

YFN



40 JAAR YOGA FEDERATIE VAN DE NEDERLANDSTALIGEN IN BELGIË: ERKENDE VORMINGSSCHOLEN



INHOUD

NUMMER 122 - 2020

40 JAAR YOGA FEDERATIE VAN DE NEDERLANDSTALIGEN IN BELGIË: ERKENDE VORMINGSSCHOLEN



INSPIRERENDE YOGALERAAR IN DE KIJKER

- 4 Swami Chidananda Saraswati •
Hélène Rondou

TIJDLIJN

- 8 Inleiding en tijdslijn 40 jaar erkende vormingsscholen

YOGA EN CORONA

- 12 Yoga en corona •
Maria Clicteur

DIVERS

- 6 Bestuursmededeling
16 Practicum, yogales en huiskamer mantra's

Beste Vrienden

Gedurende vele jaren heeft Suman aan het roer gestaan en de boot van de Yoga Federatie in de goede richting gestuurd. Hij had al lang te kennen gegeven dat het tijd was om een andere kapitein te vinden om de taak over te nemen die hij zo lang al op uitstekende wijze had vervuld en dat er nood was aan verjonging in het bestuur van de Yoga Federatie.

Gezien niemand van de bestuursleden kandidaat was om het roer over te nemen werd er gestemd om te zien wie door de meerderheid van hen zou worden aangezocht om dat te doen tot aan de volgende algemene vergadering in 2021. Die eer viel mij te beurt en alhoewel ik meer dan werk genoeg heb met de opleiding in de Vormingsschool Viniyoga, en met mijn lessen, heb ik de uitnodiging aanvaard om de koers die de Yoga Federatie van aanvang aan vaart, nog even aan te houden. Een verjonging is het nog niet, want ik ben maar een jaartje jonger dan Suman.

We hebben ook een nieuwe secretaris, Luc Bael, directeur van Yoga Vedānta Aalst. Meer details vinden jullie in de bestuursmededeling verder in deze Nieuwsbrief.

We beleven rare tijden met het besmettelijke corona virus maar we zullen er mee moeten leven met eerbiediging van de voorgeschreven veiligheidsmaatregelen. De Yoga Federatie zal haar best doen om haar activiteiten zo goed mogelijk voort te zetten: in de zaal zo mogelijk ofwel via het Internet als het niet anders kan.

Ik hoop dat alle yogaleraars zo veel mogelijk les blijven geven. Als je de veiligheidsafstand van 1,5 meter tussen de matten respecteert dan kun je zonder masker op je mat oefenen. Op onze Facebook bladzijde kun je een tabel raadplegen die je in functie van de afmetingen van je zaal precies vertelt hoeveel personen er in je zaal veilig kunnen oefenen.

De mensen hebben nu meer dan ooit nood aan degelijke yoga lessen waarin naast lichaamsoefeningen liefst ook relaxatie, prāṇāyāma en meditatie gegeven worden. Dit draagt bij tot het behouden van een gezond, sterk en lenig lichaam. Het draagt bij tot voldoende energie en een rustige heldere geest.

Het doel van yoga is jezelf weer leren kennen zoals je in wezen bent en dat kan alleen met een heldere en rustige geest. Van daaruit, verbonden met dat wat je in wezen bent, handel je optimaal, in yoga. Er is dan ook gelijkmoedigheid want het Zelf is onveranderlijk, zuiver bewustzijn. Het heeft een dimensie van zaligheid die altijd op de achtergrond aanwezig is als je in yoga bent.

Dat is wat we de mensen moeten brengen met onze lessen. Dat zal hen ook helpen om sereen de storm van corona met al zijn ongemakken en ergere dingen te doorstaan.

Met dit alles is ook de viering van het veertigjarig bestaan van de Yoga Federatie uit de boot gevallen, behalve dan in de Nieuwsbrief die de jongere leden toch toelaat om zich een beeld te vormen van haar historiek. We halen dit binnen tien jaar in wanneer we haar vijftigjarig bestaan zullen vieren.

Ondertussen wens ik jullie allemaal een behouden vaart toe op de oceaan van het leven en veel vreugde bij het dienen van je medemensen.

Hari OM Tat Sat,

Flor
Voorzitter YFN



Sta als een rots, wat er zich ook aandient

Een les van mijn guru, Swami Chidananda Saraswati

Door Hélène Rondou

De grote wijzen van weleer ontdekten de Hoogste Werkelijkheid. Het is dat ene bestaan, altijd aanwezig. Het is Dat wat de zintuigen niet kunnen waarnemen en wat zich ophoudt in de diepte van je eigen bewustzijn. Ze gaven het geen naam, ze zeiden het is 'Dat' of Tat. Alleen Dat bestaat, Dat alleen is. Het is eeuwig bestaan. Ze zeiden dat je niet verschillend bent van Dat. Het citaat in Sanskrit is Tat tvam asi of 'Jij bent Dat'.

Nochtans, worden alle dingen in dit materiële, fysieke universum alleen maar gekend en begrepen via de zintuigen. Deze dingen, net als de vluchtige beelden op het bioscoopscherm, komen en gaan.

Maar de beelden kwamen tot stand dankzij de aanwezigheid van het scherm. Zonder de ondergrond van het scherm, zou het onmogelijk zijn om beelden te projecteren. Het scherm was al aanwezig voor de projectie van de film van start ging. Het is aanwezig tijdens de filmvoorstelling en het blijft wanneer de vertoning gedaan is. Het is het enige wat overblijft als de voorstelling afgelopen is. Niemand schenkt aandacht aan het stille scherm in de bioscoop. Nochtans is het scherm de enige werkelijkheid, terwijl de beelden

alleen maar een schaduwspel zijn. De wijzen van weleer zeiden dat de Werkelijkheid niet deze voorbijgaande voorstelling is en dat het zeker niet dat is wat de zintuigen tot hiertoe hebben waargenomen.

Wat is de basis van menselijke ervaringen? Bestaan deze ervaringen echt buiten je? Hebben ze een onafhankelijk bestaan, los van jou? Nu, laat ons concreter zijn: je vreugdes en je zorgen – bestaan ze in deze wereld buiten jou? Wie maakt je blij en wat doet je huilen? Kun je met je vinger iemand of iets aanwijzen en zeggen: "Dit is de oorzaak van mijn vreugde, dat is de oorzaak van mijn zorgen". Met de vinger aanwijzen is wat we steeds doen. We denken doorgaans dat we onschuldig zijn en dat de wereld om ons heen ons in de maling neemt. We zijn van streek door deze onjuiste wereld, die ons niet fair behandelt en zien de oorzaak van onze ontevredenheid in de dingen buiten ons. Is er wel degelijk iets buiten ons? Heeft deze wereld het vermogen om ons iets te laten ervaren? Als we denken dat het zo is, geven we veel macht aan die wereld. Verdient het die macht wel?

Een grote wijze ontkende het hele ding. Hij zei: beschouw eventjes

wat er je elke nacht overkomt, als je gaat slapen. Terwijl je diep slaapt, verdwijnen al je zorgen, problemen en ervaringen van de wereld buiten je. Er blijft niets over van je waaktoestand, alles is weg. Je hebt geen problemen, geen zorgen, geen ontgoocheling, geen frustratie – niets, niets, niets. Je bent in een serene staat waarin alles rustig en stil is.

