

NIEUWSBRIEF

N°119 | JAN • FEBR • MRT | 2020

YFN



40 JAAR YOGA FEDERATIE



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



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

INHOUD

NUMMER 119 - 2020

40 JAAR YOGA FEDERATIE



INZICHT

- 4 Kṛṣṇa en Arjuna, Zelf en zelf in het levensveld •
[Alberto Paganini](#)

INTERVIEW

- 6 Interview met Mira •
[Caroline Top](#)

AGENDA

- 11 Practicum, yogales en huiskamer mantra's

YOGA WEEKEND

- 12 Het vinden van je levensdoel: Sva Dharma •
[Maria Cliteur](#)

COLUMN

- 15 Wat de slaap ons leert •
[Nārāyana](#)

1980-2020: 40 jaar Yoga Federatie der Nederlandstaligen in België

De Yoga Federatie der Nederlandstaligen in België is ontsproten uit de Belgische Yogafederatie die oorspronkelijk gesticht werd, als feitelijke vereniging op 10/12/1966. Om praktische redenen werd deze feitelijke vereniging op 17/3/1967 in een vzw omgevormd. André Van Lysebeth nam hierin het voorzitterschap waar. In die tijd waren er in België heel wat mensen die zelfstandig yoga beoefenden. De Belgische Yogafederatie had als doel *“de praktijk en het onderricht van Yoga in al haar vormen te bevorderen”*. Door de nood aan yogaleraren met een minimum aan basiskennis werden er in Gent, Brussel en Namen seminaries ingericht. Er werd nadien een centrale examencommissie opgericht om de kennis die aanwezig was vast te stellen. Geleidelijk ontstonden er in België yogascholen die onderricht gaven aan toekomstige yogaleraren. Er werden indertijd yogaleraren uit India uitgenodigd en India werd ook regelmatig bezocht door Belgische yogaleraren.

Onder leiding van Gérard Blitz werd er eveneens een Europese Yoga Unie opgericht om alle landen te verenigen. In augustus 1973 werd in Zinal het eerste internationaal Yogacongres gehouden dat nu zijn 47ste aflevering ingaat.

Op 7/12/1980 werd de Yoga Federatie der Nederlandstaligen in België opgericht te Brussel, dit jaar 40 jaar geleden. Als gevolg van de toen heersende trend splitste ook de Belgische Yoga Federatie. In opdracht van Voorzitster Solange De Meyer voerde Lucien Mertens (Atma Muni) de splitsing door en richtte daarna, samen met Solange De Meyer, Fonteyn Leo, Gomaar Gys, Kiekens Jozef (Narayana), Saenen Edward (Rama) en Van Lysebeth André de nieuwe federatie op. Lucien Mertens werd verkozen tot eerste Voorzitter. De vereniging had tot doel het onderwijs, het aanleren en het beoefenen van de yoga in al haar vormen te bevorderen, mits trouw te blijven aan de geest van de grote meesters van India die haar tot de perfectie hadden gebracht. Ze moest ervoor waken dat de yoga onderwezen, aangeleerd en beoefend werd door haar leden en voor alle verval behoed zou worden door de zuiverheid ervan te bewaren en door te vermijden dat yoga met andere disciplines zou gemengd of verward zou worden. Het doel van de yoga werd omschreven als de volmaakte beheersing en de volle ontplooiing van lichaam en geest, met als uiteindelijk oogmerk de zelfverwezenlijking. Eveneens moet deze vereniging zich onthouden van iedere inmenging in godsdienstig, filosofisch en politiek gebied van haar leden.

Nu, 40 jaar later, blikken we terug op deze geschiedenis met zijn pioniers en de vruchten die eruit zijn voortgekomen. We nemen jullie stap voor stap in deze geschiedenis mee. Het is aan jullie om te oordelen in hoeverre we ons aan de oorspronkelijke doelstelling hebben gehouden in welke mate we zijn afgeweken. Yoga is in essentie niet tijd- of cultuurgebonden en niet onderworpen aan tendensen, ze gaat normaal gezien over de essentie van ons bestaan als menselijk wezen en die blijft steeds onveranderlijk dezelfde.

In alle genegenheid

Suman
Voorzitter YFN



Kṛṣṇa en Arjuna, Zelf en zelf in het levensveld

Loslaten en het eerste hoofdstuk van de Bhagavad Gītā

Door Alberto Paganini

Crisissen en confrontaties als kansen: het bekende loslaten, zich openen voor 'hogere' inspiratiebronnen en luisteren naar wijsheid en liefde binnenin. Het begin van de Gītā biedt de sleutel tot het vatten van de eeuwige wijsheid van de volledige Gītā-tekst.

Bhagavad Gītā betekent 'godelijk lied' en vormt de 'crème' van de wijsheid van de Indiase filosofie. Het is het laatste geschreven deel van de Mahābhārata, het grote Indiase epos. Het eerste hoofdstuk van de Gītā beschrijft hoe Arjuna zich in een strijdswagen te midden het slagveld bevindt, begeleid door zijn bijzondere wagenmenner, niemand minder dan Kṛṣṇa Zelf.

Terwijl Arjuna de eerlijk zoekende mens symboliseert, staat Kṛṣṇa voor onze kern, ons-Zelf dat hogere wijsheid en eenheid bezit. Door elk personage te beschouwen als personificatie van krachten aanwezig in elke mens leeft de Gītā opnieuw. Iedereen kan er inzichten en wegen naar bevrijding en geluk (mokṣa-ānanda) in vinden, ook tijdens crisissen en moeilijkheden.

