

NIEUWSBRIEF

N°130 | OKT · NOV · DEC | 2022

YFN



Zuivere aandacht



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

INHOUD

NUMMER 130 - 2022

Zuivere aandacht

INTERVIEW

- 4 Interview met Paul Meirsman

INSPIRERENDE YOGALERAAR

- 6 T.K.V. Deśikācār, een gewoon mens van vlees en bloed

Paul Meirsman

GETUIGENISSEN

- 8 Opleiding yogaśāntiḥ tot yogaleerkracht o.l.v. Paul Meirsman

Joyce Blommaert

- 9 Yoga, mijn wegwijzer

Marleen De Maere

COLUMN

- 10 Wat stilte met een mens kan doen

Bart Lasuy

MEDEDELING

- 11 Yoga in de Sint-Jacobskerk

Peter Leysen

INZICHT

- 12 Śaṭdarśana: de zes filosofische scholen

Peter (Krishna) Van Lierde

AGENDA

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



6



11



12

OM.

Nobele Vrienden op het pad van Yoga,

In de wereld van vandaag is er meer en meer nood aan een rustige en heldere basis om door de gewelddadige en verontrustende gang van zaken in de wereld niet verstoord te worden. Wie ertoe bijdraagt om de mensen te laten kennismaken met de visie van yoga op het leven en hen de gelegenheid geeft om die zelf te realiseren dankzij het gebruik van de middelen van yoga, bewijst hen een grote dienst.

Vandaar mijn verzoek aan eenieder die bekwaam is om yoga te onderwijzen: als levensleer, door het aanleren van āsana, prāṇāyāma, relaxatie en meditatie, om dit zoveel mogelijk en onzelfzuchtig te doen, voor het welzijn van alles en iedereen.

Dat in de hand werken en de kwaliteit van het onderwijzen van yoga hoog houden is de taak van onze Yoga Federatie.

Zoals jullie in Nieuwbrief 120 konden lezen werd de Federatie, toen nog Belgisch, door André Van Lysebeth opgericht onder impuls van Swāmī Kṛṣṇānanda van de Śivānanda ashram in Rishikesh na een uitgebreid bezoek van hem aan die ashram. De bedoeling was het oprichten van een Internationale Yoga Federatie met zetel in Parijs. Aan de eerste vergadering daarvoor namen Frankrijk, België en Zwitserland deel. Later sloten ook andere Europese landen hierbij aan na het oprichten van Nationale Federaties. De bedoeling van het hele project was om in alle aangesloten landen de beoefening van authentieke yoga te bevorderen. Uit die initiatieven kwamen ook de Internationale Yoga Congressen voort waarvan het eerste in 1966 te Brussel werd gehouden, georganiseerd door de Belgische Yoga Federatie met als voorzitter André Van Lysebeth.

Het opzet van een Internationale Yoga Federatie werd niet gerealiseerd maar de nationale Federaties die daarvoor werden opgericht (in Europa) hebben zich daardoor wel verenigd in een Europese Yoga Unie die nog altijd de oorspronkelijke doelstelling dient.

Die van onze Yoga Federatie is ook nog altijd dezelfde als toen: het zoveel mogelijk bevorderen van het beoefenen van een authentieke yoga. Ik hoop dat degenen die een authentieke opleiding ontvangen hebben en wat ze geleerd hebben ook in de praktijk brengen, het nodige zullen doen om deze nobele doelstelling verder uit te dragen, ook als de pioniers van het Yoga onderwijs in het Nederlandstalig België er niet meer fysiek zullen zijn.

De Internationale Congressen (Zinal) en de weekends van onze Yoga Federatie zijn bedoeld om samen te genieten van het beoefenen van yoga en om ervaring en kennis uit te wisselen. Eind november hebben/hadden we het weekend van de Yoga Federatie met een mooi en gevarieerd programma waarin onze erkende Vormingsscholen hun ervaring en kennis met jullie delen.

In maart 2023 is er dan naar gewoonte een gastlesgever uitgenodigd om dat te doen, Claude Maréchal, zelf één van de pioniers van yoga in het Franstalig België. Hij heeft de gegeven opdracht goed gediend en doet dit nog steeds, door een authentieke yoga te onderwijzen, niet alleen in België, maar ook in Frankrijk, Italië, Spanje, Portugal en Quebec.

Ook de Europese Yoga Unie neemt het initiatief om naast het jaarlijks Internationaal Yoga Congres te Zinal online lessen te organiseren met lesgevers uit de verschillende aangesloten nationale Federaties. Laat iedereen die lid is van onze Federatie zich inzetten om naar best vermogen bij te dragen tot het voortbestaan van zijn Yoga Federatie en tot de goede werking ervan.

Hari OM Tat Sat
Flor



Paul Meirsmen is een yogalerarentrainer die eerst in Brussel (2010-2014), nu in Gent (2014-heden) opleidingen geeft tot yogaleerkracht volgens het onderwijs van T.K.V. Deśikācār, door wie hij na een accreditatiestage te Piesendorf, Oostenrijk (2009) erkend is geworden. Zijn Yogaschool Gent, formeel Yogaśāntih, is bereikbaar via www.yogagent.be. Het is ook in zijn thuisstad Gent dat we hem ontmoeten.

Een dokter raadde mij yoga aan wegens mijn stressgevoeligheid-avant-la-lettre. Zes jaar later – ik was zo een 35, het was het wonderjaar 1989 - nam een vriendin mij mee naar de yogales bij Hélène Spileers, leerlinge van André Van Lysebeth. Na de eerste les had ik overal pijn en was ik zo stijf als een berd (plank). Ik vroeg mij af wat er met mij scheelde. Dan volgden de leraren Brigitte Cocquyt, Piet Meyvaert, Eric Gomes, Alberto Paganini en Nicole Leliaert. Dat was niet ‘shoppen’, wel zoeken.

Hij zette zich af tegen het misbruik van de term 'vinīyoga'. Nochtans, heel ruimdenkend, heeft Deśikācār zijn dochter laten trouwen met een vleesetende niet-brahmaan. Ook zei hij altijd verbonden te zijn met zijn vader, Tirumalai Kṛṣṇamācārya, de grondlegger van de moderne gedaante van Haṭha-yoga. Hij benaderde āsana via de mens, niet via de spieren; de toetssteen is de ademhaling.



Ik vind mezelf wel een spiritueel mens maar spiritualiteit is voor mij vooral schoonmenselijkheid en nederigheid ten opzichte van het mysterie van het universum. Spiritualiteit en ‘geloof in een bepaalde doctrine’ zijn geen synoniemen. Mijn favoriete śloka i.v.m. spiritualiteit is het no-nonsense standpunt van de Haṭhayaḡapradīpika IV.114: Zolang prāṇa niet vloeit in het centrale pad (suṣumnā), zolang de vitaliteit niet stabiel wordt door de adem te stoppen, zolang de geest niet in de natuurlijke toestand van meditatie blijft, is het spreken over spirituele kennis alleen maar opschepperij en vals gebabbel.’