Alles is zo aantrekkelijk in deze toestand van diepe slaap dat je erg slechtgezend wordt wanneer je twee dagen niet kan slapen. Een veroordeelde misdadiger in zijn cel, een multimiljonair of een miserabele landloper, iedereen wil naar deze toestand waarin de uiterlijke wereld niet bestaat.

Zoek uit wat je doet uitkijken naar deze toestand van diepe slaap. Je kunt het begrijpen want je gaat dagelijks in deze staat: al je problemen en angsten zijn miraculeus verdwenen. Op het ogenblik dat je ontwaakt, komen al deze dingen bij jou terug. Waarom komen ze terug in de waaktoestand, en waarom verdwijnen ze weer wanneer je slaapt?

Ze verdwijnen omdat de mentale activiteit stopt. Wanneer je in diepe slaap bent, stopt het denken, zodra je ontwaakt wordt het denken weer actief. Op het ogenblik dat de mentale activiteit opstart, verschijnt de wereld en alle ervaringen opnieuw. De grote wijze waarover ik sprak zei dat de waaktoestand niet de uiteindelijke Waarheid is, de mentale activiteit is de spil in deze hele zaak.

Als je in staat bent om de aard van de mentale activiteit te veranderen, dan heb je de sleutel om een overeenstemmende verandering te brengen in de aard van je ervaringen. Als in een bepaalde gemoedstoestand, een ervaring van een of andere kwaliteit zich voordoet en je transformeert je innerlijke mentale toestand, dan zal ook je ervaring transformeren.



Het is zoals van zender veranderen op je TV. Je verandert de zender en meteen verdwijnt het programma en een heel ander programma verschijnt. Maak zelf je geluk. We willen geen zorgen en pijn, we willen geluk en blijdschap. Iedereen wenst dat.

Je schept al je ervaringen, je kunt je eigen vreugde maken en je ellende ongedaan maken. Dat is de waarheid, overweeg dit alsjeblief opnieuw en opnieuw!

Als je weigert om geraakt te worden door wat dan ook in deze wereld, dan heb je jezelf verzekerd van wat je zal overkomen en wat je niet zal overkomen. Het is deze beslissing die het verschil kan uitmaken tussen overspoeld worden door ellende en staan als een rots, wat er zich ook aandient.

Deze bliksemsnelle beslissing van het moment is gedragen door de hele achtergrond van dat waarin je jezelf getraind hebt, van de levenslessen die je geleerd hebt en hoe je jezelf gevormd hebt. De wereld kan niemand schokken wiens achtergrond vol is van onderscheidingsvermogen, onderzoek en analyse. Als deze achtergrond er niet is, dan ben je het speeldingetje in de handen van alles om je heen. Alles is dan in staat om je te laten lachen en huilen. Het is niet wijs om toe te laten dat de dingen om je heen je innerlijke leven verstoren. Je hoort meester te zijn van de situatie binnenin jezelf, en daarom moet je jezelf ernstig opvoeden. Cultiveer onderscheidingsvermogen en diep denken, observeer en leer lessen uit het leven van anderen. De dingen die op ons afkomen zijn onvermijdelijk, ze maken deel uit van het leven. Het heeft geen zin om te klagen over iets wat je niet kan veranderen.

De grote wijzen begrepen het gebed: *"Geef me de moed om te veranderen wat kan veranderd worden, geef me de kalmte om te aanvaarden wat niet veranderd kan worden, en geef me de wijsheid om het onderscheid tussen de te maken."* Op deze wijze zagen ze het onvermijdelijke en maakten er komaf mee. Ze zeiden: *"Het is zoals het is, zo zal ik het aanvaarden, ik zal mezelf op de juiste manier aanpassen."* Onze vreugde, ellende, blijdschap en zorgen worden voor vijftien procent bepaald door hoe goed we onszelf kennen en hoe we ons verhouden tot onze innerlijk leven.

Ik geef jullie enkele voorbeelden over de wijsheid in verband met de juiste kijk op onze ervaringen. Een poos geleden werd een baby met een hartprobleem naar een gespecialiseerd ziekenhuis gebracht, het kwam in de krant en het voorval kreeg veel aandacht. Dokters trachtten de baby te redden, maar uiteindelijk stierf het. Het was natuurlijk een groot verdriet voor de ouders. Zoiets is kennelijk een voorval buiten je, maar filosofie vraagt je om dingen niet louter buiten jezelf te zien.

Hoeveel baby's worden er niet geboren en sterven nadien, ook in je stad waar je woont. Het maakt voor jou geen groot verschil, tenzij je er persoonlijk bij betrokken bent. Iemands tragedie brengt je niet in een verschrikkelijke crisis van angst en verdriet, je

gaat door met je gewone leven. Desondanks heeft de tragedie plaats. Als er toch iets dergelijks gebeurt in je familie of bij jezelf, waarom ben je dan zo vol van verdriet en leed? Het is niet omdat een kind sterft, of omdat er iemand aan kanker lijdt dat je bezorgd bent. Het wordt pijnlijk wanneer jouw kind of familielid lijdt. Het is omdat de geest* zich een bepaalde relatie voorstelt en zo ziet hij de hele situatie op een speciale manier. Uiteindelijk volgt de ervaring het spoor van de speciale manier waarop de geest* zich verhoudt tot de situatie, het ding of de gebeurtenis.

Een ander voorbeeld, stel dat je staat te wachten aan de bushalte. Een brandweerwagen rijdt voorbij. Je bent niet erg bezorgd omdat het onwaarschijnlijk is dat de brand in de buurt van je huis is. Toch, als iemand zegt dat de brand in je straat is, word je op dat ogenblik gegrepen door angst. Als inderdaad je huis brandt, dan wordt de angst enorm. Zo is het ook wanneer een bank failliet gaat, je bent niet verontrust zolang je spaargeld er niet geïnvesteerd is. Dit is de 'ik-heid' of de speciale staat van mentale gehechtheid aan een bepaald ding.

Heb je dit al eens overwogen? Het meest belangrijke is niet dat je positieve of negatieve ervaringen hebt, maar hoe je verhouding is tot deze ervaringen. Uiteindelijk hangt je ervaring af van twee factoren: van de manier waarop de geest denkt over een bepaald ding, persoon of gebeurtenis, en ten tweede, zoals ik al zei, hangt het ook af van de wijze waarop je de geest getraind hebt om dingen te ontvangen. Als de geest dingen ontvangt op een negatieve manier, dan heeft elke ervaring het vermogen om je uit balans te brengen. Als de geest ze op een positieve en creatieve manier ontvangt, dan ga je op een kalme en ongedwongen manier door het leven. Je hebt jezelf gevormd tot een geïntegreerde persoonlijkheid, gekenmerkt door kracht. Als je geworteld bent in een sterk centrum, zul je in staat zijn om rustig om te gaan met de onvermijdelijke pieken en dalen.

Laat ons een ander voorbeeld nemen van iemand die toelaat om geleid te worden door een gebeurtenis. Stel je een jonge kerel voor, een goede baan, veel vrienden en een heel prettig leven. Op een dag keert hij in zijn sportwagen terug van kantoor, stopt bij het verkeerslicht en kijkt naar rechts. Op het andere rijvak is een ontzettend mooi meisje, in een gelijkaardige auto, van dezelfde kleur. Ze kijken elkaar aan, hij wuift, ze glimlacht. Dan, op dat ogenblik, is de man van kop tot teen verliefd. Spijtig genoeg voor hem was er geen tijd om uitvoering kennis te maken.

