

YFN



HIER VRIJ ZIJN

Verlicht tuinieren
Column

Eric Gomes
Pionier van de yoga

Mā Tri
Yogaweekend



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

INHOUD

NUMMER 112 - 2018



11



5



4

HIER VRIJ ZIJN

INZICHT

4 Yoga-industrie en prostitutie van yoga

YOGAWEEKEND

11 Mā Tri

INTERVIEW

5 Uit de archieven - Eric Gomes

BOEKENTIPS

10 Meditatie en het Zelfgenezend vermogen

AGENDA

10 Practicum, yogales en huiskamer mantra's

COLUMN

14 Verlicht tuinieren - Johan De Backer

Beste lezers,

Het weekeinde van 21 en 22 april in Blankenberge kan een succes genoemd worden en het was daarenboven een aangenaam lente weertje. Hoewel de opkomst wat lager was dan de voorbije jaren, verheugde dit mij toch. Er is, zoals ik al vermoedde eveneens een belangstelling voor yoga die niet meegaat met de huidige trend om van yoga een tijdverdrijf te maken met de nadruk op de gezondheid en goed gevoel.

De kwaliteit van de spreker, Swami Ma Tripura Shakti, was afgaande op de reacties van de deelnemers, uitstekend. Wij hadden iemand uitgenodigd waarvan we vermoedden dat zij de nadruk zou leggen op waar het in yoga werkelijk om gaat, Zelfonderzoek met als uiteindelijk doel: innerlijke vrijheid en onafhankelijkheid. Al de rest is volgens mij, vergeef mij het woordgebruik, op termijn een bezigheidstherapie of tijdverdrijf. Het is niet de missie van de federatie om tijdverdrijf te organiseren.

We beseffen dat het niet populair is om het over de Uiteindelijke Realiteit te hebben. Het gaat over iets dat buiten de controle van ons logisch denken valt. Het nekhaar van de nuchtere westerling gaat hierbij rechtop staan. Maar het gaat in feite over het leven zoals het werkelijk is. Dit leven in dit lichaam is eindig, of we dit nu graag horen of niet. Het brengt het terug tot een onbegrijpelijke en onvoorspelbare beleving en dat vinden velen eng. We denken bijvoorbeeld meestal dat sterven slechts bij anderen voorvalt zonder het op onszelf te betrekken.

De grote meerderheid van onze medemens gaat de confrontatie met dit oncomfortabel gevoel uit de weg met wat ik 'tijdverdrijf' noem. Een grote economische sector bestaat uit het afleiden van dit onbehagelijke gevoel. Deze tak van de economie helpt ons onledig te houden door de zelfconfrontatie op alle mogelijke manieren te vervangen door de een of andere vorm van bezigheidstherapie aan te bieden onder diverse vormen van vermaak. Bij hen die de confrontatie met dit mysterie ernstig nemen, die leven met het besef dat er meer is dan wat we als het 'dagelijks oppervlakkige bestaan' ervaren, komen de godsdiensten eveneens in het spel. Ze maken in feite deel uit van een andere 'bezigheidstherapie' door zijn gelovigen van alles te beloven, of als uiteindelijke waarheid voor te spiegelen zonder daar ooit een concreet bewijs voor te leveren. De grote meerderheid van de aanhangers gelooft gewoon letterlijk wat er wordt verteld, zij zijn overtuigd dat zij de oplossing voor hun onzekerheid hebben gevonden en zij die dat in twijfel trekken, wat hun een onbehagelijk gevoel geeft, moeten geëlimineerd worden. Al de godsdienstoorlogen die ooit in de geschiedenis en nu nog altijd gevoerd worden komen in feite daarop neer.

Een kleine minderheid doorziet de misleiding. Ze zoekt een antwoord op de levensvraag, gaat de confrontatie aan met dit mysterie en onderzoekt het. Hun vertrekpunt is daarbij logisch: vermits zij een integraal onderdeel vormen van dit universum, dan moet het antwoord op deze universele vraag die zich in jezelf voordoet ook daar te vinden zijn. Dit zijn de universele zoekers, die in alle tijdperken in alle beschavingen en bij alle bevolkingslagen teruggevonden kunnen worden. Het resultaat van hun zoektocht is eveneens universeel en identiek en vormt een efficiënte methode om tot een oplossing te komen. Zij hebben dit steeds doorgegeven aan hen die oprecht zoekende zijn. Dit 'Zelfonderzoek' kende en kent men al sinds mensenheugenis bij alle beschavingen. In India noemt men dit yoga. Daar ging het tijdens dit boeiende weekeinde nu net over. Een gedetailleerd verslag daarvan vind je in deze nieuwsbrief.

In alle genegenheid

Suman
Voorzitter YFN



Yoga-industrie en prostitutie van yoga

Door Ātma Muni

Het verschijnsel Yoga is wereldwijd in vrije val... De vervlakking en commercialisering neemt zienderogen toe. Het oeroude Sanskriet woord 'Yoga', waarmee het diepste en hoogste van de Indische cultuur wordt aangeduid, is gepollueerd/vervuild/verloederd.

Voor mij is Yoga een universeel gegeven dat inherent is aan de menselijke natuur. Het is van alle culturen en van alle tijden! Maar één cultuur heeft het gekoesterd doorheen duizenden jaren en ontwikkeld en vooral: bewaard voor het nageslacht - en dat is Indië. Daarom is de Indische traditie van buitengewone waarde. Echte en essentiële Yoga betekent 'één-zijn' en daarmee verbonden ook 'één-woorden'. Het doel van Yoga is mokṣa of ook kaivalya:
 - het eerste betekent 'bevrijding (van geboorte en dood)
 - het tweede: 'absolute éénheid' of ook 'zaligheid'

Dit doel bereiken vergt een ononderbroken, toegewijde inspanning, voortgezet over een lange tijd. Het is een voortdurend verdiepen via de weg van meditatie die leidt naar Bewustzijnsverdieping en -verbreding. Het betreft een voortdurend purificatie- of zuiveringsproces, waarbij onze persoonlijkheid een grondige verandering ondergaat. Waardoor we goedheid, vriendelijkheid en vertrouwen ontwikkelen en waardoor we Mens worden (Yama en Niyama). Daardoor bereiken we de juiste innerlijke instelling of omgeving (de juiste 'bhāva') zonder

dewelke de toestand van bevrijding of één-zijn niet bereikt kan worden.

Yoga is oneindig véél meer dan wat lichaamsoefeningen doen, die weldoend zijn voor lichaam en geest. Dit zijn slechts de op-de-grond-gevallen kruimels van de feesttafel. Wanneer we op de juiste golflengte staan (de juiste bhāva ontwikkelen) dan gaan onze ogen, onze oren en onze harten open. Dan leren we zien met het omgekeerde oog. Dan gaan we een omkering (bekering) meemaken die ons leert van buiten naar binnen te gaan i.p.v. van binnen naar buiten.

Ik zit reeds bijna 50 jaar in het bestuur van de federatie (eerst in de Belgische Yogafederatie en daarna in de huidige). Ik formuleerde mijn prioriteiten altijd zo:
 - de federatie kan mij gestolen worden, ik zit hier voor Yoga.
 - Yoga kan mij gestolen worden, ik zit hier voor het doel van Yoga. Want als Yoga geen doel had dan had de praktijk van Yoga geen zin!
 - Het doel van Yoga kan mij gestolen worden, ik zit hier voor de mensen, want als er geen 'mensen' zijn dan had het doel van Yoga geen zin. Het doel van Yoga is om 'mensen' te bevrijden!

