



NIEUWSBRIEF

N° 110 | OKT • NOV • DEC | 2017

YFN



YOGA FEDERATIE VAN DE NEDERLANDSTALIGEN IN BELGIË vzw • V.U. Herman Seymus, Heideleaan 41 bus 5, B2547 Lint - P209219



YOGA, EEN VOORTDURENDE LEVENSOPDRACHT

Vertrouwen en liefde
Column

De kunst van het niet(s) doen
Yogaweekend

Nārāyana en Śiva Kiekens
Pioniers van de yoga



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE





INHOUD

NUMMER 110 - 2017

YOGA, EEN VOORTDURENDE LEVENSOPDRACHT

INZICHT

- 4 Over yoga & yoga - Flor Stickens

YOGAWEEKEND

- 5 Yoga, de kunst van het niet(s) doen - Suman
16 Yoga en christendom - Gītā Bisschops

INTERVIEW

- 7 Uit de archieven - Nārāyana en Śiva Kiekens

BOEKENTIPS

- 13 Focus op yoga
Spiritualiteit in palliatieve zorg en de lessen
van mijn stervende vader

NIEUWS

- 13 Yoga voor kinderen in Minor-Ndako
14 Diploma-uitreiking Yoga Federatie
15 Over het Yoga-leerling-zijn
18 Gevraagd: medewerker /medewerkster voor
de werkgroep Activiteiten en Ondersteuning

AGENDA

- 18 Practicum, yogales en huismakermantra's

COLUMN

- 19 Vertrouwen en liefde - Paul Meirman





Beste lezers,

De opkomst was wat minder tijdens dit herfstweekeinde van 2017 in Vaalbeek waar toch weer 28 afgestudeerden de vruchten van hun 4 tot 5 jaren toewijding aan de studie en praktijk van hun opleiding tot yogaleraar mogen plukken. Ik weet niet of ik het deze maal zo uitdrukkelijk heb vermeld, maar dit is maar het begin van een levenslang groeiproces. Yoga is niet iets wat je even tussendoor beoefent. Het is - indien je het ernstig neemt - een levensopdracht en een verdiepingsproces waarmee je onophoudelijk bezig bent. We noemen deze opdracht en de weg sādhanā, het bewandelen van de weg die naar binnen voert. Je bent een pelgrim geworden in ruimte en tijd en je bent aan een ontdekkingsstocht in jezelf begonnen. Wat en wie je daar zult ontmoeten hebben je ouders en je leerkrachten uit het onderwijs je nooit echt duidelijk gemaakt. Namelijk je Zelf, en dat is een wonderbaarlijk wezen en deze ontdekkingsstocht is zeker de moeite waard.

Tijdens de vorming (ik hou niet zo van het woord, het is meer een ont-vormen, deconditioneren en afleren) hebben sommigen onder jullie daar al een voorproefje van mogen krijgen. Het is het meest waardevolle dat je aan een ander menselijk wezen kunt doorgeven en dat is de diepere motivatie van de echte leraren. Dat kun je niet kopen en daarvoor hoeft je niets aan te schaffen want alles wat je nodig hebt is er al. Enkel je verwondering, inzet, toewijding en doorzettingsvermogen zijn vereist. Het is zo waardevol dat dit in de loop van de geschiedenis, zonder falen, nog altijd van leraar op leerling is doorgegeven. Dit is het enige wat het leven echt zinvol maakt. Toen jullie aan de opleiding begonnen hebben velen onder u daartegen opgezien. Vier of vijf jaren studie en praktijk is niet niets, maar eenmaal je goed bezig bent, is het in een minimum van tijd te vlug voorbij.

De vriendschapsbanden die onder de lotgenoten gesmeed worden zijn dikwijls blijvend. Dit wijst erop dat sociale contacten en uitwisseling van ervaring ook belangrijk zijn bij yogaleraars. Daarom organiseren we regelmatig onze weekeinden met de gastsprekers en eveneens met de scholen. Sommige themadagen zijn tot dusver succesvol geweest. Het is soms anders dan we verwachtten, maar al doende leren we. Het is soms ook goed om een andere kijk te krijgen op het yoga gebeuren, zo doe je eveneens inspiratie op voor je eigen beoefening of onderricht. Dat tijdens de weekeinden sommige sprekers meer gewaardeerd worden dan andere kan zeer uiteenlopende redenen hebben. Zowel de spreker als het onderwerp of de manier en invalshoek waarop hij/zij het onderwerp benadert inspireert of boeit de deelnemers. Het komt erop neer de deelnemers uit te dagen of het onderwerp vanuit een originele of ongewone hoek te belichten. Dit wijst erop dat de spreker 'innerlijk' gegroeid is en zich ondertussen vele vragen heeft gesteld waarop hij een origineel antwoord heeft gevonden. Dat merkt men onmiddellijk, hij of zij verbaast je of hij geeft je een unieke kijk, vanuit een ander perspectief, wat je soms verrast en iets aanspreekt, dat je aandacht trekt. Het is deze transmissie van hart naar hart op dit, niet verstandelijke of intellectuele niveau, waar yogaonderwijs écht over gaat en wat de levensopdracht is voor de toekomstige leraar. Wat stof ter overweging.

Jullie genegen

Suman
Voorzitter YFN



Over yoga en yoga

Door Flor Stickens



Volgens R̥ṣi Patañjali is yoga een toestand van de geest waarin alle activiteiten zijn opgelost in hun substraat (yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ: YS I.2), wat we in ruimere zin zouden kunnen verstaan als een toestand waarin er een totale beheersing is van de activiteiten van de geest. Vaak worden die voortgebracht door sterke onderbewuste neigingen en emoties (vāsana's), maar in de staat van yoga zijn er alleen activiteiten in de geest als de persoon dat wenst.

De definitie van Patañjali gaat eigenlijk veel verder dan dit, zoals blijkt uit de commentaar van R̥ṣi Vyāsa op de eerste sūtra en uit de twee sūtra's die volgen op de definitie. Vyāsa zegt: "yoga is samādhi" en daarmee bedoelt hij de hoogste samādhi (asamprajñāta), waarin er geen enkele activiteit meer is in de geest. Hij voegt er nog aan toe dat hij samādhi enkel beschouwt als die optreedt in een geest die naar believen éénpuntig geconcentreerd kan worden en blijven (ekāgra toestand).

Om zijn definitie van yoga te verduidelijken geeft Patañjali nog twee sūtra's die respectievelijk aangeven hoe de relatie is tussen puruṣa en zijn inwendig orgaan (citta, meer bepaald buddhi) in het geval dat de geest in de staat van yoga is of niet. In de staat van yoga is de ziener (puruṣa) zichzelf, niet vereenzelvigd met iets anders (I.3) en als men niet in de staat van yoga is, dan vereenzelvigd hij zich met de activiteiten van de geest waardoor hij deze beleeft (bhoga: III.35) (I.4). Het is duidelijk dat de hier beschreven staat van yoga overeenstemt met de hoogste, acognitieve (asamprajñāta) samādhi, de toestand waarin het zelf, de individuele bewustzijns kern van een persoon - puruṣa, - zichzelf is. Niet meer vereenzelvigd met wat erin buddhi wordt afgebeeld. Dit stemt overeen met wat men zelfrealisatie noemt, de hoogste vorm van zelfkennis. De andere toestand, waarin men niet in de staat van yoga is, is onze huidige toestand als persoon, waarin we allerhande dingen beleven door vereenzelviging met de activiteiten van de geest (cittavṛtti's).

Het pad van yoga dat in de sūtra's van Patañjali beschreven wordt, is een weg om van een bestaan als persoon in de wereld te evolueren naar die toestand waarin men zich uiteindelijk terug kent als zuiver bewustzijn, puruṣa. Vanuit die staat van zelfrealisatie evolueert men vanzelf naar een staat waarin puruṣa weer alleen (kevala) is, niet langer met prakṛti verbonden als een persoon. Deze eindtoestand zal waarschijnlijk vrijwel niemand motiveren om die weg te gaan, alleen hen die al geproefd hebben van de zaligheid (ānanda) van het zelf, de zaligheid van bewust zijn.

Wat echter wel iedereen kan motiveren is het feit dat het volgen van de weg van yoga de kwaliteit van het leven van de persoon die dat doet voortdurend verbetert. De term yoga wordt in de sūtra's dus zowel gebruikt om een toestand van de geest aan te duiden (nirodhaḥ) als om een te volgen pad aan te duiden, een manier om die geestestoestand te bereiken. In het tweede hoofdstuk van de yogasūtra's worden de kriyāyoga en de aṣṭāṅgayoga daarvoor aangereikt als sādhanā's, yogapraktijken.

Er zijn ook nog andere definities, betekenissen van het woord yoga in andere geschriften uit andere tradities. In de Yogajñānavalkya Saṃhitā vinden we een definitie die meer in overeenstemming is met de leer van Vedānta: Yoga is het één zijn (saṃyogaḥ) van het geïncarneerde zelf (jīvātman) met het Opperste zelf (Paramātman). (YYV I.43). Dit drukt het ideaal uit dat in Vedānta nagestreefd wordt: realiseren dat men (het zelf, ātman) niet verschillend is van het ene, absolute zelf, Brahman (aham brahmāsmi). De golf realiseert zich dat ze niet verschillend is van de oceaan. In de yoga darśana wordt er niet gesproken over het verband tussen puruṣa en Īśvara, behalve dan dat deze laatste een bijzondere puruṣa is en dat men door de japa van zijn naam (OM), met de betekenis daarvan in gedachten, ook snel tot samādhi kan komen. Het ideaal dat in yoga wordt nagestreefd is het bekomen van een blijvend

onderscheid tussen puruṣa en prakṛti (buddhi).

In de Bhagavad Gītā, nog een van de basiswerken van Vedānta, vinden we ook een aantal verschillende betekenissen die aan het woord yoga worden toegekend. In eerste instantie wordt het daar gebruikt in de betekenis van "verbonden zijn met het zelf, ātman, dat Brahman is" (yoga-yukta). Er worden verschillende manieren aangehaald om die verbinding te realiseren en die worden dan allemaal aangeduid als de yoga van... (sāṃkhyayoga: hoofdstuk 2, karmayoga: hoofdstuk 3, jñānayoga: hoofdstuk 6 etc.)

Op geen enkel moment is de betekenis van het woord yoga daar dezelfde als die van de yoga darśana die beschreven wordt in de yoga sūtra's van Patañjali. In vers II.45 van de Bhagavad Gītā wordt Arjuna aangemaand om de drie guṇa's te overstijgen en zo vrij te worden van de paren van tegenstellingen, standvastig in sattva, onbekommerd om verwerven en behouden, gevestigd in het zelf. Hierin wordt het verwerven van wat men nog niet heeft eveneens aangeduid met de term yoga (aprāptasya prāptiḥ yogaḥ). In II.48 lezen we: Gelijkmoeidigheid wordt yoga genoemd (samatvaṃ yoga ucyate). Uiteraard is dit eerder een gevolg dan een definitie. Wie verbonden is met het zelf, dat onveranderlijk is en zaligheid, is gelijkmoedig. In het beschouwde vers wordt Arjuna aangespoord om te handelen vanuit het zelf, ongehecht en gelijkmoedig in succes en falen. Dan volgt deze bepaling. In II.50 wordt een ander gevolg aangehaald van het verbonden zijn met het zelf: Yoga is bedrevenheid in handelen (yogaḥ karmasu kauśalam). De geest van iemand die verbonden is met het zelf is helder en rustig (sāttvisch) en handelingen die van daaruit gesteld worden zijn optimaal. Wanneer Kṛṣṇa in śloka III.3 jñānayoga en karmayoga tegenover elkaar stelt dan verwijst hij met het eerste naar sāṃkhyā en met het tweede naar yoga, hier dus in de betekenis van karmayoga, het naleven van de voorgeschreven handelingen in de Veda's.



