

Interview met Devi Van Hove

Schooldirecteur van de yogaschool van Rāma Saenen

Wat is uw vroegste herinnering aan Yoga?

Einde van de jaren zestig zag ik thuis een boek liggen dat één van mijn broers, die geïnteresseerd was in spiritualiteit, had gekocht nl. 'de weg naar de stilte, yoga voor de gelovige mens'. Daarin bladerend, zag ik dat er ook tekeningen van āsana's in stonden en dat intrigeerde me toen wel. Dat was de eerste keer, voor zover ik mij herinner, dat ik zulke afbeeldingen zag.

Hoe ben je tot yoga gekomen?

In de loop van 1970 las ik in het parochieblad een kleine aankondiging voor een yogales die zou starten in Mortsel. Daar ben ik terecht gekomen in een āsanales bij Rāma. Hij vertelde ook over andere facetten van Yoga en over de achtergrond van deze oeroude wetenschap. Eens kondigde hij het bezoek aan van een belangrijke Indische Meester in het Yogacentrum in Antwerpen. Hij nodigde ons uit om daar naar toe te komen. Zo kwam ik terecht in de Satsaṅga.

Wie, wat is of was je voornaamste inspiratiebron?

De lessen van Rāma over de diepere betekenis van alles, uiteenzettingen die een antwoord gaven op levensvragen en ook de manier waarop Rāma de hoogstaande Yoga- en Vedānta-filosofie vanuit een zelf 'weten' op een bevattelijke manier kon overbrengen. Dat alles trok mij geweldig aan en ik ben die lessen blijven volgen.

Wie is/was je leraar?

Rāma was van in 1970 mijn leraar. Ook hebben we verschillende Indische Wijzen op ons centrum mogen ontmoeten, te veel om hier op te noemen. Het waren Yogi's waarmee Rāma, in de loop van de jaren, een nauwe band had opgebouwd. Hij was door hen ingewijd in de wetenschap van

Yoga in al zijn aspecten. Enkelen van ons, leerlingen van Rāma, kregen van Swāmī Satcidānanda een yoga-naam. Rāma zelf had van diezelfde yogi, het was de eerste Swāmī die hij ontmoet had, zijn yoga-naam gekregen.

Ben je eerder een Bhakti of jñāna type?

Nu ik erover nadenk, dan misschien eerder van nature een Bhakti type. Ook Karma-, Haṭha- en Rāja Yoga vind ik belangrijk. We hebben altijd, zoals we van Rāma leerden, een integrale yoga proberen te beoefenen.

Wat was de meest intense beleving in je leven tot hertoe?

De meest pijnlijke intense ervaring was het moment waarop ik in het ziekenhuis moest wachten, terwijl bij Rāma een ingreep gebeurde, en een arts kwam zeggen: "uw man is overleden"; en de meest positieve intense ervaring was toen ik bij het begin van een āsanales bij Rāma, (begin jaren '70) voor het eerst in groep de mantra OM hoorde zingen...dat trof mij geweldig en ik wist 'hier hoor ik thuis'.

Wat is de belangrijkste les die yoga u heeft geleerd?

Deze wereld waarin we leven is niet zo echt als we zouden denken. Achter alles staat Bewustzijn en eigenlijk is dat het enige wat echt bestaat.

Welk is het grootste misverstand over Yoga dat je uit de wereld zou willen helpen als je kon?

Misschien zijn er vele misverstanden over Yoga, maar wat ik vooral spijtig vind, is dat 'yoga beoefenen' geïdentificeerd wordt met het beoefenen van āsana's terwijl het natuurlijk veel meer is dan dat.

Wat zou je vandaag iedereen wensen?

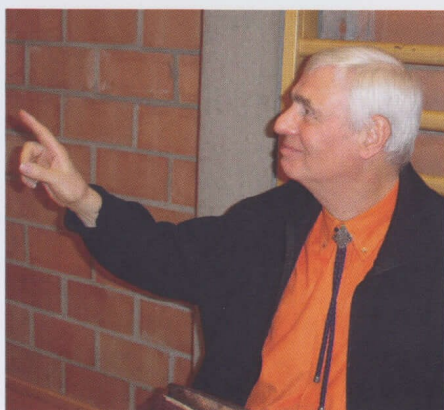
Dat het leven iedereen meer Wijsheid brengt en daardoor dicht bij het Ware Geluk geluk komt en daar kan Yoga hen bij helpen.

Noem één ding dat jouw leven als yogi nog kan verbeteren?

Nog diepere inzichten verkrijgen over de Essentie van het Ware Leven.

Hoe kijk je naar de dood?