Daarom zeg ik altijd in overdrive-modus: "Yoga doet ge 48 uren op de 24!" Op die manier is Yoga élitair, voor een kleine minderheid, omdat het zo veeleisend is. Sedert enkele jaren heeft India een minister van Yoga. Dat is een goede zaak, zo kan India haar duizenden

jaren oude traditie beschermen tegen de wereldwijde misbruiken, tegen ongefundeerde patenten van vooral Amerikaanse Yogaleraars en uitbuiters. Op Yogatechnieken kan men geen patent nemen, ze behoren aan niemand en aan iedereen toe...

Yoga is door de UNESCO erkend als immaterieel erfgoed, ook dat is goed. Maar de jaarlijkse Yogadag in de maand juni is dan weer een ander paar mouwen: ondanks de goede bedoelingen werkt deze Yogadag de vervlakking in de hand en geeft deze viering een verkeerd beeld van wat Yoga is. Trouwens alles wat grootschalig is, is gedoemd te ontsporen...

Yoga is in de eerste plaats intiem en vindt plaats in het innerlijk van de mens. In de oudheid werd Yoga onderricht van Goeroe op Śiṣya, van Gids op leerling. Het was en zou dat ook nu nog best zijn. De leerling woonde soms jaren bij de Goeroe. Vandaar dat het woord 'Goeroe' zo waardevol is. Dat zoveel westerlingen zo'n afkeer hebben van dit woord komt door de pollutie, niet in het minst veroorzaakt door de zo vele 'schijn'goeroes die India de laatste eeuw op de wereld losgelaten heeft. Gelukkig is er nog altijd koren onder het kaf. Velen zijn geroepen, weinigen zijn uitverkoren!

De verloedering is overal aanwezig en ze was dat ook doorheen alle tijden, zelfs in de Indische overlevering. Het 'juweel in de lotus' is moeilijk te vinden, maar het





is altijd aanwezig. Ook in onze federatie en in de Europese Yoga-Unie zit de pollutie... Yogaleraar is geen 'beroep' in de normale zin van het woord. Het is eerder een 'roeping' een heilige plicht (dharma). Daarvoor is er in onze 'man made' maatschappij geen correct wettelijk kader.

In 1979 moest ik in Zinal de vergadering voorzitten van de Pedagogische Raad van de EYU. Patrick Tomatis (secretaris en Parijzenaar) gaf mij de dagorde en zei punt voor punt hoe het de volgende dag moest beslist worden. Toen ik hem zei dat geen enkel punt zo zou beslist worden omdat dat niet met mijn geweten strookte, zei hij dat Yogaleraars als ik (onbezoldigd) moesten verdwijnen. Ik antwoordde hem dat die nooit zouden verdwijnen, maar dat Yogaleraars zoals hij zouden ophouden te bestaan van zodra ze niet genoeg verdienden...

Versta mij niet verkeerd: een Yogaleraar mag zijn brood verdienen met lesgeven, maar het loopt de spuigaten uit en men moet tegenwoordig rijk zijn om op sommige plaatsen een workshop of een weekend te volgen! Zuivere Yoga is vrij van geldzucht... Zelfs Indische 'goeroes' vragen voor een inwijding soms een maandloon!

Tijdens een lezing in onze school zei Swāmī Venkatesānanda: "Als je bang bent voor de duisternis moet je niet vechten tegen de duisternis, maar de lichtschakelaar overhalen en het licht aansteken." Zo moeten wij niet vechten tegen de pollutie. We moeten gewoon altijd verwijzen naar het 'juweel in de lotus', naar de 'schittering van de diamant'...

Yoga is pure mystiek, het is de Weg naar het Wezen der dingen, de Weg naar Zelfbewustzijn, de Weg naar Godsbewustzijn, de Weg naar de 'Unio Mystica', de eenheidservaring. Ik nodig U allen uit om deze schitterende Weg, die niet gegaan kan worden, te gaan...

Het doel van Yoga is bereikbaar voor iedereen die een intens verlangen koestert om het te bereiken en die bereid is daaraan te werken.

In de liefde voor DAT,
Ātma Muni (Lucien Mertens) ■

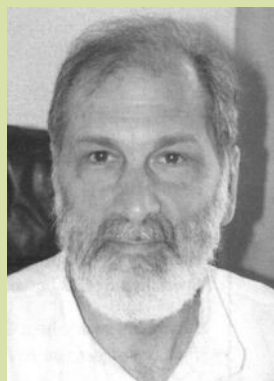


Ātma Muni is de oprichter van de Yoga Academie Mechelen, Vormingsschool voor Yogaleraars.
www.yoganiketan.be

Eric Gomes, yoga- pionier uit België

Artikel gepubliceerd in TvY februari 2002

Door Flor Stickens



FS: Hoe ben je ertoe gekomen om yoga te gaan beoefenen, Eric? En rond welke tijd was dat?

EG: Als kleine jongen van negen of tien jaar oud deed ik elke dag yogaoefeningen zonder te beseffen dat het yoga was. Ik deed een aantal geijkte oefeningen waaraan ik toen echt behoefte had: hoofdstand, ploeg, brug, ademretenties tot zelfs drie minuten etc. Toen ik zestien jaar was zei de vriendin van mijn broer mij: "Wat jij doet is yoga! Lees eens het boek *Sport en Yoga van Selva Raja Yesudian*." Dat was mijn eerste yogaboek en ergens staat erin: "Zet je in de lotushouding". Maar ik kon die houding niet aannemen, gewoon omdat ik veel te veel gefietst had. Ik dacht dat ik te oud was om nog yoga te doen en stopte ermee. Gelukkig maar voor een paar maanden, want de oefeningen die ik daarvoor dagelijks deed, zaten zó in mijn vel dat ik het echt niet kon laten.

Later kwam ik erachter dat dit een erfenis is uit een vorig leven, wat doorgaans reïncarnatie genoemd wordt. Met de niet hypnotische methode van Brian Jameison uit Denver bleek dat 'ik' een Brits officier zou zijn geweest, die in India dienst gedaan had. Hij kende yoga en Vedānta en van hem heb ik de geestelijke erfenis gekregen. Persoonlijk geloof ik niet in de algemeen verspreide opvatting over reïncarnatie. Wel neem ik aan dat er zoiets als een geestelijke erfenis bestaat van een persoon die vroeger heeft geleefd, maar 'ik' ben die persoon niet. Het 'ik' — het ego — is gebonden aan het huidige leven, aan het fysiek en mentaal bestaan.

Na het boek van Yesudian was het boek *Haṭha-yoga van Theos Bernard* voor mij een echte revelatie. Hij was een Engelse auteur, die ik vandaag nog steeds ten zeerste apprecieer. Een ander boek waar ik héél veel aan gehad heb, is *Yoga van Ernest Wood*, waarin de rāja-yoga beschreven wordt. Verder waren er de boeken van Van Lysebeth, en van Père Duchanet, een Franse pater die in het klooster van Loppem (tegen Brugge) verbleef. Zowel hij als André Van Lysebeth waren proefpersonen voor mijn wetenschappelijk werk dat aan de basis lag van mijn doctoraat aan de universiteit van Gent.

In 1959 heb ik mijn eerste Indiase leermeester ontmoet. Dat was Guru Natarajan, een pure Vedantijn, die nogal kritisch stond tegenover mijn haṭha-yoga beoefening. Later is hij daarop teruggekomen.

"Blijkbaar was er behoefte aan yoga, want een vriend bracht een vriend mee en op minimum van tijd had ik heel wat leerlingen en moest een zaal huren, want thuis was de kamer te klein geworden."