Samengevat kunnen we zeggen dat zelfs traditioneel het woord yoga in meerdere betekenissen gebruikt wordt:

- Als geestestoestand, nagestreefd door de yogasādhana's in de yoga darśana;
- Als praktijk, sādhanā, om die staat van yoga te bereiken;
- Als einddoel van de Vedānta darśana, zoals uitgedrukt door Yājñavalkya;
- Als zijnskwaliteit die voortkomt uit het verkeren in die toestand, zoals veelvuldig gebruikt in de Bhagavad Gītā;
- Als het bekomen van iets dat men nog niet had, het bereiken van iets dat men nog niet bereikt had.

Het is dus aangewezen om eerst even na te gaan in welke betekenis het woord gebruikt wordt om het juist te begrijpen in de beschouwde context. ■



Yoga, de kunst van het...

verslag van lezing te Vaalbeek op 07.10.2017 door Suman

"Hij, die niet-handeling ziet in handeling en handeling ziet in niet-handeling, is een wijze onder de mensen, hij is evenwichtig zelfs wanneer hij alle handelingen verricht." BH.G. III, 18

Het leven manifesteert zich via een oneindig aantal wezens, belichaamd en niet belichaamd. Een waterstofatoom is een waterstofatoom en blijft functioneren als een waterstofatoom. Heb je je al eens afgevraagd hoe dat komt? Hoe weet het waterstofatoom dat? Het lichaam van alle wezens, al het leven dat zich hier en nu manifesteert, is het resultaat van miljoenen jaren evolutie. Wat heeft dat proces van evolutie en de voortdurende doorgave van levensenergie in stand gehouden? De levensenergie, de kracht die jou en alle toekomstige generaties laat leven, die is hier, nu, en in gans het universum er altijd geweest. Gans dit universum vertoont een grote intelligentie die al feilloos werkt gedurende 14,7 miljard jaren, daarvoor hebt u niets moeten doen. Je hoeft niets te doen, het wordt gedaan, het gebeurt gewoon.

Er is ons altijd in het hoofd geprent dat als je iets wil krijgen, dan moet je daar wat voor doen want niets komt vanzelf zegt men, maar is dat wel zo? Eerst en vooral, waar komen al die ideeën en al de energie vandaan om dat allemaal te "doen"? Er is een intelligentie, die al die miljarden jaren, alle mogelijke wezens doet ontstaan, die onophoudelijk werkzaam is en alles voortdurend doet vergaan. Wat is zijn bron?

Dat is de fundamentele vraag die we ons allemaal zouden moeten stellen en trachten op te lossen. Yoga gaat in wezen om die vraag. Intellectueel vind je geen oplossing, doe geen moeite. De wetenschap zoekt al eeuwen en elk antwoord leidt gewoon tot nieuwe vragen. De kunst om niet meer door de externe omstandigheden te worden beïnvloed, wordt in de Bhagavad Gītā, het lied van de Heer dat uw leven stuurt, uitvoerig uiteengezet. In het kort is het resultaat: dan ben je vrij en tevreden met wat is.

Wat we dan niet meer doen is: reageren op indrukken. Dat is wat Patañjali in yogasūtra I.2 beschrijft: niet meer vereenzelvigen met, of reageren op de vrti's die zich in het bewustzijnsveld (citta) voordoen. Bij yogasūtra I.3 blijft er nog een prangende vraag achter: bestaat er wel zoiets als een onafhankelijke waarnemer (ziener), of is er enkel het waarnemen van activiteiten in het bewustzijnsveld (citta)? Het is een feit dat 'ik' altijd een fractie van een seconde na de waarneming komt maar er nooit gelijktijdig mee optreedt. Er is onmiddellijk na het waarnemen het besef "*Ik heb deze gedachte*". Wel, dan is 'ik' al te laat, 'ik' herinnert zich de waarneming 'Ik'-besef doet zich met andere woorden altijd voor onmiddellijk na het feit, dus in de tijd. Dus als we de realiteit willen kennen - dat wat volledig samenvalt met waarnemen - dan is denken of gedachte niet de oplossing, het is enkel een reactie op de waarneming!

Om door te dringen in het tijdloze, de realiteit, bestaat er een systeem, yoga, één zijn. Er is "iets" (prakṛti) wat dit ganse proces, samen met al die andere processen in dit

... *niet(s)* doen

universum, waar je systeem een integraal onderdeel van is, voortdurend in stand houdt. Eén van de manifestaties daarvan is het ademproces.

Als je het 'doet' dan wordt het een oefening, ik noem het kunstademen. Aan het systeem een ritme opdringen via de ademhaling is geen oplossing. Het dempen van de adem puls brengt tijdelijk wel rust, maar op termijn is het geen oplossing. Ademen doe je vanzelf. Sluit gewoon je ogen, leg je op je rug, na een tijdje slaap je in en nadien wordt je terug wakker. In tussentijd is er altijd geademd, anders was je niet terug wakker geworden. Het is dus een natuurlijk, spontaan proces dat - ondanks jou - gebeurt. Daarvoor hoef je niets te 'doen'. Je natuurlijk ademritme volgen, en je onnatuurlijke manier van ademen afleren is dus al een stap in de juiste richting. Zou het daarom niet interessant zijn vertrouwd te worden met dit natuurlijke ademproces, dat wat de adempuls teweegbrengt?

Als je het natuurlijke ritme voor een bepaalde tijd observeert wordt je geest rustig. Want je observeert gelijktijdig de oorzaak van dat wat dit geheel van je gevoelens, je gewaarwordingen, je geest, je denken, enz. stuurt. Met andere woorden de bron van de 'vrtti's', de activiteiten in het bewustzijnsveld.

Dan is er is nog de andere, voor de yogi's essentiële (niet-) toestand, die los van die activiteiten staat. Die van het Niet Doen. Je leven bestaat trouwens uit meer dingen die je niet dan die je wel kunt doen. Alle stofwisselingsprocessen opnemen, uitscheiden, inademen, uitademen, enz. doe je niet. Zou het dan niet interessant kunnen zijn om die intelligentie die al die processen stuurt, op te sporen? Door je ademproces gade te slaan, te zien hoe al die processen werken? Terug bewust te worden van de bron waaruit je natuurlijke ademproces, je hartritme en alles wat ermee verbonden is, ontspringt? In plaats van erop te reageren, de bron te zoeken van waaruit deze ontspringt? Zonder te interfereren, zonder te corrigeren, gewoon de ademgawaarwording te observeren. In het begin zal de controleur willen bijsturen en als je daarop niet ingaat dan komt hij even in opstand. Maar met het nodige geduld (santoṣa) zal de controleur deze slechte gewoonte opgeven. Zonder dat men ook maar op de één of andere manier iets tracht te sturen komt men tot de toestand van 'niet handelen in handelen, en handelen in niet handelen'. Dan is men

een wijze, iemand die kent door ervaring. Dit betekent dat in het dagelijks leven een directe pragmatische toepassing van 'niet doen' mogelijk is. Leven volgens je sva-dharma, volgens je innerlijke natuur of aard, betekent dat je op een natuurlijke manier gaat functioneren.

Als je leeft in overeenstemming met dat sva-dharma dan is er de toestand van 'niet doen'. Jij kunt in feite niets doen, tenzij de levenskracht werkzaam is die dat mogelijk maakt. Al de activiteiten die zich voltrekken zijn ervanwege de levenskracht, die zijn werk doet, jij doet uiteindelijk niets. De levenskracht levert de energie die nodig is om bepaalde handelingen te voltrekken, maar jij, als persoon doet daar in wezen niets voor. De levenskracht handelt, het lichaam handelt, maar jij niet. Je denkt dat je handelt. Vanaf een bepaald moment, als je ophoudt met een rem op het doorstromen van de energie te zetten, als je in de 'flow' bent, zoals men dat tegenwoordig noemt, dan gebeurt het allemaal vanzelf. Eerst moet je nog 'moeite doen' en nadien gaat het vanzelf.

Je hebt tot dan het idee dat je het nog 'doet' en dan, plots, gebeurt het. Je ziet dat bij dieren in het wild en soms bij atleten als ze een topprestatie leveren, dan voltrekt zich dat op een volledig ontspannen manier. Omdat men zich helemaal overgeeft aan wat gebeurt, er helemaal in aanwezig is, volledig in het hier en nu.

Gans het yogasysteem gaat erover om de tijdbeleving uit te schakelen. In de tijd gaat het over verleden en toekomst en ik is altijd bezig met verleden of een projectie van het verleden in de toekomst. In het nu is er alleen maar heden. Bij eender welk proces is dat bruikbaar, bv. je adem, je houdt je aandacht in het nu. Elk moment opnieuw. Dit is het centrale onderricht van yoga: Overgave en tijdloosheid.

Patañjali omschrijft dit als: Abhyāsa en Vairāgya. Abhi=voortdurendāsa=afgeleid van de stam as = zijn: voortdurend in de toestand van 'Zijn' verkeren. Voortdurend terugkeren naar 'Zijn', aanwezig zijn, hier en nu. Vairāgya = letterlijk vertaald zonder kleur, kleurloos, zonder inhoud, inhoudsloos. In deze toestand van hier en nu verkeren dat is de essentie van yoga. Dan is men in die 'niet- toestand'. Men is gewoon stil en er is zuiver waarnemen. Alles wat in ons leven nodig is, is laten gebeuren. Die toestand van niet doen, is de ervaring van: *'hij die niet de handeling ziet in handelen en handelt in niet handelen is een Wijs mens'*. Niet wijs omdat hij veel dingen kent, maar omdat hij de directe ervaring heeft. Zijn kennis hieromtrent

en zijn ervaring zijn op dat moment één geworden. Die noemt men een Wijze.

Yoga gaat er in wezen over dat jij verdwijnt. Dat kan beangstigend lijken. Voor het 'ik', het ego, is dat inderdaad verschrikkelijk beangstigend. Maar eens je kan loslaten besef je dat het ego absoluut overbodig is.

Het geheugen is één van de vijf vrtti's en die worden, niet zonder reden als hinderpalen beschouwd. Je gebruikt herinnering enkel als je die nodig hebt, maar je laat die je leven niet bepalen. Er is een verschil tussen 'ik voel' en 'voelen'. In het tweede geval is er gewoon voelen, in het eerste geval is er iemand die voelt. Dit is hetzelfde met lijden en pijn. Daarom kan ik de Boeddha begrijpen als hij beweert dat er geen zelf is. Als je tot inzicht bent gekomen is er geen persoon meer die alles waarneemt, er is gewoon waarnemen. Dat is innerlijke stilte en vrijheid (nirvāṇa), waarbij je rustig en vredevol bent, ondanks alle verschijnselen die zich voordoen in het bewustzijnsveld (citta). Het verschil is dat er pijn is, er geen 'ik' is dat pijn heeft. Bij de yama's is dat asteya: niet toe-eigenen. Als je die attitude hebt: dit lichaam is niet van mij dan 'heeft' niemand pijn.

Enkel dat wat gans deze kosmos in stand houdt is de eigenaar. Dit lichaam heb je even in bruikleen, er is geen contract met begin en einddatum. We moeten leren leven met dit besef. Heel onze praktijk kunnen we in dit perspectief plaatsen, we zullen dan vrij zijn van dat gebonden zijn door 'hebben'. Yoga gaat uiteindelijk niet over hebben maar over Zijn. ■



Nārāyana en Śiva Kiekens: Pioniers van de Yoga in België

Artikel gepubliceerd in TvY januari 2001

Yoga kan je mijns inziens maar echt leren vanuit een mondelinge overlevering (paramparā) die teruggaat naar een authentieke bron van kennis in de beschouwde traditie. De gebroeders Kiekens zijn ongetwijfeld een schakel in zo'n ononderbroken keten van overlevering in een traditie van yoga. Hun boodschap is echt, heeft diepte en overstijgt veruit de vele intellectuele of pseudo-therapeutische benaderingen van yoga, zonder enig contact met de bron, die tegenwoordig schering en inslag zijn. Alhoewel ze één zijn in het kader van hun yogaschool hebben de beide broers toch twee totaal verschillende benaderingen van yoga.