Arjuna is de moedige en krachtige krijger, eerlijk, goedhartig, geconcentreerd, precies en hartelijk verbonden met zijn vier broers, moeder en vrouw. Ze vormen de Pāṇḍava's, de representatie van de positieve, opbouwende en goede

krachten aanwezig in elke mens. Ze waren bestemd het 'koninkrijk' te regeren, volgens principes van rechtvaardigheid en goede zorg voor mens en natuur. Door de omstandigheden beschreven in de Mahābhārata riskeren ze alles te verliezen.

De Kaurava's zijn de oorzaak van deze conflictsituatie. De Kaurava's representeren onze destructieve, egoïstische en zelf-saboterende neigingen zoals gehechtheid, woede, verdriet, ongeduld, frustratie, verwarring, onzekerheid en (zelf)bedrog. Deze ontstaan uit angst en gebrek aan inzicht in de ware aard van het bestaan: ze scheppen ontevredenheid en miserie. Het slagveld van Kurukṣetra staat voor het tegenwoordige-eeuwige innerlijke conflict tussen de krachten die ons naar bevrijding, geluk, kennis en identificatie met ons ware Zelf leiden en deze die ons gevangen houden in ons lagere zelf, instincten, begeerten en angsten. Zoals in elke oude Indiase tekst over Wijsheid, vormen ook in de Gītā het eerste woord (Dharma) en het laatste (Mama=mijn) de geconcentreerde

samenvatting van de boodschap van de hele tekst: het vinden en het volgen van het eigen Dharma.

Dharma betekent de wezenlijke natuur van iets. Het Dharma van het vuur is om te branden, dat van water te stromen... Ieder mens heeft een uniek Dharma en hij is vrij: hij kan zijn Dharma volgen of niet. Dit heeft betrekking tot het vinden van het juiste handelen, op het juiste moment, op de juiste manier, om de juiste redenen, volgens de universele wetten van het universum en de natuur. De Indiase filosofie leert ons dat dit tot bevrijding en geluk leidt, terwijl het handelen uit zelfzucht en angst, in disharmonie met de eigen natuur, ontevredenheid en ellende schept.

De Gītā schenkt inzicht in de eeuwige wetten van het handelen, oorzaak, gevolg, onderscheidingsvermogen, beperking en bevrijding. Honderd-duizenden krijgers staan aan beide kanten klaar voor het grootste gevecht ooit, in opperste opwinding, spanning en concentratie. Kṛṣṇa is wagenmenner en zal niet vechten. In het eerste hoofdstuk luistert hij stil naar Arjuna. Hij observeert hem aandachtig, met een zachte glimlach. De geest van Arjuna, met de stormachtige reacties en veranderingen in zijn gemoedstoestand en gedachten, wordt hier onder de loep genomen. De reacties van onze ego-persoonlijkheid tegenover verandering en conflict worden getoond. De 'Kaurava's veroorzaakten een enorm kabaal.(sl.13)'

Wanneer we in het tumult van het leven voor ingrijpende gebeurtenissen staan, schept onze onrustige geest chaos, verwarring, angst en haast. Kṛṣṇa spreekt in het eerste hoofdstuk maar één zin: 'Aanschouw alle Kuru's (Kaurava's) die zich hier verzameld hebben, Arjuna!' (sl.25). Hij moedigt Arjuna aan om zich te focussen en met moed en heldere aandacht de krachten, waartegen hij de confrontatie zal aangaan, te observeren.





Op ons 'levens/yogapad' nemen we ons dikwijls voor positieve veranderingen te realiseren. We willen vanuit ons hart onze eet-, relatie-, fysieke, emotionele en/of mentale patronen transformeren. Net zoals bij Arjuna kan de confrontatie met verandering conditioneringen, angsten en twijfels naar boven brengen. De 'vijanden' zijn dichterbij dan we dachten, diep in onszelf geworteld, vermengd met ons eigen wezen.

"...Toen Arjuna zijn vrienden en verwanten voor zich zag staan als zijn vijanden, werd hij overmand door verwarring...Arjuna zei: O Kṛṣṇa, nu ik mijn eigen mensen zie, klaar om te vechten wankel ik op mijn benen. Mijn mond is droog, mijn lichaam beeft en mijn haar staat recht overeind. Mijn huid brandt en mijn boog Gāṇḍīva glipt uit mijn hand. Ik kan nauwelijks blijven staan en het duizelt mij." (sl.26-30)

Op het moment dat Arjuna ziet dat zijn 'vijanden' nauw met hem verbonden zijn, vindt hij alle mogelijke redenen om zich

er niet mee te confronteren. Wanneer we ons ervan bewust worden dat bepaalde veranderingen vertrouwde delen van onszelf vernietigen en transformeren 'wankelen we op onze benen'. We willen veranderen maar, door onze vertrouwde met wat we wensen te veranderen, worden we overmand door twijfels en zoeken we redenen om niet te handelen. Arjuna's verhaal biedt ons troost: zelfs de grootste krijger van zijn tijd heeft zo'n crisis meegemaakt.