Tijdens mijn legerdienst in 1961 heb ik in Brussel de eerste echte yogalessen gevolgd bij mevrouw Verroken. Zij had les gevolgd bij een Indische leermeester, waarmee ze in onmin was geraakt omdat hij erop aandrong dat ze voor de les gebeden zou reciteren. Ze gaf hoofdzakelijk groepsles bij haar thuis, in een kamer waar we met een achttal mensen konden oefenen. Af en toe gaf ze mij ook privéles. Ze besteedde veel aandacht aan ademhalingsoefeningen en prāṇāyāma. Op een dag had ik mijn boezemvriend bij haar meegebracht. Na de les vond hij dat ik als yogabeoefenaar en gymnastiekleraar toch zelf ook yogales zou kunnen geven. Samen met nog een paar vrienden werd hij mijn eerste yoga leerling. Op vrijdag 23 november 1962 heb ik mijn eerste les gegeven. Blijkbaar was er behoefte aan yoga, want een vriend bracht een vriend mee en op minimum van tijd had ik heel wat leerlingen en moest een zaal huren, want thuis was de kamer te klein geworden.

In 1964 werd ik door Professor Marcel De Meester van de Rijksuniversiteit in Gent uitgenodigd om voor de turn- en sportleraars en de studenten aan het Hoger Instituut voor Lichamelijke Opvoeding een voordracht over haṭha-yoga te geven. De prof was zeer opgetogen over het feit dat ik op eigen initiatief "met iets nieuws en tot dan toe onbekends" was gestart en hij vroeg mij om regelmatig yogales te geven voor de Gentse Universitaire Sportbond, wat ik natuurlijk met veel plezier aanvaardde.

In diezelfde periode waren er aan het Hoger Instituut voor Lichamelijke Opvoeding te Gent twee kandidaten om docent te worden voor het vak biomechanica. Het toeval wilde

dat ze mij allebei als hun assistent wilden. Hun bedoeling was dat ik wetenschappelijk onderzoek zou doen op haṭha-yoga. Ikzelf had geen grote wetenschappelijke ambitie, omdat ik mij eerder sport- en turnleraar voelde en ik hoogstens wilde doctoreren om aan de universiteit te kunnen blijven en eventueel professor in de lichamelijke opvoeding en sport te kunnen worden.

In 1965 ben ik met het wetenschappelijk werk voor mijn doctoraat begonnen. Aanvankelijk heb ik een grondige studie gemaakt over de ademhaling, maar door het ontbreken van de nodige apparatuur om o.a. de druk in de longen te kunnen meten, werd het uiteindelijk een 'Bijdrage tot de Bio-mechanische Studie van de Haṭha yoga'. Daarin heb ik de ontleding van de bewegingen gemaakt bij het aannemen van de yoga āsana's en over de zonnegroet (sūrya namaskāra), gevolgd door een studie over de ontspanningsgraad tijdens de houding zelf. Tot slot heb ik een studie gemaakt over de toename van de lenigheid bij yogabeoefenaars. Einde januari 1970 heb ik mijn doctoraat verdedigd voor een bomvolle zaal, wat op zichzelf al tot de uitzonderingen behoorde.

Na de zes jaren universiteit keerde ik terug naar het onderwijs, dat mij eigenlijk niet meer zoals voorheen aansprak. Dat was ook het moment - begin 1971 - dat ik beslist heb om voltijds yogaleraar te worden, wat destijds zeker niet vanzelfsprekend was. Ik had drie jonge kinderen, was benoemd als sport- en gymnastiekleraar met een normaalschool-wedde, en nam dus grote financiële risico's. Toen ik in 1962 met het geven van yogales was begonnen, had ik alles gratis gedaan. Mijn leerlingen waren toen bijna allemaal persoonlijke vrienden. Ik vond het ook normaal dat ik geen geld vroeg, omdat het overeenkwam met de uitspraak uit de Bhagavad Gītā dat "een yogi geen recht heeft op de vruchten van zijn inspanningen."

Na verloop van tijd moest ik daar uiteraard op terugkomen omdat ik daardoor mijn familie echt tekort deed. Aanvankelijk vroeg ik een vrijwillige bijdrage, maar ik kreeg zo weinig dat het probleem daardoor verre van opgelost was. Toen zag ik ook in dat als ik geen 'recht' op een inkomen had, ik het toch wel mocht ontvangen, zonder er evenwel op te staan dat iedereen zou betalen. Ook

later, toen ik beroepshalve yogaleraar was, heb ik dat principe altijd gevolgd. Er zijn steeds mensen geweest, die ofwel minder of zelfs helemaal niet betaalden.

In 1971 heb ik mij dus kunnen installeren in het gebouw waar ik nu nog steeds werk en ik beschouw het nog steeds als een godsgeschenk. Na dertig jaar verheug ik mij nog steeds over het feit dat ik over een yogazaal kan beschikken, waarin enkel yoga wordt gedaan.

FS: Kan je misschien iets meer vertellen over de verschillende opleidingen die je gevolgd hebt?

EG: In 1963 en in 1965 heb ik mijn vakantie besteed om bij Selva Raja Yesudian, de auteur van mijn eerste yogaboek, te gaan. Via vrienden had ik zijn adres gevonden en ik ben gewoon op goed-valle-het-uit naar Ponte Tresa in het zuiden van Zwitserland getrokken. Hij gaf haṭha-yoga en ik heb zeer veel van hem geleerd en overgenomen. Zijn lessen waren zeer gestructureerd en hij gaf les aan wel honderd mensen samen. Soms verbeterde hij wel eens iets, maar honderd mensen zijn moeilijk te volgen. 's Namiddags of 's avonds gaf hij ook nog meditatie. Het was gewoon in stilte zitten, zonder verdere begeleiding. Af en toe gaf hij uiteenzettingen over yoga of leidde hij gesprekken met vragen en antwoorden. Ook Elisabeth Haigh, met wie hij samenwerkte, gaf soms uiteenzettingen. Zij is goed bekend als auteur van de boeken Inwijding en Seksuele Kracht en Yoga.

Toen ik in 1965 voor een tweede maal bij Yesudian ging, heb ik een van de wonderen van mijn leven beleefd. Ik kende de basis van zijn onderricht wel, maar ik had nog veel vragen over het hoe en het waarom van vele oefeningen. Ik had een lange reeks vragen opgesteld, onder andere over de zonnegroet. Zonder dat ik hem een enkele vraag gesteld heb, heeft hij dag na dag alles beantwoord. Hij heeft zelfs de zonnegroet voorgedaan, iets wat hij nog nooit eerder deed. Zijn regelmatige leerlingen waren stom verbaasd, want ze hadden hem nog nooit iets zien voordoen. In die les toonde en vertelde hij praktisch alles wat ik wou te weten komen, zonder dat ik ook maar één vraag hoefde te stellen. Na meer dan een week bleef er nog maar één vraag over in verband met de ademhaling. Die ervaring was voor mij op dat moment een echte

revelatie en was de voorbode van mijn latere spirituele ontwikkeling.

In 1968 vroeg André Van Lysebeth, toenmalig voorzitter van de Belgische Yogafederatie, mij om de vormingsschool van de yogaleraars voor België voor te bereiden. Ik was toen nog volop bezig met de afwerking van mijn doctoraat, maar toch aanvaardde ik de opdracht. Het probleem van de vorming van yogaleraars was — en is nog steeds — een uiterst complex probleem. Er was toen een kleine groep leraars die al jaren yogales gaven zoals een André Van Lysebeth, Claude Maréchal, Jean-Pierre Radu, de gebroeders Kiekens, de gebroeders Mertens, Joris Van Den Broeck, Paul Meganck en nog anderen.