Je bent met een dame van Marokkaanse afkomst getrouwd. Op je webstek staat, onder de foto van de Kailāś-berg, de welkomgroet ook in het Arabisch.

Waar situeer je de islam ten opzichte van yoga?

Islam is geen wit huisproduct. Reeds in het begin van de elfde eeuw heeft een Perzische geleerde, Abū Raihan Al-Birūnī, eigenlijk de allereerste indoloog, een vertaling gemaakt van de Yoga-Sūtra (Kitāb Batañjal) en de Sāṃkhya (Kitāb Sāṃkh – dit boek is verloren gegaan). Altijd is er een interesse geweest van moslims voor yoga. Een Syrische kennis van me heeft de vertaling en commentaar van Frans Moors in het Arabisch vertaald (eveneens verkrijgbaar in de boekhandel). Yoga heeft dus in de moslimwereld een toekomst. Ook daar is er nu al een heel netwerk van yogastudio's. Maar nu ook weer niet idealiseren: net zoals hier gaat het in Marokko vooral over fysieke yoga.

Wat was je meest intense yoga-ervaring?

Zonder enige twijfel Vipassanā, zuivere aandacht.

Wat is de belangrijkste les die je geleerd hebt?

Probeer jezelf te blijven en je eigen weg te gaan. En dat niet elke yogin open van geest is.

Wat is het grootste misverstand in het yoga-landschap?

Yoga definiëren als 'de vereniging van ātma en paramātmā', dat is het grootste misverstand. Deze annexatie van yoga door de Vedānta-wijsbegeerte staat op het conto van Vivekānanda. Het is een legitieme visie maar Yoga is breder en ouder dan de specifieke Vedānta-denkschool. Doe gewoon je best op je yoga-mat en laat de rest over aan de Dharma. Ook de moderne psychologie moet niet proberen om yoga in te lijven. Weg met autosuggestie, de inzichten komen vanzelf. Yoga, filosofie, psychologie... kunnen complementair zijn aan elkaar. Zoals Wilfried Engels (vertaler van Gaspar Koelman s.j., zelf een belangrijke vertaler van Patañjali naar het Engels) het zei: "Yoga is geen religie." Ook T.K.V. Deśikācār maakte dit statement. Iedereen heeft baat bij yoga.

Wat kan je leven als yogin nog verbeteren?

Het leven meer en meer leren ervaren en beleven zoals het is, of mij de visie eigen maken van de Anonieme Alcoholisten (waar ik niet toe behoor): Aanpakken wat je kan veranderen, aanvaarden wat je niet kan veranderen, en het onderscheid tussen beide herkennen.

Zelf heb ik nog twee doelen in het leven: mijn zoontje Yamien zien opgroeien, en Deśikācār onderwijs vertaald in een verzameld werk, een soort Deśikācāryayogasamhitā kunnen schrijven. Verder wil ik nog het mijne ertoe bijdragen yoga ietwat binnen de Indische tradities door te geven.

Hoe kijk je naar de dood?

(Glimlacht.) Moeilijk te aanvaarden. Zorg dat je genoeg geld nalaat zodat je einde geen problemen vormt voor anderen. Ik hoop bewust in een proper bed te mogen sterven. Ik vraag me af wat het betekent dat je laatste gedachten je volgend leven zouden bepalen. Wijlen de oriëntalist Ulrich Libbrecht beschreef de reïncarnatieleer als een genetica zonder genen. Ik ben geen goeroe, ik ga niet zeggen wat anderen in die onvermijdelijke situatie moeten denken. Ik bestudeer de Yogadarśaṇa en probeer het Indiase denken te begrijpen. Daarnaast ben ik vooral bezig met het onderwijs van Deśikācār. Samen met de materialisten kunnen we stellen dat de materie (prakṛti) eeuwig is, hoewel in voortdurende verandering (pariṇāma). Ook wijlen prof. Willy Luijpen (Nederland) zegt met zijn terminologie hetzelfde. Echter, een spirituele filosofie gelooft ook dat de mens meer is dan materie: de mens is een subject, en de essentie of bestemming van het menszijn

is vrijheid; in de christelijke filosofie is dat de Liefde (Gabriël Marcel: Sois avec moi) (oproep tot medemenselijkheid). Ik geloof dat bevrijding en liefde fundamentele opdrachten zijn voor de mensheid.

Eigenlijk ben ik qua metafysica een Sāṃkhya-man (Sāṃkhya: opsomming van de tattva's of dat-heden, de elementen die samen het Geheel uitmaken, de denkschool achter yoga). De mens is én materie (prakṛti) én geest of subjectiviteit (puruṣa). Een heel mooie sūtra vind ik Yoga-Sūtra II.5: Onjuiste kennis of onwetendheid (avidyā) is dat wat voorbijgaat, het onzuivere, pijn en het toekomstige identificeren (verwarren) met respectievelijk dat wat blijft, het zuivere, geluk en het wezenlijke. Het blijvende, zuivere, geluk en de essentie zijn puruṣa. Maar ik ben geen metafysicus; ik vind metafysica non-sens. Worüber man nicht sprechen kann, darüber soll man schweigen (Wittgenstein). Schweigen müssen wir oft, es fehlen heilige Namen (Hölderlin). De wijze weet dat het bovennatuurlijke bestaat maar houdt er zich niet mee bezig (Dao).

Ik ben eerder een instrumentalist: een overtuiging of levensstijl moet ergens toe leiden. Beperk het filosoferen tot dit leven en het toekomstige voor de mensheid en

de planeet. Yoga leidt ergens toe. Het verhoogt de levenskwaliteit of de zin van het leven. "Of het nu een brahmaan, een asceet, een boeddhist, een jain, een schedeldrager (kāpālika) of een materialist (cārvāka) is, de wijze man begint met geloof die zich voortdurend aan zijn beoefening wijdt, verkrijgt volledig succes. Succes gebeurt voor degene die de oefeningen uitvoert. Hoe zou het kunnen gebeuren voor iemand die dat niet doet?" (Dattātreyayogaśāstra 41,42 Terloops: schedeldragers zijn een verwilderde heterodoxe sekte van Śiva-asceten die op terreinen voor lijkverbranding gaan mediteren.) Ik hoop daarmee een beetje een antwoord op jouw vraag te hebben gegeven.

Heeft yoga een effect op relaties?

Nooit met dat soort yogavragen bezig geweest. Het zal wel goed zijn voor je gamma aan standjes (grinnikt), en, ernstig, om je partner beter te leren aanvaarden zoals die is. Ach, elke levensweg is uniek.

Yogastijl?

Viniyoga is geen yogastijl (aldus T.K.V. Deśikācār) maar een levensstijl. Het yoga-onderwijs van T.K.V. Deśikācār kan door iedereen volgens zijn mogelijkheden en behoeften toegepast worden. De yogapraktijk dient aangepast te zijn aan

leeftijd, geslacht, klimaat, seizoenen, beroep... (de negen bheda's of parameters van Nathamuni, een 10de-eeuwse vermeende voorouder van Deśikācār, in zijn Yogarahasya, 'het geheim van yoga').

