

NIEUWSBRIEF

N°126 | OKT • NOV • DEC | 2021

YFN



YOGA • JE OERBRON VOOR GEZONDHEID



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

• NAMASTE •

INHOUD

NUMMER 126 - 2021

YOGA · JE OERBRON VOOR GEZONDHEID



INTERVIEW

- 4 Interview van Flor Stickens

INSPIRERENDE YOGALERAAR

- 7 Inspirerende yogaleraar in de kijker: Claude Maréchal
Rita Simonts

INZICHT

- 8 Over leven en sterven in de Yoga leer
Flor Stickens
- 11 Karma: een vloek of een zegen? Uitnodiging tot
bewust in het leven staan
Maria Clacteur



COLUMN

- 14 In de naam van de vader en de zoon
Rudi Lepoutre

AGENDA

- 16 Workshops, vakanties, opleidingen yogales,
mantra en vorming



OM.

Nobele vrienden op het pad van Yoga,

De zomervakantie is weer voorbij en iedereen is met goede moed op een vrij normale manier begonnen aan het nieuwe schooljaar. Hopend dat we het ditmaal weer kunnen doen zoals voorheen, toen het coronavirus enkel bekend was aan virologen, wens ik jullie allemaal veel vreugde en succes toe met het beoefenen en het onderwijzen van yoga.

In dit laatste nummer van het jaar wil ik iedereen van harte bedanken die zich heeft ingezet om de goede werking van onze Federatie te verzekeren : de secretaris en de penningmeesteres die zich met hart en ziel inzetten om hun taak naar best vermogen te vervullen, de coördinatoren en leden van alle werkgroepen die er toe bijdragen dat de opleiding en de vorming van goede kwaliteit zijn, dat de activiteiten van de Federatie georganiseerd worden en goed verlopen, dat de Federatie en haar activiteiten bekendgemaakt worden in de media, op een degelijke website en in een goed verzorgde Nieuwsbrief. Zonder de vrijwillige en belangeloze medewerking van jullie zou er geen Yoga Federatie zijn als baken voor authentieke yoga, vrij van zakelijke belangen.

Om al deze taken naar behoren te kunnen blijven vervullen is het echter noodzakelijk dat er zich nieuwe vrijwilligers aanmelden voor de werkgroepen Communicatie en Publiciteit en voor de werkgroep Activiteiten en Ondersteuning. Ook dit is yoga! Dienen, zich belangeloos inzetten voor het goede doel. In yoga wordt dat seva genoemd en het is een vorm van tapas. In de klassieke commentaren op de sūtra's lezen we dat het zonder tapas niet mogelijk is om de vruchten van yoga te plukken.

Wie goed is in publiciteit, in het onderhouden van websites, in het redigeren van teksten of in het vertegenwoordigen van de Yoga Federatie naar de media toe, kan goede diensten bewijzen in de werkgroep Communicatie en Publiciteit.

Wie goed is in het organiseren en ondersteunen van de verschillende activiteiten van de Yoga Federatie kan zich nuttig maken in de werkgroep Activiteiten en Ondersteuning.

Maak nu het goede voornemen om ook je steentje bij te dragen en meld je aan bij de secretaris voor één van deze werkgroepen.

De Yoga Federatie is ook medeoprichter van het Tijdschrift voor Yoga waarvan de eerste nummers in België gedrukt werden in de school waar de toenmalige secretaris van de Yoga Federatie en van het Tijdschrift, Bert Poelman, les gaf (zie NB 121).

Wie zich geroepen voelt om in het Tijdschrift voor Yoga een artikel te laten publiceren in verband met yoga kan zich rechtstreeks richten tot de redactie van dat tijdschrift waarvan je de contactgegevens kan vinden in de colofon van elk nummer.

De Europese Yoga Unie, waarvan de Yoga Federatie een stichtend lid is, viert dit jaar haar vijftigjarig bestaan met allerhande activiteiten online, zoals jullie kunnen zien op onze website en waaraan jullie regelmatig herinnerd worden door de werkgroep Activiteiten en Ondersteuning via aparte e-mailberichten. Wanneer je de taal van de spreker verstaat of voldoende Engels kent, kun je van deze gelegenheid gebruik maken om kennis te maken met leraars uit andere landen die aangesloten zijn bij de Europese Yoga Unie.

Gezien dit ook de laatste Nieuwsbrief is van het jaar 2021 maak ik van de gelegenheid gebruik om jullie allemaal een fijne en verheven overgang toe te wensen naar het Nieuwe Jaar. Moge het jullie vrede, vreugde en voorspoed brengen.

Hari OM Tat Sat
Flor



Interview van Flor Stickens

Door Flor Stickens Directeur van de Vormingsschool Viniyoga

Voor dit interview worden door de Nieuwsbrief een aantal vragen gesteld waarvan degene die voor mij relevant zijn hier beantwoord worden.

Wat is uw vroegste herinnering aan Yoga?

Het eerste wat ik mij van yoga herinner zijn ongetwijfeld de lessen die Eric Gomez in de zestiger jaren gaf op TV (BRT). Keurig gekleed in het wit gaf hij daar wekelijks een yoga les die ik mij als aangenaam, eenvoudig en verinnerlijkend herinner.

Wie, wat is of was je voornaamste inspiratiebron?

Voor het ogenblik is mijn voornaamste inspiratiebron Swāmī Veda Bhārati die mij in 2001 initieerde in de Traditie van de Himālaya's. Wanneer ik terugblik op het verleden zijn er verschillende personen geweest die op verschillende tijdstippen mijn voornaamste inspiratiebron waren.

De eerste was ongetwijfeld André Van Lysebeth, via zijn boeken over yoga, waarin ik inspiratie vond om zelf yoga te gaan beoefenen, voornamelijk āsana's. Via Roger Veranneman, van wie ik in mijn werkkring te Vilvoorde mijn eerste yogales kreeg, kwam ik terecht bij Rāma Saenen, die vanaf 1974 voor vele jaren mijn voornaamste inspiratiebron zou zijn in yoga. Vele jaren volgde ik tijdens de week yoga les bij Rāma, satsanga op zaterdagavond en meditatie op zondagvoormiddag. Via Rāma maakte ik kennis met de lezingen van Osho Rajneesh (toen Bhagavān Śrī Rajneesh genoemd). Geïnspireerd door die boeiend vertelde

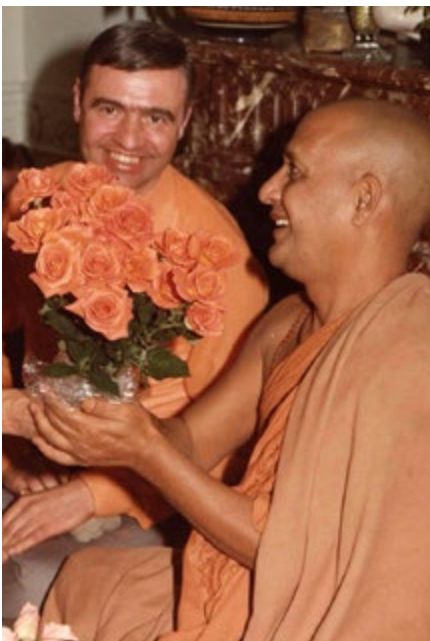
lezingen ging ik in 1980 voor de eerste maal naar India om er zes weken in de ashram van Osho te Poona door te brengen. Ik werd door hem ingewijd als samnyāsin (Swāmī Sambuddha Flor) en hij werd voor verschillende jaren mijn voornaamste inspiratiebron, samen met Rāma. In 1995 ontmoette ik in Brugge Desikachar, Claude Maréchal en Frans Moors met zijn vrouw Simone, op een weekende over prāṇāyāma, georganiseerd door wijlen Amanda Denaux. Ik ging dat jaar op pensioen en had dus tijd om mijn horizon in het yogalandschap te verruimen. In de brochures die Claude en Frans, die toen nog samenwerkten, hadden meegebracht, vond ik enkele interessante zomerstages in Frankrijk (Reims en Annecy).