Mijn aanvankelijke bedoeling was in twee fasen te werk te gaan. Eerst al die 'tenoren' bij elkaar te brengen in Brussel om samen een basisprogramma op te stellen. Spijtig genoeg was dat niet haalbaar, omdat de vraag naar lerarenopleiding toen al te groot was en ook omdat Pierre Brel, broer van Jacques en de secretaris van de Federatie, vond dat we alle kandidaten onmiddellijk moesten opvangen. Samen met mijn vriend Paul Ryelandt - een psycholoog uit Gent - hebben we een vragenlijst opgesteld om te weten te komen welke stof de kandidaten voor die lerarenopleiding aanvaardden en aankonden, maar vooral tot welke inspanning zij echt bereid waren.

Op een eerste vergadering te Brussel werd ons plan aan de algemene ledenvergadering voorgesteld en zeer goed onthaald. Op de tweede vergadering werd het plan punt per punt besproken en werd erover gestemd. Op één punt na werd alles unaniem door de aanwezige leden aanvaard en goedgekeurd. Enkel 'Yogafilosofie' werd vervangen door 'Indiase Filosofie', omdat de vergadering terecht van mening was dat de zes darśana's door toekomstige yogaleraars moesten gekend zijn. Met dat resultaat was ik uiterst tevreden, omdat het een redelijke basis was om een degelijke yogaleraarsopleiding te organiseren.

Het eerste jaar was anatomie, fysiologie, didactiek en methodiek van het lesgeven de belangrijkste materie. Het tweede jaar werd er meer aandacht besteed aan de analyse van de āsana's, pathologie, de filosofie en de praktijk van lesgeven. In het

derde jaar moesten alle deelnemers een oorspronkelijk eindwerk maken over yoga. Omdat we zo talrijk waren werden de deelnemers volgens de regio's in drie groepen ingedeeld: één in Gent in het Nederlands, één in Namen in het Frans en één in Brussel, gemengd in het Frans en het Nederlands. De groepen werkten alle drie onder mijn leiding.

De voorbereiding van het project begon in 1968 en het ging van start in 1969. Tot dan toe liep het zeer goed. Alleen de eerste bijeenkomsten in Gent verliepen vrij stroef. Er waren nogal wat spanningen tussen de mensen die de orthodoxe Indiase standpunten verdedigden en de groep kinesisten en lichamelijke opvoeders - zoals ikzelf - die door hun opleiding veel meer oog hadden voor de methodiek van het lesgeven en de verantwoordelijkheid van de yogaleraar tegenover zijn leerlingen. Die conflictsituatie was eigenlijk wel te begrijpen. Aan de ene kant vreesden de 'orthodoxen' dat het authentieke karakter van de yoga verloren zou gaan. Aan de andere kant waren de kinesisten en turnleraars door hun scholing meer dan wie ook bewust welke gevaren yogaleraars liepen als ze geen basiskennis hadden over anatomie, fysiologie en zelfs de pathologie van de wervelzuil, het bekken en de andere belangrijke gewrichten.

Vakken zoals anatomie of fysiologie vonden sommigen totaal overbodig. "Yogi's hadden dat niet nodig", oordeelden ze. Nu moet je als yogi misschien niet weten hoe een knie of een rug in elkaar zit, maar als je lesgeeft aan mensen met bijvoorbeeld rugklachten, dan is het toch best dat je weet wat er wel en niet kan en mag.

"Het spreekt voor zichzelf dat elkeen les geeft op zijn eigen manier, naargelang de vorming, die men genoten heeft, de eigen opvattingen en persoonlijkheid."

Intussen was de Yogafederatie erkend door het BLOSO [Commissariaat-generaal voor de Bevordering van de Lichamelijke Ontwikkeling, de Sport en de Openluchtrecreatie - red.] en het Olympisch Comité en ook zij rekenden erop dat we een degelijke vorming zouden geven. In Brussel was de opleiding tweetalig en - op enkele

personenkwesties na - verliep daar alles vrij vlot. De talenkwestie was al volop aan de gang, en toch heeft die hier merkwaardig genoeg niet meegespeeld. Elkeen sprak gewoon in zijn eigen taal. Ik heb door die ervaring ingezien dat dát misschien weleens de beste oplossing van het talenprobleem zou kunnen zijn.

In Namen verliep alles opperbest. Het was voor mij echt als een droom om met mensen als Claude Maréchal, Jean-Pierre Radu, Henri Wegnez e.a. te kunnen samenwerken. Ik was er de enige Vlaming tussen allemaal Walen. Die hebben mij vaak in alle vriendschap geholpen om mijn Frans te verbeteren. Op dat vlak en ook op gebied van de yoga heb ik heel veel van mijn Waalse collega's geleerd. Zij beschouwden mij bovendien als hun peter, omdat het de eerste keer was dat zij allen samen bijeenkwamen.

De ruzies in het Gentse zijn zo uit de hand gelopen dat een hele groep kinesisten en turnleraars hebben afgehaakt en dat ik mezelf dan ook uiteindelijk uit dat opleidingsproject heb teruggetrokken. Achteraf beschouwd is dat wel een spijtige zaak geweest, want met dat project stonden wij in Europa met Nederland en Groot-Brittannië voorop, doch zijn vrij vlug door de andere landen, zoals Frankrijk en Duitsland ingehaald en voorbijgestoken.

FS: Heb je toen je contacten met de Belgische Yogafederatie verbroken?

EG: Neen helemaal niet, van 1975 tot 1978 heb ik zelfs van André Van Lysebeth het voorzitterschap van de Federatie overgenomen. Na mij kwam dan Solange Demeyer, die spijtig genoeg het uiteenvallen van de Federatie niet heeft kunnen beletten. De algemene vergadering was het eens geworden om een overkoepeling boven de Vlaamse en Franstalige federaties te behouden, doch het dagelijks bestuur heeft dit nochtans wettig genomen besluit nooit tot uitvoering gebracht.

In het kader van de Federatie zijn we op initiatief van de Waalse vrienden met Pasen 1974 met 104 leden uit gans België naar Noord-India gereisd. Door een eigenaardige samenloop van omstandigheden kreeg ik de uiteindelijke leiding over de reis, die ik samen met Jean-Pierre Radu uit Namen heb georganiseerd. Aangezien ik in 1970 in opdracht van de Universiteit van Gent in New Delhi op het eerste en enige congres over

wetenschappelijke yoga was geweest, kende ik daar heel wat interessante mensen en plaatsen om te bezoeken. Zo zijn we o.a. in het 'Yoga Institute' van Lonavla geweest en we hebben verschillende yogi's bezocht in o.a. New Delhi, Mumbai en Rishikesh.

Naar aanleiding van een yogacongres in Grenoble werd ik in 1972 door Roger Clerc en Claude Pelletier uitgenodigd om in de 'Ecole Française de Yoga' van de Franse Yogafederatie in Parijs aan yogaleraars les te geven over anatomie, fysiologie en didactiek van de haṭha-yoga. Deze opdracht heb ik twintig jaren lang vervuld. Op een bepaald moment heb ik in Parijs samen met Claude Maréchal een workshop gegeven. Daar heb ik ook Nil Hahoutoff leren kennen en heb van de gelegenheid dankbaar gebruik gemaakt om bij hem ook les te volgen. Van hem heb ik ook veel geleerd. Nil had een heel eigen yogastijl maar toch vond hij dat niemand het recht had zijn eigen naam aan zijn eigen yogamethode te verbinden. "*Het is en blijft yoga*", voegde hij daaraan toe. Het spreekt voor zichzelf dat elkeen les geeft op zijn eigen manier, naargelang de vorming, die men genoten heeft, de eigen opvattingen en persoonlijkheid. De yoga van Nil Hahoutoff is sterk gericht op de correctie van de wervelkolom en de bekkenstand. Het is een echte heilgymnastiek, waar ik als kinesist en gymnastiekleraar sterk door aangesproken werd, maar waarvan ik vandaag ook inziet dat het een unieke weg is voor de energiebeleving bij de haṭha-yoga.