Vanaf die dag kon hij niet anders dan steeds opnieuw denken: *"Ik wil haar terug zien, misschien ontmoet ik haar aan een ander verkeerslicht."* Hij is onrustig en kan zijn hoofd niet bij het werk houden. Maar op een dag ontmoeten ze elkaar bij toeval opnieuw. Deze keer wil hij geen tijd verliezen en doet een voorstel. Wanneer hij haar vraagt voor een avondje uit, zegt ze, *"Oh sorry, ik ga vanavond uit eten met mijn lief."* Hij is meteen gekatapulteerd in een miserabele situatie.

Nu, wie heeft de ellende geschapen? Wachtte de ellende in een hoekje om hem te overspoelen? De ontgoocheling die hem overweldigt was onbestaande, hij heeft ze zelf gemaakt. Het meisje heeft ze niet gemaakt, in feite heeft ze er geen deel aan. Hij heeft zoveel meisjes ontmoet, maar deze liet zijn hart opspringen. Zijn geest was in zo'n bijzondere staat, en daardoor ontstond een trein van gebeurtenissen. Als hij een wijs persoon is, zegt hij, *"Wat doet het ertoe? Als ze verloofd is en gaat trouwen dan is het zo."* Hij geeft zijn geest een flinke uitbrander, aanvaardt de situatie en vergeet het. Alles is weer rechtgezet. Waarom? Omdat hij weet dat je niet moet huilen omwille van geschifte melk. Hij was in de eerste plaats een dwaas, nu kan hij zijn dwaasheid rechtzetten. Als hij weer bij zinnen komt door maturiteit en begrip, is alles goed. Als hij integendeel blijft muilen over zijn verlies en zichzelf ongelukkig maakt, dan zal hij niet tot het besef komen dat ellende geen bestaan heeft, onafhankelijk van zijn denken.

Laat ons dezelfde jongeman gebruiken om te illustreren wat ik zei over de diepe slaap. Als deze kerel, denkend aan het meisje, een ellendige avond doormaakt en in een diepe slaap valt, dan wordt de hele ervaring weggewist. Geen meisje, geen van kop tot teen verliefdheid, geen ontgoocheling, alles is prima. Hij geniet de beste rust, de kwaliteit van zijn rust en vrede is niet minder dan die van een alles bezittende vorst. Hij is van dezelfde kwaliteit. Waarom? Omwille van het eenvoudige feit dat de geest inactief is. Het knelpunt in deze hele zaak is de menselijke ervaring, de wijze waarop de geest getraind is. Gedraag je jezelf als een marionet in de handen van de geest, of is je relatie met de geest zoals een meester tegenover zijn dienaar?

**het Engelse woord 'the mind' werd vertaald als 'de geest', ook 'het mentale'.*



Bestuursmededeling

Bestuurswijzigingen na de Algemene Vergadering van 6 september 2020

Beëindiging mandaat ondervoorzitter: Gert Vliegen



Gert was een goede ondervoorzitter die de problemen direct aanpakte, niet liet sluimeren en respect afdwong door zijn kundigheid en oprechtheid. Hij was een open communicator en trachtte ook te communiceren binnen de YFN, hij was de bruggenbouwer binnen de YFN. Hij luisterde eerst naar alle meningen en probeerde dan binnen de vergaderingen een gezamenlijke mening naar voren te brengen waar iedereen zich in kon vinden. Mede dankzij hem bestaat er nu een goede uitgebouwde website met een profielpagina voor yogaleerkrachten, is er een nieuwe huisstijl en is er een basis gelegd voor een digitaliseringsplatform naar de toekomst toe waardoor men informatie kan raadplegen. Dit is iets waar leden nog jaren op kunnen verder bouwen. De YFN is nu ook zichtbaar op Facebook en Instagram. Tevens nam hij het voortouw bij het realiseren van een nieuwe lay-out voor de nieuwsbrief en nam hij samen met het dagelijks bestuur initiatieven om een beleidsplan voor de komende drie jaar op te stellen. Gert blijft actief als bestuurder binnen de Pedagogische Raad en binnen de werkgroep Publiciteit en communicatie. Hij zal de lay-out van de nieuwsbrief mee bepalen en op die manier zijn steentje bijdragen binnen de YFN.

Beëindiging mandaat secretaris: Nadine van Treeck



Samen met het dagelijks bestuur bouwde zij aan een professionele en jongere uitstraling van de YFN. Door haar grote betrokkenheid, deskundigheid en diplomatieke aanpak was zij de 'rots' van onze organisatie. Mede dankzij haar verlieten de vergaderingen vlotter en gestructureerder, werden duidelijke nieuwe procedures in het leven geroepen en werden er gerichte stappen gezet in het opmaken van een beleidsplan. Zij was een secretaris die voor verbinding zorgde. Tevens verzorgde ze de verslagen binnen de PR, de AV en het bestuursorgaan. Twee zaken lagen haar nauw aan het hart: geweldloze communicatie, consensus en bemiddelen. Nadine blijft actief binnen de YFN in de werkgroep Publiciteit en communicatie waarbij ze de inhoud en eindredactie van de nieuwsbrief blijft verzorgen. Zij geeft het mandaat van secretaris door aan Luc Bael.

Beëindiging mandaat voorzitter: Herman Seymus



Herman werd verkozen als voorzitter in 2005. Zijn intentie was dienen en de zuiverheid van yoga bewaren. Uitgroeien naar de toekomst toe was voor hem alles zuiver houden, verdieping brengen en het doel waar

je naartoe gaat voor ogen houden. Het heeft hem altijd gegaan over transmissie van ervaring, het doorgeven. Authentiek en oorspronkelijk blijven was zijn levensmotto. Hij vond een evenwichtig bestuur belangrijk. Zijn voornemen was om met name voorzitter te zijn en de hoofdlijnen uit te zetten. Door zijn enthousiasme en gedrevenheid heeft hij zich ruim 16 jaar lang op bijna ieder vlak voor de vereniging ingezet. Daarnaast heeft hij het nieuwe beleidsplan handen en voeten gegeven. Herman was tevens jaren actief binnen de EYU, hij volgde in 2012 Frans Moors op binnen de pedagogische commissie en werd later voorzitter ad interim waar hij ook het nieuw beleid mee uittekende. Herman blijft nog bestuurder en zal nog blijven fungeren binnen de werkgroep publiciteit en communicatie. Hij geeft de fakkel door aan Flor Stickens.

Gert, Suman en Nadine bedankt voor de gedrevenheid, verjonging, inzet, vernieuwing en de prettige samenwerking.



Benoeming nieuw mandaat voorzitter: Flor Stickens

Flor is directeur van de Vormingsschool Viniyoga die hij in 2000 heeft opgericht om het onderwijs dat hij van Claude Maréchal en Frans Moors ontvangen had in het Nederlands te kunnen doorgeven.

Hij is ook de oprichter van de virtuele vereniging Seva Yoga Kempen waarin leraars uit de Kempen die door hem opgeleid zijn, gecoördineerd samenwerken om degelijke yogalessen aan te bieden in hun regio. Flor is gevormd in yoga door Râma Saenen die in hem het vuur van yoga ontstoken en aangewakkerd heeft. Râma was zijn eerste leraar en bezieler, van 1975 tot 1995. In 1995 maakt hij op een weekend met T.K.V. Desikachar in Brugge kennis met Viniyoga die in België in het Frans werd onderwezen door Claude Maréchal, bijgestaan door Frans Moors. Hij besluit om een bijkomende opleiding tot yogaleraar te volgen in hun school en geeft van dan af les in de stijl van Viniyoga.