Kṛṣṇa wacht en zwijgt. Ons hogere Zelf weet wat ons Dharma is, welke weg ons naar waarheid en geluk brengt. Toch zwijgt het: we zijn nog niet in staat om te luisteren. Ons ego is nog te sterk en baseert zich op rationaliteit, angsten en excuses om status quo en controle te bewaren. Enkel wanneer we dit kunnen loslaten, kunnen we ons openen voor ons-Zelf, een kracht die groter en wijzer dan ons-zelf is: "Zwakke verlamt mij en ik verkeer in hevige verwarring over wat mijn

plicht is...Onderricht mij alstublieft".(sl.II,7)

Ons ego en onze persoonlijkheid zijn aan het einde van hun Latijn gekomen, we weten niet meer wat we moeten, willen en kunnen doen, wat ons Dharma is en wat ons te wachten staat. In dit moment van 'leegte' schept zich in ons bewustzijn een opening. We verlangen met heel ons wezen naar ons hogere, wijzere Zelf te luisteren. Nu zijn we klaar voor intuïtie en wijsheid. Pas nu gaat Kṛṣṇa (de hogere wijsheid) spreken: gedurende de resterende zeventien hoofdstukken leert hij ons de geheimen van het handelen, van de werkelijkheid en van de ultieme bevrijding van lijden en onwetendheid. Alleen wie open en stil staat kan het vatten.

Bron: 'Prana Yoga flow'. Alberto Paganini
Alberto Paganini is de oprichter van de Soma Yoga leraren opleiding in Brugge
www.yogasoma.be



Het is stille zomertijd, 'komkommertijd', wanneer ik Mira ontmoet voor een eerste gesprek bij haar thuis in Antwerpen. Het grote oude huis waar zij op het gelijkvloers woont, staat vol herinneringen die ze met haar man destijds heeft gedeeld: houten beelden en maskers uit Afrikaanse landen, stoffen uit India, muziekinstrumenten, stenen van over de hele wereld... Het huis geeft achteraan uit op een lommerrijk terras met veel groen in het stadstuinje, waar vogels en een schildpad vaste bewoners zijn.

Mensen zoeken allerlei antwoorden... Het belangrijkste is leren ontdekken dat de antwoorden niet in de buitenwereld liggen. Uiteindelijk zal je moeten verstillen, zoals ook Patañjali schrijft in de Sūtra's, de golven van de

'n Ander aspect van mijn leven toen was de studietijd van mijn echtgenoot: twaalf jaar cardiologie, wat ons voor een aantal beproevingen stelde. Het was immers niet gemakkelijk met twee kinderen en weinig middelen. Na die periode kwam er een leegte... Ik hielp mijn echtgenoot in de cardiologische



6 | YFN

praktijk en hoorde zo ook vele verhalen over het menselijk lijden, zowel fysisch als psychologisch.

Hoe ben je verder gegroeid en wat heeft je gemotiveerd om door te gaan in yoga ?

In eerste instantie was ik in deze periode op zoek naar iets wat me fysiek en energetisch kon opladen. Zo ging ik - na het lezen van een advertentie in de krant - naar de eerste yogales bij Rāma Saenen in de Van Putlei in Antwerpen. Hij gaf me privéles en al snel voelde ik me stukken beter. Ik was toen tweeëndertig. Dan kwam er een verhuis naar Gent, en yoga kwam gedurende tien jaar op de achtergrond....tot er opnieuw een verhuis volgde naar Antwerpen. Ik was niet vergeten hoe de yogalessen mij deugd hadden gedaan. Via een vriendin kwam ik terecht in de yogagroep van Theo Van Bellegem. Daar maakte ik tijdens de satsang kennis met de liederen en de leer van Swāmī Śivānanda.

Tijdens het 25-jarig bestaan van Yoga Vedānta Aalst kwam Swāmī Cidānanda naar de groep van Cari in Deurne (zowel Cari als Theo waren opgeleid in Aalst). 'n Man die daar aanwezig was raadde me aan om eens mee te gaan naar Aalst. Zo kwam ik bij de gebroeders Kiekens terecht. Geraakt door de integrale yoga volgde een intense tijd. Heel veel begon duidelijk te worden, uiteraard met vallen en opstaan.

Wat hebben je ervaringen in India bijgebracht ?

Mijn eerste bezoek aan India in 1990 gaf me een bijzondere ervaring in Benares: de ontvangst van de śivalīnga tijdens een overrompelend ritueel (Mira vertelt het me in details, maar er zijn geen woorden om het neer te schrijven). Vanaf dan keerde ik ieder jaar, intussen tweeëntwintig keer, terug. Er volgde telkens een verblijf van één maand in Śivānanda Ashram in Rishikesh. Daar waren wonderbare ontmoetingen met Swāmī Cidānanda en ook vele meditatie uren met Swāmī Kṛṣṇānanda, een rechtstreekse leerling van Meester Śivānanda. Er groeide ook een bijzondere band met Swāmī Vimalānanda (later president van The Divine Life Society). En niet te vergeten; de eveneens intense contacten met de melaatsenkolonies geleid door Pierre Reyniers.

Zo ontstond samen met enkele vrienden de



Mira tijdens een India reis in de zoo van Dehli.



Er groeide een intense band met Swāmī Vimalānanda.

vzw Kurukshetra, later Vimalakshetra. Ons yogalesgeld werd integraal overgemaakt ter ondersteuning van deze broeders en zusters in India. Hun weefproducten werden ingevoerd en vooral in yogagroepen hier in België aangeboden. En dan kwam het grote geschenk: mogen les geven in de Yoga Academie in Aalst, eerste de hatha yoga, later de studie van de Bhagavad Gītā.

Waarop leg je de nadruk in je praktische yogalessen?

Alles leren beleven als ervaring, de adem, het lichaam en de psyche. En zo ontdekken dat het hele leven één grote asana is.