Door Flor Stickens

FS: Wanneer zijn jullie met yoga begonnen en hoe zijn jullie ertoe gekomen om yoga te gaan doen?

NK: In 1959, na het lezen van een artikel in de zaterdageditie van de krant *Vooruit* over het weldoende effect van yogahoudingen. Ik werd destijds geplaagd door een chronische darmontsteking die het gevolg was van een voedselvergiftiging, daarom ben ik eigenlijk met yoga begonnen.

Śiva was ook geïnteresseerd en liet zich mee inschrijven. Binnen de drie maanden was die chronische darmontsteking genezen. Het was een schriftelijke cursus van een leraar uit Gent, waarvan ik nooit de naam heb geweten. Na een jaar stopte de cursus. In het boek *Yoga* van Rāma Polderman vonden we het adres van Swāmī Śivānanda en Śiva heeft hem dan een brief geschreven.

SK: Mij sprak dat woord *Yoga* aan, wat ik in het boek van Rāma Polderman vond, voldeed mij niet. Als antwoord op mijn brief stuurde Swāmī Śivānanda een brief samen met een heleboel boeken terug, maar die voldeden mij uiteindelijk ook niet. Ik trok dan naar Rishikesh om er een cursus te volgen van Swāmī Kṛṣṇānanda over de Yoga Sūtra van Patañjali, de Bhagavad Gītā en de belangrijkste andere geschriften.





INTERVIEW

Daarmee kreeg ik dan toch een beter inzicht in yoga.

FS: Ik begrijp best hoe Nārāyaṇa tot yoga kwam omdat hij een oplossing zocht voor zijn fysisch probleem, maar wat trok jou dan aan tot yoga?

SK: Wel, ik voelde mij destijds niet lekker. Nu komen er mensen naar mij toe met problemen en kan ik hen helpen met de benaderingen die ik daar geleerd heb. Als er iemand over een probleem spreekt, ik heb het zelf meegemaakt, ik weet waarover het gaat en kan hen een oplossing aanreiken.

NK: Voor mij verliep het wel enigszins anders, de schriftelijke cursus en de boeken van Śivānanda voldeden mij wel. Mijn probleem was opgelost met de oefeningen die ik deed en ik ben ook tot de vaststelling gekomen dat men zich niet altijd bewust is van de echte reden waarom men iets doet, vaak ziet men slechts achteraf in welke de juiste drijfveren waren en ontdekt men hoe bepaalde omstandigheden je in een bepaalde richting sturen. Op mij had de yoga een geweldig effect, ik was er direct door gegrepen, al het nieuwe dat tot ons kwam interesseerde mij heel erg.

SK: Ja, het interesseerde mij ook geweldig maar het voldeed mij niet. Maar toen ik in India was, heb ik iemand ontmoet: Bahūdaka Paramahansa Vidyā Mukh Vibhu, van een heel oude orde van rondtrekkende asceten, de Bahūdaka orde, met een traditie die nog ouder zou zijn dan de Veda's. Hij zag direct dat ik mij niet lekker voelde. Ik deed mijn verhaal en binnen het uur was het probleem weg. Met eenvoudige oefeningen werd ik gebracht tot de duidelijkheid van het ervaren van mijn eigen natuur (svabhāva). Dan wist ik wat yoga was, dan was ik op weg, dan waren de problemen voorbij. En op dat moment begreep ik de schriften, de Yoga Sūtra, en dat is bijna een voorwaarde om de Bhagavad Gītā te begrijpen.

FS: Die Swāmī was niet verbonden aan de Śivānanda ashram?

SK: Neen, dat was een zwerver. Ik heb van hem drie dagen inwijding gekregen: enkele oefeningen, een inzicht in yoga en onder meer hoe je iemand die een probleem heeft daarvan af kan helpen. Het probleem ligt bijna altijd in de eerste levensjaren. Wat het probleem ook is, als je dat oplost, dan los je eigenlijk alles op. Dat was de ontdekking. Ook in de Yoga Sūtra

begint yoga met het opruimen van hindernissen.

Ook de kern van yoga werd mij duidelijk, zoals ook Swāmī Kṛṣṇānanda heel nadrukkelijk zei: *"Yoga is geen persoonlijke bezigheid. Dit inzicht moet je in je oefeningen inbouwen."* Als je bijvoorbeeld een ontspanning geeft, dan moet je er voor zorgen dat het een alles overstijgend gebeuren wordt, dat je het gevoel hebt alsof alles ontspant, alsof alle wezens ontspannen, dat je het gevoel hebt dat je aan het kleine ikje voorbij gaat. Op dat ogenblik komt het. Dat is de reden waarom mensen jaren in therapie gaan zonder dat er iets gebeurt, omdat het een persoonlijk gedoe is. Onlangs verscheen er een artikel van Swāmī Kṛṣṇānanda en ik was echt blij om dat te lezen, daarin zegt hij dat we elke oefening in een universele context moeten plaatsen, dat we alles moeten betrekken in onze yogaoefening, niet enkel ons lichaam met al wat erbij hoort.

FS: Werd er elders in België nog yoga gedaan toen jullie ermee begonnen?

NK: Wij wisten helemaal niet of er nog ergens anders aan yoga gedaan werd, behalve dan die schriftelijke cursus die we volgden. Wij zijn slechts in contact gekomen met andere yogabeoefenaars toen Swāmī Satcidānanda in 1966 naar Aalst kwam. Toen kwamen ook André Van Lysebeth, Eric Gomes, Paul Meganck en Uṣā Brel naar Aalst om de Swāmī te zien. Rond die tijd is de Belgische Yogafederatie ontstaan waaraan we op vraag van Gomes aan meegedaan hebben.

FS: Hoe zijn jullie leraars geworden en later opleiders van leraars?

NK: In het antwoord van Swāmī Śivānanda op onze brief werd ons gevraagd om een afdeling van The Divine Life Society te stichten om op zondagmorgen samen te komen met een paar vrienden, en dat deden we. Mijn broer en ik deden dan yogahoudingen en al gauw vroegen de weinige andere geïnteresseerden of we hen dat niet konden leren. Van de schepen van sport mochten we buiten de uren van het publiek de kleedzaal van het zwembad gebruiken, dat was dus vóór zeven uur 's morgens. Om de veertien dagen hadden we dan onze bijeenkomsten om 5 uur 's morgens, we gingen daar toen nog met de fiets naartoe. We gaven dan een yogales

tussen de kasten, heel oncomfortabel.

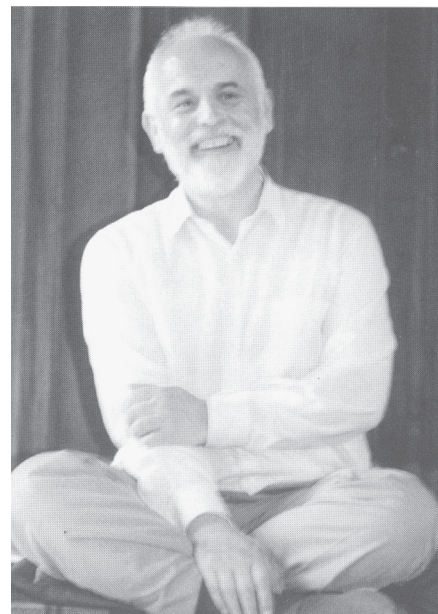
Toen Satcidānanda in '66 kwam moesten we allemaal een les geven, en hij gaf dan zijn commentaar. Op veertien dagen tijd hebben we toen heel veel geleerd. Na zijn vertrek gaven we al twee lessen per week. We mochten dan de speelzaal van de stadsschool gebruiken voor de lessen en zo is dan alles geleidelijk aan gegroeid.

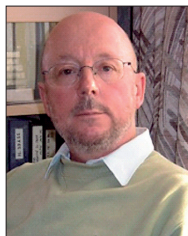
De yogafederatie die ondertussen was opgericht heeft dan een cursus gegeven voor de vorming van yogaleraars en daar gaf ik de les Yogafilosofie. In '69 hebben we dan besloten om zelf yogaleraars te vormen, aanvankelijk voor de mensen die al les gaven voor ons. Deze cursus werd toen gegeven in twintig lessen. De vorming werd even onderbroken toen Śiva in India was in 1970, Swāmī Cidānanda was toen bij ons in Aalst. Daarna zijn we herbegonnen op een meer systematische manier en dan hebben we het ganse programma netjes op papier gezet.

SK: Ik werd gevraagd om yogales te geven in Rishikesh. Swāmī Kṛṣṇānanda gaf een cursus over yoga in het algemeen, de Yoga Sūtra, de Bhagavad Gītā en de algemene aspecten van yoga. Op het einde was er een examen, een moeilijk examen, vele deelnemers waren trouwens gebuisd.

FS: Wat heeft die cursus voor jou betekend, voor je yogische leven?

SK: Het eerste wat Kṛṣṇānanda zei was: *"Yoga is zien zoals God ziet"*, daarmee wou hij zeggen dat het gaat om een





Frans Moors spreektaal Frans, vertaling door Paul Meirman

Frans Moors beoefent al meer dan veertig jaar yoga. Op 22-jarige leeftijd (1968) vertrekt hij naar het Oosten. Hij keert één jaar later in België terug. Hij wordt op zijn 32ste voltijds yogaleraar. Van 1980 tot 1987 studeert hij elk jaar gedurende 5 à 6 weken in de Krishnamacharya Yoga Mandiram te Chennai (Indië) en daarna met TKV Desikachar, die hem als leerling aanvaardt. Naar de wens van TKV Desikachar, deelt hij zijn ervaring en kennis met leerlingen in het Westen.

Van 1985 tot heden vormt hij yogaleraren.

Hij is medeauteur van het Engelstalige boek Viniyoga - Yoga with TKV and Kausthub Desikachar, schreef een vertaling en commentaar op de Yogasûtra's van Patanjali en werkte mee aan The heart of Āsana van Dr. Kausthub Desikachar.

THEMADAG VOOR LERAARS & LERAARS IN OPLEIDING

Onderwerp:

De verschillende soorten van vinyāsa en vinyāsa-krama volgens het onderricht van TKV Desikachar.

- 09.30-10.00** onthaal, koffie en thee
10.00-12.00 theorie en praktijk met Frans Moors
12.30 vegetarisch middagmaal,
14.00-16.00 theorie en praktijk met Frans Moors

Vinyāsa betekent organisatie, ordening, schikking.

In yoga gaan vinyāsa's over het ordenen van:

- de verschillende lichaamsdelen in de houdingen
- het innemen van een houding, de manier van uitvoeren (vinyāsa-krama)
- de voorbereiding in de yogales zelf
- de voorbereiding op langere termijn
- de vooruitgang die de beoefenaar maakt in de intensiteit van de uitvoering van de houding
- series van houdingen, de bekendste is Sūrya Namaskāra

KOSTPRIJS:

65 euro

over te schrijven voor 5 februari 2018
 rekeningnr. van YFN vzw, Kattestraat 120,
 9400 Okegem-Ninove.

IBAN: BE25 3900 6740 8082

BIC: BBRUBEBB

INSCHRIJVING: gelieve je aan te melden

e-mail: weekends@yogafederatie.be

tel: 015/61.04.22 of 0494/33.49.18

BEREIKBAARHEID:

Met het openbaar vervoer:

Het station van Drongen is op 300m van de Oude Abdij

Bus 14,15 en 16 komt op het Drongenplein, vertrekt aan het station Gent-Sint Pieters

Zie ook onderstaande link voor bereikbaarheid en plan

<http://www.oudeabdij.be/contact.html>

Ingang is rechts naast de kerk

**Oude Abdij
 Drongenplein 26
 9031 Drongen**

25 februari 2018

**Uiterste inschrijfdatum:
 5 februari 2018**

INTERVIEW

staat van waarnemen. En dan ben je daar mee bezig en tracht je dat te beleven, de ganse dag door, dat was wonderlijk.