In 2001 gaat hij, op aanraden van Roeland Fauconnier, die toen voorzitter was van de Yoga Federatie, naar Rishikesh om een reeks lezingen van Swāmī Veda Bhārati bij te wonen over de Yoga Sūtra en om kennis te maken met deze meester in Meditatie die Roeland in Zinal had leren kennen.

Tijdens dat verblijf in Rishikesh wordt Flor, op zijn verzoek, door Swāmī Veda geïnicieerd in de meditatieve traditie van de Himālaya's. Naast yogabeoefenaar, yogaleraar en schooldirecteur vertegenwoordigt Flor ook de Yoga Federatie in de redactieraad van het Tijdschrift voor Yoga als mederedacteur van het blad.

Flor heeft zich geen kandidaat gesteld om voorzitter te worden omdat hij zonder dat al werk genoeg heeft met het geven van lessen en het schrijven van artikels.

Toen een meerderheid van de bestuurders hem verzocht om het voorzitterschap waar te nemen heeft hij dat aanvaard om in die functie te dienen in yoga zolang de omstandigheden dit vragen.

Zijn doelstelling is om naar best vermogen de taken die een voorzitter toekomen te vervullen voor het welzijn van haar leden, van de Federatie zelf en van Yoga in het algemeen.

Hij is net zoals Suman, die hem gedurende vele jaren als voorzitter is voorafgegaan, begaan met het bewaren en het onderwijzen van een authentieke yoga, trouw aan de bronnen van deze leer, zoals dat in de statuten van de Federatie is ingeschreven. Samen met de directeurs van de erkende vormingsscholen en met de bestuurders van de Yoga Federatie zal hij zich inzetten om die authentieke yoga zo goed als mogelijk te integreren in de hedendaagse samenleving, zonder de authenticiteit ervan in het gedrang te brengen. Hij is ervan overtuigd dat Yoga tijdloos is en dat we allemaal samen kunnen zeggen, zoals Angela (de Duitse Bondskanselier): "Wir schaffen das!"



Benoeming nieuw mandaat secretaris: Luc Bael

Luc Bael is verbonden aan Yoga Vedanta Aalst sinds 1975. Hij behaalde er zijn diploma van yogaleraar in 2013 en geeft er momenteel 4 yogalessen per week. Hij geeft les in de Yoga academie te Aalst sinds 2017 en werd in 2019 directeur van de opleidingsschool.

Binnen de Yoga Federatie nam hij de leiding op zich van de projectgroepen "Statuten en Intern Reglement" en "Yoga in het Onderwijs". Die engagementen hebben ertoe geleid dat hem gevraagd werd om de vacante betrekking van secretaris in te vullen. Als secretaris wil hij de

ingezette informatisering van de ledenadministratie verder uitwerken. Hij staat open voor nieuwe manieren waarop de Yoga Federatie haar leden kan ondersteunen. De secretaris moet uiteraard instaan voor de correcte naleving van de wettelijke verplichtingen van de VZW en toezien op een correcte correspondentie met externe partners en leden. Hij vindt de belangrijkste opdracht van de Yoga Federatie het garanderen van kwaliteitsvolle opleidingen op basis van een programma dat conform is aan dat van de Europese Yoga Unie.

Tijdslijn erkende vormingscholen (1968-2020)

Een 40-jarig jubileumjaar is een jaar waar we als Yoga Federatie best trots op mogen zijn. Een jubileumjaar is ook een moment van reflectie, een terugblik op het verleden. Hoe het allemaal begon met een kleine groep enthousiaste yoga beoefenaars, die hun inspiratie bij verschillende leraren in binnen- en buitenland haalden. Steeds verder uitgroeide gedurende al die jaren naar meer en meer kwalitatief onderwijs voor yogaleerkrachten en beoefenaars van yoga. Een jubileum is tevens een moment van reflectie, waar we nu staan in het heden en een blik op de toekomst. Hoe zal yoga zich verder ontwikkelen naar de toekomst toe? Dit zijn nieuwe uitdagingen voor ons als Yoga Federatie. Wat de toekomst ons ook zal brengen er zijn in ieder geval voldoende uitdagingen. Eén van deze uitdagingen was Corona dit jaar dat roet in onze feestelijkheden kwam gooien. In plaats van feestelijkheden stonden we voor nog meer innerlijke uitdagingen. Wat uiteindelijk ook yoga is.

Ondanks dit corona jaar wensen we toch dankbaar te zijn voor wat er momenteel is. Aan alle directeurs van onze opleidingscentra hartelijk dank voor al de volharding en het doorzettingsvermogen die jullie al die jaren hebben doorgemaakt en waardoor onze Yoga Federatie verder is kunnen uitgroeien. Tevens al de medewerkers en vrijwilligers waarop we jarenlang konden rekenen willen we hier extra bedanken voor hun jarenlange trouw en gedrevenheid.

Swāmī Vivekānanda

“Ervaring is de enige leraar die we hebben. We kunnen ons leven lang redeneren en debatteren en zullen desondanks geen woord begrijpen dat vanuit de waarheid gesproken is, zolang we het niet zelf in ons ervaren hebben”.

Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya Yoga-academie te Mechelen



Ātma Muni Mertens is oprichter van de Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya Yoga-academie Vormingsinstituut voor Yogaleraars. De eerste prille inspanningen begonnen in 1966 in een kleine, intieme groep. Vanaf 1968 was er een programma dat meer dan 90% overeenkwam met het minimum programma van de EYU. We hadden geen tijdslimiet van zoveel jaren en werkten met individuele begeleiding. Voor ons blijft een opleiding van vier of vijf jaar altijd een minimum... www.yoganiketan.be

Swāmī Yogeshwarānanda Sarasvatī Jī en Mr. Shankar Lal Sharma Ji onderaan zittend Suman Ji and Pratibha Ji



1968

Yoga Vedanta Aalst te Aalst

Nārāyana, Jozef Kiekens is oprichter van de Yoga Academie een vormingsschool voor Yogaleraren. Yoga Vedanta Aalst werd gesticht in 1962 als afdeling van The Divine Life Society, Rishikesh. The Divine Life Society werd gesticht in 1936 door Goeroedev Swāmī Śivānanda, wiens All-India-and-Ceylon Tour van 9 september tot 8 oktober 1950 het internationale nieuws haalde en waardoor Yoga zich in geen tijd verspreidde over de hele wereld. De eerste bezoeker aan Yoga Vedanta Aalst in mei 1966 was Swāmī Satcidānanda, een vooraanstaande discipel van Swāmī Śivānanda.



In de schoot van Yoga Vedanta Aalst werd de Yoga Academie Vormingsschool voor Yogaleraren gesticht op papier in 1969. Ze ging van start in maart 1970 en ze is sedertdien onverdroten blijven doorgaan. Buiten de academie worden er wekelijks 13 lessen plus een meditatieklas en een satsang gegeven. Yoga Vedanta Aalst geeft het Yoga Magazine Licht van Śivānanda uit. Het is aan zijn 57ste jaargang toe. www.yoga-vedanta-aalst.be



Nārāyana en Swāmī Satcidānanda in mei 1966 in de Feestzaal van het Stadhuis van Aalst tijdens de receptie door het stadsbestuur. Het was de eerste receptie in de geschiedenis van Aalst zonder drank en sigaren.