Waarom is de Bhagavad Gītā het belangrijkste basisgeschrift van yoga in je leven?

Elk hoofdstuk van de achttien begint met: "de yoga van ...". Het is Śrī Kṛṣṇa die de fluit bespeelt (de fluit, het menselijk wezen). Als de fluit hol klinkt, dus zuiver wordt, dan kan yoga aanwezig zijn. De Bhagavad Gītā - het lied van de Heer - zindert door in alle levensvormen in de natuur.

Vertel iets over een aantal verzen uit de Bhagavad Gītā die elke beginner vooruit kan helpen op het yogapad.

Alle verzen zijn belangrijk, al naargelang de evolutie van de zoeker. Wat ik in India tijdens een retraite hoorde: "*de guṇa's - de eigenschappen van de natuur - spelen hun rol van de eerste tot de laatste ademtocht*". In het veertiende hoofdstuk zegt Kṛṣṇa: "*Wees jij voorbij de guṇa's terwijl zij hun natuurlijke rol spelen*". Dat ontdekken en ervaren is het wonder van yoga.

Staan veel van die verzen niet in contrast met de wereld waarin wij nu leven en hoe kan je de filosofie en psychologie toepassen in het dagelijkse leven?

De verzen staan niet in contrast met het leven, maar zij staan soms wel haaks op de visie over het leven bij velen. Wanneer je mediteert over een vers, dan openbaart zich dat. De kennis is al in jou. Commentaren kunnen de verwoording helpen plaatsen in het nu. De kennis is van alle tijden en voor alle mensen toegankelijk. Luister naar hoofdstuk vijf, vers zestien; "*In hen wier onwetendheid werd vernietigd door Zelfkennis (jñānena ātmanah), in hen openbaart Kennis (jñāna), als de zon, de Hoogste Dat (Tatparam).*" Yoga is een zuiveringsgebeuren. Dat vraagt tijd,



Er volgden vele gesprekken met Pierre Reyniers in de melaatsenkolonie Brahmapuri.

veel tijd. Dan volgt een transformatie van de beperkte mens (lees: de mens die in zijn denken zit). Hoofdstuk zes, vers tweeëndertig: *“Hij die door de gelijkheid van het Zelf, overal gelijkheid ziet, weze het vreugde of pijn, wordt, O Arjuna, als de hoogste Yogi beschouwd.”*

Laten we het nu even over de vrouw hebben in de yogaschriften. Ik heb onlangs een boekje in het Frans gelezen onder de titel *La femme* (verzamelde teksten van Śrī Aurobindo en la Mère, 1990) met interessante stellingnames over het statuut van de vrouw, de moeder. Hoe zie jij dat?

Een eerste indruk: meer vrouwen voelen zich geroepen tot yoga. In de Yoga Academie komen vandaag ook meer en meer jonge mannen met vraag naar verdieping in yoga. In Śivānanda Ashram in India zie je grotendeels mannelijke Swāmī's. Maar de vrouwelijke Swāmī's die ik mocht ontmoeten - Devakī Kūṭī, een gynaecologe, en Tyāgī Mā - waren even sterk in het doorgeven van yoga. Eén bekende uitspraak van Swāmī Kṛṣṇapryānanda: *“Heb je vandaag 'n kopje koffie? Geniet ervan... maar zo genieten dat indien je er morgen geen hebt, dat ook goed is.”* Oefening en onthechting leiden naar vreugde en vrijheid. Zelfs naar een hemel op aarde!

Thuis heb ik op een huisaltaartje de spreuk liggen “yoga is not a religion, it embraces all religions, it will introduce you to someone you may not know: your Self”. Toch heb ik het gevoel dat yoga voor steeds meer zoekende mensen zoals religie een toevluchtsoord wordt, een laatste strohalm soms. Bijvoorbeeld wanneer ze iets moeilijks meemaken zoals een verlieservaring. Schuilt daar geen gevaar in dat mensen iets zoeken in yoga waarvoor het oorspronkelijk niet bestemd is?

Dat is mogelijk. Yoga belooft immers veel. Verwachtingen hebben is menselijk. Met geduld en ononderbroken volhouden, leer je dat - waar het echt om gaat - kracht vinden is. Kracht vinden in de grondige ervaring. Geleidelijk ga je inzien dat je het allemaal mag laten gebeuren. Leren aanvaarden, zonder in een slachtofferrol te vervallen.



De satsangs met Nārāyaṇa en Śiva in de Yoga Academie Aalst.

Heel vaak de voorbije jaren heb je tijdens het lesgeven verwezen naar spiritueel leraar Eckhart Tolle. In zijn meesterwerk, *De kracht het Nu* (2001), heeft hij het o.a. over 'overgave'. Hoe verloopt volgens jou de wisselwerking tussen ontvangen en overgave in de beoefening van yoga?

Tijdens het lesgeven kan je getuigen over de manier van ontvangen. Je geeft, andere mensen ontvangen, maar je kunt dat ontvangen niet beïnvloeden. Het overstijgt het denken. Je kunt enkel getuigen over de manier van ontvangen. Wanneer je in een yoga houding de armen spreidt om te ontvangen, bijvoorbeeld tijdens het uitvoeren van de Egyptische zonnegroet, word je eerst geconfronteerd met verzet, het feit dat er iets hapert. Overgave, het kunnen ontvangen, is aanvaarden. Overgave lost verzet op.

Ten slotte: welke kernboodschap over het geluk wil je aan yoga beoefenaars meegeven?