FS En hoe kadert die zwervende yogi daar ergens in?

SK: Ik zat in mijn vrije tijd gewoonlijk aan de oever van de Ganges, tussen drie rotsen want het was daar toen tamelijk koud. Er was een Duitse Swāmī, die kwam me af en toe bezoeken en ze had een mandje fruit mee. Die zwerver bedelde zijn voedsel, hij zag het mandje fruit en kwam me wat fruit vragen. Ik gaf hem meteen het ganse mandje en we hadden toen even een gesprek. Hij zag meteen dat ik problemen had en het eerste wat hij me zei was dat ik moest stoppen met een vis te leren zwemmen (het gehele lichaam met alles wat erbij hoort, ook de geest). Het symbool van de eigen natuur, de Svabhāva genoemd, is een vis. Zo lang je aan een probleem zit te werken, zo lang zit je er ook mee, dat is ook de reden waarom de psychologie nauwelijks werkt.

Hij zei me dat ik wat doodgewone oefeningetjes moest doen, zoals recht op staan in de berghouding, en het lichaam gewoon uit zichzelf moest laten zijn, je mag er vooral niet buiten staan, geen toeschouwer zijn. En op dat moment valt er een stilte, je kan geen stilte "maken", het is geen voorwerp.

FS: Is het van die yogi dat je al die technieken geleerd hebt die je in jullie tijdschrift publiceert?

SK: Jazeker, en nog vele andere dingen. Die dingen vind je in haṭha yoga in India heel weinig. Ze komen allemaal van die Yogi uit de Bahūdaka traditie. Er zijn vier ordes die ouder zijn dan de Veda's en de Bahūdaka is er daar één van. Wat ik daar geleerd hebt, zou je Kriyā Yoga kunnen noemen en Bahūdaka Tantra, die niets te maken heeft met de Śiva Tantra. Ze gebruiken speciale Yantra's om tot stilte te komen, en ook klanken. Mensen beoefenen āsana's, zagezegd voor hun gezondheid, maar het werkt gewoonweg niet, ze voelen zich lichamelijk een beetje beter, maar ze voelen zich psychisch niet beter.

Je moet een methode zoeken zoals deze die in ons tijdschrift beschreven wordt. Je maakt bijvoorbeeld een driehoek, dat is een archetype dat je kan beleven, de kracht die daarin zit oproepen, je moet (in ons tijdschrift) maar eens iets lezen zoals de eekriyā (1), de mensen zijn daar héél enthousiast over. Ik had aan Swāmī en aan mijn Bahūdaka leraar beloofd om dat eerst lange tijd zelf te beleven vooraleer ik daarover zou schrijven, maar op zeker moment vond ik de tijd gekomen om die technieken door te geven, als een soort testament van mijn leraar. Hij is enkele jaren geleden

overleden, maar ik heb er zó wel contact mee, elk jaar opnieuw.

FS: Welke gebeurtenissen of ontmoetingen hebben jullie evolutie in yoga het meest beïnvloed?

NK: Het eerste bezoek van Swāmī Satcidānanda heeft een grote invloed gehad op onze evolutie. We hebben op de veertien dagen dat hij hier was heel veel geleerd. Er was een hechte band gesmeed die is blijven bestaan, enkele jaren geleden is hij hier nog geweest.

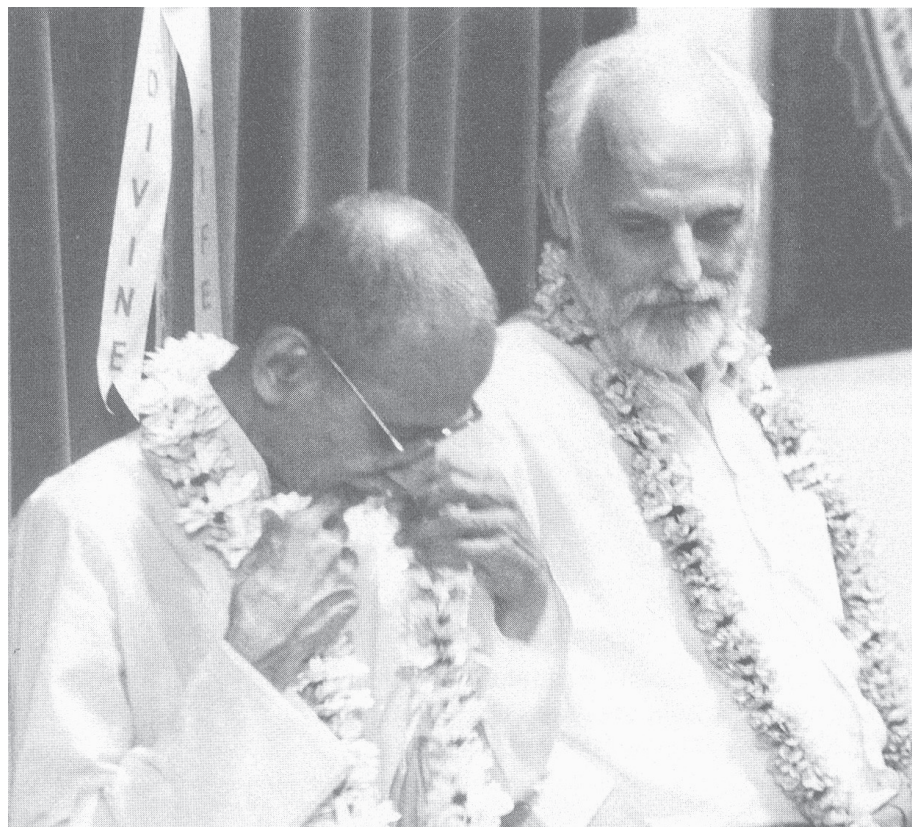
En dan is er natuurlijk Swāmī Cidānanda, die is heel dikwijls hier geweest. Van hem leerden we ook āsana's, prāṇāyāma en vooral de ontspanning, die doe ik nog altijd zoals ik ze van hem geleerd heb. En Kīrtana, die hebben we ook van Satcidānanda geleerd. We begonnen met behulp van een plaat van Swāmī Viṣṇudevānanda die we in de bibliotheek bij de etnische muziek gevonden hadden. Dan is Satcidānanda gekomen, die heeft ons dat leren zingen, soms tot één uur 's nachts. Daarna zijn er nog verschillende Swāmī's gekomen, Satyānanda, Venkatesānanda, Hṛdyānanda enz.

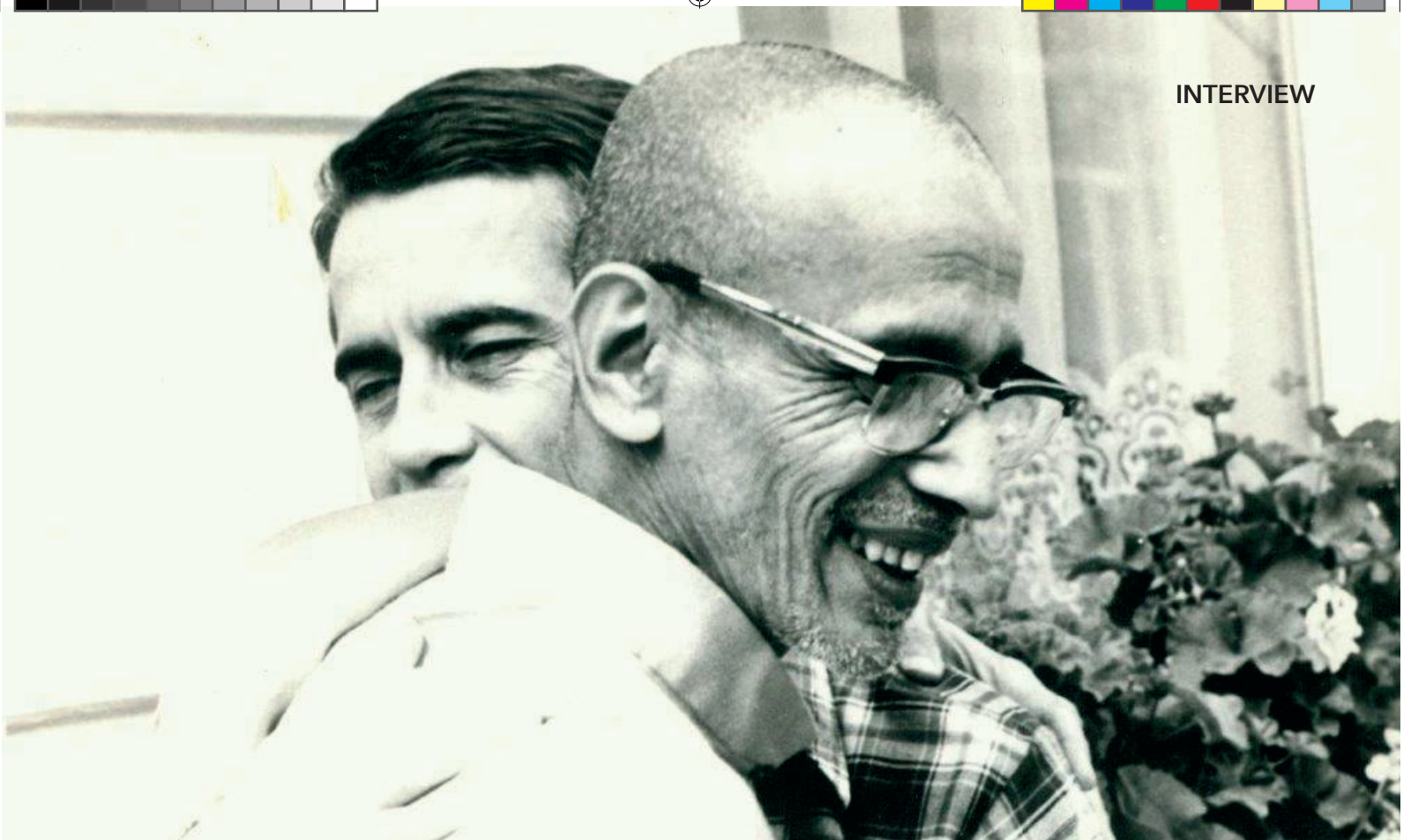
Mijn broer en ik zijn twee verschillende mensen, maar zonder hem zou de yogavereniging waarschijnlijk nooit bestaan hebben. Na ontvangst van de eerste brief uit Rishikesh heeft hij er me toe overgehaald om met de bijeenkomsten te beginnen. We begonnen dan ook wat over yoga te schrijven en die teksten te stencilen en uit te delen. Af en toe kregen we daarvoor ook wat geld toegestopt en zo kwamen we stilaan op gang met de yogavereniging.

In '69 kwamen Satcidānanda en Cidānanda samen. Om ze tijdens hun verblijf in Aalst onder te brengen hadden we in de stad een appartement gehuurd. Yogales konden we er niet geven, daarvoor was het te klein en om het toch nog iets te laten renderen zijn we dan begonnen met er elke zaterdag satsaṅga te geven. In het begin zaten we er dikwijls alleen en geleidelijk aan is dat dan gegroeid. We hadden een ongelooflijk enthousiasme.

FS: Voor Śiva zal de ontmoeting met Bahūdaka Yogi toch ook wel een grote invloed gehad hebben?

SK: Ja natuurlijk, dat was een inwijding in die yoga. Die heeft drie volle dagen en drie volle nachten geduurd (en normaal duurt die 27 dagen). Natuurlijk is dat belangrijk, dat geeft je een richting.





INTERVIEW

FS: Hoe is jullie yoga gegroeid? Kunnen jullie een evolutie zien in jullie eigen praktijk?