Als een heel grote, onvermijdelijke maar natuurlijke stap in het leven....een overgang van de ene ruimte naar een andere ruimte. Dat moment heb je in principe niet te kiezen. Toen Rāma zijn lichaam pas verlaten had, heb ik hem gevraagd of ik niet mee mocht. Een andere keer, bij een fietsongeval, heb ik dicht bij de dood gestaan, maar blijkbaar was het nog niet mijn moment. We zien dus wel en laten het over aan 'Moeder'.



Rāma



Swami Satchidananda, Devi, Nishkala, Gītā

Heeft yoga de wijze waarop je omgaat met je relaties beïnvloed? Zo ja, op welk vlak?

Hoewel ik niet altijd akkoord kan gaan met iedereen leert men in Yoga ook dieper zien dan de persoonlijkheid....in de Diepte zijn we allemaal verbonden en één. Rāma sprak soms over 'de dubbele visie'.

Heb je een favoriete yogastijl?

Zelf verkies ik geen bepaalde stijl zoals daar tegenwoordig over gesproken wordt. Ik geef de voorkeur aan de klassieke, integrale Yoga waarin sommige 'moderne' stijlen ook hun plaats kunnen hebben.

Hoe kom je het best tot rust?

Dat kan op verschillende manieren: ik voel dat het beoefenen van āsana's je

Wat is je meest inspirerende boek?

Het is moeilijk om er maar één te noemen. Er zijn de prachtige basisschriften van Yoga: Bhagavad Gītā en de Yoga sūtra's en andere. Ook bv 'Śrī Rāmakṛṣṇa, the Great Master', over het leven van die ongelooflijke figuur waaraan Rāma zijn yogacentrum had gewijd.

Hoe groeide de vormingsschool voor yogaleraars?

Rāma heeft vele jaren leraars opgeleid, wat vroeger meestal samenging met de wekelijkse Satsaṅga. De laatste 'afzonderlijke' opleidingscursus was Rāma begonnen in april 2016, maar die heeft hij maar enkele maanden kunnen onderwijzen. Na zijn heengaan in oktober van dat jaar is de

te vergeten enkele malen gastdocenten zoals Suman, Koenraad Elst en Alberto Paganini.

Hoe integreer je yoga in je dagelijks leven?

Yoga beoefenen zou '24 uur op 24' moeten gebeuren en dat probeer ik.....ik ben nog steeds een 'leerling' Het is niet altijd gemakkelijk om elk moment te handelen vanuit het vlak van 'de Ziener', vanuit het Zelf.

Welke boodschap zou je iemand willen geven die nu als yogaleraar begint?

Blijf trouw aan het pad van Zelfkennis en Zelfrealisatie en door dichter bij het ervaren van de 'Eenheid' te komen, zul je vanzelf respect hebben voor iedereen en

"Blijf trouw aan het pad van Zelfkennis en Zelfrealisatie en door dichter bij het ervaren van de 'Eenheid' te komen, zul je vanzelf respect hebben voor iedereen en alles."

meer in evenwicht brengt en dat heeft een rustgevend effect. Ik heb van kindsaf graag geoefend, maar toen ik de āsana's leerde kennen vond ik dit een hoogtepunt in oefening. De aard van de oefeningen en de manier waarop ze gebeuren hebben een diepere inwerking. Natuurlijk kom ik ook tot rust door het beoefenen van pranayama, mudra's, bandha's, kirtan, meditatie en het genieten in en van de natuur, van Moeders creatie.

opleiding onderbroken voor 3 maanden en op vraag van de cursisten en met een helpende hand van Suman, die toen voorzitter was van de Yoga Federatie, zagen we (Gītā en ik) het als onze plicht om de cursus zo goed mogelijk verder te zetten en af te maken, steunend op alle kennis die we van Rāma meegekregen hadden en op onze eigen ervaring. Daarbij kregen we dan later ook nog de hulp van andere leraars van ons instituut zoals Annie, Mimi en Erik. Ook niet

alles. Daar varen we allemaal wel bij, ook de leerlingen waaraan je les geeft.

Tegen wie zou je nu het liefst dank u willen zeggen? En waarom?

In de eerste plaats tegen de belangrijkste persoon die ik in dit leven ontmoette, mijn goeroe en levensgezel Rāma. Hij heeft mij en vele anderen gewezen op wat het voornaamste is in het leven. Ook dank aan iedereen die mij op één of andere manier op dit levenspad hebben geholpen, zoals mijn lieve ouders en vele anderen.

Is er iemand waartegen je nu het liefst sorry zou willen zeggen? Waarom?

Ik denk aan niemand in het bijzonder, maar aan iedereen die ik onbewust pijn zou gedaan hebben.

Hoe zou je herinnerd willen worden?

Ik moet niet speciaal herinnerd worden. Iedereen mag mij herinneren zoals hij zelf wenst.