Er zijn dus vele krama's (wijzen van opbouw): de sṛṣṭi krama (voor jonge en sportieve mensen), de śikṣaṇa krama (die de perfecte uitvoering van āsana's nastreeft), de rakṣaṇa krama (om de gezondheid te verzorgen – voor de meeste volwassenen), adhyātmika krama (het spirituele aspect van yoga), de cikitsa krama (yoga voor mensen met een gezondheidsprobleem) en er zijn er nog andere. Mijn yogabeoefening bevindt zich wegens de leeftijd op raksana-cikitsa-niveau.

De werken waarnaar voortdurend verwezen wordt in de opleiding zijn: de Yoga-Sūtra, Bhagavad Gītā, Samkhya-Karika, Hathayogapradipika, Yogarahasya en Yogajñānavalkyasamhita. In de opleiding wordt ook de link gelegd met Westerse werken wegens de universaliteit van de essentie van yoga.

Ten slotte is het onderwijs van T.K.V. Deśikācār een geïntegreerde yoga d.w.z. waarin alle aspecten met elkaar verbonden zijn, bijvoorbeeld in āsana werken lichaam, adem een geest samen volgens specifieke regels.

Zijn er boeken die je aanbeveelt?

Wat ik altijd kan aanbevelen voor de filosofische geest is Willy Luijpen's Nieuwe Inleiding tot de Existentiële Fenomenologie, een basiswerk, erg parallel aan de Yoga-Sūtra. Zowel in het Oosten als het Westen stellen mensen dezelfde levensvragen. Het komt er op aan te leren kijken doorheen de culturele gewoonten en het beeld- en taalgebruik, zo zijn siddhi's niet zo speciaal, het zijn gewoon vaardigheden van mensen die lange tijd een specialisatie in een materie hebben opgebouwd, zoals een dokter of architect. Ook zijn er de commentaren op de Yoga-Sūtra van Vyāsa, Vācaspati Miśra, Rājā Bhoja, Vijñāna Bhikṣu, Hariharānanda Āraṇya, T.K.V. Deśikācār en Frans Moors.

Verder zijn Alexander Lowens 'Spiritualiteit van het lichaam' en Piero Ferrucci's 'Heel je leven' belangrijke boeken geweest. Lowen is de vader van de bio-energetica (waarvan vele yogaleraren oefeningen hebben geïntegreerd in hun yogalessen) en Piero Ferrucci een psychoanalyst. Ze zijn zeer verhelderend om yoga en zijn praktijken te begrijpen.

Hoe ben je tot je eigen yoga-opleiding gekomen?

Piet Meyvaert wekte het verlangen op om yogaleraar, en Frans Moors om yogalarentrainer te worden volgens het onderwijs van T.K.V. Deśikācār. Herman Seymus zaliger zei dat de kennis van de yogatechnieken te vinden zijn bij hem. Ik wou delen. Dat was 2010, nu ben ik aan de derde groep leerlingen toe, mijn laatste.

Heb je een goede raad mee te geven?

Zorg dat je een degelijke opleiding krijgt. Wees open-minded. Wees voorzichtig. Je kan een tijd misleid zijn, maar dat komt in orde.

Is er iemand die je wil danken?

Zij die ooit voor mij gezorgd hebben in goede en kwade dagen. Dank aan mijn (overleden) moeder: wanneer die sterft, heb je niemand meer op wie je kan rekenen. Ik denk nog altijd dankbaar terug aan de persoon die me geleerd heeft een leuke fietsband te herstellen.

Hoe wil je herinnerd worden?

Ik zal vergeten worden. ■

Door Koenraad Elst

T.K.V. Deśikācār, een gewoon mens van vlees en bloed

Door Paul Meirsman

De meeste yogabeoefenaars hebben al gehoord van het begrip viniyoga, misschien ook van de naam T.K.V. Deśikācār maar eigenlijk weten ze niet wat dat begrip betekent en wie die yogameester was.

Viniyoga betekent taalkundig gewoon 'toepassing'... van wat? 'van om het even wat': de kennis van de kookkunst, de bokssport, het onderwijs van een taal, yoga... en die verschilt naargelang het individu en de situatie; zo wordt een taal anders aangeleerd aan een kind van tien dan aan een student van achttien. T.K.V. Deśikācār verwierp het woord viniyoga als naam voor zijn onderwijs en vroeg om zijn onderwijs gewoon "yoga" te noemen.

T.K.V. Deśikācār (1938 – 2016) zelf was één van de belangrijkste yogameesters van de hedendaagse tijd (tussen ongeveer 1960 en 2005). Als gewone mensen in hun yogapraktijken dynamische en statische āsanas uitvoeren en bewegen op basis van de ademhalingsfasen, dan komt dat van hem. Zijn filosofische leringen zijn nog minder gekend, zoals over meditatie die men, volgens hem, dient te doen op spirituele teksten, plaatsen en figuren uit de eigen cultuur. Hij en zijn vader weigerden westerlingen te leren mediteren op Viṣṇu, Nārāyaṇa... Boze tongen noemen zijn reflecties dan ook huis-tuin-en-keuken filosofie.

Als men over de grote internationale yogameesters schrijft, benadrukt men graag hun hoog spiritueel niveau en buitengewone krachten. T.K.V. Deśikācār was echter gewoon een mens van vlees en bloed wiens levensweg herkenbaar is voor vele mensen. Hij had ooit een poetsvrouw ontslagen omdat ze enkele voorwerpen uit huis had gestolen. Toen hij haar twintig jaar later terugzag, werd hij nog boos. Het getuigt van een cholerisch en rancuneus aspect in zijn karakter. Hij hield ervan om soms te provoceren. Dan deed hij westerlingen sacrale teksten reciteren voor een brahmaans publiek en dat viel niet altijd in goede aarde. Als kind had hij uiteraard yoga geleerd van zijn vader (zie foto) maar gedurende zijn studies van ingenieur had hij zich afgekeerd van die 'ouderwetse oefeningen'. Gegrepen door het voorbeeld van zijn vader (Tirumalai Kṛṣṇamācārya) wou hij op een bepaald moment (begin jaren zestig) toch yoga studeren en vroeg hij: *"Kan iedereen yoga studeren?"*. *"Ja"*, zei zijn vader, *"maar jij niet want je bent al ingenieur"*. Humor?