Stel je de vraag: “Wie ben ik?” en “Waarom ben ik op deze wereld?”. OM Śāntiḥ

Mira's ogen glinsteren, ze blijft me vol enthousiasme vertellen over het lesgeven. En voor al wie yogales geeft benadrukt ze nogmaals dat je zeker niet mag meegaan in het denken. Stilte en contact maken met je leerlingen, daar begint het mee.

Dankjewel Mira voor de gesprekken, de yoga lessen en het onderricht over de Bhagavad Gītā.



Samen met Frida (links) voltooide Caroline de Yoga opleiding in Aalst in 2011.

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

1. Bijscholing voor yogadocenten

BIJSCHOLING YOGADOCENT VOOR KINDEREN

Te Bertem

Lerares: Leen Demeuelaere

Vzw Kreakatau

admin@kreakatau.be - 0485/02 05 20

www.kreakatau.be

BIJSCHOLING YOGA VOOR TIENERS

Purusha te Buggenhout

Leraren: Greet De Pauw en Paul Whelan

greet@purusha.be - 0476/62 93 89

www.tieneryoga.be

2. Vormingen

PAASRETRAITE

In de Dolomieten 09/04/20 - 17/04/20

Leraars: Alberto Paganini en Eric Staals.

info@yogasoma.be - 050-364936

www.yogasoma.be/yogaweken-dolomieten

HUISKAMER MANTRA ZINGEN

Elke eerste vrijdag van de maand (20u00)

Nazareth

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

DOORLOPENDE VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Eén zaterdagmiddag per maand (14u00-17u00) te Herentals

Leraar: Flor Stickens

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

www.sevayoga.be/agenda

MEDITATIEVE YOGALES

Één zondag per maand (10u00-11u30)

Yogacentrum Shraddhâ te Loppem, Brugge

maria.clicteur@skynet.be

3. Opleidingen tot yogaleraar

VIERJARIGE 500 UREN SOMA YOGA LERARENOPLEIDING

Leraar: Alberto Paganini (hoofdleraar)

Steinerschool Brugge

Inkom Boudewijnlaan (hoek Astridlaan)

info@yogasoma.be - 050-364936

www.yogasoma.be/yoga-opleiding

BIJSCHOLING ZWANGERSCHAPSYOGA 'YOGA BIRTH'

Collegebaan 49 te Melle, Gent

Lerares: Lut Louisa Van Melle

lut.van.melle@telenet.be

www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be

HERBRONNEN IN STILTE EN MEDITATIE IN DE OUDE ABDIJ

08/08/2020 (09u30) - 12/08/2020 (13u30)

De Oude Abdij - Abdijdreef 22 te Kortenberg

Leraar: Flor Stickens

contact: 014/21 06 76 of info@sevayoga.be

www.sevayoga.be/agenda

INNERLIJK OP REIS MET DE ELEMENTEN: AARDE, VUUR, LUCHT EN ETHER

Yogaweek (yogaweekend of midweek mogelijk)

14(17)/08 - 21/08/20

Chateau de Frandeu, Rue des Pelerins 4 te Frandeu

info@yogasoma.be - 050 36 49 36

www.yogasoma.be



Het vinden van je levensdoel: Sva Dharma

Uiteenzetting Maria Cliteur tijdens het Yogaweekend van 21 en 22 september 2019 te Drongen

Alle Darśana's hebben als doel het lijden van de mens, mensheid te verlichten. Zijn ze daarin geslaagd? Het blijft een individuele zoektocht en een opgave voor ieder mens, die dan achteraf ten goede komt aan het grote geheel want we zijn allen verbonden en de buitenwereld is spiegel van de binnenwereld.

We weten uit het Indische gedachtegoed, dat oorzaken beginnen in de subtiële lagen om af te dalen naar de meer grofstoffelijke gebieden. Daarom zegt men ook: problemen zitten tussen je twee oren. Wat wil dit eigenlijk zeggen: dat het denken oorzaak is van disharmonie en problemen en dat door onze kijk te veranderen onze toestand van welzijn ook zal veranderen.

YS I.2 zegt wat yoga is: stoppen van die vervelende onnodige steeds terugkerende gedachten. Als je daartoe in staat bent, dan zegt YS I.3,

ben je in de ZIJNS toestand en zie je helder en klaar waar het om gaat. De Getuige in jou is alert aanwezig en kan zijn werk doen: getuige zijn.

Lukt het je niet die gedachtestroom te stoppen, dan zit je in je hoofd, in het verleden of de toekomst maar ben je niet in het NU. Je bent niet alert, ziet niet helder, je identificeert je met van alles en nog wat en projecteert jouw visie en gevoel op de buitenwereld. Je maakt veel brokken op die manier en dat kan niet anders dan voor lijden zorgen. Allesbehalve geestelijk welzijn en harmonie. Dus eerste oefening om een harmonischer leven te leiden: zie je gedachten, bewaak ze, stop de onnodige gedachten, stuur de negatieve gedachten wandelen en cultiveer de positieve.

Een tweede heel belangrijk iets voor je geluk of welzijn volgens de Indische leermeesters is het vinden van je Sva Dharma vooraleer je sterft. Het schijnt

dat mensen die hun Sva Dharma op hun sterfbed niet kennen, of er niet naar geleefd hebben, sterven in onvrede.

Wat is Sva Dharma?