AUM Devi



Devi, geschilderd door vader Wim Van Hove

Yogaschool Rāma Saenen Antwerpen

Door Gītā Bisschops, yogadocente en medeverantwoordelijke van de Yogaschool Rāma Saenen

Onze Yogaschool o.l.v. Rāma Saenen startte in 1970 in Antwerpen. Rāma vertelde dat hij van in zijn jeugd ervaringen had die hij niet kon plaatsen, terwijl hij nog nooit van Yoga had gehoord. Later toen hij in Aalst woonde, stond hij op een avond buiten 'in den hof' naar de sterren te kijken en iets in hem zei: "Ik ben groter dan de kosmos". Hij vond dat vreemd en vertelde dat aan een arts. Die arts zei dat dat niet zo'n vreemde uitspraak was maar dat die hoorde bij een oosterse filosofie. Hij had vernomen dat er in Aalst pas een yogagroep begonnen was en Rāma ging er naartoe. Al vlug werd er gevraagd om mee te helpen in de school. Zo heeft Rāma yogalessen opgericht in o.a. Zottegem en Grimbergen. Nog in de jaren '60 toen Swāmī Satcidānanda op bezoek kwam, zei die aan Rāma: *"Keer terug naar uw geboortestreek en ga daar de yoga onderwijzen"*. Dus startte Rāma in september 1970 met het geven van yogalessen in Antwerpen, in zijn geboortestad Lier, in Morsel en later in vele andere gemeenten. Op zaterdagnamiddag begon hij in Antwerpen met satsaṅga en kīrtana en op zondagmorgen met meditatie.

In september 1971 besloot hij om na de meditatie op zondagmorgen een āsanales te geven in een jongerengemeenschap in Borgerhout. Ik was daar de avond tevoren aanwezig geweest. Men had daar aangekondigd: *"Morgenvoormiddag komt er iemand yogales geven"*. Zo kwam ik als 23-jarige in een āsanales van Rāma terecht. Ik wist nog niet zo veel over yoga, had er wel een boek over en er was mij toch al verteld dat yoga iets met 'geluk' te maken had. De āsana's spraken mij wel aan en ik begon ze vanaf de volgende dag dagelijks te doen. Op een zeker moment zei Rāma in de les: 'de Stille is God'. Die uitspraak maakte een geweldige indruk op mij!

In januari 1973 ging ik voor de eerste keer naar de meditatie op zondagmorgen. De Wijsheid uit de Yogaschriften, die ik daar

van Rāma hoorde, heeft mij nooit meer los gelaten en ik vond het waard om er mijn hele leven aan te geven. Ook de kīrtan raakte mij diep. Hoewel ik reeds godsdienst gaf in het lager middelbaar had ik nog geen bevredigende antwoorden gevonden op mijn spirituele zoeken. En ik hoorde Rāma de antwoorden geven. Er is een Hogere Werkelijkheid en ze is in je. En ze is Bewust, Intelligent, Zalig, Eeuwig! En je kan Ze ervaren als het denken stil wordt. Vanaf dan was ik elke zondagmorgen te vinden bij Rāma in de meditatie en elke zaterdagnamiddag en later op zaterdagavond in de satsaṅga tot de laatste die hij gaf op 1 oktober 2016.

Een twintigtal vooral Indische yogi's bezochten onze Yogaschool. De eerste die kwam, was Venkatesānanda in juli '71. Later kwamen Swāmī Satcidānanda, Swāmī Cidānanda, Swāmī Viṣṇudevānanda, Swāmī Satyānanda, Swāmī Śivapremānanda, Swāmī Raṅganāthānanda, Swāmī Yogeśvarānanda, de yogi-arts Kṛṣṇamācārya,... Rāma leerde heel veel van hen. Hij haalde, zoals men dat in Antwerpen zegt, 'de pieren uit hunne neus'. Sommigen verbleven verschillende weken bij Rāma thuis. Ze kwamen lezingen geven in de satsaṅga en ze woonden āsanalessen bij. Sommigen kwamen geregeld terug.

Vele jaren gingen we één keer per maand met de satsaṅga groep op yogaweekend van vrijdag- tot zondagavond. Het eerste weekend, waar ik nog niet bij was, ging door in juli 1971 in Hagelstein. Swāmī Venkatesānanda ging mee. Later gingen we naar de abdij van Averbode, ook enkele keren naar Ossendrecht in Nederland. Rāma onderwees er de Yogaschriften, er was meditatie en kīrtana, we deden āsana's en prāṇāyāma, we wandelden en we maakten plezier.