1969

Vormingsinstituut voor Yogadocenten te Heusden-Zolder

Paula De Nève-Bout is de oprichtster en bezielster van het Vormingsinstituut voor Yogadocenten te Heusden-Zolder en Hade De Nève is de directeur en zet het levenswerk van Paula verder.

Paula stelde in de lente van 1985 haar school voor op een bijeenkomst van de Yoga Federatie, toen o.l.v. Leo Fonteyn. In september 1985 ging het eerste studiejaar van start. Het aangeboden programma was en is conform aan dat wat opgelegd werd door de Europese Yoga Unie en dus ook door onze eigen Yoga Federatie.



Instituut voor Patanjali-yoga te Bellem



De school is gegroeid uit de in 1968 opgerichte Yogavereniging Halāsana te Maldegem. De stichter en voortrekker, Wilfried Ingels heeft reeds van bij het begin de richting aangegeven waarin de school zich zou ontwikkelen, namelijk het beoefenen van een zo authentiek mogelijke yoga, los van elke devotionele, religieuze en exotische verkleuring. Hij had een grote reserve tegenover de in het Westen missionerende swami's, die een grote invloed uitoefenden op veel andere yogascholen. Zelf ging hij terug naar de bron van de yoga namelijk de yogasūtra's van Patañjali. Zijn zoeken naar een grondig inzicht in de yoga-zienswijze bracht hem bij de wetenschappelijke studie van G. Koelman: 'From Related Ego to Absolute Self', een boek waarvan hij een geautoriseerde vertaling maakte. De grote diepgang van dit werk maakte het tot basisdocument voor de opleiding tot yoga-leraar, die in 1982 werd erkend door de Yoga Federatie der Nederlandstaligen in België (Y.F.N.).

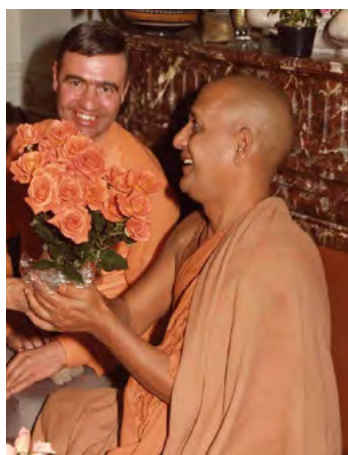
In 1989 besliste Wilfried om zich geleidelijk uit de praktische werking van de yogaschool terug te trekken en benoemde Johan De Backer, een leerling van hem, als zijn opvolger. In 1991 veranderde de naam van de school in Instituut voor Patanjali-yoga, naar de naam van de grote leraar wiens basisvisie en methode gevolgd wordt. Zo werd symbolisch de ploeg- en pioniersperiode afgesloten en te verre associaties met de Haṭha yoga vermeden.



Momenteel leidt Johan, samen met Isabelle, de yogaschool op een heel authentieke en vitale wijze. Dit vanuit een ruime en doorleefde achtergrond van yoga, meditatie en soefisme. Naast de fysieke en energetische kant, wordt sterk de nadruk gelegd op de spirituele en meditatieve essentie van yoga, in dicht contact. www.patanjala-yoga.be

1968

Yogaschool Rama Saenen te Antwerpen



Na verschillende jaren medewerking in de school van Aalst werd Rāma Saenen door enkele van zijn leraars ertoe aangezet om in zijn geboortestreek een yoga instituut op te richten. Dit gebeurde in 1970. Rāma stichtte vele afdelingen in het Antwerpse en zelfs in Oost-Vlaanderen en Vlaams Brabant. Vanaf einde jaren '60 en verder in de jaren '70 en '80 had Rāma regelmatig contact met Indische yogi's, met als voornaamste: Swāmī Satcidānanda, Swāmī Cidānanda, Swāmī Satyānanda, Swāmī Venkatesānanda, Swāmī Raṅganāthānanda (Rāma Kṛṣṇamission) Swāmī Yogeśvarānanda, en Kṛṣṇamācārya.



De grote kennis die hij opgebouwd had van de yogawetenschap en de uitgebreide levenservaring, ook op spiritueel vlak, trachtte hij op een heel toegankelijke manier mee te geven aan zijn leerlingen. Rāma had, jaren geleden al, de wens geuit dat Devi (partner van Rāma) de verantwoordelijkheid van de school zou overnemen 'als hij er niet meer zou zijn' om met de hulp van Gītā (reeds jaren secretaresse van de school) de activiteiten van de yogaschool verder te zetten. www.yoga-rama-saenen.be

1970

1985



Het programma werd doorheen de jaren verrijkt door de leringen van Indische Meesters waaronder Sri Shyamji Bhatnagar, Swāmī Veda Bhārati, Swāmī Ritavan en later ook Swāmī Nityamuktānanda Sarasvatī. Het huidige team van docenten blijft zich verder ontwikkelen wat voor een niet aflatende verrijking zorgt voor onze leerlingen. www.yogazolder.be

Vormingsschool Viniyoga te Herentals



Flor Stickens is de oprichter van de Vormingsschool Viniyoga in Herentals. De eerste opleiding tot yogaleraar begon in 2001 met een programma dat volledig conform was aan dat van Claude Maréchal in zijn school ETY (étude et transmission de yoga), aangevuld met het nodige aantal uren Bhagavad Gītā om conform te zijn aan de normen van de YFN. De opleiding conform met ETY werd aangevuld met al wat Yoga Sūtra, Bhagavad Gītā, relaxatie en meditatie betreft volgens de traditie van de Himālaya's, met als referentie Swāmī Veda Bhāratī, discipel van Swāmī Rāma. www.sevayoga.be



2001

Yogaopleiding yogaśāntiḥ te Gent



Paul Meirsman is de yogaleraren trainer van de Yogaopleiding yogaśāntiḥ te Gent. Hij is leerling van Frans Moors, een trouwe leerling van T.K.V. Desikachar. Hij is door T.K.V. Desikachar zelf in 2009 als yogaleraren trainer volgens zijn onderwijs erkend. Vanaf 1989 werd yoga het hulpmiddel bij uitstek om zijn dagelijks leven te sturen en te ondersteunen. Van 1996 tot 2002 volgde hij een yogalerarenopleiding bij Johan De Backer (Sleidinge). Te Dilsen-Stokkem leerde hij de vipassana meditatie zoals onderwezen door S.N. Goenka (India). De technieken van deze inzicht meditatie zijn verenigbaar met wat Patañjali leert in zijn Yoga-Sūtra's. Nadien ging weer een wereld voor hem open toen hij een nieuwe opleiding startte bij Frans Moors te Brussel (2004-2007). Tussen 2007 en 2013 assisteerde hij hem bij meerdere opleidingen te Brussel en Luik. Hij volgt regelmatig individuele lessen bij zijn leraar en seminars bij Indische leraren verbonden aan de Krishnamacharya Yoga Mandiram (Chennai), een instituut opgericht door T.K.V. Desikachar.