Eerst meer over Dharma. Het is een zeer ruim begrip en moeilijk vertaalbaar of te omschrijven omdat het zoveel omvat. Het is de kosmische orde met alle bestaande wetten: kosmisch, subtiel, grof, ethiek. Het is wat je te doen hebt, je taak, je plichten, wat kan en niet kan, dat wat de orde in de kosmos regelt. SVA is zelf, eigen, dus Sva Dharma is jouw specifieke taak. Dat wat jij op de planeet in dit leven te doen hebt en waarvoor je geïncarneerd bent. Dharma komt in alle teksten voor. Enkele belangrijke hieronder.

Het begrip van de 4 Puruṣārtha's of de 4 doelen van een mens is veel voorkomend in het Indische gedachtegoed en in de Vedas.



1ste doel: **Dharma** wordt beschouwd als het belangrijkste doel van de mens in het hindoeïsme. Het concept Dharma omvat gedragingen die de goede orde van het leven en het universum mogelijk maken. Het omvat taken, rechten, wetten, gedrag, deugden, een 'juiste manier van leven',.... Dharma omvat heel veel: de religieuze plichten, morele rechten en plichten van elk individu, maar ook gedragingen die de sociale orde mogelijk maken, het juiste gedrag, en deugdzaamheid. Dharma is dat wat alle bestaande wezens moeten accepteren en naleven opdat er harmonie en orde zou zijn in de wereld en de kosmos. Sva Dharma daarentegen is jouw specifieke rol, je roeping volgens jouw talent waardoor je een harmonische noot kan toevoegen in het kosmische concert. Dharma is het hoogste en de volgende doelen artha en kāma dienen de dharma te dienen.

2de doel: **Artha** is kunnen voorzien in je levensonderhoud. Het handelt over je 'wijze van leven', je activiteiten en middelen die het mogelijk maken om je brood te verdienen en jezelf en je gezin te onderhouden en in een comfortabele toestand te leven. Het gaat ook over de manier waarop je die levensmiddelen verkrijgt. Dit moet steeds de Dharma respecteren. Wanneer je voldoende middelen hebt en comfortabel kunt leven kan je misschien meer genieten van het leven en dan komen we bij het volgende doel.

3de doel: **Kāma** wat verlangen, genieten, hartstocht, passie betekent. Het is genieten op alle vlakken en niet enkel seksueel. Het heeft soms een negatieve connotatie, maar dit vooral als er raga of gehechtheid mee gemoeid is. Het is gezond en noodzakelijk voor de mens volgens het hindoeïsme zolang het de Dharma respecteert.

En dan is er tenslotte het 4de doel: **Mokṣa** of bevrijding. Dit is het ultieme doel wat ook Kaivalya in de YS of Verlichting in religie genoemd wordt. Men spreekt ook over bevrijding van SAMSĀRA of het rad van wedergeboorte. Het gebeurt in opstapjes. Gebeurt het voor de dood of erna? De meningen verschillen. In elk geval zolang je het niet ervaren hebt kan je er niks over zeggen. Er

wordt ook gezegd dat je alleen een verlichte kan herkennen wanneer je zelf verlicht bent.

In de Saṃkhya Kkhyā Kārikā

Kārikā 63: We zijn geïncarneerd in de materie. De materie heeft als doel dat ze zichzelf bindt en bevrijdt door middel van haar eigenschappen of neigingen, niet voor zichzelf maar voor de Puruṣa. 7 vormen (geaardheden) binden haar en ze bevrijdt zich door één namelijk kennis of inzicht en dit enkel voor de Puruṣa. We evolueren in ons leven dus van Adharma naar dharma, van gehechtheid naar onthechting (avairāgya naar vairāgya), van mislukking naar kracht (anaiśvarya naar aiśvarya) en van niet-weten naar weten (ajñāna naar jñāna).

Dus hier weer het belang van het Dharma. Staat eerst en het is de bedoeling dat we evolueren van losbollen naar integere individuen. (adharma naar dharma)

Er is nog een ander soort Dharma: Sthāna Dharma. Het is dat wat je te doen hebt op een bepaalde plaats of op een bepaald moment in je leven. Het zijn je 'hoeden' die je draagt. Je rollen die je te spelen hebt.

Als je leraar bent zal je in de klas lesgeven, maar eenmaal thuis ben je weer moeder en zal je koken en het huishouden verzorgen. Het is niet juist wanneer een yogaleraar vb. op familiefeesten te pas en te onpas de wijsheden uit de yogasūtra wil verkondigen. Dit Sthāna Dharma kan het Sva Dharma maskeren. Het vormt zoals we verder zien ook opstapjes naar het Sva Dharma. Het primeert op het Sva Dharma.

Sthāna Dharma is verbonden aan āśrama of de vier periodes in je leven. In India beschouwen ze 4 periodes als zeer belangrijk.

1. De kindertijd of brahmacarya. Het is de periode waarin de opvoeding gebeurt en er dient geleerd en gestudeerd te worden. Alle vaardigheden voor het latere leven dienen nu verworven te worden. Er is alleen tijd om te studeren. Deze periode kan in verband gebracht worden met het eerste hoofdstuk van de YS waar de mind en de sereniteit van de geest centraal staat.
2. De volwassenheid of grhastha.

In deze periode wordt de opgedane kennis benut om in het leven te staan, brood op de plank te hebben, een gezin te stichten en te onderhouden. Het is de tijd van werken en verantwoordelijkheden. Dit is de rol die je dan te spelen hebt en vluchten ervan veroorzaakt karma. Deze periode is dan weer meer verwant aan hoofdstuk II of Sadhana pada met de moeilijkheden van het leven, de stormen, de pijnen en het groeiproces als gevolg daarvan.