In 1976 vroeg Rāma aan drie van zijn leerlingen, waaronder Devī en ik, Gītā (we hadden ondertussen

van Swāmī Satcidānanda onze yoganamen gekregen) om hem te helpen bij het onderwijzen van de āsana's. Devī was kinesiste en ik stond in het onderwijs. En zo begonnen wij samen met Rāma āsanalessen te geven in vele gemeenten in de buurt. Na een tijdje gaven wij elke avond van de week en Rāma en Devī ook overdag vele āsanalessen.

In 1980 hebben we van de Belgische Yoga Federatie, die Rāma mee had opgericht, een diploma gekregen. Het werd ons uitgereikt door Swāmī Satyānanda, die toen op bezoek was in onze school.

In datzelfde jaar stond Rāma mee aan de wieg van de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België. Ondertussen leidde Rāma vele yogadocenten op. Verschillenden van hen begonnen les te geven in de school. Zo groeide het Antwerps Yoga-instituut o.l.v. Rāma Saenen. Op een zeker moment gaf de school les op een 50-tal plaatsen. En op dit ogenblik geven wij met 10 yogadocenten in 24 gemeenten overdag en 's avonds yogalessen. We zijn zelfstandige yogadocenten en vormen samen de Yogaschool Rāma Saenen met als hoofdverantwoordelijke Devī Van Hove en ik als medeverantwoordelijke.

Op 16 april 2016 begon Rāma - hij zou de volgende dag 80 jaar worden - nog een vierjarige opleiding voor yogadocenten. Tot en met 4 oktober 2016 gaf hij elke weekdag twee of drie āsanalessen, elke zaterdagavond satsaṅga en om de twee weken op zaterdagnamiddag de opleiding van de yogadocenten tot hij op 7 oktober 2016 plots zijn lichaam verliet. De volgende dag op 8 oktober zou hij nog les geven over prāṇāyāma op het weekend van de Yoga Federatie, waarvan hij nog altijd een bestuurslid was.

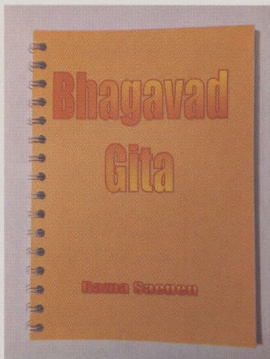
Wat nu? Alle āsanalessen, die Rāma gaf, werden vanaf de volgende dag

overgenomen door de leraars van de school. De satsaṅga werd een tijdje onderbroken, maar later weer hervat. En na overleg met Suman, besloten Devī en ik de opleiding van de yogadocenten vanaf januari 2017 verder te zetten. We werden geholpen door Annie, Mimi en Erik. Ook Suman, Koenraad Elst en Alberto Paganini kwamen lessen geven. De opleiding werd afgewerkt op 16 oktober 2021.



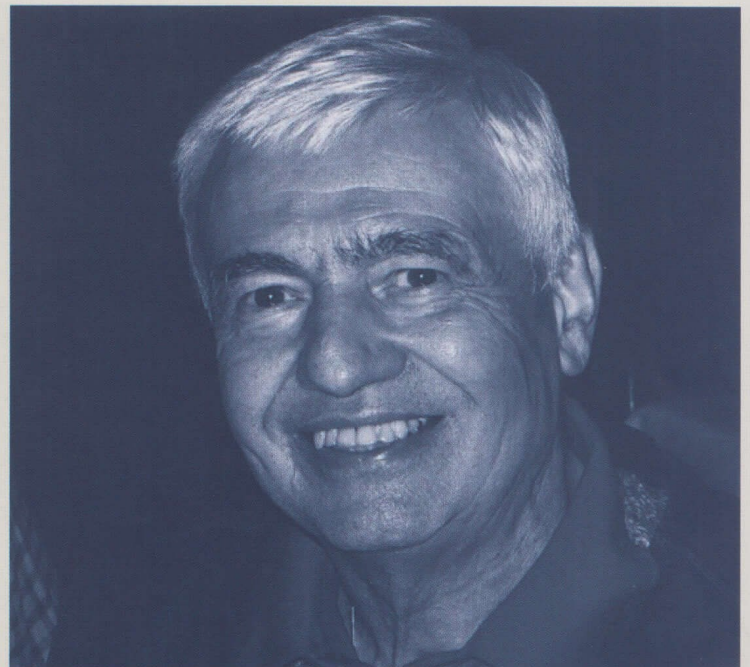
Deze mensen maakten samen met ons een reis van exact 5,5 jaar doorheen de wondere wereld van de Yoga.

De Wijsheid uit de Yogaschriften zoals de Bhagavad Gītā, de Yogasūtra's van Patañjali, de Upaniṣads en vele andere en de manier waarop Rāma ze kon overbrengen, hebben heel mijn zicht op het leven beïnvloed en mijn leven in de richting van de Waarheid gebracht. En daar ben ik Rāma en de Yoga ongelooflijk dankbaar voor! Nog steeds komen we mensen tegen die zeggen dat ze zoveel geleerd hebben van Rāma.