2010

Soma Yoga lerarenopleiding te Brugge



Alberto Paganini is de oprichter van de Soma Yoga lerarenopleiding te Brugge. Alberto volgt het yogapad sinds 1979 en heeft verschillende leraars en opleidingen gevolgd. Zijn eerste opleiding volgde hij met Anne Marie Schick, met contributies van Adriana Rocco en Gérard Blitz, alle drie leerlingen van Desikachar en Tirumalai Kṛṣṇamācārya. Alberto heeft zich verder verdiept in Aṣṭāṅga Yoga bij Manju Jois, zoon van Patthabi Jois, en Iyengar Yoga onder meer met B.K.S. Iyengar zelf, beiden leerlingen van Kṛṣṇamācārya. Hij is ook gevormd in Dru yoga, Pralaya yoga en "Prāṇa Flow" (uit de Kṛṣṇamācārya traditie) en heeft, o.a. in India, ashrams van Babaji bezocht en bijeenkomsten van Ammaji bijgewoond. Hij geeft zijn yogalerarenopleiding sinds 2005 en sinds 2014 conform en erkend door de YFN. www.yogasoma.be

2014



Yogaschool Shraddha te Brugge



2010

In yogaschool Brugge proberen ze de mensen bewuster in het leven te laten staan. Yoga is in de eerste plaats een beoefening voor de geest. Want echte antwoorden op levensvragen vinden we niet in onze altijd bezige en veranderende geest. Wel in de nooit veranderende, schouwende stilte eronder. Rust in lichaam en geest volstaat om bij dit diep schouwende 'Zelf' te komen. Een gezond en soepel lichaam, harmonie in je relaties en werkomgeving is het gevolg. Yoga brengt die rust via een rijkdom aan oeroude inzichten en technieken uit het Indische gedachtegoed. Die rijkdom willen ze doorgeven aan hun leraren in opleiding. Maria put hiervoor uit een doorleefde kennis van de Yogasūtra's en andere fundamentele teksten, Jens uit zijn kennis van āyurveda, anatomie en fysiologie. Beiden zijn ze geschoold in de viniyoga traditie, de kunst om de gebruikte techniek zoveel mogelijk af te stemmen op de noden van de leerling.

www.shraddha.be



In 2010 richtte hij zijn eigen Yogaopleiding yogaśānti op te Brussel en verhuisde voor de tweede keer naar zijn geboortestad Gent. Hij onderwijst daarin trouw de leer van T.K.V. Desikachar zoals Frans Moors het hem onderwezen heeft, gestoffeerd met de literatuur die daarrond gepubliceerd is en zes Indische geschriften uit de traditie. De opleidingen verlopen in een sfeer van objectiviteit, openheid en verdraagzaamheid, en respect voor elke individuele leerling. www.yogagent.be

Purusha Yogaschool te Buggenhout

2014



Greet De Pauw is de oprichtster van de Purusha Yogaschool sinds 2003 en sinds 2014 conform en erkend door de YFN. Greet behaalde het yogadiploma in de traditie van Kṛṣṇamācārya en Desikacar bij Frans Moors in Luik in 2005. Ze volgde sindsdien talrijke bijscholingen in binnen- en buitenland. Ze behaalde o.a. het diploma van 'vedic chanting' docente bij het KYM (Kṛṣṇamācārya Yoga Mandiram) in Chennai en is gespecialiseerd in Yoga Nidra volgens de traditie van Swāmī Satyānanda Sarasvatī. Met privéstudie bij enkele rechtstreekse leerlingen van Desikacar (o.a. bij het KYM), houdt ze een levende en ondersteunde verbinding met het klassieke yoga onderwijs. www.purusha.be

Yoga en corona

Door Maria Clicteur

Ik las op Facebook, een heel mooie tekst van “ho oponopono” (Haïtiaans vergevingsritueel, red.). In India spreekt men over vier grote waarheden.

- 1) Elke persoon die je tegenkomt, is de juiste persoon. Niemand komt toevallig in je leven. Elke persoon in onze omgeving, elke persoon die we ontmoeten is daar met een bepaalde reden, namelijk om ons in ons leven iets bij te brengen.
- 2) Wat je meemaakt, is het enige mogelijke. Niets, maar dan ook niets wat zich in je leven voordeed, had anders kunnen of moeten zijn. Zelfs niet een klein detail. Er bestaat dus geen had ik maar, was ik toen maar... Het verleden was het enige scenario dat zich kon voordoen om ons in de gegeven omstandigheden onze les te laten leren en te groeien. Elke situatie die zich voordoet in ons leven is de juiste en de beste zelfs al denkt ons ego er anders over.
- 3) Alles gebeurt altijd op het juiste moment. Precies het moment waarop het moet gebeuren. Alles begint op het juiste moment. Niet te vroeg of te laat. Wanneer we er klaar voor zijn in ons leven om iets te leren of een groeiproces door te maken dan gebeurt er iets. Niet eerder en niet later.
- 4) Als iets in je leven beëindigt laat los. Een persoon of een situatie. Het heeft in je leven zijn taak vervuld en dient je niet langer, dus laten gaan. Laat los en vervolg je weg verrijkt door de ervaring. Alles beïnvloedt alles en geen enkele sneeuwvlok valt op een plek waar ze niet moet vallen. Wat te denken van het Coronavirus dan? Is het toeval, pech, gecreëerd of een complot?

Hoger plan

Ik weet zeker dat het geen toeval is en vanuit een hoger plan bekeken heeft het een bedoeling voor de evolutie van de mens en de planeet. Ziende wat het teweeg brengt voor het milieu, voor het bewustzijn bij mensen. De wereld draaide zot. Het kon zo niet doorgaan.

Ieder heeft zijn eigen corona-eitje te pellen en wordt op zijn tere plekken gepakt. We vinden er alle obstakels uit de yogasûtra terug. Ben je een angstig persoon dan zullen die angsten zich nu aandienen. Angst om ziek te worden, te sterven, een geliefde te verliezen of geldtekort te hebben.

Ben je gezegend met een groot hart dan zul je je geroepen voelen om te helpen. Ben je iemand die teveel werkte, dan zal het moeilijk zijn stil te vallen maar toch zal de algemene rust en stilte je beïnvloeden. Zoveel mensen zoveel ideeën.

Velen denken het virus te moeten bestrijden en vernietigen maar een virus is een levend wezen en heeft bestaansrecht. Het totaal willen vernietigen is als oorlog voeren. Het enige wat we te doen hebben is onszelf sterker maken zodat het virus ons niets kan doen.

Hoe? Slaap voldoende, ga wandelen, doe yoga en mediteer. Eet gezond en heb vooral geen angst want dit verzwakt je immuunsysteem maar geniet van de tijd en de inzichten die je geschonken worden.



Dit is één van de belangrijke facetten van īśvara praṇidhāna: vertrouw het leven. Het beproeft je niet boven je krachten, het leven brengt te allen tijde dat wat de mensheid en de planeet nodig hebben voor groei en evolutie.

Nu is er corona, maar iedereen heeft toch zijn eigen 'corona' of crisissen door te maken. Oud worden, een ziekte doormaken, een sterfgeval, een echtscheiding. We krijgen allemaal ons deel, maar nu zo'n heibel rond corona. Het enige verschil is dat het nu voor de ganse planeet is en toch is het voor iedereen individueel een andere uitdaging. Iedereen wordt geconfronteerd met zijn gehechtheden. Welk ei heb ik te pellen?

wanneer je plots kwijt bent waar je soms zo achteloos mee omging, dan pas besef je wat je had: dus in het NU leven en elk moment genieten is de boodschap want we weten niet wat de volgende dag brengt.