Maar T.K.V. had ook een warm en groot hart. Zijn leven en studie getuigen van een grote liefde en trouw voor zijn vader en moeder. Door dertig jaar studie bij zijn vader bevat zijn onderwijs alle aspecten van het yoga-onderwijs van T. Kṛṣṇamācārya. Het uitgangspunt van het onderwijs van Pattabhi Jois en BKS Iyengar is het onderwijs van T. Kṛṣṇamācārya in de jaren dertig. Hij verplichtte zijn vader – die blijkbaar geen gemakkelijk karakter had – om bij het sterfbed van zijn moeder haar pardon te vragen



T.K.V. Deśikācār in baddha padmāsana

voor wat hij haar had misdaan. Deśikācār was een familie man en had met Meneka een gelukkig (gearrangeerd) huwelijk. Soms vertelde hij in zijn voordrachten onjuiste dingen. Hij kon dan zijn fouten bekennen. Hij had ook een grote aandacht voor de persoon en noden van zijn leerlingen. Hij ging naar de mensen toe, toonde interesse voor wat ze wilden vertellen en hij omarmde hen ook. Zie de foto met Frans Moors: de leraar staat, de leerling zit. Hij bezocht zijn leerlingen thuis, zo ook bij Amanda Denaux in Brugge. Rond 2000 had hij een ernstig persoonlijk conflict met Claude Maréchal en die ging hij opzoeken bij hem thuis om zich te verontschuldigen voor de aanpak. Claude Maréchal op zijn beurt ging hem in de laatste dagen van zijn leven bezoeken in Chennai. Hij moedigde zijn leerlingen aan om hun capaciteiten te ontwikkelen. Bernard Bouanchaud (Parijs) werd op zijn aandringen een uitgever van yogaboeken (Āgamat). Simone Tempelhof, de echtgenote van Frans Moors werd de eerste West-Europese lerares Vedische recitatie, die daarin opleidingen gaf. De Vedische teksten werden speciaal geselecteerd opdat ze voor elke yogin aanvaardbaar zouden zijn.

Na het eerste Congres te Zinal (1973) zei hij tegen zijn vader: *“Dat is daar geen yoga maar een ziekenhuis”*. Zijn vader gaf hem de opdracht een selectie te maken van āsana's die geschikt waren voor westerlingen. Begin jaren tachtig werd op een stage te Skaelskør in Denemarken de aanzet gegeven voor het opstellen van de tabel van āsana's die nu worden onderwezen in de opleidingen die zijn onderwijs volgen. Deśikācār heeft overal ter wereld seminars gegeven. Zijn leerlingen kun je onderverdelen in Franse, Spaanse, Duitse en Engelse en andere taalgroepen. Die eerste leerlingen van T.K.V. hebben heel wat meegemaakt met hem. Eens werd hem de toegang tot een chic hotel in Parijs geweigerd omdat hij op sandalen liep, een andere keer mocht de kelner de wijnkaart toevouwen en bestelde hij alleen een spuitwatertje of haalde hij een banaan boven.

Het gaat echter om zijn onderwijs. De essentie is gebundeld in het boek *Religiousness of Yoga* (1980) dat de neerslag is van een seminarie gegeven aan de Colgate universiteit (USA). Je vindt het ook uitgebreid in tijdschrift *Viniyoga* dat van 1984 tot 2002 (met een uitloper tot 2008) verscheen o.l.v. Claude Maréchal

en Frans Moors, beiden Luikenaren. Claude Maréchal is een intellectueel en licentiaat L.O., die gedurende dertig jaar een boezemvriend van T.K.V. en zijn belangrijkste leerling was. In Berlijn geeft het doktersechtpaar Soder-Damann het tijdschrift *Viveka* uit.

T.K.V. Deśikācār werd door zijn leerlingen ook 'le professeur pariṇāma' genoemd. Soms gingen ze naar Chennai voor de studie van een bepaald thema en gaf hij hen les over iets totaal anders. Na een stage over meditatie had hij aan Frans Moors de opdracht gegeven om het onderwijs daarvan op papier te stellen. Toen Frans na een jaar of twee daarmee klaar was, zei hij brutaalweg: *“Je gaat toch geen oude lijken uit de kast halen?”* Op dat ogenblik was hij met totaal andere dingen bezig. Maar bovenal was hij een mens die openstond voor verandering. Hij

was opgegroeid in een orthodoxe brahmanenfamilie en toch gaf hij de toestemming aan zijn dochter om te huwen met een niet-brahmaanse jongen die vlees at – haar geluk was belangrijker – en gebruikte hij de maaltijden die zijn leerlingen op stage bereidden. Een grote invloed op zijn open denken had de radicale denker en antioeroe Jiddhu Krishnamurti. Van hem is de uitspraak bekend: *“Don't listen to the teacher”*, m.a.w. denk zelf na. Dat leerde ook de Boeddha, van wie in de tuin van Deśikācār een beeld stond. Krishnamurti zei hem ook *“don't be another performing monkey”*. Waarmee hij bedoelde: *“Doe je niet anders voor dan je bent, blijf je zelf.”* T.K.V. Deśikācār weigerde om zijn hoofd kaal te scheren, religieuze merktekens te dragen, bezocht geen tempels, enzovoort. T.K.V. Deśikācār was een gewoon mens. ■



Deśikācār en Frans Moors

Opleiding yogaśāntiḥ tot yogaleerkracht o.l.v. Paul Meirsman

Door Joyce Blommaert

Wanneer Paul in de groep gooide wie er graag iets wilde schrijven over de opleiding, moest ik niet lang nadenken. Ik leerde Paul intussen vier jaar geleden kennen als een enorm warme, iet wat chaotische man die ontzettend veel kennis heeft over alles wat te maken heeft met yoga.

De tekst die ik hier neerschrijf, is gekleurd door de ervaring die ik heb en de context waarin we leskrijgen. Lees, ik startte mijn 500 uren opleiding begin 2019 waarop het gruwelijke 2020 jaar volgde. Paul was, net zoals iedereen, in het begin van 2020 behoorlijk van slag over hoe we nu verder moesten. Echter, liet hij zich hier leiden door zijn warme hart en zorgde voor connectie met onze groep. Zo hadden we frequent zoom-sessies waar niet zozeer de theorie de bovenhand had maar waar ruimte was om bij elkaar te voelen wat er echt speelde.

Maar goed, deze opleiding kent natuurlijk veel meer dan Corona alleen. In de eerste lessen van Paul moest ik zelf enorm wennen aan de manier van lesgeven. Dit omdat ik uit een academische context kwam en goed of fout mij met de paplepel werden ingegeven. Bij Paul is dat anders; wat hij aan ons te delen heeft, ziet hij niet als de enige waarheid. Hij ziet het eerder als een startpunt om ons te laten nadenken en zo ons eigen yogapad vorm te geven. Eerst voelde ik hierrond veel weerstand en in alle eerlijkheid heb ik dat soms nog. Echter, is er ook hiervoor de vrijheid om daar een stem aan te geven. Paul is een lesgever die graag leert van z'n leerlingen en openstaat voor feedback.

Intussen ben ik er ook achter dat hij al van bij het begin gelijk had. Sommige dingen die we in de opleiding leren, moeten aan ons groeien. Sommige zaken kunnen niet volledig landen van de eerste vlucht. Zo was het voor mij met de yoga sūtras. Hij

bezit hierover een weelde aan kennis en als beginner voelt het soms erg overweldigend maar nu ik drie jaar later ben, merk ik dat ik hier en daar al zaken internaliseerde en ben ervan overtuigd dat dit zal blijven gebeuren. Vooral omdat de conversatie met Paul hierover kan open blijven.