3. De pensioenleeftijd of vānaprastha. Nu kan er afstand genomen worden van vroegere verantwoordelijkheden en kan men genieten van een verdiende rust. Je plukt in onthechting de vruchten van je leven. Je keert meer naar binnen en je geeft je verantwoordelijkheden door aan de jongere generatie. Er is tijd voor bezinning. Deze tijd kan je linken aan het derde hoofdstuk van de YS waar de vruchten verschijnen.

4. De ouderdom of saṃnyāsin. Dit is de periode van de voorbereiding op de dood. Volledige onthechting. Je neemt afstand van het leven en de materie en trekt je eruit terug. Soms gaat men in een klooster, of trekt van plaats naar plaats als een bedelmonnik. Koppels gaan elk apart leven om zich voor te bereiden op de dood en zich te onthechten. Het moet niet maar het kan.

Dus kwestie van de juiste hoed op te zetten en in elke levensfase de gepaste rol te spelen.

Wat is dan je Sva Dharma?

Onder al deze fases en rollen ligt dat verscholen waarvoor jij een passie voelt. Dat waardoor je hart opent (ātma-tuṣṭi). Dat waarvan je energie krijgt, wat je het liefste doet. Je roeping of Sva Dharma. Het heeft te maken met je talenten en je Sva Bhava (aangeboren aard). Het zoekt jou, je bent er als het ware naartoe getrokken en je kan er niet onderuit of indien wel is het een vlucht en zal je ongelukkig zijn.

Je krijgt ook tekens en hulp van de Kosmos en als je echt Dat te doen hebt dan kom je daar. Soms moet je wachten als er nog Sthāna Dharma te vervullen is. Bijvoorbeeld Swāmī

Muktānanda was voorbestemd om Swāmī te zijn maar moest wachten van zijn goeroes Swāmī Cidānanda en Śivānanda om in te treden daar hij zijn moeder die vroeg weduwe was eerst moest helpen met de opvoeding van de kinderen. Pas als deze volwassen waren werd hij toegelaten.

Het Sthāna Dharma helpt echter om later het Sva Dharma uit te voeren. Mijn yogaleraar had voor binnenhuisarchitect gestudeerd en maakte daardoor in zijn lessen prachtige yogatekeningen op het bord. Ikzelf heb 25 jaar wiskunde gegeven aan pubers en merk dat dit het lesgeven in mijn yogalessen ten goede komt qua structuur, aanpak, pedagogie enz. Dus het leven is een opbouw en uiteindelijk zal niet jij zoeken maar het gezochte vindt jou. Het Sva Dharma ontvouwt zich in je levensloop. Het zit te priemen en te friemelen tot je er niet meer naast kan kijken.

En toch... Wat zijn dan de

belemmeringen? Die ervoor zorgen dat sommigen hun hele leven naast hun pedalen blijven trappen.

Altijd weer komen die Kleśa's om het hoekje kijken. Iemand weet zeer goed wat hij/zij graag zou willen doen, maar er is angst: vb. dat het niet voldoende geld in het laadje zal brengen, dat partner, ouders, het niet zullen goedkeuren. Angst ook om het vertrouwde achter te laten, om uit de comfortzone te stappen, om vrienden te verliezen enz. Je zal bij dit lijstje nog wel angsten kunnen invullen. Er is ook de onzekerheid. Zal het wel lukken? Er is het ego dat misschien liever een belangrijke functie met status uitoefent dan een roeping na te volgen.

Er is een gehechtheid aan verworvenheden en materiële bezittingen die men misschien moet opgeven of dreigt te verliezen. Er is de twijfel en de vooroordelen: wat zullen de mensen denken, is het wel het juiste wat ik doe... Maar het gaat niet van een

leien dakje. Er zijn heel wat obstakels.

Wat doen?

- Iedere dag als je opstaat een beetje stilte en vraag je af wat je vandaag te doen hebt.
- Wat waren je talenten en je favoriete bezigheden als kind?
- Let op tekens.
- Ben je gelukkig met wat je nu doet?
- Wat zal ik achterlaten op mijn sterfbed?
- Wat zijn mijn sterke kanten? Wat is mijn passie

Toeval bestaat niet. Heb vertrouwen, beraag jezelf, volg je hart en de kosmos ondersteunt je.

SHRADDHAA

Maria Cliteur is de oprichtster van Yoga School Shraddhaa te Brugge.



Wat de slaap ons leert

Door Nārāyana



Drie staten van bewustzijn en de Vierde

Ieder mens moet slapen. Hij heeft dus drie staten van bewustzijn: waakbewustzijn, droombewustzijn en het diepe-droomloze-slaapbewustzijn. De vierde staat is het Zelf of Bewustzijn dat onveranderlijk aanwezig is als de getuige van die drie staten. De derde van die drie staten of de diepe droomloze slaap is een hoogst wonderbare staat. Hij is zo wonderbaar dat hij door iedereen wordt gegeerd. De slaappillenindustrie wordt er elke dag rijker van. Er worden immers dagelijks miljoenen slaappillen geslikt. Dit is het drama van de rijke mens, maar ook van de gewone mens, want allebei gaan ze gebukt onder het juk van de moderne beschaving. En dat is verdorie niet niets.