Ik las een mooi zinnetje: "Ik denk dat als dit alles bezinkt, we zullen beseffen hoe weinig we nodig hebben, hoe veel we nu hebben en wat de waarde is van verbinding met anderen"

Ik stelde in elk geval bij mezelf het teveel vast in mijn kleerkast en voedingskast. Als je nergens heen moet heb je zo weinig nodig en je geldbeugel vaart er wel bij. Hoe dikwijls heb je meer in je winkelwagen geladen dan nodig? Dus minder de deur uitgaan is

woord, zijn betekenis en de kleur die men eraan geeft zorgen voor verwarring. Iemand probeert zijn gevoel van het moment in woorden over te brengen en hoe komt dat aan? Welke voorstelling en beelden heeft de luisteraar als hij al luistert. Dit alles is niet relatiebevorderend en nu door het samen 'opgesloten' zitten thuis kan er wel botsing ontstaan.

We kunnen in deze tijd ook gelijkmoedigheid oefenen: YS. II.48: het gevolg (van praktijk op de mat) is gelijkmoedigheid. We hebben nu meer tijd. Er heerst meer rust en stilte, het gevaar is dat we ook daaraan gehecht raken. Mooi weer, slecht weer, even naar buiten kunnen om te wandelen of te joggen, het kan ons humeur

"Vertrouw het leven. Het beproeft je niet boven je krachten, het leven brengt te allen tijde dat wat de mensheid en de planeet nodig hebben voor groei en evolutie."

Svādhyāya

Elke crisis dient transformatie als we maar met een positieve instelling naar onszelf kijken en svādhyāya doen: wat raakt me nu het meest? Dan leer je iets over jezelf: je gehechtheden, je gewoontes (saṃskāra's) en dan kom je in je kracht. We zijn nu verplicht afstand te houden van familie. Waar wringt de schoen het meest: je kleinkinderen niet kunnen knuffelen, de eenzaamheid, je oude moeder niet kunnen bezoeken? Zelfbevraging leert je heel veel over jezelf.

Pariṇāma

Ik ben nu heel blij dat ik de yogasūtra heb mogen leren kennen. Het helpt in deze bizarre tijden om anders naar dergelijke situaties te kijken. We kunnen tevredenheid of saṃtoṣa cultiveren. We vinden zo vlug ons comfort en alles wat we hebben doodnormaal. Maar hoe vlug kan het leven niet omslaan, niets is zeker (Pariṇāma: alles verandert voortdurend) en dan

minder ballast. Ook qua voeding kun je lang overleven met het minimum: bijvoorbeeld rijst en groenten. Maar dat chocolaatje of dat kopje koffie hebben we er zo graag bij. En dit: *"Als gewone dingen ineens niet meer gewoon zijn besef je hoe bijzonder gewone dingen zijn"*. (Rob Vervaart)

Relaties

Ook relationeel gebeurt er heel wat. Veel koppels worden nu met elkaar en de kinderen geconfronteerd. We zijn verplicht dicht op elkaar te leven, thuis werken met de kinderen. Afleidingen zijn er nog steeds: telefoon, internet, TV maar toch er is veel entertainment weggefallen. Even de deur uit, naar vrienden, op een terrasje zitten. Komt dit verplichte thuisblijven de relatie ten goede? Brengt het nabijheid of verwijdering en ruzie? Leren we nu echt te luisteren en er te zijn voor mekaar?

Kunnen luisteren is heel belangrijk. En terecht heeft Patañjali er een aforisme aan gewijd: YS. III.17: het

bepalen. Er is graag en niet graag. De praktijk op de mat kan ons helpen in alle situaties stabiel te blijven.

Zoals in de 4 waarheden staat: niets is toeval. Wat heeft het coronavirus ons dus te leren? Ik las dezer dagen 'de pest' van Albert Camus. Een zeer toepasselijk boek. Alleen een andere naam voor de ziekte maar gelijkaardige omstandigheden. Op een bepaald moment houdt de priester in de kerk een donderpreek. Ik citeer: *"Als de pest u heden in de ogen ziet, dan is het uur van bezinning aangebroken"*. De wereld heeft te lang geheuld met het kwaad. Dit is maar een kort fragmentje uit een lange preek maar ik moest toch denken aan Sodom en Gomorra, aan de zeven plagen van Egypte. Zegt men in India niet dat we nu leven in Kali yuga, een tijdperk van Adharma, zonder waarden? Dat er dan een Avatar geboren wordt om de orde te herstellen? Grijpen de goden in of zijn het simpelweg

de natuurwetten die werken. De mens heeft zich zo vergrepen aan de natuur en de dieren dat dit virus nu wel eens het gevolg zou kunnen zijn om het evenwicht te herstellen.

Laten we hopen dat het zijn werk doet dat voldoende mensen tot inzicht komen en het leven op de planeet opnieuw aangenamer wordt, meer in eenheid met de natuur en de kosmische orde.

Het is in elk geval voor hen die openstaan en willen, een “verplichte” tijd van inkeer en bezinning. Wat het nog allemaal teweeg brengt? We zien het wel. Alleen Īśvara praṇidhāna is nu aan de orde want alles is heel onzeker. We kunnen alleen vertrouwen dat er een verborgen doel is. Dat het virus de mens tot inkeer gebracht heeft en andere inzichten zijn ontstaan.

Ter bezinning: Heb ik nagedacht in deze periode: wat wil mijn ziel en ben ik dan ook coherent in de toepassing van dit inzicht? Het enige wat we echt kunnen doen is dit zelfonderzoek en verder door positief te kijken en in vreugde, vrede, liefde, harmonie te leven onze energetische trilling verhogen. Daarmee helpen we ons immuunsysteem en verhogen de trilling van de planeet zodat het virus niet meer hoeft.

Het is in elk geval niet de eerste keer dat een dergelijke pandemie zich voordoet: zo te zien herhaalt zich de geschiedenis en zoals T.K.V Desikachar altijd zei: *“This too shall pass and it could be worse”*.

Hou jullie allen fit en gezond, geniet van de gegeven tijd en rust. Ter illustratie nog een gedicht in het Engels.



This poem was written in 1869 by Kathleen O'Mara:

And people stayed at home
And read books
And listened
And they rested
And did exercises
And made art and played
And learned new ways of being
And stopped and listened
More deeply
Someone meditated, someone prayed
Someone met their shadow
And people began to think differently
And people healed.
And in the absence of people who
Lived in ignorant ways
Dangerous, meaningless and heartless,
The earth also began to heal
And when the danger ended and
People found themselves
They grieved for the dead
And made new choices
And dreamed of new visions
And created new ways of living
And completely healed the earth
Just as they were healed.

Reprinted during Spanish flu
Pandemic, 1919

Perspectief: de volgende veertig jaar

Door Johan De Backer



Noodzakelijke evaluatie

Als vereniging is het interessant om op een bepaald moment achteruit te kijken, de geschiedenis te schrijven en de evolutie te zien. Het meest interessante aspect hiervan is te het achterhalen van wat de oerspronkelijke motivatie was om deze vereniging te starten.

De Yoga Federatie heeft dit het voorbije jaar gedaan. De sleutelwoorden zijn: ontmoeten, informeren, onderwijzen,

authenticiteit, ontplooiing en Zelfverwerkelijking. Van in het begin heeft de Yoga Federatie zich in een dienende rol gezien: verzorgend, bewakend, organiserend, bevorderend, inspirerend. Na veertig jaar is het waardevol deze intenties te evalueren en te zien wat hiervan terecht gekomen is.

Wildgroei of wilde groei?