In de zomervakantie heb ik vaak Wolter Keers ontmoet en via hem kwam ik ook in contact met Jean Klein. Wolter Keers was een overtuigd Vedantijn met heel strakke opvattingen. Alhoewel ik vele uiteenzettingen van Wolter heb bijgewoond beschouw ik hem niet echt als mijn leraar. Ik heb altijd moeite gehad met de manier waarop hij Vedānta bracht. Mij lijkt het niet goed onvoorbereide mensen te zeggen dat het leven een illusie is. Het leven is geen illusie in de zin dat het niet zou bestaan. Wel ben ik het volkomen eens dat het leven een groot theater is, zoals Shakespeare reeds schreef: "*All world is a stage, and every man and woman a mere player*". Voor mij is het leven effectief een spel, een groot spel en in zoverre kan ik de Vedānta bijtreden. Tussen dat en voorhouden dat de wereld waarin wij leven niet zou bestaan, is er een hemelsbreed verschil.

Jean Klein was uiteraard ook een Vedantijn, maar met een veel ruimere en verdraagzamer visie dan Wolter. Door zijn uitleg werd de Vedānta voor mij veel aanvaardbaarder. Zijn bijeenkomsten in Royaumont (Frankrijk) hebben bij mij een grote indruk nagelaten, zoals ook de Kashmir-yoga die hij regelmatig in Duitsland gaf.

Het specifieke van Kashmir-yoga is dat je het energieveld opbouwt voor je beweegt. Als je bijvoorbeeld een arm wilt opheffen, dan tracht je die eerst als energieveld te voelen en pas als het veld opgebouwd is gaat je arm omhoog. Jean Klein sprak over het 'omhulsel' rond het lichaam, en zei: "*Als je het omhulsel naar omhoog laat gaan, zal later je fysieke arm gewoon meegaan.*" De bewegingen zijn dan uiteraard zeer traag. Een les duurde tweeënhalftot drie uren. Ik vind het een goede manier om yoga op energetisch vlak uit te bouwen. Dat kan met gewone haṭha-yoga ook, maar het helpt wel als je ook via andere wegen energetisch geschoold bent.

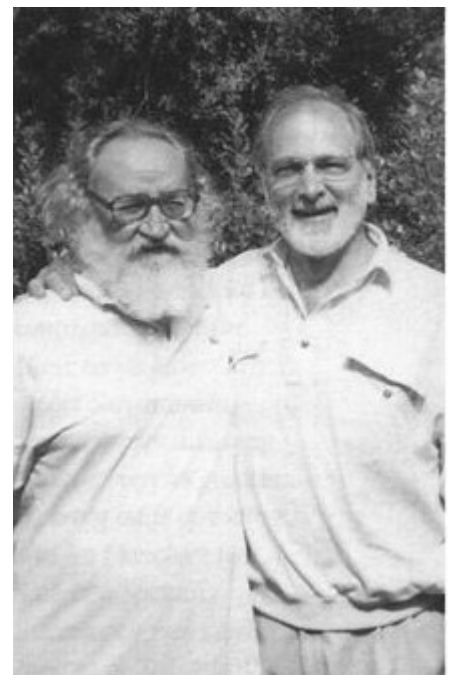
"Nu is het voor mij de achtergrond van mijn leven geworden waardoor alles een eigen plaats heeft gekregen. Het is de zin van mijn leven geworden. Het is de basis van de samenhang en orde die ik zowel in mijn eigen leven, alsook in het leven in het algemeen heb gevonden."

Zelf heb ik in Zwitserland een opleiding in polariteitstherapie volgens Randolph Stone gevolgd. Dat heeft mijn yoga-praktijk en onderricht totaal veranderd. Mijn echte leermeester in de Indiase filosofieën is Oscar Marcel Hinze, die ik meerdere malen per jaar bezocht. Zijn uiteenzettingen over Sāmkhya, over het boeddhisme, hindoeïsme en astrologie vormen voor mij vandaag nog steeds de stevige basis van mijn eigen onderricht. Vaak ging ik ook naar Stuttgart (Duitsland) of Zürich (Zwitserland) om zijn meditatiestonden te volgen. Hij was zelf leerling geweest van Pater Lasalle en zijn meditatiemethode lag tussen yoga en zen in.

In de zomer van 1979 had ik het voorrecht samen met Oscar Marcel Hinze in Zuid-Duitsland een seminarie van één week te leiden. Hij gaf de

filosofie van de Sāmkhya en de Yoga en ik gaf de haṭha-yoga met uitleg over anatomie, fysiologie, polariteit, de goede lichaamshouding en de invloed ervan op de geest. Het was een uitzonderlijke ervaring samen met mijn eigen leermeester les te mogen geven. Dat, met het feit dat ik de enige ben die zijn onderricht verder doorgeef, ligt mee aan de basis van onze hechte, blijvende vriendschap.

Een van de deelnemers op dat seminarie met Oscar Hinze was Peter Wydler, een gemeenschappelijke Zwitserse vriend, die erg geïnteresseerd was in de polariteitsoefeningen die ik toen gaf. Die had ik in die tijd van Rāma Polderman in Nederland geleerd. De polariteitstherapie werd ontwikkeld door de Amerikaan Randolph Stone, die rond de jaren 1925 enkele jaren in India verbleef - op dezelfde plaats waar ook Rāma Polderman naartoe ging - en schitterende boeken over dat onderwerp heeft geschreven. Door mijn toedoen is Peter Wydler naar New York gegaan waar hij jonge Amerikanen ontmoet heeft die de methode van Randolph Stone hebben uitgewerkt. Hij heeft hen uitgenodigd om in Zwitserland les te komen geven en heeft dankzij hun medewerking het thans beroemd geworden Instituut voor Polarity in Zürich uitgebouwd. Op aandringen van Peter heb ik ook die opleiding tot polariteitstherapeut gevolgd en heb in 1987 het diploma gehaald. Deze methode is helemaal gebaseerd op de principes van Sāmkhya en Yoga. Er wordt gewerkt



Eric Gomes met J-P. Gautier

met de elementen en met de energieën zoals wij dat kennen uit de yoga. Die jonge Amerikanen hebben de methode ook psychologisch verder uitgewerkt, wat ik schitterend vind en zelf regelmatig in mijn praktijk gebruik.

FS: Wat was yoga voor u in het begin en wat is yoga voor u nu?

EG: Aanvankelijk was het een manier om gezond te leven. Ik deed het intuïtief, ik voelde me er goed bij en heb mij daar heel weinig vragen bij gesteld. Nu is het voor mij de achtergrond van mijn leven geworden waardoor alles een eigen plaats heeft gekregen. Het is de zin van mijn leven geworden. Het is de basis van de samenhang en orde die ik zowel in mijn eigen leven, alsook in het leven in het algemeen heb gevonden. Yogaoefeningen hebben nog altijd hun plaats, maar yoga is natuurlijk meer dan enkel oefeningen doen op de mat. Haṭha-yoga is voor mij echte meditatie, een in het midden komen, het beleven van de Puruṣa.

FS: Ooit ben je met yoga begonnen en je 'doet' het nog altijd Hoe komt dat, wat heeft je ertoe aangezet om het te blijven doen?

EG: Vooral het spirituele aspect. In mij was er gedrevenheid, waarschijnlijk bepaald door dat 'vorig leven' waardoor ik yogaleraar geworden ben. Alhoewel ikzelf heel graag en regelmatig yoga deed, wilde ik als sport- en gymnastiekleraar helemaal geen yogaleraar worden en in het begin gaf ik zelfs niet eens graag yogales. Nochtans heb ik mij nooit echt verzet tegen de drang die mij ertoe noopte toch yogaleraar te worden. Het is pas sinds 1980 dat ik weet heb van die karmische achtergrond, en dat ik begreep vanwaar de oorzaak van die aandrang kwam. Vandaag heeft yoga voor mij in de eerste plaats een spirituele betekenis en beschouw ik de haṭha-yogabeoefening veeleer als een methode om die spirituele zingeving te ontdekken.