Na deze ervaringsgerichte evaluatie van Paul als leerkracht, is het misschien handig voor toekomstige leerlingen om de volgende zaken te weten; de opleiding is enorm gedocumenteerd. Paul voorziet ons van alle ontleding van āsanas, een volledig boek van de sūtras (een eigen vertaling), een boek over prāṇāyāma (die pas in de stage van het derde jaar, met reden, ten tonele komt) en alle mogelijke analyses die je je maar kunt bedenken. Dit allemaal ondersteund door een cursus basisbeginselen die intussen mijn persoonlijke bijbel werd. Ook laat Paul zich ondersteunen door andere prachtige experts in hun vakgebied. Zo hebben we Fabienne Debuysere die vaak praktijks komt geven, Marc Coenders die ons al ontzettend veel bijbracht over hoe we leren en waarom dit zo is en tal van anderen die de sūtra's extra toelichtten, anatomieles geven, etc.

Naast de lessen op zaterdag (1x per maand) is er ook een jaarlijkse stage. Hierin gaan we dieper in op een bepaald onderwerp en leren we met name hoe we best les kunnen geven (the does and don'ts), niet gewoon maar lesgeven, hoe we lessen opstellen, hoe we rekening houden met verschillende doelgroepen, etc. Deze stages zijn een niet te missen onderdeel van de opleiding.

Kortom, Paul is voor mij een leerkracht die me leerde dat yoga veel meer is dan āsanas uitvoeren. Yoga is een pad dat je bewandelt en waar je af en toe neervalt maar dan is de mat er om je op te vangen.

Vanuit mijn beginnende, naar huidige naar toekomstige yogaleerkracht ben ik overtuigd dat ik niet de enige ben die zegt Dank u, Paul.
Namaste, ■



Yoga, mijn wegwijzer

Door Marleen De Maere

In februari 1992 overleed ons eerste kindje en die klap kwam ik moeilijk te boven. De verwachting als jonge ouders werd doorkruist door de pijn van het verlies. In augustus 1992 nodigde een lieve buurvrouw me uit om mee te gaan naar de yogales. De ervaring was kort want de leraar stopte zijn engagement in juni 1993.

Na de geboorte van drie kinderen, volgde ik jaren Haṭha Yoga met Willy Mets als lesgever, namelijk van 1998 tot 2014. Ik wilde even geen moeder zijn, even helemaal met mezelf bezig zijn. Willy leerde mij met aandacht naar binnen te kijken en zo ontdekte ik diepere lagen van yoga. Hij zelf was in de leer geweest bij wijlen Rāma Saenen, bij wie hij op zaterdag naar de Satsaṅga ging en occasioneel vergezelde ik hem. Eigenlijk was ik nog niet klaar voor de spirituele yoga weg en het leek me daardoor soms wat vreemd. En toch bleef de harmonie ervan me bij in de herinnering. Mijn toegang tot de yoga verliep dus langs de fysieke weg.

Nadien stond de yogabeoefening op een lager pitje, mede door de hectiek van het gezinsleven.

In 2017 belande ik bij het plaatselijke yoga-aanbod en had ik Daniël Derweduwen als lesgever. Iedere sessie bevat een groot aantal dynamische en krachtige poses en enkele uitdagende poses, gecombineerd met de ademhaling, het activeren van de bandha's, de precisie van de uitlijning en met de focus van de blik.

Het was enerzijds confronterend om de eigen lichamelijke beperkingen te voelen en anderzijds aangenaam om een meer geopend lichaam te voelen bij het uitvoeren van de houding tot op de limieten. 'Yoga als een weldaad voor de gezondheid' is zijn levensmotto. Yoga werd mijn tweede natuur.

In september 2018 nam ik deel aan een workshop yoga tijdens een Intersoc-vakantie in Zwitserland onder leiding van Linda Van Bun. Hier voelde ik de uitnodiging om yoga te gaan beschouwen als verbinding met anderen in mijn leven.

Al deze rijke ervaringen samen gaven me de goesting om me te verdiepen in de Yoga. Ik kwam terecht bij een proefles van de yogalerarenopleiding Yogaśāntih gegeven door Paul Meirsman te Gent. De tijd was gerijpt en de vrijheid van volwassen kinderen die hun eigen weg gaan, bleek achteraf een geschenk. Gedurende de opleiding ben ik beginnen te schrijven aan de lering over de essentie van het achtvoudige pad, met een innerlijke gedrevenheid en intense toewijding. Ik deed voortschrijdende inzichten op over de achterliggende filosofie van Yoga. Tevens gaf het me een samenhangend kader om de beoefening van yoga verder te verankeren in mijn leven.

Het achtvoudige pad beschouw ik nu als een wegwijzer die me op het spoor van yoga houdt. Om me de spirituele en ethische oriëntatie meer eigen te maken, beschreef ik hoe ik het tot nu toe begrijp. Ik maak gebruik van de middelen van yoga om mijn bewustzijn te vergroten. Zo heb ik als zoekende mens een leidraad gevonden om me meer authentiek te richten op mijn wezenskern, met vallen en opstaan, ook onderhevig aan verandering en met de nodige waakzaamheid: 'Te zijn wie ik ben'.

Yoga wijst dé weg. ■



Wat stilte met een mens kan doen

Door Bart Lasuy, yogaleraar

Stiltegebieden, stilleretraites, anti-lawaaibewegingen, noise cancelling headphones, fluisterasfalt,... is stilte dan zo'n schaars goed geworden? Worden we overrompeld door lawaai en allerlei andere zintuigelijke prikkels? Hebben al die prikkels en geluiden een nadelig effect op de volksgezondheid en het mentale welzijn? Zie de vele studies over lawaaiervuiling en het effect ervan op hartslag, bloeddruk en stressniveau.

Toen de mens nog sterk verbonden was met de natuur had die gevoeligheid, noem het waakzaamheid voor geluiden die op gevaar wezen, wel degelijk zin. Het verhoogde aanzienlijk onze overlevingskansen. Sinds de industrialisering zijn die natuurgeluiden grotendeels vervangen door invasieve decibels: auto- en luchtverkeer, grasmachines in de zomer, bladblazers in de herfst, radio en Spotify, sociale media, de alomteenwoordigheid van telefoons en beeldschermen. Maar naast de overconsumptie van zintuigelijke indrukken zijn zoveel mensen ook op zoek naar stilte. Een dualiteit dus eigen aan de mens van deze tijd: een hang naar wereldse afleiding en toch dat diepe verlangen naar geestelijke rust. Ook al kunnen we "nee" zeggen tegen al die zintuigelijke verleidingen en vermijden we alle ruis, blijft nog de vraag of men dan wel rust ervaart in dat eindeloos zappende hoofd. Dat lawaai van buitenaf heeft immers een innerlijke tegenhanger: een rumoerige stroom van innerlijke stemmetjes, gedachten, verlangens en emoties die nooit ophoudt, ook niet in een akoestisch absoluut stille ruimte.