Rāma heeft de belangrijkste Schriften, waaronder de Bhagavad Gītā, in het Nederlands vertaald en in de loop der jaren meerdere keren de ganse schriftuur, vers per vers onderwezen in de wekelijkse satsaṅga. Hij had het plan opgevat zijn vertaling van de Bhagavad Gītā uit te geven. Dat is er niet van gekomen. Maar in 2021 is de uitgave er toch gekomen. Dit werk is te bekomen via info@yoga.rama.saenen.be aan 20€. Als het moet verstuurd worden, betaalt men 25€. Ook de Yogasūtra's van Patañjali werden verschillende keren uitgelegd. De laatste keer heeft de wekelijkse commentaar op Patanjali wel een zevental jaren geduurd. Rāma was juist klaar met de commentaar op de laatste sūtra's van Patañjali in de laatste satsaṅga die hij gaf op zaterdag 01-10-2016. Hij heeft ons verlaten op 07-10-2016.

Ter gelegenheid van het 50-jarig bestaan van onze Yogaschool in 2020 werd deze mooie foto van Rāma (met dank aan de fotograaf ātma Muni) opgehangen in het Stadsmuseum van Lier naast andere verdienstelijke Lierenaars, zoals Felix Timmermans, de mystica Beatrijs Van Nazareth e.a.



Inspirerende yogaleraar in de kijker: Rāma Saenen

Door Annie Van Eeckhoven, yogaleraar in de yogaschool van Rāma Saenen

Juist voor Kerstmis kwam via Devī de vraag of ik voor de Yoga Federatie iets zou willen schrijven voor de rubriek 'Inspirerende Yogaleraar'. Wie dat dan moest zijn was voor mij niet moeilijk, uiteraard 'mijn eigen' geliefde leraar, Rāma Saenen. Hoe eraan te beginnen was iets moeilijker. Hoe kun je je Goeroe, want dat was hij voor mij, in een artikeltje gieten? Rāma ademde Yoga; hij was voor mij Yoga. Komt daarbij dat ik mij niet echt de aangewezen persoon voelde om dit artikel te schrijven: ik ben pas in 1977 naar zijn lessen beginnen te komen. Terwijl Rāma al in 1970, op aanraden van Swāmī Satcidānanda, het Antwerps Yogainstituut heeft gesticht en in Antwerpen is beginnen lesgeven. De beginjaren van onze, nee, zijn school, met de vele, vele weekends en even zo vele bezoeken van Swāmī's, heb ik dus spijtig genoeg gemist. Maar die komen wel aan bod in Gītā's voorstelling van 'Yogaschool Rāma Saenen' in dit zelfde blad.

Waar dus beginnen? Zelf was ik een ietwat teruggetrokken, 'serieus' kind. Later, in de Satsaṅga, bleek dat Rāma het niet zo hoog op had met 'serieuze' mensen. Yogaleraars die vooral inzaten met hun imago, die zich er angstvallig voor hoedden ook maar iets te doen dat hun leerlingen voor 'verkeerd' zouden kunnen houden, noemde hij soms 'witgekalkte graven'. Dan hield hij meer van Bhagwan Śrī Rajneesh's omschrijving van een Verlichte: 'Zorba de Boeddha'. En dat was Rāma ook een beetje; zijn Satsaṅga's waren dikwijls in het geheel niet serieus, er werd heel wat afgelachen. Hij weigerde categoriek 'fake' te zijn, dingen te doen of niet te doen omwille van zijn imago. En dat heeft hem dikwijls leerlingen gekost. Maar dat maakte hem authentiek. En zijn Satsaṅga's gingen, al lachend, wel naar de Diepte, naar de kern van Yoga.

Hoe dan ook, tijdens mijn tienerjaren was mijn moeder thuis wat eenvoudige āsana's en ademhaling begonnen, met behulp van het boek 'Sport en Yoga'. Ze werd door omstandigheden soms behoorlijk geplaagd door depressieve periodes en dat beetje yoga leek haar echt wel te helpen. Die oefeningen deed ik dikwijls met haar mee en ik heb 'Sport en Yoga' toen ook gelezen,

maar veel verder ging dat niet. Zelf was ik toen eerder gefascineerd door het Tibetaans Boeddhisme dat ik had leren kennen via een boek uit de plaatselijke bibliotheek. Boven mijn bed hing, in het Sanskriet (of was het Tibetaans?), de mantra Om Māñi Padme Hum. Het filosofische en spirituele sprak me ook toen al meer aan dan het fysieke.