Na het volgen van deze stages werd ik zo geboeid door het gegeven onderricht dat ik besloot om de opleiding tot yogaleraar in de traditie van Viniyoga helemaal te volgen (in het Frans), alhoewel ik al gediplomeerd was bij Rāma en al tien jaar zelf les gaf. Wat mij bijzonder boeide was het feit dat yogalessen gegeven werden aan de hand van gedetailleerde oefenschema's die op een doelgerichte en verantwoorde manier waren opgesteld. Elke les had een thema en elke oefening kon verantwoord worden door de opsteller van het schema. Ik vond deze benadering zo goed dat ik ze ook wou doorgeven in het Nederlands. Na het volgen van de volledige opleiding (4 jaar), de nascholing (3 jaar) en vele zomerstages over diverse onderwerpen blijf ik contact houden met de bron van deze traditie. Tijdens deze

fase was Claude Maréchal mijn voornaamste inspiratiebron tot aan mijn ontmoeting met Swāmī Veda Bhārati in 2001. Tijdens de opleiding in Viniyoga kreeg ik ook de gelegenheid om geschoold te worden in het reciteren van Vedische Teksten door Simone en Frans Moors. Op dat vlak is Simone mijn grootste inspiratiebron.

In het kader van het reciteren van Vedische Teksten was er een reis gepland naar de school van Desikachar (KYM) te Chennai (Madras, India). Ik wilde daaraan deelnemen en die reis combineren met een bezoek aan Rishikesh om daar lezingen bij te wonen die Swāmī Veda Bhārati zou geven over een deel van het tweede hoofdstuk van de Yoga Sūtra's van Patañjali. Door een verandering van data voor het reciteren kon ik de twee niet combineren en moest ik er een kiezen. Het werd Rishikesh omdat het onderricht in het reciteren zo transparant gegeven werd dat ik geen nood had aan een bezoek aan de bron daarvan.

Mijn belangstelling voor Swāmī Veda was gewekt door Roeland Fauconnier die destijds voorzitter was van de Yoga Federatie. Hij had hem in Zinal ontmoet en prees hem aan als een meester in meditatie. Daar waar het onderricht in de school van Viniyoga eerder technisch van aard was vond ik in de traditie van de Himālaya's het complement aan meditatie, relaxatie en een verdieping van de kennis van de Yoga Sūtra's en van andere Vedische Darśana's. Gebaseerd op deze twee grote tradities onderwijst de Vormingsschool Viniyoga nu het beste wat ik



Satyānanda en Rāma Saenen



Osho Rajneesh



Claude Maréchal

gevonden heb op technisch vlak en het beste wat ik gevonden heb op het vlak van relaxatie, meditatie en de yogafilosofie.

Wie is/was je leraar?

Het antwoord op deze vraag werd al gegeven in het antwoord op de vorige vraag. Ik vermeld hier enkel de leraars die mij rechtstreeks en gedurende meerdere jaren onderwezen hebben. De voornaamste daarvan zijn in volgorde : Rāma Saenen, Osho Rajneesh, Claude Maréchal bijgestaan door Frans en Simone Moors en om te eindigen Swāmī Veda Bhārati.

Ben je eerder een Bhakti of Jñāna type?

Ik zou zeggen dat ik eerder van het Rāja type ben en daarin zijn alle aspecten van yoga aanwezig.

Ik houd van het bestuderen en het begrijpen van de basisteksten, ik houd van kīrtana en het reciteren van de Vedische teksten, maar ik houd ook van het beoefenen van āsana's en prāṇāyāma en van mediteren en alle andere praktijken die de geest sāttvisch maken en bijdragen tot het beleven van en het verbonden blijven met dat wat ik in wezen ben, mijn "Zelf" of hoe je dat ook wilt noemen.

Wat is de belangrijkste les die yoga u heeft geleerd?

Alles wat yoga me geleerd heeft is belangrijk en het leren stopt niet. Het gaat ononderbroken door tot wanneer het einddoel bereikt is: het onderscheiden en het kennen, culminerend in het realiseren van het Zelf. Een belangrijke les is dat je moet doorgaan tot wanneer het uiteindelijke doel bereikt is. De motivatie om dat te doen ligt in het feit dat daardoor de kwaliteit van je leven op alle vlakken verbetert. Als ik toch één les zou aanwijzen als de belangrijkste dan zou ik zeggen: het besef dat de voornaamste oefening in yoga het

"Als ik toch één les zou aanwijzen als de belangrijkste dan zou ik zeggen: het besef dat de voornaamste oefening in yoga het waarnemen is van wat er in je geest gebeurt, wetend dat je de waarnemer bent."

waarnemen is van wat er in je geest gebeurt, wetend dat je de waarnemer bent.

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

Ik denk dat ik dat nog niet gehoord heb. Er zijn wel een heleboel opvattingen die één aspect van yoga als yoga beschouwen, met name degenen die alleen de fysieke oefeningen als yoga kennen omdat dat het enige is wat ze van yoga ontmoet hebben in hun leven. Een deel benoemen als het geheel is een tāmasische manier van kennen. Ik denk niet dat we zoiets ooit uit de wereld kunnen helpen en dat hoeft ook niet, zolang we zelf maar weten waarover het gaat.

Het zou wel goed zijn moest yoga (van overheidswege) niet langer beschouwd worden als een sport.

Ik heb vruchteloos getracht om dit misverstand uit de wereld te helpen door in het kader van de Corona-maatregelen de verantwoordelijke excellenties in die zin aan te schrijven.

Begrijpelijk, gezien hun bezorgdheid op dat moment eerder het indijken van een besmetting was, dan het fijn afstemmen van de maatregelen op de verschillende doelgroepen in de bevolking.

Wat zou je vandaag iedereen wensen?

Wat ik vandaag maar ook gisteren en morgen iedereen wil toewensen is heel eenvoudig uitgedrukt in een tekst die ik op het

einde van een yogische praktijk reciteer om de vruchten van wat gedaan werd aan de voeten van het Hogere te leggen voor het welzijn van alle wezens:

OM SARVEŚĀM SVASTIR BHAVATU	OM Moge alle wezens voorspoed kennen
SARVEŚĀM ŚĀNTIR BHAVATU	Moge alle wezens vrede kennen ;
SARVEŚĀM PŪRNAM BHAVATU	Moge alle wezens vervulling kennen ;
SARVEŚĀM MAṆGALAM BHAVATU	Moge alle wezens welstand kennen ;
OM ŚĀNTIŚŚĀNTIŚŚĀNTIḤ	OM vrede, vrede, vrede.

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

Dat is heel eenvoudig: de Lotto of EuroMillions winnen, zodat ik voor de rest van mijn leven geen materiële beslomeringen meer heb en me volledig kan toewijden op het beoefenen en het onderwijzen van yoga en liefdadigheid.

Hoe kijk je naar de dood?

Eigenlijk kijk ik daar helemaal niet naar. Dat is een natuurlijke gebeurtenis in het leven, net zoals geboren worden, daar heb ik ook nooit bij stilgestaan. Wie geboren wordt zal ooit sterven, maar in het concept van yoga is dat niet zo dramatisch. Het is gewoon een toestandsverandering waarin het grove lichaam wordt afgelegd als een jas zoals men dat in de Bhagavad Gītā uitdrukt. Na verloop van tijd hult het subtiele lichaam zich dan in een nieuw lichaam en zet men zijn leven verder als een andere persoon tot wanneer ook dat aan vervanging toe is en zo voort tot wanneer men uiteindelijk bevrijding bereikt en niet meer opnieuw geboren wordt. In die toestand is men zaligheid volgens het getuigenis van de yogi's die ons daarin zijn voorafgegaan, een goed vooruitzicht.