NK: Het is niet gemakkelijk om daarop te antwoorden. Je krijgt natuurlijk bepaalde ervaringen, waar je aanvankelijk veel moeite voor gedaan hebt, dat wordt mettertijd iets natuurlijks. Zo merk ik bijvoorbeeld dat ik het vermogen verworven heb om de mensen te boeien als ik gevraagd wordt om ergens te spreken. Je hebt een kracht en een bewustzijn opgebouwd en je ontdekt dingen waarvan je vroeger zelfs geen vermoeden had. Je krijgt inspiratie en een aanvoelen van iets dat zo wonderbaarlijk en zo groots is dat je dat met anderen zou willen delen, maar je kan het met geen woorden zeggen. Zodra we ons geassocieerd hebben met Swāmī Śivānanda is alles op gang gekomen. Dankzij het onderhouden contact met de Swāmī's van Rishikesh hebben we alles geregeld kunnen bijsturen.

Ik heb het gevoel dat je willens nillens een richting uitgeduwd wordt en op het ogenblik dat je je verzet opgeeft en het volgen van die richting aanvaardt als je dharma, alhoewel dat niet altijd simpel is, dan voel je die dingen waar yogi's over spreken en die woorden te boven gaan.

FS: Na zovele jaren zijn jullie nog altijd met yoga bezig. Wat heeft jullie gedreven om er toch altijd

mee door te gaan?

NK: De mensen komen naar de lessen, zij zijn geïnspireerd en zo zetten zij er ons toe aan om meer te geven. Wat kun je dan anders doen dan verder gaan?

SK: En als je het achteraf goed bekijkt, je leven is zoals het is, het is gewoonweg zo. In mijn brief aan Swāmī Śivānanda had ik geschreven over een droom waarin ik een wijze ontmoette en hem benaderde met een bundel stokken die hij daarna in brand stak. Swāmī Śivānanda leidde daaruit af dat dit een ritueel was, dat men naar zijn leraar gaat met een kokosnoot of een busstel stokken, die je gebreken symboliseren. Volgens hem wees dit erop dat ik daar in mijn vorig leven al mee bezig was en dat dit alleen de voortzetting was daarvan.

FS: Met andere woorden, het is gewoon je dharma dat je gevonden hebt en dat je volgt, omdat je gewoonweg niet anders kan.

N&SK: Ja, zo is het, je verzet je er gewoonweg niet meer tegen.

FS: Welke basiswerken van yoga beschouwen jullie als de belangrijkste?

NK: Dat zijn de Yoga-Sūtra, de Bhagavad Gītā en de Upanishads.

SK: En vooral de oudste Upanishads. Als je met yoga bezig bent en je kan het niet ergens staven met één van de

schriften, dan moet je heel voorzichtig zijn. Je moet opletten dat je zelf niet gaat fantaseren, maar dat je altijd kan refereren naar de traditie of naar de geschriften. NK: En dan ook enkele geschriften van moderne wijzen die een eigentijdse taal spreken, zoals Swāmī Śivānanda of Rāmākṛṣṇa of Vivekānanda of Ramana Maharṣi of Aurobindo, volgens de geaardheid van iemand.

FS: En waar plaatsen jullie de Yoga Sūtra's dan?

SK: Ja, dat is de draad doorheen de yoga, vooral het eerste boek.

NK: Het komt uit de klassieke yogafilosofie, terwijl de Bhagavad Gītā uit de mythologie komt, de Purāṇa's, dit is een andere bron. Maar eigenlijk zeggen die hetzelfde. Yoga bestond trouwens al voor er geschriften over waren.

SK: Voor iemand die op zoek is en die het kan vatten is het eerste boek van de Yoga Sūtra eigenlijk de essentie van yoga. Wie dat kan vatten, die heeft een zicht op yoga en die kan altijd toetsen waar hij mee bezig is, of het er al dan niet in strijd mee is. Er staan ook een aantal oefeningetjes in om hindernissen op te ruimen (I.32 tot I.39), niemand bouwt dat in zijn lessen in, maar je kan dat heel goed doen. Daarmee komen de mensen uit hun problemen. ➔



INTERVIEW

FS: Wat heeft yoga jullie na zoveel jaren uiteindelijk gegeven?

NK: Dat je jezelf graag gaat zien, omdat je weet dat je niet je persoonlijkheid bent, maar de ultieme werkelijkheid. Als de Upanishads zeggen: "Tat Tvam Asi", dan is dat ernstig te nemen, wat kan men ons méér geven dan dat werkelijk aan te voelen? Wat ik zoek is wat ik ben. Het mag zo slecht gaan als enigszins mogelijk is, dat besef verandert nooit, al de rest komt en gaat. Misschien heb je de videofilm over de ashrams gezien, als je het lachende gelaat van Papa Rām Das ziet, wat kan yoga je meer geven dan zo'n gelaat? Of als je het gelaat ziet van Swāmī Śivānanda of van Ānandamayī Mā, of de ogen van Ramana Maharshi, wat kan yoga je meer geven? Dit gaat voorbij alle woorden en alle theorieën.

SK: In de Yoga Sūtra en in de Bhagavad Gītā staat letterlijk dat het leven lijden is. Maar er bestaat een uitweg, je leven is die uitweg, want het zijn niet alleen oefeningen, het is niet alleen sādhanā. Zoals ik in het begin vertelde ben ik door yoga enorm geboeid, maar tegelijkertijd ben ik opgegroeid met problemen, ik voelde mij helemaal niet lekker en ik zocht een oplossing en eigenlijk was dat een vergissing. Ik had eigenlijk gewoon yoga moeten beoefenen, zonder te zoeken naar een oplossing, dan was het direct beter geweest. Dat zeg ik aan alle mensen met problemen: zit niet met dat probleem in je hoofd, beoefen yoga. Zoals we dat in de Schriften vinden gaat het om het vinden van een werkelijkheid achter je problemen. NK: Wat je in wezen bent is voorbij problemen.

SK: Vanaf het moment dat je met yoga in contact komt is het lijden voorbij.

FS: Het is dus zó dat jullie jarenlange yogapraktijk jullie gebracht heeft tot die werkelijkheid die achter de dingen staat en die zonder lijden is?

N&SK: Jazeker!

NK: En als men in de Schriften zegt dat yoga de verbreking is van de vereniging met pijn, dan is dat zó omdat datgene wat je in wezen bent onveranderlijk is en niet onderhevig aan pijn.

SK: Het meest kenmerkende daarvan is dat niets je nog kan kwetsen, dat is het eerste wat je voelt. Het is bijna een toets als je met mensen omgaat die met yoga bezig zijn, als ze kwetsbaar zijn is het niet echt. Yoga is zoals stappen op de snede van een zwaard, het is yoga of het is geen yoga. Je

kan niet tegelijkertijd een egoïst zijn en yoga beleven, je kan geen twee dingen tegelijk zijn.

FS: Hebben jullie een boodschap voor wie nu yoga beoefent of voor wie er nu mee begint?

SK: Het gaat om een inzicht en vanuit dat inzicht kan je yoga gaan doen. Waar ligt het probleem en waar ligt de oplossing? Het eerste wat je de mensen moet bijbrengen is dit basisinzicht, dat ze weten waar hun probleem ligt en waar de oplossing ligt, dan zijn ze geïnteresseerd om het ook in de praktijk te brengen, ze moeten doodgewoon weten waar het om gaat.

Als je weet dat één op vier mensen bij de psychiater gaat, dan zijn er die behandeld worden door de huisdokter, door een psycholoog en dan zijn er nog heel wat mensen die middelen tegen angst nemen. Je hebt er geen idee van hoeveel slaapmiddelen er over de toog gaan, niemand voelt zich lekker. Het gaat gewoon over iets dat in je evolutie misgaat. Kṛṣṇa zegt het, het is begeerte, het is boosheid... Die ontstaat al vanaf het ogenblik dat het 'ik' ontstaat. Voordat een kindje zijn 'ik' ontwikkelt is alles één ervaring. Van het moment dat het 'ikje' ontstaat trekt het een grens tussen dit (zichzelf) en dat allemaal. Op dat moment beleeft het de afhankelijkheid, dat is een heel pijnlijke situatie, gelukkig verdringt het die gevoelens. Vanuit die afhankelijkheid, een nood aan aandacht en zo ontstaat de begeerte en de boosheid waarover Kṛṣṇa het heeft.

Elke mens doet iets om belangrijk te zijn, elke mens doet iets om erkenning te krijgen, een beetje bevestiging, daar gaat het om, dat is het probleem. Vanaf het ogenblik dat je dat inziet, wat doe je er dan aan? Dan moet je doodgewoon die vereenzelviging 'hiermee' (lichaam, geest, ...) opgeven, met dat wat bevestiging nodig heeft, en dat wat we in wezen zijn daarachter zetten. Vanaf dat ogenblik verdwijnt dat probleem totaal, vanaf het ogenblik dat je iets hogers vindt heb je die nood niet meer, dan moet je niet belangrijk zijn.

Yoga ken je voor jezelf, je kan wel de essentie doorgeven aan iemand anders, maar hij moet het zelf doen. Je kan de mensen alles geven, het inzicht, de oefeningen, maar zij moeten het doen, zij moeten er de

bezieling toe hebben.

NK: Mijn boodschap is dat ze uit hun hoofd moeten geraken. Voor mij is het yogapad maar vijftien centimeter lang, namelijk van je hoofd naar je hart, naar ervaring toe. Vanaf de eerste lessen bouw ik dat in mijn lessen in, dat de mensen in berghouding (parvatāsana) bijvoorbeeld, hun bewustzijn naar beneden brengen, dat ze hun bekken ontspannen, zodat hun wezenlijke werkelijkheid zich vrij kan uitdrukken, dat het lichaam ze toestaan om zijn beperkingen te overstijgen, dat is belangrijk.

FS: Wensen jullie aan al wat gezegd is nog iets toe te voegen dat jullie belangrijk vinden?

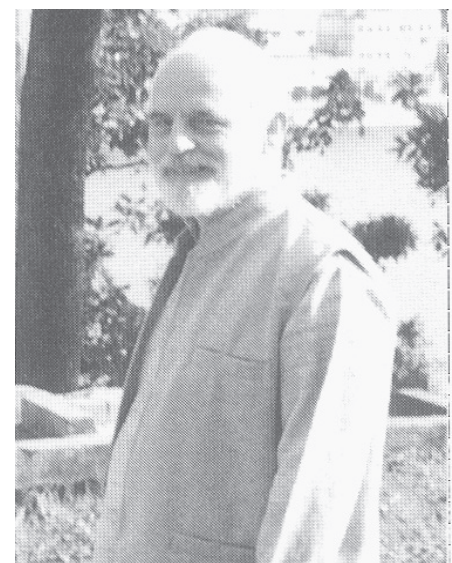
NK: Dat het leven kort is, dat de tijd snel gaat en dat men er nu moet mee beginnen. Dat men verder moet gaan dan lezen en redeneren en bestuderen, dat men daadwerkelijk sādhanā

(onderhouden oefening) moet doen als men het ernstig meent.

Licht van Śivānanda, je kan een proefnummer aanvragen bij Yoga c/o Kiekens, Bredestraat 204, B-9300 Aalst, België

Nārāyaṇa is nu 83. Hij is nog altijd voorzitter van Yoga Vedānta Aalst, redacteur en verantwoordelijke uitgever van het Yoga Magazine *Licht van Sivananda*, dat lezers heeft over heel Vlaanderen en Nederland. Hij geeft meditatie op vrijdagavond en geeft de lessen Yogafilosofie en-psychologie op zaterdag aan de Yoga Academie. Wie meer wenst te weten of wie een proefexemplaar wil ontvangen van het Yoga Magazine, mail naar jozef.kiekens@telenet.be.

Śiva is nu 82. Hij verliet Yoga Vedānta Aalst 15 jaar geleden en stichtte het Yogacentrum Bahūdaka Yoga in Sint-Amandsberg. Hij veranderde zijn naam in Kṛṣṇamukh. Wie meer wil weten kan mailen naar km.lielaa@skynet.be. ■





Spiritualiteit in palliatieve zorg en de lessen van mijn stervende vader

Een reis tussen hoofd en hart.