Maar jaren later, toen ook mijn, nu overleden, man een psychische moeilijkheid kreeg waarop hij bij geen enkele van de geraadpleegde 'reguliere' therapeuten enig doeltreffend antwoord kreeg, dacht ik toch terug aan wat ik van Yoga kende. Misschien zou dat ook hem kunnen helpen? In Antwerpen wist ik maar van één yogaleraar, een toenmalige leraar van de Kunstacademie. Daar begon hij dus de lessen te volgen. Hij deed zijn oefeningen ook thuis, heel ernstig, met een bordje op de deur 'Niet Storen'! En het hielp hem inderdaad wonderwel. Alleen bleek na enkele maanden dat de kennis van die leraar heel beperkt scheen te zijn: ongeveer om de drie maanden begon hij gewoon terug van voren af aan. Na enkele keren begon mijn man dat toch wel een beetje beu te worden en 'toevallig' (??) kwam dat ter sprake met mensen die we dat jaar leerden kennen. Dat bleken leerlingen te zijn van Rāma Saenen (van wie wij toen nog nooit gehoord hadden); ze raadden aan daar eens te proberen.

Zo gezegd, zo gedaan, het volgend schooljaar begon hij bij Rāma. Maar bij de gevorderden kon hij na een jaar bij zijn vorige 'leraar' echt niet mee, dus begon hij helemaal van voor af aan bij een beginnersles in Mortsel. En toen ben ik ook mee begonnen, vanuit het idee 'dan houdt hij misschien gemakkelijker vol en voor mij kan dat toch ook niet slecht zijn'. En het was inderdaad 'niet slecht'! In zijn āsanalessen heeft Rāma in de loop der jaren aan allicht duizenden leerlingen bijgebracht hoe hun gezondheid optimaal te houden, met evenwichtige lichaamsoefening, ademhaling, relaxatie en voeding. Evenwichtigheid op alle vlakken, zo leerde hij (en leren we nog) daar gaat het om. Evenwichtigheid is gezondheid, evenwichtigheid is Yoga. En

voor de zo noodzakelijke rust in denken leerde hij daar ook, als eenvoudige mentale training, het adembewustzijn. Maar Rāma bleek ook Satsaṅga en meditatie te geven. Hij hield dat, zoals hem was aangeraden door zijn Indische leraars, gescheiden van de āsanalessen. Maar hij vermeldde dat wel in die lessen, en dat interesseerde mij nog meer, hoe fijn de āsanalessen ook waren. Dus zijn we ook daar naartoe getrokken. En dat was een absolute revelatie! Het begon al met de Kīrtana. Die herkende ik: jaren tevoren had ik hem 'toevallig' (?) gehoord vanuit de wachtkamer van een arts in de Van Putlei. Hij fascineerde mij toen, maar na de consultatie was er niets meer te horen en dacht ik dat nooit meer tegen te komen. Toch was hij me altijd bijgebleven. En hier vond ik hem dus eindelijk terug! Ik heb toen geweend van vreugde. Ik was waar ik moest zijn; ik was thuis! Zo voelde het.

Rāma was bezig aan de uiteenzetting van de Yoga Sūtra's van Patañjali en dat maakte zulke indruk dat ik nooit het eerste vers zal vergeten dat in die Satsaṅga behandeld werd: "Tapas, Svādhyaṅga en Īśvara Praṇidhāna vormen de Kriyā Yoga". Dat was voor mij het begin en sindsdien is het nooit meer gestopt. Voor wie hem wilde volgen in de diepere Yoga, was Rāma het levend voorbeeld van een Goeroe in de echte, nobele betekenis van dat woord: een spirituele leraar, een wegwijzer op het moeilijke pad naar inzicht, de zoektocht naar ons diepste Wezen, naar de Bron van het bestaan.

In de loop van de jaren heeft hij nog verschillende keren de Yoga Sūtra's besproken, vers per vers, en minstens even dikwijls ook de Bhagavad Gītā. Om nog te zwijgen over de vele andere werken die hij in al die jaren heeft behandeld, uit het Oosten zowel als uit het Westen: verschillende van de 'Kleine' Gītā's, de voornaamste Upanishads, de Nārada Bhakti Sūtra's, de Haṭha Yoga schriften, de Dhammapāda, de Griekse en Romeinse filosofen, Kant, Schopenhauer,... Voeg daarbij nog de vele, vele meditatie- en andere technieken die verschillende leraars, maar vooral Swāmī Satyananda, hem persoonlijk hadden onderwezen.