FS: Kan je de yoga die je beoefent en onderwijst onderbrengen in één of andere traditie?

EG: De yogamethode, die ik volg heb ik zelf uitgebouwd aan de hand van het werk met de vele leraars, bij wie ik in de leer ben geweest. Overigens ben ik nog verscheidene malen naar India geweest, maar ik heb ook zeer veel geleerd van mijn collega's, doch behoor ik niet tot een enkele traditie. De vraag is overigens of zoiets bestaat. Voor mij heet de traditie 'Yoga'.

FS: Wat heeft yoga je nu uiteindelijk gegeven, na zo'n heel leven van yoga?

EG: Het heeft van mij een spiritueel mens gemaakt. Door de yoga ben ik christelijk gelovig geworden, wat voor mij iets gans anders betekent dan het exoterisch christendom van de christelijke kerken. Nog steeds verheug ik mij over de vrijzinnige opvoeding die ik genoten heb, en toch ben ik ook blij dat ik gelovig mens geworden ben. Alhoewel 'geloven' voor mij niet het correcte woord is, want voor mij is het een 'zekerheid' een 'weten'. Dankzij de leiding van Oscar Marcel Hinze zijn mijn ogen opengegaan. Het is onder andere ook dankzij hem dat ik in de jaren tachtig tweemaal naar de Filippijnen in de leer ben gegaan bij de fameuze genezers, waarover ten onrechte zoveel verkeerde informatie is verspreid geworden. Het is niet eenvoudig om zulke diepgaande ervaringen in enkele zinnen uit te drukken. Mijn goede vriend en priester Père Biondi uit Parijs zei : "*Dieu nous veut Dieu*"; "*Dieu veut que nous nous divinions*". Vrij vertaald: "*God wil dat wij zelf God worden*", "*God wil dat wij als Goden worden*". In India heet dat 'Brahmāsmi', "*Ik ben God*".

Volgens mij is het precies dat inzicht maar vooral die ervaring die yoga mij gegeven heeft. Deze weg tot eenheidsbeleving komt ook tot uitdrukking tijdens mijn onderricht en in mijn leven, maar wel op zo'n manier dat mijn leerlingen weten dat zij vrije mensen zijn en alles naar hun eigen normen en waarden kunnen interpreteren. Iedereen moet voor zichzelf invullen wat 'God' voor hem of haar betekent. Elkeen interpreteert Puruṣa op zijn eigen manier. Dat kan de persoonlijke of collectieve geest zijn, de geest van de ganse mensheid, de Algeest, de orde in de schepping, de bron van de schepping. Elkeen kan dat naar eigen inzicht interpreteren.

"Yoga scheidt de mogelijkheid tot bewustwording. Het leven zelf is een bewustwordingsproces dat heel lang duurt. Yoga bevordert en versnelt dat proces."

FS: Hoe zie jij het?

EG: Voor mij is het God, de Puruṣa, de Algeest, waarvan de persoonlijke puruṣa een emanatie is. Daarmee

bedoel ik dat hij er zowel een deel en tegelijkertijd ook de uitdrukking van is. Dat besef is voor mij het belangrijkste in mijn leven geworden en ik voel mij daar heel tevreden bij. Daardoor zie ik ook het relatieve van alles in. Eigenlijk is alles belangrijk en tegelijk is niets belangrijk. Het is moeilijk dat allemaal te verwoorden omdat woorden tekort schieten. Woorden als God en Algeest zijn verschillende etiketten voor iets dat je toch niet kan uitdrukken of benoemen. Het etiket is de inhoud van de fles niet. Het is het onnoembare. Ik vermoed dat het mooiste wat ik heb mogen brengen, niet zozeer het yogales geven is, maar wel het feit dat ik ertoe bijgedragen heb dat mensen verdraagzamer zijn geworden. Door hen aan te zetten hun eigen opvattingen niet te verloochenen en toch terzelfdertijd liefdevol naar de anderen te luisteren, omdat dé waarheid door velen gedragen wordt, zijn velen rond mij tolerante mensen geworden. Een chinees spreekwoord zegt: "*Er is maar één waarheid, en de wijzen geven haar vele namen*". Door deze milde levenshouding, die de meeste van mijn leerlingen ook in praktijk brengen, kunnen we hier over alle onderwerpen spreken zonder dat iemand zich ergert aan het feit dat anderen anders denken.

FS: Heb je een boodschap voor mensen die nu met yoga beginnen?

EG: Yoga scheidt de mogelijkheid tot bewustwording. Het leven zelf is een bewustwordingsproces dat heel lang duurt. Yoga bevordert en versnelt dat proces. Dit is ook het geval met het lichaamsbewustzijn. Voor vele mensen is het lichaam een vreemde en onbewust schaden ze het vaak door hun leef-en eetgewoontes. Door yoga leer je daar bewuster mee omgaan. Yoga kan je leven op elk vlak bevruchten. Voor mij is yoga iets dat zich niet beperkt tot de praktijk op de mat, maar iets dat je ganse leven kleurt: als je met iemand spreekt of omgaat, als je wandelt of auto rijdt. Het helpt je om je ego naar de juiste plaats te leiden, het is leren middelpuntvliedend te leven in plaats van middelpuntzoekend. Het is de weg van de bewust levende, dienende en liefdevolle mens. ■

YOGA NIDRĀ VOLGENS DE TRADITIE VAN DE HIMĀLAYA'S

Vier opeenvolgende woensdagavonden
16/05, 23/05, 30/05 en 06/06 (19u30 - 20u30)
Turnzaal Basischool (W)onderwijs
Koppelandstraat 73, 2200 Herentals
Yoga Nidrā = diepe ontspanning en verinnerlijking die je naar de kern van je wezen brengt.
Leraar: Flor Stickens
info@sewayoga.be - 014/21 06 76
www.sewayoga.be/agenda

VERNIEUWDE BIJSCHOLING KINDERYOGADOCENT

Start 12/10. Info tijdens opendeurdag op 02/09
Voor 1 juli inschrijven: grote korting
vzw Kreakatau in Bertem
Leraar: Leen Demeulenaere
admin@kreakatau.be - 0485/02 05 20
www.kreakatau.be

HUISKAMER MANTRA ZINGEN

Elke eerste vrijdag van de maand (20u00)
Nazareth
roos.13letters@telenet.be - 0478 31 04 61

MEDITATIEVE YOGALES

Twee zondagen per maand (10u00-11u30)
Yogacentrum Shraddhā te Loppem, Brugge
maria.clicteur@skynet.be

DOORLOPENDE VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Eén zaterdagmiddag per maand (14u00-17u00) in Mol
Leraar: Flor Stickens
flor.stickens@wanadoo.fr - 014/21 06 76
www.sewayoga.be/agenda

HUISKAMER MANTRAGROEP

Eerste vrijdag van de maand bij Roeland
Iedereen is welkom
roelfauc@base.be - 09/281 04 01

YOGAWEEK IN FRANDEUX

Een reis door de chakra's. Elke dag een chakra behandelen met yoga activiteiten binnen en in de vrije natuur.
13/07 vanaf 18u00 tot 20/07 na het ontbijt
Château Franदेux du Coeur
Rue des Pélerins 4, 5580 Franदेux
Leraar: Alberto Paganini
info@yogasoma.be - 050-364936
www.yogasoma.be



Meditatie en het Zelfgenezend vermogen *In het midden van de stroom*

Door Suman

De diepgaande betekenis die meditatie voor de gezondheid kan hebben, begint steeds meer door te dringen tot de westerse geneeskunst. In de Indiase gezondheidsleer, de Āyurveda, is dit altijd al vanzelfsprekend geweest. In dit boek wordt uitgelegd hoe regelmatig mediteren steeds meer innerlijke ruimte creëert voor de zelfgenezende krachten van het lichaam. Door mediteren ontstaat zodanige verandering van je verhouding met het bestaan dat de natuurlijke intelligentie van het leven de kans krijgt om zich vrijer te manifesteren. Je wordt dan minder beperkt door je vaste overlevingspatronen.