Gelukkig is er ook een tegenhanger van die zeldzame stilte rondom ons, een innerlijke stilte in de ruime zin van het woord, een diepere ervaring van rust en sereniteit. Bij Patañjali lezen we "Prasāda", te vertalen als vredevolle helderheid, onverstoorbare kalmte (Yoga Sūtra I.33 en I.47).



In de Dikke van Dale lezen we onder "stilte" niet enkel: "toestand dat er weinig of geen geluid wordt gehoord of gemaakt", maar ook: "toestand zonder of met zeer weinig bewegingen" of nog: "afwezigheid van golven, de tijd tussen eb en vloed". "Yoga is het verstillen van het rumoer, de bewegingen of de golvingen van de geest", zo zou je Yoga Sūtra I.2. bij Patañjali kunnen hertalen.

Tijdens onze yogabeoefening en het in stilte stilzitten, het mediteren dus, worden we ons gaandeweg bewust van de innerlijke ruis, maar dus ook van de dieperliggende stille bewustzijnsstroom die zich gaandeweg openbaart.

Een wegbeschrijving naar die stilte vanbinnen vindt men in de Sūtra's over het achttredig pad (Yoga Sūtra 2.29 en verder). Bij de eerste twee treden gaan we aan de slag met hoe we denken, spreken en handelen zowel tegenover de anderen als tegenover onszelf. Het morele kompas voor een rustige geest dus, de Yama's en de Niyama's.

Bij Āsana temperen we de fysieke spanningen (de vritti's) zodat ook het lichaam zich makkelijker naar de stilte laat buigen. Kunnen we bijvoorbeeld met dat lichaam stevig rechtop en toch ontspannen stilzitten? Ervaren we dan dat we meer zijn dan enkel dat fysieke lichaam?

Bij prāṇāyāma zuiveren we onze geest middels een verfijnde ademhaling. We worden helderder zodat we achter de ruis van innerlijke stemmetjes beter die dieperliggende laag gewaarworden. Bij Pratyāhāra beleven we het waarnemen, het kijken, luisteren en gewaarworden op een andere manier, namelijk veel meer naar binnen gericht. De waarnemingszintuigen concentreren onze aandacht en we verzinken steeds dieper in de richting van de ultieme stilte, van Samādhi. Men wordt dan zelf tastbare stilte, enkel nog resonierend met iets dat al aanwezig was, maar wat bedolven lag onder een hoop ruis. Dan is men niet meer overgeleverd aan het geraas van het ego, maar bewust van het eigen stille zelf. We installeren die innerlijke stilte tijdens de Sādhana, de eigen dagelijkse oefenpraktijk. Van daaruit kunnen we haar als een stabiele bewustzijnsstroom overal verwezenlijken in dat rumoerige, vergankelijk theater van het dagelijkse leven.

Woorden schieten altijd tekort en blijven ook in deze tekst eerder aan de oppervlakte opereren. Wat stilte met een mens kan doen, dat moet je echt zelf ervaren...sssst, volg het pad en luister naar binnen, de diepte in!

Yoga in de Sint-Jacobskerk

Tijdens de afgelopen zomermaanden, heeft de Yoga Federatie, op vraag van het Koninklijk Instituut voor Kunstpatrimonium, elke week een yogales verzorgd in de Sint-Jacobskerk in Antwerpen.

Elke woensdagavond, van 6 juli tot en met 31 augustus, stonden in totaal 9 yogadocenten, uit 6 verschillende vormingsinstituten, klaar om een yogales te geven. Vanaf de eerste lessen waren er al meer dan 30 deelnemers op de been, maar dat groeide snel aan tot meer dan 60 deelnemers per les, mede dankzij diverse persberichten in kranten en op VRT. In totaal genoten 470 deelnemers van een yogales in een uitzonderlijk kader.

Yoga beleven in een kerk is dan ook een bijzondere ervaring. De Sint-Jacobskerk is zeker niet de meest gekende kerk in Antwerpen, maar met haar rijke barokke inrichting, wel een unieke en prachtige locatie. De kerk is nog altijd een pelgrimskerk voor wie naar Santiago de Compostela trekt. Het opvangen en ondersteunen van mensen die verbinding zoeken met het spirituele is dus onlosmakelijk verbonden met deze kerk. De plek kon dus niet beter gekozen zijn voor een yogales.

Het Koninklijk Instituut voor Kunstpatrimonium (KIK) had als doel om het cultureel erfgoed dichterbij een breder publiek te brengen. Na elke yogales, konden de deelnemers ook even kennismaken met de laatste rustplaats van Peter Paul Rubens daterende van 1640. Het ophalen van geld voor de restauratie van deze Rubenskapel was dan ook een tweede doelstelling van het KIK. Een doelbedrag van 5000 euro was vooropgesteld en dat werd ruim overschreden met een ophaling van meer dan 6500 euro.

Een tevreden initiatiefnemer dus, vele mooie commentaren van de deelnemers en een bijzondere ervaring voor de yogadocenten. Wie weet krijgt dit initiatief nog een vervolg, volgend jaar, op een nieuwe bijzondere locatie.

Peter Leysen



Ṣaṭdarśana : de zes filosofische scholen

Door Peter (Krishna) Van Lierde

In de samengestelde geschriften welke wij de Vedas noemen, behandelen de Upanishads de filosofische stellingen gekristalliseerd uit de oudere delen, nl. de Brāhmaṇa's, Saṃhitā's en Āraṇyaka's.

Uit de veelheid en verscheidenheid van deze stellingen vormden zich in de loop der tijden zes filosofische scholen. Deze worden de 'astika' of orthodoxe scholen genoemd. Zij erkennen de autoriteit van de Vedas. De ṣaṭdarśana of zes zienswijzen zijn, in min of meer chronologische volgorde: Nyāya, Vaiśeṣika, Sāṃkhya, Yoga, Mīmāṃsā en Vedānta.

Maar om geen dogmas te creëren, om ruimte te geven aan eindeloze nuances en beschouwingen, bestaan er in verschillende van deze scholen ook nog meerdere zienswijzen en onderverdelingen. Zo behoren de Dvaita, Viśiṣṭādvaita en Advaita tot de Vedānta strekking. Toch vinden we ook daar soms lijnrechte tegenstellingen in terug. Zo is Dvaita (twee), een duale strekking, daar waar Advaita (niet-twee) een strikt non-duale filosofie hanteert. En soms wisselen de scholen in de loop der tijden van richting, al dan niet beïnvloed door het uit de Vedas ontstane Boeddhisme. Zo ontstonden er in de Sāṃkhya school zowel theïstische als non-theïstische strekkingen.

Bovendien zijn de scheidingslijnen en grenzen tussen deze scholen vaak vaag, poreus en wisselend. Ideeën, termen, beelden en begrippen zijn niet altijd beperkt tot één school, noch worden ze op dezelfde wijze ingevuld, verklaard en gehanteerd. Het begrip 'īśvara' bijvoorbeeld vinden we terug in diverse gedaantes en functies en in een verscheidenheid aan vertalingen. Het kan de 'universele essentie' betekenen, 'de bron', 'de heer(ser)', 'God', 'persoonlijke God' en nog een reeks varianten. In sommige van de filosofische scholen, zoals de Advaita Vedānta is de term belangrijk, in andere scholen, zoals de non-theïstische strekking van Sāṃkhya, is ze irrelevant.