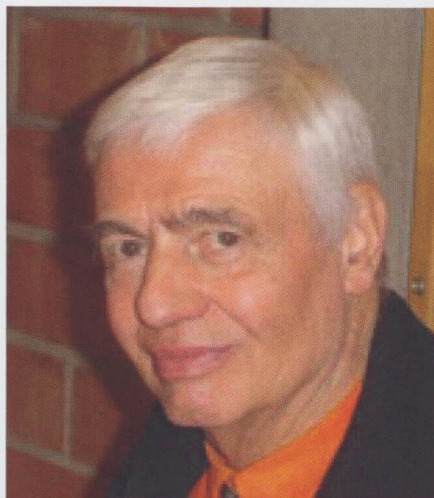
Hij maakte er een erezaak van al deze leringen te toetsen, niet alleen aan de verschillende commentaren die de Yogi's er in de loop van de geschiedenis op hebben gemaakt maar ook en vooral aan zijn eigen spirituele ervaring. En hij weigerde ook maar iets door te geven dat die toets niet had doorstaan. Als hij in de ontelbare schriften en commentaren iets tegengkwam dat hij meende te moeten vermelden maar dat niet zijn eigen ervaring was, zei hij dat er nadrukkelijk bij. Dat onderwijs was zijn roeping, niets was hem hierin te veel. Hij gaf vrijwel elke weekdag āsanalessen, twee per avond en dikwijls ook nog tijdens de dag. Vrijdagavond was er dikwijls een speciale cursus (bv. Meditatie, Prāṇāyāma, Mudrā's en Bandha's,...), zaterdagavond was er Satsaṅga (zaterdagnamiddag soms ook nog opleiding) en zondagvoormiddag is er ook een hele tijd meditatie geweest. Dat deed Rāma allemaal zelf. Om nog niet te spreken van zijn werk voor de Yoga Federatie.

Zijn energie leek geen grenzen te hebben. Dat onderwees hij ons ook: er zijn drie soorten krachten of energieën: fysieke kracht (de minste) krijg je door fysieke oefening; dus dat kunnen āsana's zijn. Mentale kracht, door training van het denken, is veel groter. Maar de grootste kracht is de spirituele: altijd de Diepte, de Hoogste Werkelijkheid, van binnen gewaar zijn terwijl je naar buiten toe actief bent. Altijd de Stilte voelen op de achtergrond, temidden van de onophoudelijke beweging van de wereld met haar vele moeilijkheden. Dat maakte hem tot op zo hoge leeftijd nagenoeg onvermoeibaar. En, voor mij tekenend voor een echte Meester, hij leerde je zelf te zoeken, hij leerde je op eigen benen te staan. Als je een vraag had, gaf hij geen gemakkelijksoplossingen. Hij wees de weg, maar het zoeken moest je wel zelf doen. Hij wees er ook dikwijls op dat het niet gaat om (boeken) kennis, maar om dat ene, essentiële, de Zelfkennis. En Realisatie: Zelfkennis alleen is niet genoeg, je moet ze ook nog verwerklijken. Hoe lang dat ook vraagt en hoeveel moeite dat ook kost.

Hij wees er dikwijls op dat al de schriften en technieken die hij onderwees, uiteindelijk maar een toegeving zijn aan onze Westerse obsessie, aan de honger naar altijd maar meer. En dat er op al onze ontelbare vragen eigenlijk maar één valabel antwoord is: 'mediteer'.

Daarmee heeft hij ons geleerd niet te vertrouwen op de schijnbare 'zekerheden' buiten ons, maar op de enige echte zekerheid: de diepe Werkelijkheid in ons. En dat heeft mij al enkele keren geholpen in zware crisissituaties staande te blijven. Rāma, duizend keer bedankt daarvoor! Bedankt voor al wat U ons geleerd hebt, voor al wat U voor ons geweest bent, en nog bent. Dank voor alles. 'In de sterren', of waar U nu ook bent, onze liefde is met U.

Om Śāntiḥ Śāntiḥ Śāntiḥ
Om Vrede, Vrede, Vrede

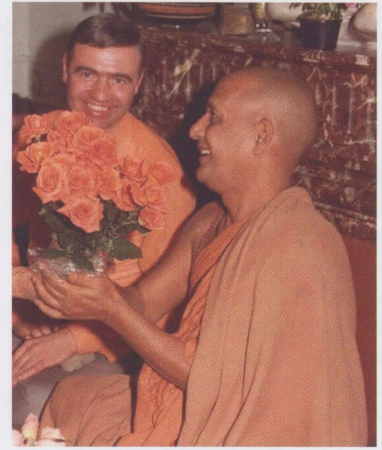


De vallei der meditatie

Door Erik Speelman

Yogaleraar in de yogaschool van Rāma Saenen.

Een kort verhaal naar de stem van Rāma Saenen naar de pen van Satyānanda van Bihar.