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

Uiteraard heeft yoga dat gedaan. De beoefening van yoga maakt de geest meer sāttvisch, dit wil zeggen meer helder en rustig zodat men beter oordeelt en handelt. Bovendien worden de kleśa's gereduceerd waardoor men zich meer en meer bewust wordt van dat wat men in wezen is, waardoor er minder ego is en meer gelijkmoedigheid (minder verlanen, afkeer en angst). Dat zijn dingen die ik in mijn leven duidelijk merk. In plaats van een strever en een doener, ben ik meer en meer een waarnemer geworden, meer en meer verbonden met mijn achtergrondbewustzijn dat altijd in de geest aanwezig is: helder, onbewogen en met een dimensie van zaligheid. Dit brengt gelijkmoedigheid en begrip.

Eén van de definities van yoga die men in de Bhagavad Gītā vindt, is trouwens gelijkmoedigheid. Een andere definitie is handelen vanuit het zelf, wat meestal vertaald wordt als bedrevenheid in handelen. Dat komt uiteraard ook de kwaliteit van al je relaties ten goede.

Op welk vlak heeft yoga je leven beïnvloed/veranderd?

Op alle vlakken: fysiek, mentaal en spiritueel. Het dagelijks (of heel regelmatig) beoefenen van āsana's, prāṇāyāma, relaxatie en meditatie dragen bij tot het bekomen en behouden van een gezond lichaam, voldoende energie, een heldere en rustige geest, gelijkmoedigheid en levensverdieping. Het integreren van de yama's en de niyama's in zijn dagelijks leven draagt daar eveneens toe

bij, samen met de aanbevolen mentale houdingen in sūtra I.33 die de geest helder en rustig maken en houden, wat beleefd wordt als een blijvende blijheid.

Heb je een favoriete yogastijl?

Uiteraard, twee zelfs, degene die ik onderwijs in de Vormingsschool waarvan de opleiding stoelt op twee grote tradities: een technische en een meditatieve. De opleiding die ik in de Vormingsschool ETY van Claude Maréchal kreeg, is de beste die ik op technisch vlak ontmoet heb.

Zoals eerder gezegd maakte ik er kennis mee in 1995 toen Desikachar een weekeinde verzorgde in Brugge. Later, in 2001, ontdekte ik de traditie van de Himālaya's tijdens een verblijf van enkele weken in Rishikesh, bij Swāmī Veda Bhārati die mij toen ook op traditionele wijze initieerde in die traditie. Daarin vond ik het beste van wat ik ken op het vlak van meditatie, relaxatie en de leer van Yoga en aanverwante disciplines.

Hoe kom je het best tot rust?

Eigenlijk ben ik altijd rustig en dat is ongetwijfeld de vrucht van vele jaren leven in yoga. Voor wie niet in dat geval is weet ik dat de beoefening van āsana's, prāṇāyāma en meditatie in een goed opgebouwd oefenschema bijvoorbeeld, je altijd rustig maakt. Het reciteren van Vedische teksten of het zingen van kīrtana doet dit eveneens, om maar enkele middelen van yoga aan te halen. Een eenvoudige manier die door iedereen kan gebruikt worden is adembewustzijn synchroon met mantrabewustzijn. Wie geen eigen mantra heeft kan so-ham als mantra gebruiken: men houdt de klank SOOO...OO in gedachten terwijl men inademt en de klank HAAA...AAMMMM terwijl men uitademt. Dit maakt je geest snel rustig en helder (sāttvisch).

Wat is je meest inspirerende boek?

Sedert mijn opleiding in viniyoga zijn dat

ongetwijfeld de Yoga Sūtra's van Patañjali. In de opleiding van Claude en Frans werden de sūtra's heel grondig bestudeerd, sūtra per sūtra. De twee eerste hoofdstukken tijdens de vier jaar opleiding en de twee laatste hoofdstukken tijdens de drie jaar nascholing. Ze werden door Claude en Frans onderwezen volgens de interpretatie die ze van Desikachar geleerd hadden. Dat was heel wat grondiger dan al wat ik er daarvoor over gehoord had. Via mijn ontmoeting met Swāmī Veda Bhārati maakte ik kennis met zijn transparante teksten over de sūtra's, op basis van de commentaren van Vyāsa en de voornaamste klassieke commentaren daarop. Dit was nogmaals heel wat anders dan al wat ik er daarvoor over gehoord had. Nog grondiger en vooral meer authentiek, zonder een eigen interpretatie van Swāmī Veda, de sūtra's zoals ze werkelijk zijn. Zo worden ze nu in onze Vormingsschool onderwezen op een manier die niemand onberoerd laat die de opleiding volgt.

Hoe groeide de vormingsschool voor yogaleraars?

Toen mijn opleiding in Viniyoga bij Claude Maréchal voltooid was wou ik deze buitengewoon goede opleiding ook beschikbaar maken voor Nederlandstaligen. De eerste locatie om dat te doen was de Volksabdij in Ossendrecht, net voorbij de grens met Nederland. Ik had daar ooit een weekeinde bijgewoond met Rāma en het was best een aangename plaats om een opleiding te geven. Het programma was identiek aan dat van Claude.

In 2000 waren er niet voldoende inschrijvingen maar in 2001 konden we beginnen met een eerste opleiding die vijf jaar zou duren. Vier jaar om het programma van Claude te geven en één jaar om het vereiste aantal uren over de Bhagavad Gītā te geven dat door de Yoga Federatie werd

opgelegd. Tijdens die eerste opleiding waren we opgenomen in het ETY, de school van Claude Maréchal. De eindexamens werden trouwens samen met die van Claude afgenomen te Reims.

Voor de volgende opleiding, die we volledig zelfstandig zouden doen als Vormingsschool Viniyoga, hadden we de abdij van Westerlo als locatie. Het programma bleef ongewijzigd. Bijzonder was wel dat alle maaltijden samen met de (witte) paters van de abdij genomen werden.

Voor de volgende opleiding was de ruimte die we voor de opleiding nodig hadden niet meer beschikbaar omdat de aanpassing van de infrastructuur aan de nieuwe veiligheidsnormen te duur uitviel voor het toenmalig bestuur van de abdij.

Dan maar weer iets verder, naar Herkenrode bij Hasselt, waar de Zusters van het Heilig Graf beschikten over de nodige lokalen en infrastructuur om er tijdens het weekeinde les te geven en te verblijven.

Voor de volgende opleiding moesten we weer naar een ander locatie, ditmaal naar De Oude Abdij in Kortenberg, waar we ook nu nog zijn. Het basisprogramma is nog altijd ongeveer hetzelfde maar de cursussen worden voortdurend bijgewerkt en zodoende beter en beter met elke opleiding. In oktober 2021 is de zesde opleiding van start gegaan. Het zal de beste zijn die er tot hiertoe werd gegeven.

Hoe integreer je yoga in je dagelijks leven?

Wanneer je doordrongen bent van yoga dan gebeurt die integratie vanzelf. Het beoefenen van de praktijken die je ter ondersteuning daarvan gebruikt zoals āsana's, prāṇāyāma, meditatie en svādhyāya (studie en reciteren), die vergen wat discipline om ze op te nemen in je levensprogramma, dagelijks en op lange termijn. Je kunt best een dagprogramma maken en je daaraan houden in de mate van het mogelijke, zonder fanatisme. Om verbonden te blijven met je wortels in yoga, de tradities van waaruit je onderwezen bent, daarvoor kun je best een jaarprogramma maken want ook dat is belangrijk. Ik heb voorbeelden gezien van prachtige leraars die inspireerden zolang ze met hun bronnen verbonden waren en verdorven nadat ze die verbinding verbroken hadden.

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

Aan iemand die nu als yogaleraar begint, zou ik zeggen: Houd yoga zuiver en maak er geen zakelijke bedoening van! Mocht dat niet reeds het geval zijn zou ik hem aanraden om contact te zoeken en te behouden met een degelijke, authentieke yogatraditie waarin alle aspecten van yoga aan bod komen, zowel de technische als de levensbeschouwelijke. Verder zou ik hem aansporen om zijn eigen beoefening van yoga te onderhouden en te verdiepen. Je kunt alleen maar goed onderwijzen vanuit je eigen praktijk en ervaring.

Hoe zou je herinnerd willen worden?