Als we bvb. het eerste vers van de Ṭṣa Upaniṣad bekijken "īṣāvāsyam idaṃ sarvaṃ....." dan vinden we bij de op de Advaita filosofie geïnspireerde vertaling het beeld van "de universele essentie die alles doordringt". Daar waar we bij sommige Dvaita richtingen hetzelfde vers vertaald zien als "de heerser die alles bestuurt". Een wereld van verschil tussen 'alles is fundamenteel gelijk' en 'er is een enorme kloof tussen de hoogste en de lagere entiteiten'. Ook vele andere termen worden naargelang de school, de commentaar, de tijdsgeest en de culturele context

verschillend ingevuld. Een bijkomende verwarring wordt geschapen door de jungle van vertalingen van de Sanskriet termen en namen. De door de vertaler gebruikte woorden en begrippen hangen niet alleen af van zijn kennis van, en inzicht in, de oorspronkelijke gebruikte taal, maar evenzeer van zijn eigen religieuze-culturele achtergrond en van de tijdsgeest op het ogenblik van de vertaling. Hoe kunnen we als zoeker en verkennende reiziger op het pad ons dan toch een beeld vormen van deze verscheidene filosofische scholen? Hoe kunnen deze visies een licht werpen op onze eigen levenstocht?

Het antwoord in de vorm van een beeld of metafoor vinden we zoals gewoonlijk in de Upaniṣads zelf terug. Hiervoor kunnen we terugvallen op de Bṛhadāraṇyaka of 'grote uit-het-woud Upaniṣad'.

De Bṛhadāraṇyaka geeft ons het beeld van een oneindig uitgestrekt, steeds veranderend woud waarin we, door onze menselijke geboorte, terecht komen. We ontdekken er ontelbare vreemde bomen, struiken, bloemen, gewassen, insecten, dieren en medemensen. Het is het woud

Śvetāśvatara Upaniṣad beschreven staat, te laten draaien.

Hoe vatten we deze uiterlijke en innerlijke tocht aan om ons levensdoel te bereiken?

Een eerste begin is natuurlijk dat we dit woud leren kennen. We bekijken alles rondom en in ons, en ontwikkelen onze eigen persoonlijke encyclopedie of databank. We nemen waar, leren kennen, benoemen, en maken een selectie van het onbegrensd aantal objecten en ervaringen. En om deze wildgroei van waarnemingen bruikbaar te maken, gaan we ze onderverdelen en rangschikken. Het woud wordt ingedeeld in families van bomen; in vruchten, noten, in paddestoelen die eetbaar zijn en die niet eetbaar zijn. In dieren die gevaarlijk zijn en zij die behulpzaam kunnen zijn. In medemensen die vrienden zijn en zij die bedreigend zijn. In paden die moeizaam ogen en zij die aantrekkelijk lijken. In gevoelens en emoties die ons verwarren en afremmen en zij die klaarheid en evenwicht schenken. In aangeboden kennis die helpt en zij die misleiden.... We trachten het

"Ze nemen ons mee naar een verschuiving van het individuele bewustzijn naar het universele bewustzijn."

waarin we onze levensweg moeten vinden langs vele ongekende paden, en dit op verschillende vlakken. Want buiten de uiterlijke veelheid en verwondering is er ook een innerlijk woud en een innerlijke reis met ontelbare persoonlijke stempels, genetische bepalingen, gevoelens, emoties, driften en neigingen welke de tocht gemakkelijker of heel moeilijk kunnen maken. In dit wereldwoud worden we als kind wakker, met een zaadje. Een zaadje van verlangen dat we ergens in deze mysterieuze onmetelijkheid in vruchtbare grond dienen te planten om de cyclus van leven en dood verder te zetten. Om het kosmische rad, zoals het in de

woud-universum te classificeren, zo goed en zo kwaad mogelijk. Dat is gelijk aan wat de eerste twee filosofische scholen, Nyāya en Vaiśeṣika, doen. Het zijn scholen van kennis en logica die ons tevens de nodige instrumenten aanreiken. Ze geven ons de manieren om kennis te verwerven: zoals directe waarneming (pratyakṣa), gevolgtrekking (anumāna), vergelijking (upamāna) en veronderstelling (arthāpatti). En volgens de Vaiśeṣika filosofie kunnen we deze waarnemingen vervolgens in 6 categorieën (pādārtha) rangschikken: substantie (dravya), kwaliteit (gūṇa), activiteit (karma), algemeenheid

(sāmānya), eigenheid (viśeṣa) en inherentie (samavāya). Zij vormen de vaste grond onder onze voeten. De basis waarop we kunnen terugvallen en welke we kunnen gebruiken. De sterren als ster herkennen, weten dat de poolster in het noorden fonkelt, weten dat de zon in het oosten opkomt en in het westen ondergaat, maakt dat we op onze tocht niet hopeloos verloren lopen.

De twee volgende filosofische scholen, Sāṃkhya en Yoga, nemen de verdere logische stap. Bijna letterlijk. Want na het woud in kaart te hebben gebracht; na

universele bewustzijn. De ervaring van de tocht en het woud wordt niet langer bekeken vanuit de plaats waar onze mensenogen zich bevinden, maar van op een overschouwende bergtop, vanuit de ruimte. Dan zien we dat de mens, het woud, de planeet, het universum, in werkelijkheid één geheel vormen. Alles is met alles verbonden en verweven, innerlijk en uiterlijk. We zien een ogenschijnlijk ongelofelijke variatie in naam en vorm, maar in werkelijkheid zijn dat enkel weerspiegelingen van de ene onveranderlijke essentie. Wij zijn een onlosmakend deel van het woud. We zijn hetzelfde levende

organisme. Elke gebeurtenis in het woud beïnvloedt ons, en elke handeling of gedachte van ons beïnvloedt het woud. En onze tocht wordt een reis in de diepste intimiteit.

De grootsheid, de gelaagdheid en de diepte van de Vedas en Upaniṣads, het lied der mensheid, reikt zo aan elke mens in zijn eigen persoonlijk gegeven, het inzicht en de kracht om haar en zijn weg te vinden naar die vruchtbare grond waar het zaadje kan gepland worden. "Ik ben het woud" (ahaṃ brahmāsmi) is de roep van het leven. "En jij bent niets anders" (tat tvam asi) is de echo. De zes filosofische scholen schrijven de partituur van dit lied.
Aan ons om het te zingen.

***"Alles is met alles verbonden en verweven,
innerlijk en uiterlijk."***

een zo duidelijk mogelijk beeld te hebben gevormd van waarin we terechtgekomen zijn; moeten we opstaan en gaan.