Er was een kleine gemeenschap van mensen, en die woonden in een vallei. Deze vallei werd genoemd 'de vallei der meditatie'. Het had een heel prachtige vallei kunnen zijn, ware het niet dat de meren en de rivieren er totaal opgedroogd waren. In het diepste punt in de top van de vallei, daar woonde de gemeenschap nabij een uitgedroogd meer dat ze Sahasrāra noemden. En de mensen die rond dat meer leefden waren natuurlijk heel arm en miserabel, want ze moesten hard vechten in hun armoede en tegen de honger.

Nochtans werden onder dat volk prachtige verhalen verteld over de gouden tijd toen het water nog vloeide door een nu verdroogde rivier, Suṣumnā genaamd, die naar het meer liep. En in die jaren, in de gouden eeuw, was de oogst in de vallei altijd rijk en waren de mensen er gelukkig en gezond. Ook gingen er legenden over een buitengewoon prachtige en mysterieuze bloem, samādhi genaamd, die dan bloeide over de ganse vallei.

Nu leefde in één van de armste en meest vuile hutten rond dat waterloze meer Sahasrāra, een kleine jongen die altijd vol aandacht met spanning zat te luisteren naar die verhalen uit de gouden tijd der vallei. Hij nam het kordate besluit om van de vallei der meditatie terug een gelukkige en een prachtige vallei te maken zoals het geweest was in het verleden en besloot zich te richten tot de God Indra, de Koning der goden. Zo verliet de kleine jongen de arme vallei en ondernam een lange harde reis tot in het verblijf van de goden. Hij trof het: Indra was bezig in zijn tuin. De jongen legde onmiddellijk aan Indra de reden van zijn bezoek uit en verzocht hem de Suṣumnā rivier terug water te geven zodat de mensen van zijn volk terug in voorspoed konden leven.

Indra antwoordde: *"Beste jongen, ik zou u echt graag helpen. Ongelukkig, water geven aan de rivier Suṣumnā is geen gemakkelijke opdracht. Suṣumnā kan alleen maar water ontvangen wanneer de twee andere rivieren die ernaast liggen ook gelijktijdig bewaterd zijn. Dat is de moeilijkheid. En nu, deze twee rivieren, Idā en Piṅgalā, die vloeien meestal onder de grond en kruisen daar de Suṣumnā op verschillende punten. Idā is een heel koude rivier terwijl Piṅgalā bijna kokend is. En zij vloeien ook niet helemaal tot in het meer Sahasrāra zoals de Suṣumnā doet. Neen, ze stoppen en ontmoeten elkaar alle drie in een laatste punt waar de twee, Idā en Piṅgalā, eindigen en niet verder gaan. Dit punt is het meer Ājñā genaamd dat, zoals je weet, ook droog staat. Ik moet met u akkoord zijn, het is spijtig dat de vallei der meditatie zo miserabel is geworden en dat de mensen echt verstoken zijn van die prachtige bloem waarover je het ook hebt gehad: samādhi. Maar je ziet hoe moeilijk het is."*

Indra dacht toch nog in stilte na en hij vervolgde: *"Er is misschien één ding dat we kunnen doen. Het is eigenlijk de wind die besluit waar de regen valt. Kan men dus de wind in de vallei temmen, dan kan men ook het vloeien der waters in Idā en Piṅgalā veroorzaken en regelen. Ik kan u een fluit geven en daarop kan ik u leren magische melodietjes te spelen, prāṇāyāma genaamd. Ik weet, de wind kan niet weerstaan aan deze magische melodietjes en zal zijn regen gelijktijdig doen vallen in Idā en Piṅgalā. En als dat gebeurt, zal het water beginnen te lopen door de Suṣumnā, voorbij Ājñā naar Sahasrāra."*

Zo, Indra gaf aan de jongen de fluit en leerde hem de magische melodietjes erop spelen, prāṇāyāma genoemd. De jongen kende ze. Hij begon te spelen en de wind hoorde ze. En de wind kwam en liet de waters gelijk vloeien in Idā en Piṅgalā. En op het moment dat dat gebeurde, begon het water te vloeien in een middenstroom, de Suṣumnā en in al de meren van de vallei. Van het Mūlādhāra meer tot het Sahasrāra meer, allen werden overvloedig gevuld met puur kristalklaar water en op slag was de vallei der meditatie heel vruchtbaar. De vallei werd terug levend en het werd er even gelukkig en prachtig als het geweest was in de gouden tijd. En de bloemen die samādhi heten sprongen overal in de vallei op. En de schittering was zo prachtig dat zelfs de goden er zich in verheugden.

En dat is de reden waarom tot op de dag van vandaag de technieken van prāṇāyāma, het spelen van de magische liederen op de fluit om de wind te beïnvloeden, van generatie tot generatie op al de leerlingen van yoga is voortgedragen om de prana, de wind, in de Suṣumnā te brengen zodat meditatie kan oprijzen en zo ook de bloem van samādhi.