Op dat vlak heb ik geen enkele wens. ■



Swāmī Veda Bhārati

Inspirerende yogaleraar in de kijker: Claude Maréchal

Door Rita Simonts, yogaleraar opgeleid in de Vormingsschool Viniyoga

“De wereld heeft meer dan ooit de boodschap van yoga nodig”

“De wereld heeft meer dan ooit de boodschap van yoga nodig”

Twintig jaar is het geleden sinds mijn eerste kennismaking met Claude: Bij Flor Stickens thuis in Herentals hadden we afgesproken om samen naar Ossendrecht te rijden, het eerste weekend van mijn opleiding tot yogaleraar zou daar beginnen. Een dynamische man, zonder enige oosterse yoga-kenmerken, zijn rijstijl op weg naar Nederland was op zijn minst pittig te noemen. Een eigenschap die hij nog altijd uitstraalt.

Bij de inleiding van het weekend en de individuele voorstelling van de deelnemers bleek dat onze ontmoeting al twintig jaar vroeger had kunnen plaatsvinden. In 1985 was ik gedurende 3 maanden in Madras en volgde daar een opleiding brons gieten in de beeldhouwafdeling aan de kunstacademie. Claude was toen vriend aan huis bij zijn leraar

T.K.V. Desikacar en zijn vader Kṛṣṇamācārya in de mandiram ook in Madras. Zonder te weten hoe dicht ik bij die kostbare bron van yoga in de buurt was, wandelde ik er elke dag zomaar voorbij. Mijn eerste werkstukje aan de academie was, op aanraden van mijn leraar daar, een beeldje van Gaṇeśa, en dus toch een begin, een eerste impuls voor yoga in mijn leven.

Vorige week kon ik in Vaison-la-Romaine naar jaarlijkse gewoonte nog een stage volgen bij Claude die op 82-jarige leeftijd nog altijd diezelfde gedrevenheid en passie uitstraalt om yoga door te geven. Meer dan ooit was het de relatie tussen yoga en sociale betrokkenheid die hij aandacht gaf. De taak die hij van zijn leraars in India kreeg om de boodschap van yoga door te geven aan een westers publiek, voert hij met enthousiasme en toewijding nog elke dag uit.

Korte biografie:

In 1958 op 19-jarige leeftijd gaat Claude op aanraden van zijn sportcoach op zoek naar yoga. Hij is dan Belgisch juniorenkampioen hoogspringen en wil zijn prestaties nog verbeteren. Zijn meter beoefent yoga en geeft hem een boek waarmee hij van start gaat. Deelnemen aan de olympische spelen mislukt omwille van blessures en daardoor gaat hij zich nog meer verdiepen in yoga. Naast fysieke yoga krijgt ook de yogafilosofie, de spirituele ontwikkeling en de persoonlijke groei vanuit yoga, zijn interesse. In 1966 geeft hij zijn eerste eigen yogalessen.

In 1969 leert hij zijn leraar T.K.V. Desikachar kennen, hij maakte veertig reizen naar Madras die gemiddeld anderhalf tot twee maanden duurden. Alles bij mekaar heeft hij 6 jaar bij hem doorgebracht. Een tijd die hem zeer dierbaar is en die nog altijd de bron vormt van zijn enorme gedrevenheid.

Hij heeft ondertussen meer dan duizend leraars opgeleid, het grootste deel daarvan in Frankrijk maar ook in Spanje, Italië, België en Canada. De manier waarop hij lesgeeft, is heel persoonlijk en uniek. Geen enkele vraag die hem gesteld wordt, hoe ver ze ook afwijkt van het onderwerp dat hij behandelt, hoe weinig ter zake ze ook is, wijst hij af. Hij ziet telkens een mogelijkheid om van zijn antwoorden een bron van begrip en groei te maken. Hij vestigt duidelijk de aandacht op de stilte, de tederheid, die een juiste yoga-beoefening brengt. Een innerlijke



vreugde ontwikkelen die eenvoud brengt en die je leert om dienstbaar in het leven te staan, in openheid naar anderen, naar de omgeving.

“De wereld heeft meer dan ooit de boodschap van yoga nodig” herhaalde hij meermaals vorige week. Zijn leerling te mogen zijn, is een eer en een reden tot dankbaarheid.

Enkele van de deelnemers aan de stage hebben hun persoonlijke bijdrage geleverd voor dit artikel, door neer te schrijven waarom Claude voor hen een inspirerende yogaleraar is.

Wat mij inspireert aan Claude is zijn trouw aan zijn yoga-traditie, zijn loyaliteit aan dat onderwijs. Zijn vastberadenheid en vrijgevigheid om zijn ervaring van de praktijk te delen. Zijn authenticiteit en zijn spontaniteit en ook zijn diepe toewijding aan de overdracht van yoga sūtra die hij onvermoeibaar deelt.

Claude heeft in zekere zin van zijn meesters Kṛṣṇamācārya en TKV Desikachar een missie gekregen om te volbrengen. Deze missie is om te onderwijzen, de kennis over te dragen die hij heeft bestudeerd, opgenomen in de loop van zijn leven. Kennis die hij ook geïntegreerd heeft in zijn dagelijks leven. Zijn onderwijs is vol verrassingen omdat hetzelfde thema vanuit verschillende principes wordt benaderd. Claude is genereus, in zijn uitleg en ontwikkeling, vaak geïllustreerd met voorbeelden, in zijn luisteren naar anderen, in zijn aandacht voor anderen om hen naar de kern van hun wezen te brengen, in de tijd die hij besteedt aan het begeleiden van collectieve praktijken. Zijn houding is een levend voorbeeld van de yogatraditie die is aangepast aan onze samenleving.

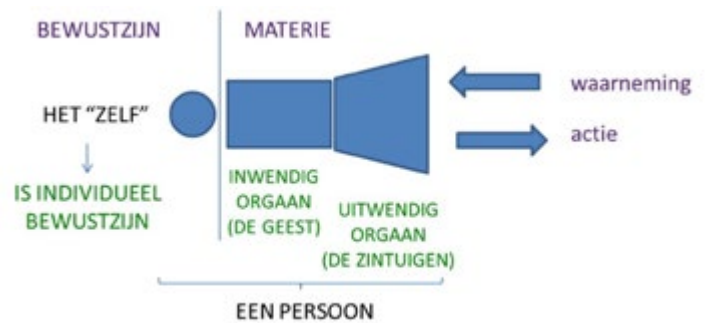
Claude is een leraar die me inspireert. Ik volg hem al 40 jaar. Met een groot respect voor zijn leraar T.K.V. Desikachar geeft hij de leer door die hij ontvangen heeft en die hij heel erg toegankelijk heeft gemaakt voor ons Westerlingen. Hij onderwijst alles op een strikte, ernstige en humorvolle manier, (yoga maakt je licht en blij en ook in korte tijd zeer geconcentreerd). Zijn creativiteit houdt de interesse vast en laat toe om de teksten en de practica vanuit andere hoeken te ontdekken, dit alles om hun begrip en integratie te kunnen uitdiepen. Er ontstaat een mooie positieve energie in het geloof en in het vertrouwen in yoga, maar ook in de mensheid.

Over leven en sterven in de Yoga leer

Door Flor Stickens

Geboren worden en sterven in yogisch perspectief.

Volgens de leer van Yoga zijn we puruṣa's, individuele bewustzijnskernen, geassocieerd met een inwendig orgaan (de geest, citta) en een uitwendig orgaan (de zintuigen, vijf om waar te nemen en vijf om te handelen). Samen vormt dit de persoon waarmee we ons vereenzelvigen.