Het concept van het zelfgenezend vermogen is voor een belangrijk deel gebaseerd op de yogasūtra's van Patañjali, en de Āyurveda. Het boek is daarom een rijke bron van informatie en inspiratie voor de vele yogabeoefenaars en alle meditatie- en yogadocenten in Nederland.

Over de auteur

Klaas-Jan van Velzen studeerde sociale wetenschappen en is werkzaam in de geestelijke gezondheidszorg. Tevens is hij yogaleraar, spiritueel therapeut en āyurvedisch therapeut. Eerder verschenen van hem Holistische psychotherapie en Yoga & chakra's.

ISBN 978.90.8840.160.2 - Paperback - 240 pagina's

Swāmī Tripūraśakti Bhāratī of Mā Tri

Yogaweekend Duinse Polders 21-22 april 2018 deel 1

Door Nadine van Treeck

Tijdens het yogaweekend leert Mā Tri ons hoe onvoorwaardelijke liefde wordt doorgegeven via de traditie en dus hier eveneens aanwezig is.

Op een bepaald moment vroeg Mā Tri zich af of ze heel haar leven in retraite wou blijven. Om dit uit te testen besloot ze naar India te reizen om daarnaar op zoek te gaan. Ze vond op internet Swāmī J zijn retraite, die in de ashram was van Swāmī Rāma en verbleef daar 40 dagen. Voor de retraite moest ze 3 boeken lezen en 6 artikelen uitprinten en daar stond onderstaand beeld in.

Hier hebben we het hele weekend over gehad; de verwondering van het proces, de staat van wat Het is. Zeker in een wereld waarin het ego, volledig aan het spelen is en allerlei dingen overschaduwt, maar zonder dat te moeten benadrukken wat er allemaal mis gaat in deze wereld, want dat blijft eeuwig doorgaan. Dat is onwetendheid, Avidyā, het spel van de tegenpolen, waarin we onze weg moeten vinden naar yoga, zal blijven bestaan.

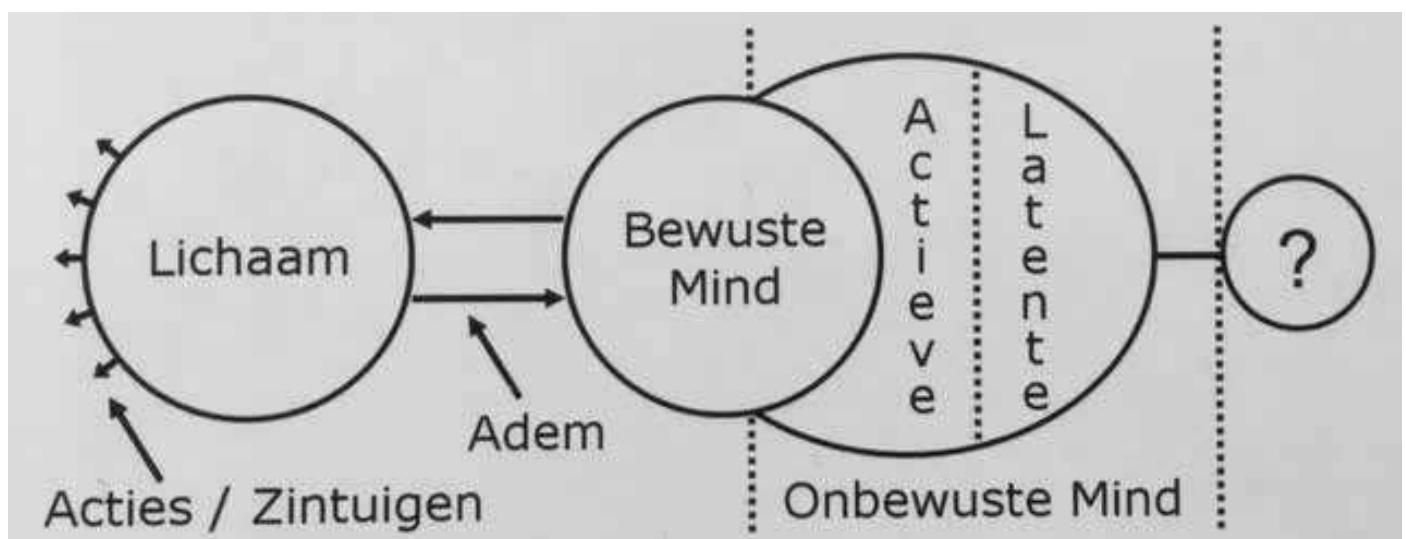
Mā Tri is verwonderd hoe de wijzen en yogi's bij elk stapje en elk detail volledig wisten wat ze deden en daarbij ook nog eens volledig waren en alles omvattend. Ze wisten dan ook andere mensen al duizenden jaren precies naar datzelfde doel te wijzen: yoga. Deze traditie heeft geen echte naam. Maar in de manifestatie krijgt alles een naam. Een iPhone krijgt een naam, een nieuwe baby krijgt een naam. Zo kunnen we gemakkelijker

communiceren. Het is logisch dat het gebeurt. Swāmī Rāma heeft nooit gezegd dat hij van een bepaalde traditie is. Wat die Wijzen al jaren juist proberen te doen, is die hokjes, al die benamingen en begrenzingen en opdeling van alles, loslaten. Swāmī Rāma heeft ooit het Himālayan Institute of yoga, science and Philosophy opgericht. Uiteindelijk is het dan Himālaya yoga geworden. Mā Tri begrijpt nog steeds niet dat iemand haar vraagt: "Wat voor yoga doe jij?" Er is er maar één. Er zijn wel verschillende ingangen, maar het doel is altijd hetzelfde. Wat is het doel? Waar streven alle tradities, alle wijzen, alle verlichte mensen naar? Het '?'. Swāmī Rāma noemde het altijd 'het centrum van bewustzijn', maar men noemt het ook Brahma, Ātman, Dat, vrij zijn, liefde... Of je dit nu Allah of God noemt, het is niet nodig om daarvoor een oorlog te starten. '?' = stilte, zelfrealisatie, woorden kunnen het niet omschrijven.

Alles wat Mā Tri weet in de zin van weten, ervaren, dat is wat ze vrij deelt. Als er iets is dat buiten haar weten is, dan verdient iedereen waarmee ze communiceert te weten, dat die grens duidelijk is daar waar het direct is en daar waar het nog ontdekt moet worden. Maar alles wat ze weet komt doordat iemand voor haar de deur heeft geopend: haar leraar, Swāmī J. Aan hem heeft ze alles te danken. Het is niet uit de drukken in woorden, in deze

wereld, dat het nog steeds plaatsvindt, dat iemand zegt: "Jij hebt honger naar het Zelf, jij wil dit '?', kom maar zitten en spelen." Dat bestaat nog, hij heeft mij nooit geld gevraagd, hij heeft mij onderdak gegeven, hij heeft mij een bed en constant lessen gegeven.

