGRIJK:

Vermelding van naam en yogastage Yoga Brugge.

Indien je een **factuur** wenst: stuur een mail aan info@rosario.be met al je gegevens **VOOR** het storten. Je krijgt dan een factuur die je kan betalen. Storten en nadien een factuur vragen kan niet.

Tot snel!

De Śraddhā Saṅgha