Wat in deze figuur voorgesteld wordt, is in feite de subtiële persoon die tot bestaan komt wanneer een puruṣa zich voor het eerst associeert met de materie. Hij blijft bestaan tot wanneer die associatie verbroken wordt en puruṣa weer alleen (kevala) is, een toestand die kaivalya genoemd wordt. Tussen het ontstaan van een persoon en het einde van zijn bestaan liggen vele, vele levens onder vele verschillende vormen, niet noodzakelijk altijd als mens. Het verschil tussen deze subtiële persoon en de met de zintuigen waarneembare (grove) persoon is dat in deze laatste de subtiële persoon gehuld is in een grof lichaam, een stoffelijk omhulsel als het ware, gemaakt van voedsel (annamaya), met een veel kortere levensduur dan het subtiel lichaam. Het ophouden met functioneren van dit grove lichaam is wat we het sterven noemen van de waarneembare persoon. Het subtiële lichaam blijft echter bestaan en de persoon blijft subtiel tot wanneer hij opnieuw incarneert (in vlees gehuld wordt). Er gebeurt bij het sterven een scheiden van het grove en het subtiële lichaam.

De hele inhoud van de onderbewuste geest incarneert mee, maar de persoon die bij reïncarnatie ontstaat, herinnert zich (meestal) zijn vorige levens niet. Wat wel vroeg of laat tot uitdrukking komt zijn bepaalde sterke geneigdheden en voorkeuren (vāsana's). Ook de karmische gegevens incarneren mee. Het zijn trouwens de dominerende karmische krachten die de geboorte bepalen, de levensduur en bepaalde ervaringen die karmisch vastgelegd zijn in een deel van de onderbewuste geest dat men de karmāśaya noemt, de opslagplaats van het karma (Y.S. II.13). Van daaruit brengen ze in het nieuwe leven

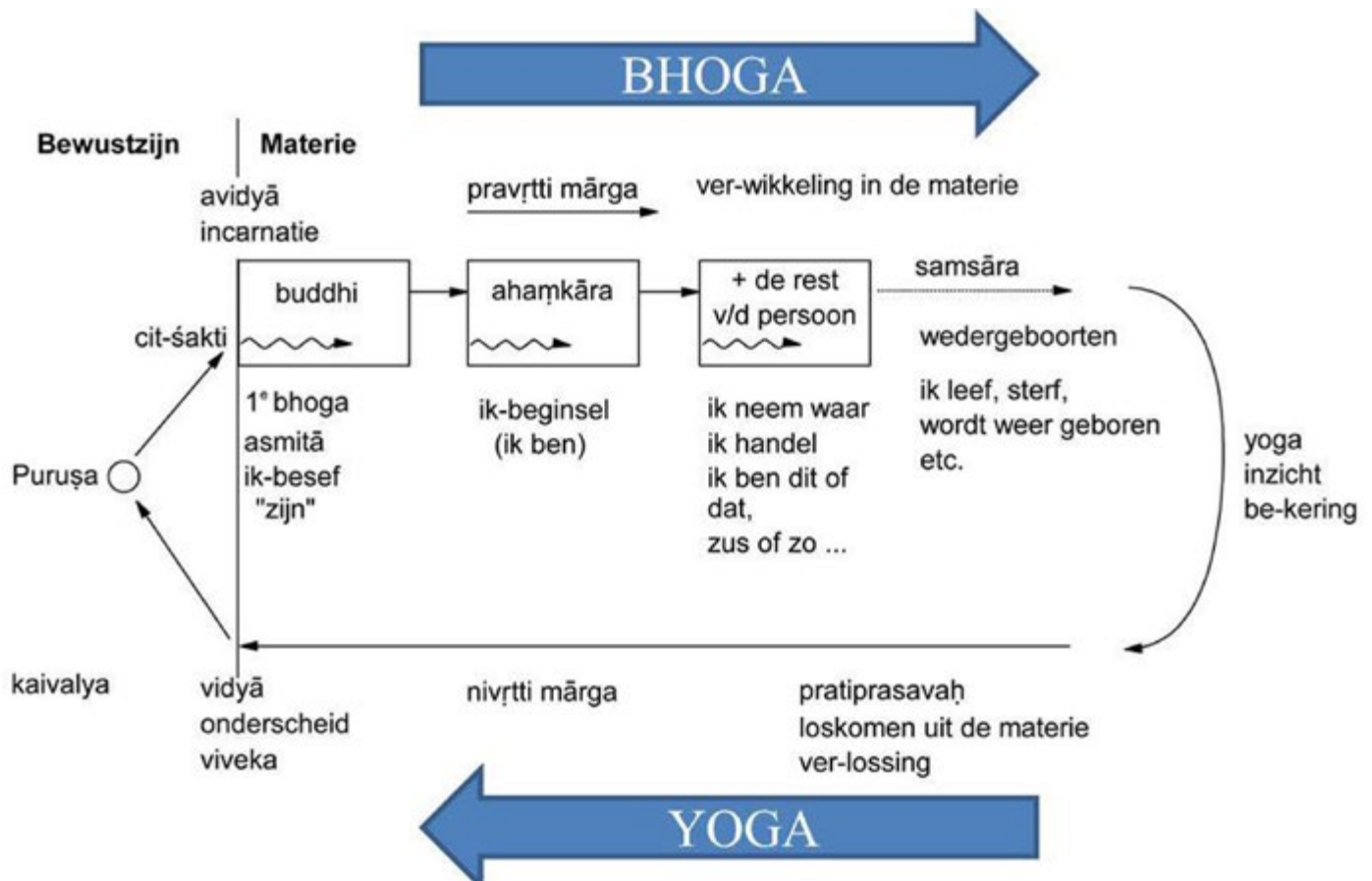
onbewust de karmische vruchten voort die als aangenaam of onaangenaam beleefd zullen worden al naargelang ze voortkomen uit deugdzaam of ondeugdzaam daden (II.14).

Alhoewel de subtiële persoon blijft bestaan na het overlijden, verlaat zijn grove verschijningsvorm ons wel degelijk voor altijd en dat kan lijden veroorzaken door gemis van en gehechtheid aan die grove vorm. Tussen twee incarnaties in beleeft men in de subtiële geest de dingen zoals in een droom, voortkomend uit wat er in de onderbewuste geest is opgeslagen als onderbewuste drijfveren (vāsana's). We kunnen de evolutie van een persoon vanaf zijn ontstaan tot aan het einde van dit bestaan als persoon schematisch voorstellen als volgt:

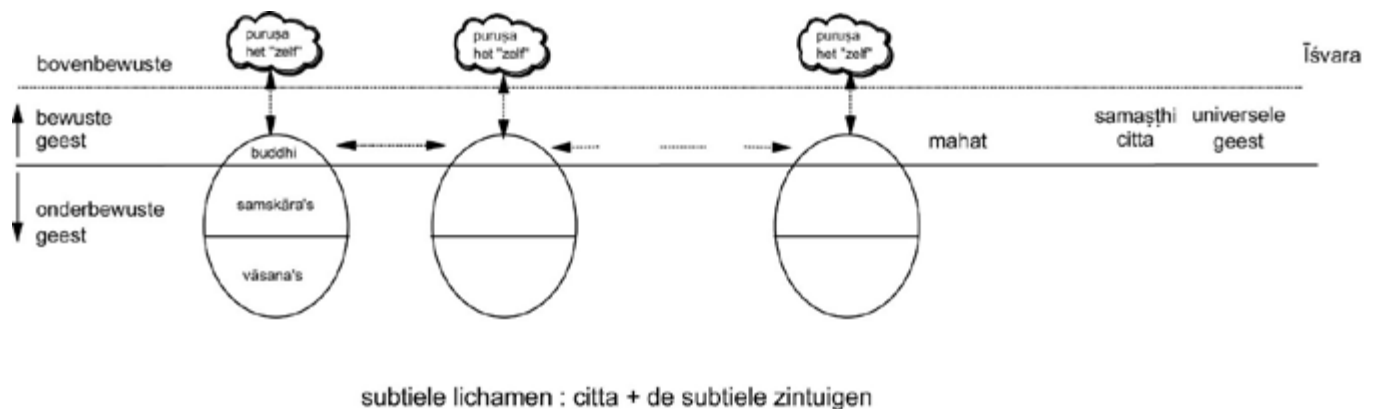
- Een persoon komt tot bestaan wanneer een puruṣa dit wenst. Yoga neemt aan dat prakṛti voor de puruṣa's twee taken te vervullen heeft (II.18) :
 - bhoga, ervaring geven ;
 - apavarga, het weer loskomen van de materie mogelijk maken.