Na de kaart volgt de route en de handleiding. En als het van de Yogaschool van Patañjali afhangt, nemen we het achtvoudige pad: met yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāranā, dyāna, samādhi. Dit pad neemt ons stapsgewijs mee op een bijna wetenschappelijk uitgestippelde weg, als puruṣa-entiteit in de prakṛti-natuur. Een weg met duidelijke instructies over de te verwerven maatschappelijke, en uiterlijke en innerlijke harmonie. Een tocht in tijd en ruimte naar het veld waar de rusteloze geest bedaart en de zoeker uiteindelijk in zichzelf rust. Een weldoende zaligheid in een open zonoevergoten vruchtbare plek in het woud.

Mīmāṃsā en Vedānta (of alleszins de Advaita variant van Vedānta) trachten aan dit alles een dimensie toe te voegen; een overstijgende blik, een transcendent gegeven. Ze nemen ons mee naar een verschuiving van het individuele bewustzijn naar het



WORKSHOPS - VAKANTIES - OPLEIDINGEN - YOGALES - MANTRA - VORMING

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 YOGADOCENT VOOR KINDEREN

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

BIJSCHOLING YOGADOCENT "DE WIJSHEID VAN KANKER"

Cursus januari 2023: volzet

Volgende cursus: Maart 2023 - regio Oost Vlaanderen

Lerares: Marianne Couderé

www.yogasthana.be - Yogasthana@icloud.com

2. Vormingen

YOGA NIDRĀ VOLGENS DE TRADITIE VAN DE HIMĀLAYA'S

Online lessen elke woensdagavond (19u30-20u30)

Leraar: Flor Stickens

info@sevayoga.be - www.sevayoga.be/agenda/

VEDIC CHANTING

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

Yogacentrum Śraddhā te Loppem, Brugge

Leraar: Jens Keygnaert

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

ONLINE PRACTICA OVER HET LOKALISEREN, ZUIVEREN EN HARMONISEREN VAN DE CHAKRA'S

Zaterdagmiddagen: 19/11, 17/12, 14/1/2023, 25/2, 18/3,
29/4, 27/5 en 10/6.

Leraar: Flor Stickens

info@sevayoga.be

www.sevayoga.be/werken-met-de-chakra's

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

HUISKAMER MANTRA ZINGEN

Elke eerste vrijdag van de maand (20u00)

Te Nazareth

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

JAAROPLEIDING MANTRAZANGER

VOF Het Ontdekkingshuis te Brugge

Leraars: Katrien Van Reybrouck en Marc Citroen

Info@hetontdekkingshuis.be - 050-675274

www.hetontdekkingshuis.be/jaaropleiding-mantrazanger

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

Steinerschool Brugge, inkom Boudewijnlaan (hoek Astridlaan)

Leraar: Alberto Paganini

info@yogasoma.be - 050-364936

www.yogasoma.be/yoga-opleiding

Yogaleraar gezocht

Vanaf 2022 is Bahoedaka Yoga vzw op zoek naar enthousiaste yogaleraren die wekelijks en op vrijwillige basis yogalessen willen geven in onze Yogamatt. Meer info vind je op www.bahoedakayoga.wordpress.com/cursussen. Vragen? Mail naar km.lielaa@skynet.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 '23

Teksten aanleveren voor 15/12/2022
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
Kerkhoflei 45/0201 2800 Mechelen
0485/82 35 46
nieuwsbrief@yogafederatie.be

INFO OVER YOGALESSEN

info@yogafederatie.be
0474/70 84 61

WWW.YOGAFEDERATIE.BE



Studie- en ontmoetingsdagen met Claude Maréchal

Kennismaken met twee weinig gekende basiswerken van Yoga : De Yogarahasya Van Nāthamuni en Yogajājñavalkya Saṃhitā



Claude Maréchal

Tijdens het weekend zal Claude ons inwijden in deze twee belangrijke werken van yoga. Daarnaast geeft Claude zelf ook Yoga praktijklessen.

Het volledige programma van het weekend en het inschrijfformulier vindt u op: www.yogafederatie.be of op bijgevoegde QR code.

In 1969 ging Claude naar India op zoek naar Yoga en ontmoette na een hele omzwerving doorheen India T.K.V. Deśikācār, zoon van de befaamde yogi Kṛṣṇamācārya in Chennai (Zuid India). Daar vond hij wat hij zocht en vroeg zijn leraar om hem 'alles' te leren. Gedurende meer dan dertig jaar ging hij elk jaar voor één of twee maanden privéles volgen bij Deśikācār om dat te doen.

Om het onderricht dat hij van Deśikācār ontving door te geven aan leerlingen en yogaleraars van bij ons richtte hij in 1971 een vormingsschool voor yogaleraars op, ETY (étude et transmission de yoga, studie en overdracht van yoga) die nog altijd actief is. Zijn onderwijs beperkt zich geografisch niet tot België (Amay en omgeving) maar wordt ook gegeven in Frankrijk, Italië, Spanje, Portugal en Quebec (Canada). Zoals Rāma Saenen, Nārāyana Kiekens en Ātma Muni Mertens is hij één van de pioniers van de yoga in België.

De Yogarahasya Van Nāthamuni

Deze tekst, die wordt toegeschreven aan Nāthamuni, een wijze Vedantijn die zou geleefd hebben in de IXe eeuw, dat terug te boek werd gesteld door T. Kṛṣṇamācārya. Hij zou het naar eigen zeggen in trance van zijn befaamde voorvader Nāthamuni hebben ontvangen toen hij als zestienjarige een lange reis maakte naar de streek waar Nāthamuni leefde.

Het boek is ingedeeld in vier hoofdstukken die allemaal sterk doordrongen zijn van devotie. Het belicht het nut van yoga als middel om zich te verbinden met de Heer door middel van verschillende technieken: āsana, prāṇāyama, gebed.

Het bevat ook richtlijnen voor de toepassing van yoga in overeenstemming met de leeftijd en de omstandigheden van het leven (viniyoga). Dit onderricht wordt op een heel originele wijze uiteengezet en uitgewerkt, met vele toelichtingen die men in geen enkele andere tekst vindt.

Het verband tussen de aangepaste manier om yoga te beoefenen, het verzorgen van ziekte, het verwerven van een goede gezondheid, evenwicht, het geluk en het spiritueel leven vat dit werk samen, dat de nadruk legt op het begrip van viniyoga.

Yogajājñavalkya Saṃhitā

Deze zeer oude tekst is tegelijkertijd een technisch en een spiritueel onderricht.

Hij onderwijst dezelfde yoga als Patañjali, met dezelfde acht hoofdelementen of onderdelen, maar hij geeft bijkomende uitleg van technische, energetische en symbolische aard, over een subtiële anatomie en fysiologie en omtrent hun verband met het spiritueel ontwaken (het ontwaken van de kundalinī).

Het werk bevat twaalf hoofdstukken over een heel klassiek onderricht van yoga, maar waarin hij de vrij ver uit elkaar gelegen standpunten verzoent, zoals het orthodox brahmanisme en het tantrisme.



uiterste inschrijfdatum: 13 februari 2023

studie & ontmoetingsdagen



DUINSE POLDERS
Blankenberge

4&5 maart 2023