Door Alexander Verstaen



De zorg aan het levenseinde haalt in Vlaanderen en Nederland globaal een hoog niveau. Ze is goed georganiseerd en er zijn veel gedreven hulpverleners. Echter zijn er ook nog belangrijke werkpunten. Zo voelen patiënten en familieleden zich nog te vaak niet gehoord in noden die te maken hebben met de grote levens- en zin vragen: "Wat is de zin van mijn leven (geweest)? Waar ben ik trots op? Waar heb ik spijt van? Is er nog iets na dit leven

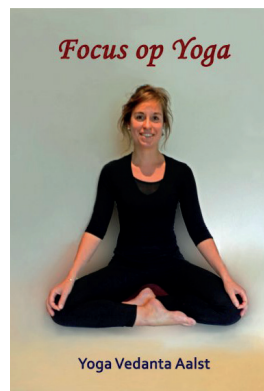
of houdt alles op als we sterven?" Wat deze existentiële en spirituele dimensie van palliatieve zorg betreft, er is nog een weg te gaan.

In dit boek beschrijft Alexander Verstaen hoe we meer voeling kunnen krijgen met de processen waar palliatieve patiënten en hun familieleden door gaan en hoe we deze dimensie van zorg daadwerkelijk gestalte kunnen geven. Hij heeft aandacht voor tal van vragen waar zieken en hun naasten, zorgprofessionals en vrijwilligers in de palliatieve zorg, en iedereen die nadenkt over het levenseinde, mee worden geconfronteerd.

De prijs van het boek bedraagt € 24,95 en is te verkrijgen in de boekhandel. ISBN 978 94 9201 1879.

Focus op yoga

Door Luc Bael – 2e druk wegens groot succes



Na een paar jaar lesgeven bij Yoga Vedānta Aalst voelde Luc Bael de noodzaak om de oefeningen - die in de loop der jaren werden gedoceerd en beschreven in de boeken en tijdschriften van Yoga Vedānta Aalst - te bundelen in één enkel boek. Zo begon hij met de fotosessies en de beschrijving van de oefeningen. Het boek verscheen in 2016 onder de titel 'Focus op Yoga'. Focus op Yoga telt 250 pagina's waarin alle

beschreven technieken geïllustreerd zijn met kleurenfoto's.

In de inleiding wordt toegelicht wat Yoga is en op welke principes Hatha Yoga is gebaseerd. Er worden algemene richtlijnen verstrekt voor de beoefening van Yoga en voor het opbouwen van een oefenschema.

De prijs van het boek bedraagt €15 (plus €4 verzendingskosten naar België). Yogadocenten die 10 exemplaren aanschaffen krijgen er twee gratis. Bestellen kan via mail bij jozef.kiekens@telenet.be of telefonisch via 053/77.74.90 of 0498/10.90.32.

Yoga voor kinderen in Minor-Ndako

Naast een groot aanbod voor niet-begeleide minderjarige vluchtelingen heeft Minor-Ndako ook een aanbod voor jonge kinderen uit Brussel en omgeving. Kinderen die om allerlei redenen niet thuis kunnen wonen. Door yoga voor kinderen krijgen kinderen de kans om te groeien, in relatie tot zichzelf en anderen. In samenwerking met Kreakatau willen we een project opstarten rond yoga voor kinderen. We hopen via de Warmste Week voldoende centjes in te zamelen om dit project verder te kunnen zetten.

Wat kan jij doen?

We vinden het super als jij een actie opzet voor de Warmste Week van Studio Brussel Music for Life.

- Ga naar https://dewarmsteweek.stubru.be/registreer_een_actie
- Kies als goed doel: Minor-Ndako
- Registreer jouw actie. Schrijf als reden van jouw actie dat je het kinderyogaproject wilt steunen.

Heb je nog iets van ons nodig? Nood aan info, promotiemateriaal ...?
Stuur een mailtje naar annelies.vandebroek@minorndako.be



Diploma-uitreiking Yoga Federatie

Zondag 8 oktober 2017 te Vaalbeek

Door Nadine van Treeck, secretaris

Het is stilaan een traditie geworden dat we elk jaar aan onze pas afgestudeerde yogaleraren het Europees homologatiediploma van de Yogafederatie uitreiken, zo kun je eveneens in het buitenland lesgeven.

Om hiervoor in aanmerking te komen dienen de yogaleraren afgestudeerd te zijn aan een erkende opleidingsschool door de EYU en hebben zij een traject afgelegd van minimum vier jaar met een minimum van 500 contacturen. Bovendien dienen zij vier jaar ononderbroken lid te zijn van onze Yoga Federatie.

Nieuwe afgestudeerde leraars kunnen zich vanaf dan aansluiten bij de beroepsaansprakelijkheidsverzekering van de Yogafederatie en hebben ook toegang tot ons informatieplatform en een lerarenprofielpagina. Uiteraard ontvangen zij verder het Tijdschrift voor Yoga en de Nieuwsbrief.

Suman onze voorzitter en Gert onze ondervoorzitter wensten aan alle 28 nieuwe afgestudeerde leraren van de verschillende yogascholen een dikke proficiat. Moge zij op hun yogapad verder evolueren naar het uiteindelijke doel van yoga.

Zijn afgestudeerd aan een erkende vormingsschool en ontvangen hun homologatie diploma van de Yoga Federatie in 2017:

Yogaopleiding volgens het onderwijs van TKV Desikachar (Paul Meirman)

· De Buysere Fabienne

Yoga school Brugge Shraddha (Maria Clicteur)

· Dumon Veronique

Antwerpse Vormingsschool voor Yogaleraars (Rāma Saenen - Devi Van Hove)

· Lamberts Peter

Vormingsschool voor Yogadocenten (Hade De Nève)

· Hermans Cindy · Vrijman Kirsten

Shri Yogeshwarānanda Yoga Mahavidyalaya (Ātma Muni Mertens)

· Counye Laetitia · De Raedemaeker Mieke · Hufkens Kathleen · Peeters Bert
· Reinilde Sels · Schoukens Liesbeth · Van den Abbeel Caroline

Yoga Academie Aalst Vormingsschool voor Yogaleraren (Nārāyana, Jozef Kiekens)

· Baroni Kati · Bollens Els · Bos Louke · Brouwer Camilla · Carole Royer · Corten Els
· Cuypers Marijke · De Cock Hilde · De Dapper Marianne (Neelama) · Moens Nicole
· Muylaert Bart · Sennepart Lieven · Van Bijlen Greet · Van Camp Sandra
· Velthorst Tinneke · Verbauwheide Sigrid





Over het Yoga-leerling-zijn

Aan Ātma Muni, aan alle leraars en yogabeoefenaars,

Niemand van ons is als Yoga leerling geboren. Op een bepaald moment is ieder van ons bij wijze van spreken die deur binnengegaan, de deur van de yoga en de deur van deze zaal. Voor ieder van ons is de weg naar hier, vandaag anders, is het 'nu' hier anders, en de weg hiervandaan anders... We blijven leerling op ons matje... Hier zijn...we kennen elkaars gezicht... En we weten niets meer dan dat we leerling willen zijn in stilte...

Er is een beginnerscursus, er is de vervolmingscursus, de satsanga en de academie. Maar altijd blijven we leerling. Er is de aanwezigheid van Swāmi Yogeshwarānanda, er is de kaars en een stokje welriekende wierook. Er is de leraar, er is stilte. Kom niet voor de leraar, zegt Ātma Muni, kom voor Yoga.

Klinkt "Aum" bij het begin, dan klinkt "Lokāḥ Samastāḥ Sukhino Bhavantu" op het einde, en daartussen zijn we leerling...

- aanwezig zijn in het nu
 - luister naar de trilling van Aum,
 - ervaar wat ademen is, adem eerst uit levenskracht, geestkracht die in ons woont, die we leren beheersen en loslaten
 - sluit je ogen en ga naar binnen,
 - richt je aandacht op de chakra tussen de ogen, dat lukt maar...
 - ga met je aandacht in je lichaam, in je voet, je hand en zo telkens verder: dat is veel moeilijker dan je denkt
 - ga rechtop zetten, voor je zitbotjes, ruggengraat recht, met de kruin van je hoofd tot aan het plafond met de zitbotjes tot in de vloer
 - leer, oefen maar ga niet in concurrentie met de ander, en ook niet met jezelf... geweldloosheid tegenover jezelf, ahimsā is een hele weg, want ik zou zo graag met mijn hoofd tegen de grond komen in de Yoga Mudrā
 - luister naar de klank en de trilling in jezelf
 - stel je in gedachte de volmaakte houding voor zo mooi als de dansende fluitspeler
 - kijk en mediteer op de mooie blauwe cirkel
 - hoor "Aum" in de witte blaadjes
- Binnengaan in yoga is leren dat je stapt in een eeuwenoude traditie waaraan we herinnerd worden door de taal,

het Sanskriet. De woorden klinken als muziek, klank en trilling en betekenis... ze zijn mooi en werkzaam maar met al die lettergroepen aan elkaar liggen ze soms moeilijk in de mond.

Yoga in Mechelen is nu een patchwork van aanbiedingen geworden, ooit was dit het enige echte yoga-huis. Trouw aan eigen principes wordt de drempel laag gehouden, wordt er les gegeven ook al zitten we hier soms met twee of drie dankzij Ātma Muni en de vele leraars in al die jaren...

Met zijn klokvaste stem leidt Ātma Muni de les, heeft hij ons verteld van zijn eigen levensweg, van kindsbeen af op zoek naar diepte in zichzelf. Hij heeft ons deelgenoot gemaakt van zijn eigen ervaringen in yoga, in de grootse bedevaarten ooit in India, van de ontmoetingen met yogaleraars in India en in Mechelen aan huis. Van zijn verkenningen in de ruimte en tijd, eenmaal het internettijdperk was aangebroken.

Komend uit de tijd van een strak katholieke opvoeding, brengt hij respect op voor doorleefde echtheid van ieders levensbeschouwing, ontgoocheld als mensen oppervlakkig elke diepgang hebben opzijgezet... Hij verwacht consequentie en veracht lauweheid. Alleen is in een les waar ieder op het matje zit, een wederwoord vanuit de kring niet zo evident.

Ook de oosterse monniken kenden de ademhaling en het reciteren van korte

gebeden als een vorm van mantra Zij streefden naar hesuchia, Zij kenden de kracht van de trilling van de klank.

"Hesychia is een stil zijn van de geest en van de wereld. Zij die zich door heilig stilzwijgen hebben gezuiverd en op onuitsprekelijke wijze zijn verenigd met het alle denken en weten overstijgende licht, aanschouwen God in zichzelf als in een spiegel". - Gregorius Palamás, monnik - 14de eeuw

Spijtig is deze gebedsvorm in het Westers christendom weggeëbd. Wanneer ik de cursus van dertig jaar geleden doorblader stel ik een sterke verinnerlijking vast... De grote groepen met een volle zaal zijn zeldzaam geworden, de eenvoud is vergroot, het besef van eigen kwetsbaarheid en weerbaarheid is gegroeid...

Aan alle leraars en medeleerlingen een grote dank

we nemen vanhier een āsana mee, een mantra, die ons eigen wordt die toelaat meer geaard in tijd en ruimte te staan. En ik eindig met de zegening uit het tijdloze boek dat de bijbel is, een goedzegging:

God zegene en beware u
Hij late Zijn aanschijn over u lichten
Hij weze u genadig
En geve u vrede.
(Numeri 6, 24-26) ■

*Emmy Vermeulen,
als trouwe 30 jarige leerling*



Nauwelaerts Myriam (Draupadi) overhandigde Ātma Muni bloemen voor zijn 80-jarige verjaardag tijdens de Satsang te Mechelen.