Ervaring, het beleven of het kennen van dingen, wordt bekomen in een persoon, door vereenzelviging van bewustzijn (puruṣa) met het beeld (pratyaṣa), dat in de sāttvische materie van buddhi van het beschouwde object gevormd wordt. Zo lang het gewenst wordt, blijft de persoon bestaan om dit te doen en wordt opnieuw en opnieuw geboren.

- Hij houdt op te bestaan wanneer de vereenzelviging met de materie (de fundamentele onwetendheid, avidyā) eindigt. Met andere woorden, wanneer zelfrealisatie bereikt wordt. Dan heeft prakṛti haar twee taken ten overstaan van de beschouwde puruṣa volbracht en heeft het instrumentarium dat dit mogelijk maakte geen reden van bestaan meer. Het wordt daarom terug prakṛti en puruṣa is weer alleen (kevala).



Gezien na een overlijden de subtiële persoon blijft bestaan zolang kaivalya niet bereikt is, zou het mogelijk moeten zijn om daarmee op subtiële wijze verbonden te blijven. Het yogisch model van de persoon laat inderdaad zien dat die mogelijkheid bestaat op het niveau van de intuïtieve geest (buddhi) die deel uitmaakt van mahat, de kosmische buddhi. Daarin zijn alle buddhi's van dezelfde kosmos ingebed en dus op subtiële wijze met elkaar verbonden. Om bewust te zijn van een dergelijke intuïtieve verbinding moet de geest wel voldoende sāttvisch zijn om dat toe te laten. Zelf voel ik me nog altijd verbonden met mijn leraars die ondertussen hun lichaam verlaten hebben en ik ben er van overtuigd dat velen van jullie dezelfde ervaring hebben.



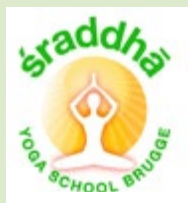
Dit concept laat eveneens toe om het belang van een initiatie in een grote traditie te begrijpen. Het maakt de verbondenheid met alle andere leden van die traditie gemakkelijker en daardoor ook de ontvankelijkheid voor hulp en inspiratie door hen.

Om hulde te brengen aan zijn goeroe, Swāmī Rāma (van de Himālaya's), heeft Swāmī Veda een versje gemaakt dat elke ochtend samen met andere gepaste teksten gereciteerd wordt in zijn ashram:

Hiraṇya garbhādārabdhāṃ	Vertrekkend van de Gouden Moederschoot,
Śeṣa-Vyāsādi madhyamām	verder via goeroes zoals Śeṣa (Patañjali) en Vyāsa,
swāmī śrī Rāma pādāntām	eindigend aan de voeten van Swāmī Rāma.
vande guru paramparām	Hulde aan de goeroes in die ononderbroken lijn van leraars en discipelen !

Dit kan gemakkelijk uitgebreid worden voor andere tradities door "swāmī śrī Rāma" te vervangen door "swāmī Śivānanda" of "śrī Kṛṣṇamācārya" om de grote figuren uit andere tradities te huldigen bij het begin van een opleidingsweekend bijvoorbeeld. Gezien mijn parcours in yoga breng ik hulde aan alle drie.





KARMA: een vloek of een zegen? Uitnodiging tot bewust in het leven staan

Door Maria Cliteur

Karma komt uit het Indische gedachtegoed, maar is dat zo? Ook in het Westen kunnen we karma gedachte terugvinden en gebruiken.

Wat je zaait zul je oogsten. (zie: de bijbel)

Karma is meestal verkeerd begrepen en wordt door velen gezien als straf voor wat je mispeuterde of als beloning voor wat je goed deed. Dit is slechts ten dele waar. De Kosmos is Liefde. Ze straft niet. De wet van karma is zelf-verbeterend. Het is een automatisch proces ingebouwd in de dharma.

Wat betekent het Sanskriet woord karma? Het komt van de wortel kr wat doen betekent. Karma betekent zowel doen, handeling, als de gevolgen daarvan. Als je met geweld tegen een ijzeren balk aanloopt zul je een bult op je voorhoofd zien verschijnen. Dit is een natuurwet. Of je erin gelooft of niet de wet heeft zijn uitwerking. Evenzo de wet van karma.

De Karmawet is een kosmische wet, behoort dus tot de dharma. De wetten werken feilloos of we het geloven of niet. Het is zoals de zwaartekracht: een appel valt omlaag van de boom en niet omhoog of we in de zwaartekracht geloven of niet. De wet van de zwaartekracht is neutraal en zorgt ervoor dat dat waarvoor hij staat gebeurt. Evenzo de wet van karma.

"Zoals een kalf tussen 1000 koeien zijn moeder vindt, zo vindt de daad de dader."

De wet van Karma wordt ook vernoemd in vele teksten, religies,

in de volksmond... In de bijbel staat: wat je zaait zul je oogsten, als iemand op je rechterwang slaat, biedt dan je linkerwang aan. Dit laatste betekent, reageer niet door terug te slaan of je maakt nieuw karma aan. Het feit dat je geslagen wordt, is een vereffening, oud karma dat uitwerkt, dus ondergaan en niet reageren of je verergert de zaak. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat je in alle omstandigheden moet laten doen. We dienen onszelf uiteraard te beschermen. Maar wanneer je onrecht aangedaan wordt, is het soms wijzer om niet te reageren. Het geeft innerlijke kracht.

In de volksmond zijn er ook heel wat gezegden die wijzen op het bestaan van karma zoals: "Wie wind zaait, zal storm oogsten." "Wie een put graaft voor een

ander valt er zelf in." "Zo je doet, zo je ontmoet." "What goes around, comes around."

Uitnodiging verantwoordelijkheid op te nemen!

De wet van karma plaatst ons voor onze verantwoordelijkheid. We zijn maar beperkt vrij. We dienen goed te beseffen dat iedere handeling gevolgen heeft voor de ander, maar in de eerste plaats voor onszelf en dat we die gevolgen niet kunnen ontlopen. Het is dus beter zeven keer de tong te draaien, goed te bezinnen vooraleer te handelen zodat er positief karma aangemaakt wordt.

Positief karma, of negatief karma, het blijft natuurlijk karma dat ons vast kluistert aan het rad van wedergeboorte, maar het leven is aangener met positief karma.



Het is echter een gouden kooi. Men zegt: kijk naar je leven nu als je je gedachten en daden uit het verleden wilt kennen, kijk naar je gedachten en daden nu, als je je toekomst wenst te kennen. Het allerbeste is echter onthecht te handelen zoals in de Bhagavad Gītā staat, dan wordt er geen nieuw karma aangemaakt en dit is de enige weg om vrij te komen van gebondenheid en wedergeboorte.

Het leven is een spel, een dans tussen vreugde en pijn. We denken dat dit het leven is, ons lot maar dat is niet zo. Het is ons geboorterecht gelukkig te zijn. Deze ups en downs worden maar als dusdanig beleefd zolang we ons ermee identificeren. Dan zijn we gelukkig als iets meevalt, maar depressief en ongelukkig als iets tegenvalt. Echter, alles is verandering (pariṇāma), dus de afwisseling van pijn en geluk is eigen aan het leven.