In de loop van de voorbije decennia is de wereld veranderd. In tussentijd is er ook in de yogawereld heel wat gebeurd. Zo hebben, onder de naam ‘yoga’, allerhande populaire vormen zich als wilde kruiden weelderig verspreid. Volgens de noden van deze stresserende tijd hebben mensen uit de yogatraditie die aspecten gelicht die ze in hun leven missen: het bewust beleven van hun lijf, een natuurlijke manier om hun gezondheid te verzorgen, hun stress verminderen, leren ontspannen, stoppen met piekeren, uit

een depressie klimmen en burn-out voorkomen of ervan recupereren. Dit heeft ervoor gezorgd dat het beeld van yoga en de beoefening ervan weg geëvolueerd zijn van hun oerspronkelijke bedoeling: het ervaren van BewustZijn als de essentie van mens-zijn. Het is niet aan ons om dit te veroordelen, te bestrijden of er ons voor af te sluiten, dit gaat anders ten koste van vriendelijkheid, openheid en luisterbereidheid.

Yoga diep doorleven

We moeten durven beseffen dat Yoga van nature altijd een rebels en anarchistisch karakter heeft gehad, wat tot een grote diversiteit aan vormen heeft geleid. De Yoga Federatie heeft geen patent op de 'juiste' yoga, ze kan alleen proberen, volgens eigen inzicht, kwaliteit te bieden. Veel mensen beginnen nogal oppervlakkig en evolueren stilaan naar een grotere diepgang, dikwijls als ze door een existentiële crisis gaan. Het is van het allergrootste belang dat er voor hen hartelijke leraars zijn, die niet alleen de technieken of de teksten kennen, maar de yoga ten volle doorleefd hebben in hun eigen leven en hen van hieruit kunnen gidsen. Zo kan yoga zich waar maken als methode om het leven, in al zijn verschillende contexten, zinvoller en draaglijker te maken (denk aan de stam 'juk' in yoga).

Ontmoeten

Ik droom van een yoga vereniging die een ontmoetingsruimte is voor zinzoekers en liefhebbers, voor jong en oud, voor alle Genders, etnieën en huidskleuren. Een oase waar mensen elkaar in verbinding inspireren en support geven op hun spirituele weg. Waar levensechte ervaringen worden uitgewisseld uit mededogen, zodat iedereen kan groeien in Inzicht en Liefde. Waar mensen die geproefd hebben van de oppervlakkige vormen, de diepgang van de meditatieve essentie van yoga kunnen leren kennen.

De komende jaren

Het is niet alleen interessant om achteruit te kijken, maar ook noodzakelijk om vooruit te durven kijken. We wandelen met ons gezicht naar het verleden en onze rug naar de toekomst. We leven in een chaotische tijd waar steeds meer zekerheden wegvallen, en ons maatschappelijk systeem zeer kwetsbaar blijkt te zijn. Deze snel evoluerende wereld daagt ons uit om als yogi en als vereniging steeds weer te hernieuwen, zoals het leven zich in de natuur steeds weer hernieuwt. In mijn aanvoelen is deze corona pandemie slechts het begin van een hele omwenteling, een keerpunt voor de ganse wereldbevolking. Welke kant het uitgaat weten we niet, maar met onze intentie en liefdevolle energie kunnen we elke crisis tot een spirituele opportuniteit transformeren die ons aanzet om diepgaand te mediteren. De vraag is: hoe leef je als yogi in deze wereld? Hoe brengen we voldoende zelfdiscipline op om te blijven oefenen als we op onszelf worden teruggeworpen?

Vertrouwen

We kunnen blijven vertrouwen op de levenskracht van yoga. Yoga is een universeel gegeven dat de mensheid reeds vergezelt van in den beginne en zal blijven vergezellen tot het einde der tijden. Steeds was er de vraag naar de zinvolheid van een bestaan dat verontrustend, verwarrend en pijnlijk is. Steeds was er het verlangen naar bevrijding en verlichting. Steeds was er de verwondering over het BewustZijn. Steeds hebben geïnspireerde mensen hun eigen zoektocht volbracht en zich geroepen gevoeld om wijze gidsen te zijn voor hun medemensen. We kunnen erop vertrouwen dat dit zal blijven gebeuren. Net als in een woud waar de bomen in verscheidenheid en verbondenheid zoeken naar vastheid, voedsel, ruimte en licht, is yoga een biotoop waar mensen elkaar inspireren in hun zoektocht naar vrijheid, vrede, liefde en verlichting. Yoga is niet te conserveren, ze bestaat alleen maar levend in het hier en nu, in de Zelfrealisatie van elke yogi, daardoor is ze even tijdloos als het BewustZijn zelf.

COLOFON

Deze YFN-nieuwsbrief wordt uitgegeven door de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen 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

OPLAGE 700 exemplaren

VOLGENDE NIEUWSBRIEF DEC'20

Teksten aanleveren voor 15/12/2020
via nieuwsbrief@yogafederatie.be

DRUKWERK EN POSTALE AFWERKING

Total Copy Service bvba, Herentals



V.U. Herman Seymus
Heidelaan 41 bus 5, B2547 Lint

Voorzitter YFN: Flor Stickens
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 NIEUWSBRIEF:

Nadine van Treeck
Elsbos 30 / 1 - 2650 Edegem
03/458 44 77
nieuwsbrief@yogafederatie.be

INFO OVER YOGALESSSEN

info@yogafederatie.be
0474/70 84 61

WWW.YOGAFEDERATIE.BE



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

1. Bijscholing voor yogadocenten

BIJSCHOLING YOGADOCENT VOOR KINDEREN

vzw Kreakatau te Bertem
Lerares: Leen Demeuelaere
admin@kreakatau.be - 0485/02 05 20
www.kreakatau.be

BIJSCHOLING ZWANGERSCHAPSYOGA 'YOGA BIRTH'

Collegebaan 49 te Melle, Gent
Lerares: Lut Louisa Van Melle
lut.van.melle@telenet.be
www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be

2. Vormingen

HUISKAMER MANTRA ZINGEN

Elke eerste vrijdag van de maand (20u00) te 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

VEDIC CHANTING

Elke woensdag pranayama en mantrazingen (20u00-21u30)
Shraddha te Loppem
Leraar: Jens Keygnaert
maria.clicteur@skynet.be - jens.keygnaert@gmail.com.

HERBRONNEN IN STILTE EN MEDITATIE

Eén week of drie dagen
07/08/2021 (09u30) - 11/08/2021 (13u30)
De Oude Abdij - Abdijdreef 22 te Kortenberg
Leraar: Flor Stickens
info@sevayoga.be - 014/21 06 76
www.sevayoga.be/agenda

3. Opleidingen tot yogaleraar

VIERJARIGE 500 UREN SOMA YOGA LERARENOPLEIDING

Steinerschool Brugge
Inkom Boudewijnlaan (hoek Astridlaan)
Leraar: Alberto Paganini (hoofdleraar)
info@yogasoma.be - 050/36 49 36
www.yogasoma.be/yoga-opleiding

VIJFJARIGE OPLEIDING TOT YOGALERAAR TE KORTENBERG

Infonamiddag 08/05/21, start 9/10/2021
Vormingsschool Viniyoga
Leraar: Flor Stickens
info@sevayoga.be, www.sevayoga.be - 014 21 06 76

VIERJARIGE 500 UREN PURUSHA YOGADOCENTENOPLEIDING

Bareekdreef 3 te Buggenhout
Lerares: Greet De Pauw
greet@purusha.be - 0476/ 62 93 89
www.purusha.be/doceren

Wegens de huidige coronapandemie kunnen activiteiten afwijken of niet plaatsvinden; gelieve de desbetreffende websites te raadplegen voor verder nieuws.