Yoga en christendom

Lezing 7 oktober 2017 te Vaalbeek door Gītā Bisschops,
Opgeluisterd met kīrtana door Devī Van Hove (leerlingen van Rāma Saenen)

Hoe dichter we bij het oorspronkelijke christendom komen en bij de uitspraken van Jezus zelf, hoe meer overeenkomsten er zijn met de Vedānta, 'het einde van het weten'. Veel van wat nu tot de kerkelijke traditie behoort, is later toegevoegd of gebaseerd op uitspraken van leerlingen na de dood van Jezus. Veel ideeën, leerstellingen, dogma's zijn later in concilies geformuleerd. Vele wijsheden uit de yogafilosofie vinden we ook in het oorspronkelijke christendom zoals bv. de eenheid tussen de ziel en God, ātman en Brahman. De mahāvākya's of grote uitspraken uit de Vedānta zijn:

- OM AYAM ĀTMĀ BRAHMA: Het Zelf in mij (het ātman, de ziel) is Brahman (het Heilige, de hoogste Werkelijkheid).
- OM PRAJÑĀNAM BRAHMA: Mijn bewustzijn is Brahman.
- OM TAT TVAM ASI: Gij zijt Dāt.
- OM AHAM BRAHMĀSMI: Ik ben Brahman

Sommigen hebben een poging gedaan om iets te zeggen over het Zelf. Het is o.a. ānanda: zaligheid, shāntiḥ: vrede - stilte, nitya: eeuwig.

Een van de vier mahāvākya's is: OM AYAM ĀTMĀ BRAHMA: Het Zelf in mij, Ātman, is Brahman. In het Nieuwe Testament wordt dikwijls op hetzelfde gewezen: **Johannes 10, 30**: Jezus zegde: Ik en de Vader, Wij zijn één. Weer raaptten de Joden stenen op om Hem te stenigen. Maar Jezus zegde hun: *"Ik heb voor uw ogen veel goede werken verricht, die uit de Vader voortkomen. Om welk van die werken wilt gij Mij stenigen?"* De Joden gaven Hem ten antwoord: *"Niet om een goed werk stenigen wij U, maar om een godslastering: dat Gij, een mens, Uzelf tot God maakt."*

Jezus benaderde de Hoogste Werkelijkheid als Vader. Rama sprak altijd over zijn Goddelijke Moeder. *"Ik en de Vader, Wij zijn één"* is dezelfde uitspraak als in de Advaita Vedānta: "Om aham Brahmāsmi". Maar ze werd niet door iedereen in dank afgenomen. Jezus heeft zekere uitspraken met zijn leven moeten bekopen.

Lucas 17, 21: Toen de Farizeeën aan Jezus de vraag stelden, wanneer het Rijk Gods zou komen, gaf Hij hun ten antwoord: *"De komst van het Rijk Gods kunt ge niet waarnemen. Men kan niet zeggen: Kijk, hier is het of daar is het. Want het Rijk Gods is midden onder u."* (in u, binnen in u)

In **1 Kor. 3, 16** zegt Paulus: *"Weet gij niet dat gij Gods tempel zijt, dat de Geest van God in u woont?"* De grote waarde van het Rijk Gods, het Koninkrijk, het Rijk der hemelen blijkt o.a. uit: **Matteüs 6, 33**: *"Maakt u dus geen zorgen over de vraag: wat zullen wij eten of wat zullen wij drinken of wat zullen wij aantrekken? ... Uw hemelse Vader weet wel dat gij al deze dingen nodig hebt. Maar zoekt eerst het Koninkrijk en zijn gerechtigheid: dan zal dat alles u erbij gegeven worden."* Want daar zit de zaligheid, de vrede, de stilte, ... die we zoeken.

Matteüs 13, 44- 46: *"Het Rijk der hemelen lijkt op een*



schat, verborgen in een akker. Toen iemand hem vond, verborg hij hem weer, en in zijn blijdschap ging hij alles te gelde maken wat hij bezat en kocht die akker. Ook gelijkt het Rijk der hemelen op een koopman, op zoek naar mooie parels. Toen hij een parel van grote waarde had gevonden, ging hij alles verkopen wat hij bezat en kocht haar." Yoga zoekt naar Zelfkennis (die schat, die parel). Jezus zei: *"Wie zoekt, zal vinden. En wie klopt, zal worden opengedaan."*

Dat is onze meditatie, onze sādhana, onze yoga. De Kerk vormde in de beginperiode absoluut geen eenheid. Er was bv. een stroming, de gnostiek, een verzamelnaam voor een brede waaier aan religieuze stromingen binnen het vroege christendom. De term gnostiek is afkomstig van het Griekse woord voor kennis, gnosis, kennis over de verborgen aard van de Werkelijkheid en van de mens. De gnostiek onderscheidde zich daarmee van het confessionele christendom dat zich baseerde op geloof. Gnosis (kennis) en fides (geloof) vormden in de begintijd van het christendom twee religieuze tegenpolen onder de volgelingen van Jezus. Vanaf halverwege de tweede eeuw werd de gnostiek fel bestreden en als ketterij veroordeeld door het zich toen vormende orthodoxe christendom. Er was nog geen vaste leer. In Concilies werden zekere teksten erkend als canoniek, die in de bijbel terecht kwamen. En er waren andere teksten, de zogenaamde apocriefen (verborgen), die niet erkend werden en niet in de bijbel zijn terecht gekomen. Tot deze teksten behoren o.a. zekere gnostische evangeliën. Ook werden in verschillende concilies, inzichten, die niet overeenkwamen met wat men waar vond, verworpen als ketterij. Zo is bv. de idee van reïncarnatie verworpen op het Concilie van Constantinopel in 553.

De gnostiek is opnieuw onder de aandacht gekomen door de vondst in 1945 bij Nag Hammadi in Egypte van 52 geschriften uit de begintijd van het christendom. Onder deze Nag Hammadi-geschriften bevonden zich grotendeels, tot dan toe onbekende, verloren gegane gnostische teksten. Uit het gnostische evangelie van Thomas. **Thomas 68**: Jezus zei: *"Gezegend bent u wanneer men u haat en vervolgt, u zult een plaats vinden, waar u niet vervolgd kunt worden."*

Hetzelfde vinden we in de **Bhagavad Gītā 15, 4-6**:

4. Dan moet die Plaats gezocht worden waarvan, als men ze eenmaal bereikt heeft, men niet opnieuw terugkeert. Dan moet men zijn toevlucht nemen tot de oorspronkelijke Puruṣa (de Hoogste Realiteit), waaruit deze oeroude manifestatie is voortgekomen.

5. Zij, die bevrijd zijn van hoogmoed en dwaling, het kwaad



van gehechtheid overwonnen hebben, voortdurend verblijven in het Zelf, hun verlangens totaal geblust hebben, bevrijd zijn van de paren van tegenstelling, gekend als vreugde en pijn, die bereiken, niet meer verblind, die eeuwige Verblijfplaats. 6. Noch de zon, noch de maan, noch het vuur verlichten deze Plaats. Wie daar naartoe gegaan is, keert niet meer terug. Dat is Mijn hoogste Verblijfplaats.

Bij onze christelijke mystiekers zien we het hartstochtelijk streven naar een persoonlijke vereniging van de ziel met God: denk aan Teresa Van Avila, Johannes Van het Kruis, Meester Eckehart, Hildegard von Bingen...

Meester Eckehart (± 1260 - ± 1328), een Duitse mystieker schrijft: *"Tenslotte zal de ziel deel hebben aan het Onvergankelijke. Daar is tijd noch ruimte, voor noch na, maar al wat leeft, ligt opgesloten in het eeuwige nu. Duizenden jaren zijn daar niet meer dan één ogenblik. Vervuld wordt de ziel van hemelse vreugde (ānanda), waartegen geen enkele andere vreugde opweegt. Het is de vreugde, die God zelf geniet en die al haar heimwee stilt. En met zekerheid weet de ziel, dat deze duren zal van eeuwigheid tot eeuwigheid (nitya)."*

"De allerhoogste vrijheid is er in gelegen boven zichzelf uit te stijgen en met al wat men is zich te storten in de grondeloze afgrond van zijn oerbeeld: God. De sluwste bekoring, waarin iemand verstrikt kan raken, is zich te veel om de uiterlijke werken te bekommeren. Want het geringste innerlijk werk is van hoger en edeler gehalte dan het machtigste uiterlijk werk. Het allerbeste dat de mens vermag te doen, bestaat in het zich open te stellen voor de vereniging met de in zich aanwezige God en die met onaflaatbare ijver af te wachten."

Wat deze christelijke mystieker zegt, verschilt geen jota van de uitspraken van de Vedānta. Geweldig spijtig dus dat Rome haar mystiekers niet begrepen heeft en zelfs in vele gevallen veroordeeld heeft, zoals ook gebeurd is met Eckehart. Hij heeft alles wat hij gezegd, geschreven of gepredikt heeft, voor de Kerk moeten intrekken.

De meeste mystici werden tijdens hun leven als ketter gebrandmerkt. Want ze gehoorzaamden alleen nog aan die innerlijke autoriteit en niet zozeer aan de (kerkelijke) autoriteiten buiten hen. En pas ver na hun dood, werden sommigen van hen als heiligen vereerd.

Maar uitgerekend deze kettters traden eigenlijk in het spoor van de oorspronkelijke leer van Jezus. Ze spraken en schreven heel direct vanuit een eigen, innerlijk weten en niet vanuit overgeleverde regels, dogma's of leerstellingen. Er is dus gelukkig, naast de dikwijls starre kerkelijke traditie, altijd een onderstroom blijven bestaan, waarin de oorspronkelijke leer van Jezus zuiver en betrouwbaar werd doorgegeven en nageleefd.

Verschillen tussen ideeën van de orthodoxe christenen en gnostische christenen:

1. In de traditionele christelijke godsvoorstelling is er een fundamentele kloof tussen de mens en God. Mens en God zijn wezensongelijk. In de gnostiek ziet men elke mens als rechtstreeks verbonden met God als de bron van zijn bestaan, dus één met God. In de geloofsbelijdenis van Nicea, zoals die op het Concilie van Nicea in 325 werd vastgelegd, wordt gezegd dat Jezus één in wezen is met de Vader. Voor gnostici geldt dat voor elke mens. Dat is een fundamenteel verschil tussen de traditioneel christelijke opvatting en de gnostiek:

niet alleen Jezus is wezensgelijk aan de Vader, maar elke mens. Dat zegt de advaita Vedānta ook.

2. De Jezus in de gnostische teksten spreekt over illusie (māyā) en verlichting, niet over zonde en berouw zoals de Jezus van het N.T. Hij komt niet om ons van zonden te verlossen, maar om ons te verlossen van onze onwetendheid. Hij is een gids, die de toegang geeft tot spiritueel begrip: *"Ik ben de Weg."*

Wat de gnostici prezen als een bewijs van geestelijke rijpheid, veroordeelden de orthodoxen als een afwijking van de apostolische traditie. De gnostische leer was een macht die volgens Rome de kerkelijke orde ondermijnde. Deze leer maakte er aanspraak op elke ingewijde een directe toegang te bieden tot God, een toegang die de priesters en de bisschoppen zelf misschien niet kenden.

De scheiding tussen een meer formele en uiterlijke beleving van het geloof en een beleven van de eenheid met de Hoogste Werkelijkheid, God, vindt men in alle grote religies: In het hindoeïsme is er de yoga, in het boeddhisme het zen-boeddhisme, in het jodendom het chassidisme, in het soefisme is de mystieke stroming vooral binnen de Islam, nauw verwant aan de gnostiek. Een overeenkomstig thema is de zoektocht naar het 'innerlijke licht' of 'innerlijk weten'.

Een gedicht van **Inayat Khan (1882-1927)**, een soefi (uit een hindoe-moslim familie):

Ik zocht, maar ik kon U niet vinden,
ik riep luide tot U, staande op de minaret,
ik luidde de tempelklok bij het op- en ondergaan van de zon,
ik baadde tevergeefs in de Ganges,
ik kwam teleurgesteld terug van de Kaāba,
ik zag naar U uit op aarde, ik speurde
naar U in de hemel, mijn Geliefde,
maar tenslotte vond ik U verborgen,
als een parel in de schelp van mijn hart.