Hoe kunnen we daarmee omgaan? Diep in ons woont de Waarnemer, de Getuige die alles ziet en nooit verandert. Wanneer je vanuit de Waarnemer het spel van het leven kan bekijken dan word je niet meer aangedaan, dan kun je in je kern blijven. Dan is het alsof je dit spel van het leven met zijn aangename en onaangename kanten bekijkt vanuit een helikopter. Je hebt overzicht en kijkt neutraal, niet overgelukkig of diep in de put. Je ziet wat is op dat moment, leert ervan of je maakt er het beste van. Dan neem je verantwoordelijkheid in je leven voor wat je overkomt. Wanneer je dan vanuit die neutraliteit handelt, maak je geen nieuw karma meer aan. Er is afstand tot het gebeuren in plaats van identificatie met. Meestal hebben we die afstand niet. We komen hier niet onbevlekt. We hebben een rugzak mee. Daarin zit ons

karma, onze saṃskāra, onze kleśa, sat-urmi... We zijn een vat vol aangeleerde dingen, patronen en dat alles is zeer onbewust. Vandaar dat het ons gedrag bepaalt. Het is onze persoonlijkheid. We komen in een bepaalde situatie, er wordt op één van onze rode knoppen gedrukt (onbewuste trauma's en patronen) en we reageren, we spreken, handelen, of denken impulsief vanuit een kleśa vb. woede... Dit zijn handelingen dus ze hebben een gevolg. Het is een zelf bedruipend mechanisme. Als we handelen doen we ervaring op en die wordt opgeslagen in het geheugen. Was het een prettige ervaring dan willen we deze herhalen en we handelen opnieuw op dezelfde manier. Was het een onprettige ervaring, dan zal de conditionering in ons onbewuste misschien zo sterk zijn dat we telkens opnieuw weer op dezelfde manier reageren.

Deze handelingen of gedragingen die telkens opnieuw herhaald worden, versterken de bestaande saṃskāra of conditionering. Door dit verschillende keren te doen wordt de gewoonte (saṃskāra) zo sterk dat we niet

anders meer kunnen handelen. De gewoonte neemt het over van ons en het wordt dwingend. We reageren op automatische piloot, totaal onbewust. Het is een vicieuze cirkel. En zo maken we voortdurend nieuw karma aan. Maar in tegenstelling daarmee kun je ook vanop een afstand naar jezelf kijken, jezelf bezig zien, in plaats van je te vereenzelvigen met de situatie en onbewust te handelen. Dan kom je die conditioneringen op het spoor en kun je ervoor kiezen om ze al dan niet verder te zetten. Zo word je vrij. Je handelt nu bewust, zonder je te verbinden met je ego en je maakt geen nieuw karma meer aan. Als we onbewust handelen dan trekken we voortdurend nieuwe gelijkaardige situaties aan tot we de les geleerd hebben en tot inzicht komen. Zo werkt de wet van karma.

Waarom zijn we hier op aarde?

Dit is één van de kernvragen. De teksten zoals onder andere yogasūtra zeggen dat er twee doelen zijn voor prakṛti of de materie: bhoga en apavarga. Allereerst bhoga of ervaring opdoen. Dit kan aangenaam of



onaangenaam zijn. We zijn hier om te leren van onze ervaringen. Bhoga behelst zowel sukha (comfortabele ervaringen) als duḥkha (pijn en verdriet). Om ervaring op te doen is het echter nodig te handelen zodat we kunnen leren van onze fouten. Je kunt niet niet-handelen staat in de Bhagavad Gītā. Tenslotte brengt deze ervaring (misschien na veel herhaling en bezinning) ons tot inzicht en tot bevrijding (apavarga).

We mogen nooit vergeten dat de materie er enkel is, ten behoeve van de Puruṣa of de Waarnemer in ons. Dus wat we doen zal gevolgen hebben, karma voortbrengen maar dit alles dient enkel het doel van prakṛti, nl. bevrijding van de materie, door de materie ten behoeve van de puruṣa. Maar dus via ervaring. De materie, onze geest, het denken, we hebben het nodig. Opstijgen naar de hemel is niet de bedoeling. We kregen dit leven om te leven en de hemel op aarde te brengen. Pas dan kunnen we - wanneer we sterven - alles loslaten in vrede en opgaan in de Ene. De wet van karma is een wet van genade. Het brengt ons tot inzicht zodat we onze evolutie kunnen verderzetten. Dan kunnen we dankbaar zijn voor wat ons ten deel viel.

Daarom begint het tweede hoofdstuk van Patañjali 's yogasūtra met kriyā-yoga. Het is allereerst noodzakelijk om in het leven een zekere discipline te hebben. Er niet zomaar op los te leven of het karma dat je oproept, is navenant. Dus tapas beoefenen.

Daarnaast is er telkens opnieuw zelfonderzoek nodig (svādhyāya). 's Avonds je dag overlopen, of wanneer je in een situatie spanning en disharmonie hebt ervaren jezelf bevragen wat de oorzaak kan zijn. Het is goed om

van elke moeilijke en aangename situatie te leren. Wat heeft het mij gebracht? Wat in mij is geraakt? Vraag altijd bij verdriet of angst: welke begeerte zit erachter? En dan leer je iets over jezelf. Dit is verantwoordelijkheid nemen voor je leven. Te dikwijls doen we aan zelfbeklag. We zijn niet bewust dat we zelf oorzaak zijn van onze moeilijkheden. En tenslotte: ik doe mijn best en God doet de rest. Als ik een goede intentie had, maar het viel tegen in de praktijk: loslaten. Īśvara Praṇidhāna. 's Avonds al je moeite aan Īśvara of de Heer geven kan heel veel soelaas brengen. Het brengt vrede. De situatie die je door karma gecreëerd had, heeft zijn functie vervuld en is niet meer nodig. Ze lost op.

De wet van karma is met ons kleine hoofdje niet te verstaan. Het is een gigantisch samenspel van krachten en tijdlijnen. Het is zeker "not done" om bij andere mensen hun karma te gaan onderzoeken, je zit dan in het oordeel. Je kan het wel in je eigen leven zien afspelen en dan leer je. Als je een vriendelijk woord over hebt voor je medemens zul je merken dat je vriendelijkheid ontmoet. Als je mensen helpt, word je ook geholpen als je in de problemen zit. En zo is het goed in iedere situatie svādhyāya te doen want toeval bestaat niet. Wat je overkomt, je toevalt heeft je iets te zeggen.

Een voorbeeldje: ikzelf kan moeilijk loslaten. Ik vergaar en stapel op, van alles en nog wat, ook etenswaren. Twee maand geleden was het noodweer, de riolering op straat kon het niet slikken en mijn kelder is onder water gelopen. Karma? Ja, zoals alles. Ik heb heel veel schade, heel veel moeten weggooien. Ik kreeg onmiddellijk het inzicht: nu word je gedwongen

je teveel los te laten. Wat ik voorheen niet kon weggooien, is mij opgelegd door dit voorval. Ik heb mezelf voorgenomen niet meer op te stapelen. Dus iets geleerd, nu volhouden. Dus karma is niet goed of slecht maar een noodzakelijke kosmische wet net zoals de wet van aantrekking, de wet van resonantie, de zwaartekracht...enz.

Probeer ondertussen het spel van karma te zien in je dagelijkse leven. Het wordt een plezierige en interessante tijd.

Om Shanti

Het boek Yoga sūtra van Patañjali hoofdstuk 3 en 4 door Maria Cliteur is te verkrijgen via www.boekenbestellen.nl/boek/ys-patanjali-3en4

Sinds 1993 heeft Maria zich volledig geëngageerd in de yoga. Ze merkte vanaf het begin van haar yogabeoefening dat alléén het werk op de mat niet voldoende was voor wat ze zocht. Vrij vlug kwam ze in contact met de yogasūtra van Patañjali en deze hebben haar nooit meer losgelaten. De yogasūtra zijn een grote steun om de woelige zee van het leven over te zwemmen.

Maria is altijd blijven studeren en heeft verschillende opleidingen en workshops gevolgd in de school van T.K.V. Desikachar. Ze is verschillende jaren in de leer geweest bij DR. NC (N. Chandrasekaran) in India. Haar eerste lerares die haar warm maakte voor de yogasūtra was wijlen Amanda Denaux. Haar hoofdleraar en mentor is Bernard Bouanchaud, leerling van wijlen T.K.V. Desikachar. Maria is altijd trouw gebleven aan het onderwijs van T. Krishnamacharya en T.K.V. Desikachar. Het voorliggende werk is de vrucht (siddhi) van een samyama (zie aforisme III.4) op de yogasūtra. Het is eenvoudig, bondig en aangenaam geschreven. De grote



verdiens te ervan is de correcte vertaling en uitleg van de aforismen zelf en het respecteren van het onderwijs dat in de tekst vervat is, zonder toevoegingen, noch schrappingen.