Het belangrijkste is niet met geld te koop

De moderne mens ligt in een vaak peperduur, zacht en uiterst comfortabel bed, maar hij kan niet slapen. Hij ligt uren lang te woelen en te tobben en hij grijpt dan naar een pil, maar zoals Swāmī Satcidānanda zei: "If you sleep with pills, you get up with ills." Hij zit aan een rijk gedekte tafel en zijn probleem is l'embarras du choix, zoals de Fransen zeggen: "Wat te eten?" En hij kan zonder medicijnen zijn eten niet verteren. Hij heeft toegang tot tal van boeken en sites op het Internet. Hij weet dus heel veel, maar hij bezit geen wijsheid. Hij kan tal van medicijnen kopen, maar hij kan geen gezondheid kopen. Hij kan seks kopen, maar hij kan geen liefde kopen. In de Garuḍa Purāṇa vond ik in dit verband het volgende (I.108.28): "Koudheid in het vuur komt met Gods genade misschien voor, maar liefde in een prostituee werd nog nooit gezien."

De vinger op de wonde

Dit alles doet me denken aan Mahātmā Gandhi (spreek uit: Mahaatmaa Gandhi). Er werd hem gevraagd wat hij dacht van de moderne beschaving. Hij antwoordde fijntjes en legde daarmee de vinger op de wonde: "Dat zou een goed idee zijn."

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.

Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België vzw
Maatschap. zetel: Kattestraat 120, 9400 Okegem - Ninove
Ondern. nr. 421.245.957 RPR Dendermonde

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, Yolanda Willems & Jan Schamps

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.

CONTACTADRES YOGA FEDERATIE:

Secretariaat van de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België vzw
Elsbos 30 / 1 - 2650 Edegem
03/458 44 77
secretaris@yogafederatie.be

INFO OVER YOGALESSSEN

info@yogafederatie.be
0474/31.19.76

WWW.YOGAFEDERATIE.BE



Volgende nieuwsbrief juni '20

Teksten aanleveren voor 15/03/2020
via secretaris@yogafederatie.be



YOGA FEDERATIE

van de Nederlandstaligen in België vzw

Kennismaken met een levende yogatraditie: de Satyananda Yoga en de Bihar School of Yoga

Een traditie die al meer dan 55 jaar bestaat en welke de grondlegger is van de Bihar Yoga Bharati, een universiteit voor yoga in India. Laten we kennismaken met deze traditie. We ervaren de achtergronden van bekende technieken en de gestructureerde opbouw van de oefeningen. Ga met ons op reis en je zal de 'delicatesse' ervaren van deze rijke traditie. Op zaterdagmiddag is een Vedische ceremonie gepland, bij mooi weer buiten. In de Satyananda yogatraditie wordt elke zaterdag, wereldwijd, 108 keer de helende Maha Mrityunjaya Mantra herhaald tijdens een Havan, Vedische vuurceremonie. **Breng hiervoor één enkele bloem mee a.u.b.**



Maaike Chavanu geeft les volgens de Satyananda Yogatraditie in het yogacentrum Yogabindu, aan huis in Langenboom-NL.

Zij blijft zich verdiepen in Satyananda Yoga door cursussen te volgen in Europa en India. De ontmoetingen met Swami Niranjana, hoofd van Satyananda Yoga, zijn een blijvende inspiratiebron.

Pawanmuktasana's zijn hét paradepaardje van Satyananda Yoga. Ze omvatten 3 series: de gewrichten, de ingewanden en opheffen van energieblokkades. 's Ochtends komt de eerste serie voor de gewrichten aan bod, tot in de lengte van dagen kan men deze āsana's blijven doen en zijn ze ook belangrijk om te blijven doen. In de namiddag is het tijd voor de āsana's om de ingewanden te stimuleren en de energieblokkades op te heffen. Er is een tekst waarin de oefenserie beschreven staat, een dag dus om te ervaren.



Sascha Pfeifer is yoga- en meditatiedocent volgens de Satyananda Yogatraditie, orthopedagoog en gespecialiseerd in Yoga Nidra. Hij geeft lessen en bijscholingen in zijn yogacentrum Yoga Sadhana – City Yoga Retreat Vlissingen-NL. Zijn passie ligt in het toepassen van yogische technieken

in het dagelijkse leven.

Yoga Nidra blijkt opeens op aller lippen te zijn. Deze systematische methode om volledige fysieke, mentale en emotionele ontspanning te bewerkstelligen is een noodzaak voor de moderne mens. Tijdens de beoefening van Yoga Nidra lijkt iemand te slapen, maar functioneert het bewustzijn op een dieper niveau. We zullen verschillende Yoga Nidra's ervaren, de opbouw en achtergronden bekijken en zo dieper doorgronden wat deze techniek voor onszelf en anderen kan betekenen.

studie&ontmoetingsdagen

25 en 26 april 2020

Duinse Polders – Blankenberge

Uiterste inschrijfdatum: 25 maart 2020

Feestavond ter gelegenheid van 40 jaar Yoga Federatie

Antonia Volodina is een zeer ervaren en toegewijde danseres, ze brengt Bharata Natyam, een klassieke tempeldans uit het zuiden van India. Hiermee vertelt de danseres verhalen over de Hindoe goden door gebruik te maken van gezichtsexpressie (Abhinaya) en handgebaren (Hastas).



"3 muzikanten en vele instrumenten..." Muziek die raakt, verbindt, inspireert.

Griet Vermeiren, Jozef Swaerts en Erwin Van Gorp brengen eigen nummers, wereldse en geïmproviseerde muziek vanuit het hart en ziel geïnspireerd. Met mantra's van een eeuwenoude traditie. Luisteren en genieten, tot rust komen en tegelijk je laten raken door de echtheid, puurheid, eigenheid.