Kīrtana: Om shāntiḥ Om, dona nobis pacem
Om maṇi padme huṃ

Het volledige artikel kunt u lezen op de website van de Yoga Federatie: www.yogafederatie.be ■



WORKSHOPS - VAKANTIES - OPLEIDINGEN - YOGALES - MANTRA - VORMING - FILMAVOND

PRACTICUM OVER LOKALISEREN, ZUIVEREN EN HARMONISEREN VAN VOORNAAMSTE CHAKRA'S

16 december 2017 (09u00 - 12u00)

Yogazaal van Rita Simonts - Postelsesteenweg 15, Mol

Leraar: Flor Stickens

info@sevayoga.be - 014/21 06 76

www.sevayoga.be/agenda

DOORLOPENDE VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Eén zaterdagmiddag per maand (14u00-17u00) in Mol

Leraar: Flor Stickens

flor.stickens@wanadoo.fr - 014/21 06 76

www.sevayoga.be/agenda

HUISKAMER MANTRAGROEP

Eerste vrijdag van de maand bij Roeland

Iedereen is welkom

roelfauc@base.be - 09/281 04 01

HUISKAMER MANTRA ZINGEN

Elke eerste vrijdag van de maand (20u00)

Nazareth

roos.13letters@telenet.be - 0478 31 04 61

LESSENREEKS TWEEDE HOOFDSTUK VAN DE YOGASŪTRA'S VAN PATAÑJALI

20/01, 10/02, 24/03, 21/04, 26/05 en 09/06/2018

(09u00 - 12u00)

Yogazaal Rita Simonts - Postelsesteenweg 15, Mol

Leraar: Flor Stickens

info@sevayoga.be - 014/ 21 06 76

www.sevayoga.be/agenda

BIJSCHOLING KINDERYOGADOCENT

vzw Kreakatau in Bertem

Leraar: Leen Demeulenaere

Yogalessen van 0-99j, crea-yogastages, workshops

admin@kreakatau.be - 0485/21 24 40

www.kreakatau.be

MEDITATIEVE YOGALES

Twee zondagen per maand (10u00-11u30)

Yogacentrum Shraddhâ te Loppem, Brugge

maria.clicteur@skynet.be

Wens je ook een
aankondiging te doen in
onze agenda?

Stuur dan volgende gegevens door
naar secretaris@yogafederatie.be:
Titel van de activiteit, adres, leraar,
organisator, telefoon, e-mail en
website.

Gevraagd: medewerker /medewerkster voor de werkgroep Activiteiten en Ondersteuning

De taken van deze werkgroep zijn:

- Weekends, themadagen, bestuursvergadering en andere evenementen van de Yoga Federatie organiseren
- Congrescentra contacteren en afspraken maken i.v.m. logies, maaltijden, zalen...
- Inschrijving van de deelnemers verzorgen
- Programma opstellen en folder samenstellen
- Lesgevers contacteren en afspraken maken i.v.m. programma, verblijf, vergoeding...
- Logistieke ondersteuning van het evenement
- 4 à 5 keer per jaar vergaderen om de taken te verdelen

We zoeken kandidaten die

- Praktisch aangelegd zijn
- Graag dingen organiseren
- Graag samenwerken
- Vlot ter taal zijn om mails van leden te beantwoorden, om congrescentra en leraars aan te schrijven

Medewerkers en bestuurders van de Yoga Federatie worden niet vergoed voor hun prestaties.

Er is een vergoeding voor de verplaatsingskosten en een korting bij deelname aan de evenementen georganiseerd door YFN.

Wil je graag meedoen? Contacteer secretaris@yogafederatie.be

Vertrouwen en liefde

Door Paul Meersman

De yogi is op zoek naar zijn Zelf. Hij kan dat niet doen los van een traditie (school). Doordat anderen hem voorgingen, is het hem mogelijk persoonlijk de zijnsrijkdom op de weg naar het Zelf te zien en te ervaren. De yogameesters van het verleden hebben in hun werken hun weg naar en ervaring van het Zelf verwoord. Was Patañjali er niet geweest dan was het filosoferen over yoga nooit tot een dergelijk gestructureerd geheel en synthese uitgegroeid. De namen van yogameesters zijn talloos: Yājñavalkya, Vyāsa, Īśvara Kṛṣṇa, Svātmārāma, T. Kṛṣṇamācārya... Zij zijn de 'klassieken' onder de yogameesters. Er is geen 'zien' zonder traditie. Dat geldt voor elk domein van het leven.

In de traditie speelt de relatie leraar – leerling een belangrijke rol. Studeren doe je met twee (dvi ādhyāya). Ze hoeft echt geen goddelijke proporties aan te nemen maar het prototype van dergelijke relatie zijn toch Kṛṣṇa en Arjuna. Het credo van Arjuna luidt ongeveer als volgt: *"Alleen u, ô Kṛṣṇa, bent in staat mijn twijfel weg te nemen. Ik doe wat u mij zegt. Ik verzoek u mij duidelijk te maken wat het beste voor mij is. Ik ben nu uw leerling, u toegedaan met hart en ziel. Onderricht mij."*

Trouw aan de traditie en de leraar zijn belangrijk. Als de aspirant-yogi de werken uit het verleden bestudeert, begint hij met een houding van vertrouwen en liefde ten opzichte van hen die hem aanspreken. Een spreuk zegt: *"Als je de goden laat vallen, kan jouw leraar je nog altijd beschermen; als je de leraar laat vallen, kan niemand meer je redden."*

Dit gegeven maakt het hem niet onmogelijk zelfstandig, onafhankelijk en persoonlijk te denken en zijn weg te gaan. Per slot van rekening: kijken naar jezelf en oefenen doe je alleen (eka tapau). Dit is wat de ware yogaleraar wenst. Zijn karma is noch zwart, noch wit, noch zwart-wit (YS.IV.7) m.a.w. het is onbaatzuchtig. Hij is transparant. Hij wil slechts dat de yogi zijn weg gaat en vindt naar het Zelf. Arjuna zei: *"Mijn illusie is verdreven door jouw onderricht over het verheven geheim van de Eeuwige Wezen (ātman, puruṣa, Brahma)."*

Om al deze redenen vormen vertrouwen en liefde hoekstenen van de yoga.



COLUMN

COLOFON

Deze YFN-nieuwsbrief wordt uitgegeven door de Yoga Federatie van de Nederlands-taligen in België. Deze vzw is opgericht in 1980. De YFN is een stichtend lid van de Europese Yoga Unie. Deze gratis publicatie voor alle leden van de YFN verschijnt viermaal per jaar.

REDACTIERAAD

Herman Seymus, Flor Stickens, Rudi Lepoutre, Gert Vliegen, Dharma Muni en Nadine van Treeck

EINDREDACTIE Nadine van Treeck

LAY-OUT Gert Vliegen en Femke Hennissen

FOTO'S Dharma Muni en Yolanda Willems

OPLAGE 700 exemplaren

DRUKWERK EN POSTALE AFWERKING

Total Copy Service bvba, Herentals



V.U. Herman Seymus

Voorzitter YFN

Heidelaan 41 bus 5, B2547 Lint

voorzitter@yogafederatie.be

ADRESWIJZIGINGEN? SUGGESTIES?

Deel tijdig elke verandering van je persoonlijke contactgegevens mee aan de secretaris van de vereniging: secretaris@yogafederatie.be. Zo mis je geen belangrijke mededelingen of tijdschriften.

AANSPRAKELIJKHEID REDACTIE

De redactie onderschrijft niet noodzakelijk alle meningen die in niet-redactionele artikelen worden uitgedrukt.

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

KOPIJ VOOR VOLGENDE NIEUWSBRIEF

In te leveren voor 15 maart 2018. Versturen naar secretaris@yogafederatie.be

WWW.YOGAFEDERATIE.BE



YFN | 19



YOGA FEDERATIE

van de Nederlandstaligen in België vzw

Swami Ma Tripurashakti Bharati of Ma Tri



De combinatie van jong, vrouw en geboren in het Westen, beseffend dat dit niet is wie ze werkelijk is, en het diep verlangen om VRIJ te zijn en naar binnen te duiken om het Ware Zelf te vinden, staat haar toe om het pad van sadhana van uit een uniek perspectief met je te delen.

Toen ze in Maart 2009 Swami Jnaneshvara Bharati ontmoette, had ze, na groeien en leren bij verschillende leraren, eindelijk de persoon gevonden die haar verlangen volledig begreep en haar kon begeleiden. Op 13 november 2012 nam ze sannyasa aan de rand van de Ganges, Swamij Jnaneshvara gaf haar deze diksha (initiatie).

Sindsdien reist Ma Tripurashakti of Ma Tri tussen verschillende plaatsen over de wereld om haar sadhana te beoefenen, onzelfzuchtig te dienen (seva) en om het onderricht te delen dat ze van Swamiji heeft ontvangen.

Het stamt uit een eeuwenoude traditie van meditatie meesters uit de Himalaya en omarmt Yoga, Vedanta en Samaya Sri Vidya Tantra als zijnde één stroming naar het Zelf. Dit doet ze o.a. via haar Engelse en Nederlandse websites, animaties, retraites, een online cursus en een Intensieve Yoga Studenten Training.

Verwondering van YOGA, een expansie naar het Zelf.

Tijdens 3 sessies, kunnen we 5 uur lang spelen en delen hoe de weg van YOGA een toenemende verwondering is, wat het allemaal omarmt, wat het allemaal openbaart en waar het je uiteindelijk naar toe brengt.

We zullen zowel delen via gesprek als via beoefening.

De YOGA weg begint voor velen met het prachtige instrument dat ons lichaam is, maar al gauw komen adem en alle bewegingen van de mind tevoorschijn. Ook hier hebben de meesters van YOGA alle details voor ons uitgewerkt om ons liefdevol te begeleiden naar de Stilte die er aan voorbij ligt.

Samen zullen we de verwondering van YOGA laten toenemen door er een hele dag diep in te duiken...

Van HIER naar YOGA

We beginnen de dag met een beoefening die je laat ervaren hoe het 'hier zijn' centraal staat op de weg van YOGA. Dit zullen we verder bespreken en uitpakken tijdens de andere twee sessies, afsluitend met de herbeleving van "hier zijn".

De mind werkt d.m.v. drie filters: tijd, ruimte en oorzakelijkheid. Het fenomeen ruimte is de sleutel naar en voorbij alle drie, hoe we dit in elk facet van onze beoefening kunnen toepassen zal uitgebreid behandeld worden.

Door in deze aspecten van YOGA te duiken, ontdekken we hoe de mind functioneert en hoe nirodhah, één van de belangrijkste principes van de Yoga Sutras, vanzelf plaatsvindt.

Zal ik alvast eventjes verklappen wat we zullen doen: door HIER te leren zijn, leer je om echt "niets te doen", waardoor je als het ware door de zwaartekracht van het Zelf, naar en in het Zelf wordt getrokken. Dit is YOGA.

Ik kijk er naar uit om samen met je te spelen...

uiterste inschrijfdatum: 20 maart 2018
Meer uitleg in de Nieuwsbrief op www.yogafederatie.be

Zaterdag 21 april

09.00-09.30 onthaal, koffie en thee

10.00-12.00

Verwondering van Yoga, een expansie van het Zelf

Gesprek, praktijk, vraag en antwoord met Ma Tri

12.30 middagmaal

14.30-15.30

vervolg van het programma

15.30-16.00 koffie en thee

16.00-18.00

vervolg van het programma

18.30 avondmaal

20.00

Kirtan met Krishna Van Lierde

Zondag 22 april

07.00-08.15

Van HIER naar YOGA

Ochtendpraktijk met Ma Tri, waarin het 'hier zijn' centraal staat.

08.30 ontbijt

09.15 onthaal

10.00-12.00

Van HIER naar YOGA

Bespreking en toelichting van het onderwerp, vraag en antwoord met Ma Tri

12.30 middagmaal

14.00-16.00

vervolg van het programma

16.10 - 17.00

Algemene Ledenvergadering

Koffie en thee

studie & ontmoetingsdagen

DUINSE POLDERS
Blankenberge

21 & 22 april 2018