In de naam van de vader en de zoon

Door Rudi Lepoutre yogaleraar opgeleid in de Vormingsschool Viniyoga



Het moet zo midden de jaren 60 van vorige eeuw geweest zijn, toen ik op een zondagmorgen tijdens de hoogmis, gezeten naast mijn vader, plots zijn schouder tegen mij aan voelde drukken. Eerst was het zacht, maar de druk van zijn schouder tegen de mijne nam steeds maar toe. Ik herinner mij nog de angst omdat ik dacht dat mijn lieve vader iets overkomen was. Het moment dat ik een zacht snurkje hoorde, klonk enerzijds geruststellend maar anderzijds overviel mij schaamte want wat zou Mijnheer pastoor en de mensen van't straat nu wel denken? Met mijn kleine schouder trachtte ik mijn vader terug recht te drukken en fluisterde zo hard mogelijk, VOADER!

Vele jaren later denk ik soms nog wel eens terug aan die zondagmorgen in de hoogmis gezeten naast mijn lieve vader. Hij die samen met ons moeder er dagdagelijks moest voor zorgen dat zijn 7 kinderen te eten hadden. Waarschijnlijk was de zondagse preek van Mijnheer pastoor zijn enige rustpunt van de week of was het misschien gebrek aan tapas, discipline, waardoor hij telkens in slaap viel? Met de jaren begon hij ook meer en meer, dieper en dieper in het glas te kijken. Ik werd op jonge leeftijd reeds geconfronteerd met de ellende die dit in een gezin kan teweegbrengen. Als ik daar nu op terugkijk denk ik dat mijn vader mijn eerste "dvaṇḍva - paren van tegenstellingen" was.

Ook mijn vader, zoals de meesten onder ons, was een mens van vlees en bloed, die strijd moest leveren tegen wat we in onszelf als "kwaad" ervaren, "Wat ik moet doen doe ik niet en wat ik niet moet doen, doe ik" een wanhoopskreet die uitdrukt hoe sterk we aan de aardse verlangens zijn gekluisterd. Ik kan dus niets anders doen dan hem vergeven want kiezen tussen hemels geluk en aards geluk is een zeer lastige keuze, in de Kaṭha Upaniṣad zo mooi beschreven in I.2.4:

De beide paden lopen wijd uiteen en naar verschillende doelen. Het ene pad voert naar onwetendheid, het andere naar wijsheid. Ik weet dat u Naciketas, verlangt naar wijsheid. U werd niet afgeleid door velerlei verleidingen. En dat het pad naar wijsheid geen wandelingetje door een park is, weten we ondertussen allemaal. Zo ook Naciketas die door zijn leraar wordt aangespoord het Pad bewust te gaan in Kaṭha Upaniṣad I.3.14: Word wakker nu, kom tot uzelf.

Uw wensen zijn vervuld, uw leraar is gevonden. Scherp als een scheermes is het Pad en moeilijk te begaan. Zo beschrijft de wijze het Pad dat tot volmaaktheid voert. Bij de start van de nieuwe groepslessen Yoga in september denk ik nog dikwijls terug aan mijn ervaring met mijn vader tijdens de hoogmis. Want hoe kan ik ervoor zorgen dat al de nieuwe leerlingen, die met volle verwachtingen en goede bedoelingen deelnemen aan de kennismakingsles Yoga, doorgaan met Yoga? Hoe kan ik hen (blijvend) boeien en laten verwonderen over en door Yoga? Hoe kan ik hen op een niet confronterende manier duidelijk maken dat zwakheden en begeerten aanwezig blijven zolang ze niet beteugeld en beheerst worden? Dat het net deze obstakels zijn die ons wegleiden van het Pad van Yoga en vooral, dat ze niet in slaap vallen? Wat is dan mijn advies om hen hiervoor te behoeden?

Dan neem ik soms mijn cursus – vormingsschool viniyoga (Flor Stickens), over de Yoga Sūtra's terug ter harte. In Sūtra II.1 geeft Patañjali het antwoord voor iemand waarvan de geest nog verward is in de wereld.

Om blijvend geluk te mogen ervaren is er de weg naar het Zelf en om deze weg te bewandelen is er naast Svādhyāya en Īśvarapraṇidhāna ook Tapas nodig. Kṛṣṇamācārya zegt dat elk van deze 3 onderdelen van gelijke betekenis

zijn. Voor de beginners houd ik het echter op tapas. De beoefening van tapas omvat een gedisciplineerde levenswijze, (regelmatig eten, slapen en oefenen) oefenen om het lichaam en denken te reinigen. Kṛṣṇamācārya's advies is om dit al proberen toe te passen bij de beoefening van āsana's en prāṇāyāma. Een wijze raad die ik niet in de wind sla want als ik hen hiervan al bewuster zou kunnen maken en begeistere, wat kan een yogaleraar dan nog meer wensen?

Als ik dan voor deze beginnende en enthousiaste groep sta, denk ik nog dikwijls terug aan die zondagmorgen, het moet zo midden de jaren 90 van vorige eeuw geweest zijn. Ik zat in de kerk van de Abdij van Tongerlo naast mijn zoon Aron. Tijdens de homilie voelde ik plots zijn handjes duwen tegen mijn rechterschouder. Hij fluisterde luid in mijn rechteroor, PAPA! Was het deze duw, die mij later op het pad van Yoga bracht?

VACATURE

De werkgroep Publiciteit en communicatie is op zoek naar:

- een eindredacteur van de nieuwsbrief
- een redacteur lay-out van de nieuwsbrief
- een nieuwe coördinator

De werkgroep Activiteiten en opleiding is op zoek naar:

- een extra ondersteuner voor de organisatie van activiteiten.

Heb je Interesse?

Stuur een e-mail naar info@yogafederatie.be

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

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 MAART '21

Teksten aanleveren voor 15/12/2021

via nieuwsbrief@yogafederatie.be

DRUKWERK EN POSTALE AFWERKING

Total Copy Service bvba, Herentals



V.U. Flor Stickens

Bolwerkstraat 16, 2200 Herentals

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

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 YOGADOCENT VOOR KINDEREN

Te Gent

Lerares: Fabienne Debuysere

fabienne.debuysere@gmail.com - 0477 38 21 76

www.yogafabienne.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

LENTE RETRAITE YOGA DOLOMITI: NIEUW LEVEN IN DE PRACHTIGE NATUUR VAN DE DOLOMIETEN

9/04/2022 tot en met 18/04/2022

Leraar: Alberto Paganini, Marianne Couderé en Eric Staals

info@yogasoma.be - 050/36 49 36

www.yogasoma.be/yogaweken-dolomieten

VEDIC CHANTING

Elke woensdag pranayama en mantra zingen (20u - 21u30)

Yogacentrum Shraddha te Loppem, Brugge

Leraar: Jens Keygnaert

maria.clicteur@skynet.be - jens.keygnaert@gmail.com

WEEK HERBRONNEN IN STILTE EN MEDITATIE

08/08/2022 - 12/08/2022 om 13u30 in de Abdij Ter

Trappisten - Antwerpsesteenweg 496 te Westmalle

Leraar: Flor Stickens

info@sevayoga.be - 014 21 06 76

www.sevayoga.be/een-week-stilte-en-meditatie/

DOORLOPENDE VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Eén zaterdagmiddag per maand (14u00-17u00)

te Herentals en online

Leraar: Flor Stickens

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

www.sevayoga.be/agenda

3. Opleidingen tot yogaleraar

VIERJARIGE 500 UREN PURUSHA YOGA DOCENTENOPLEIDING

Bareeldreef 3 te Buggenhout

Lerares: Greet De Pauw

greet@purusha.be - 0476/62 93 89

www.purusha.be/doceren

VIERJARIGE 500 UREN SOMA YOGA LERARENOPLEIDING

Leraar: Alberto Paganini

Steinerschool Brugge

Inkom Boudewijnlaan (hoek Astridlaan)

info@yogasoma.be - 050-364936

www.yogasoma.be/yoga-opleiding

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