Drie vierde van een jaar heeft ze met hem geleefd en alles gedeeld. Zoals dat vroeger in de grotten gebeurde, dat je naar de Himālaya's ging, dat iemand wist en weet wat je wil en ook nog heeft wat jij wil en ook nog weet hoe hij je daar kan brengen. Swāmī J leunde op de armleuningen van zijn stoel en zei: "Ik heb alles gedaan in dit leven, ik heb niets meer te doen." Ik heb nog nooit iemand tegengekomen die zei dat het leven hem gebracht heeft wat hij wou. Het enige dat hij nog doet is zich verwonderen. Swāmī Rāma, is een grotere meester dan Swāmī J, er zijn gradaties in het meester zijn. Een feit is dat Swāmī Rāma hem onder zijn hoede nam, zodat hij nu uit directe ervaring een nieuwe vertegenwoordiger wordt van de traditie. Dan kan Swāmī Rāma wegvallen, maar dan valt er in feite niets weg. Het is die directe ervaring die wordt doorgegeven en dat is al voor duizenden jaren zo. Of er nu wel of geen ashram is opgericht, les gegeven of niet, of hij nu 40 jaar in een grot heeft gezeten en nooit iemand heeft gesproken het doet er niet toe.



Zo hebben generaties op generaties mensen elkaar geholpen om al dat wat hier al nu is, te openbaren. En zodra al het stof eraf is gewist en het ware Zelf in zijn ware aard schijnt, dan kunnen deze lagen er weer bovenop komen en kan zo iemand spelen en iemand anders helpen.

Daarom is het zo dat de traditie van yoga in principe een netwerk is, waar geen Paus is, waar geen Hoofd is van een organisatie, want die heb je niet nodig. Eenmaal dit ervaren, dan is iemand compleet onafhankelijk. Het is in geen woorden uit te drukken wat onze dankbaarheid naar deze traditie betekent. Met al zijn geschriften, de yoga sūtra's, de upanishads, enz. Ze hebben ze zelfs opgeschreven. Het is zo bijzonder dat ze in staat zijn geweest dit naar buiten te brengen en te communiceren. Om onwetenden, zoals wij die in slaap zijn, over wie we werkelijk zijn, om ons systematisch wakker te schudden en te zeggen: wordt wakker als wie je werkelijk bent. Wat er werkelijk is en alles wat je naar op zoek bent is hier: '?'. Dat ze in staat zijn geweest om in elke generatie, in elkaars nabijheid, dat te hebben besproken. Om die verwondering en die traditie te mogen doorgeven.

Omdat Mā Tri onvoorwaardelijke liefde heeft gekend en ontvangen, heeft ze een voorbeeld, hoe ze zelf dit leven wil gebruiken om dit door te geven. Vaak wordt er respect betoogd voor de traditie van Swāmī J en Swāmī Rāma. Maar uiteindelijk, als dit allemaal

wegvalt, wie ik denk dat ik ben, maar in feite niet ben, dan kan ieder van ons een vertegenwoordiger worden van dat Zelf en de mate waarin we dat willen bewerkstelligen, is voor iedereen anders. Maar dat maakt niet uit, we hebben allemaal ons niveau, we hebben allemaal ons leven, we hebben allemaal onze eigen manier om dit weer proberen te communiceren en dat maakt het weer mooi. Dat maakt dat er meerdere tradities zijn, dat er meerdere ingangen zijn.

Dat maakt dat de ene zich meer richt op emoties en dat noemen we dan Bhakti yoga, of het manifesteren als de innerlijke wijsheid en het superscherpe onderscheidingsvermogen van Buddhi, dat noemen we dan Jñana yoga. Of je stelt veel handelingen en dan is het Karma yoga. Hoe je in het leven staat met alle middelen, het is mogelijk en er is genoeg om dit in dit leven te doen. Want als ik de afbeelding omdraai bewegen we allemaal naar dezelfde bergtop. *"Waken over de zuiverheid van tradities, zoals ze door de grote Meesters van India zijn onderwezen wars van alle modetrends en commerciële oogmerken. Dat klinkt dan als muziek. Het is een gevoelige, subtiele lijn, we moeten allen eten en drinken, anders valt je lichaam dood. Alleen maar op prana leven is niet mijn hoofddoel"*, zegt Mā Tri. We willen allemaal in de wereld leven maar we willen leren daar innerlijk niet van te zijn. Dat er stichtingen, scholen en instituten zijn is goed maar het is wel nodig om daar innerlijk volledig vrij van te zijn.

Yoga zit hem nooit in een school, instituut, ashram, het is de vonk die zich via een lichaam manifesteert, dat is waar yoga over gaat. Het gaat om dat sprankelend gevoel dat je ontvangt als je naar binnen gaat en vanbinnen iets laat ontwaken, dat is waar yoga over gaat en als je dan soms een naam bedenkt voor een ashram is dat ok.

Maar het is niet nodig dat er toevoegingen zijn aan het woord yoga. Zijn er dan meerdere yoga's? Hebben we uiteindelijk niet allemaal hetzelfde doel? Yoga is yoga. Gelukkig hoeft je niet direct een ervaring te hebben om dienstbaar te zijn in wat je doet. Als ik iets hoop, en ik weet je mag geen verwachtingen hebben, maar als ik één ding mag duidelijk maken is dat we allemaal op onze eigen manier kunnen bijdragen aan wat yoga is. Hoewel je alles bent. Want je ziet, alles staat op deze afbeelding. Het lichaam is ontzettend belangrijk, het is nodig dat veel mensen daar heel veel aandacht aan besteden. Ik kan zeggen dat yoga alleen met het lichaam alleen gebeurt.

Maar na een aantal lessen treedt de adem op de voorgrond. Ik kan zeggen dat yoga alleen in de geest plaatsgrijpt, sommige mensen vinden hier hun ingang, en toch ademen ze slecht. Normaal kom je binnen langs het lichaam. Ademtraining is zeer belangrijk. Wat is een goede ademhaling? Een diafragma ademhaling, zonder pauze, zonder geluid. Die vertragen is één van de belangrijkste onderdelen van yoga.



In- en uitademen synchroniseren als je beweegt is een natuurlijke introductie. Van alles beweegt in het veld van de geest, citta. Velen zullen merken dat het reguleren van het lichaam en de adem een effect heeft op de geest, het denken. Werken met het lichaam en de adem heeft effect op hoe je je voelt. De geest en de adem zijn met elkaar verbonden. Als de geest rustig is, is de adem rustig en dan is het lichaam rustig. Deze drie vormen de basis van yoga. Deze drie in balans krijgen, deze drie met elkaar verbinden, ze gewoon stil krijgen vormt de basis. Het is niet het einddoel. Hier komt een rust uit voort, een acceptatie, een stabiliteit. Dat is ook wat de yoga sūtra zegt. Dit is het fundament. Als dit het einddoel zou zijn, hoe zou je de rest van de afbeelding dan noemen? Je weet dat de geest niet altijd rustig is. We hebben allemaal een enorme verzameling wensen en gewoontepatronen en gegarandeerd brengt het leven je niet altijd wat je wil. En als iemand dat wel heeft, dan leert hij niet bij, Mā Tri zal dan compassie met je hebben. Niet dat ze mensen lijden toewenst, maar het is vaak nodig om je wakker te schudden uit de begoocheling om te weten te komen wat dit '?' is.

Yoga begint meestal namelijk als de buitenwereld je niet geeft wat je wil. Als de buitenwereld je voortdurend geeft wat je wenst, welke idioot zou dan naar binnen gaan? Want de zintuigen zijn overweldigend. Je kan allerlei prachtige dingen doen in deze wereld. Zijn manifestatie, van 's ochtends tot 's avonds laat, biedt allerlei indrukken en waanzinnige avonturen, waarom zou je dan dat allemaal nalaten en naar binnen gaan? Er zijn er wel enkelen die dit uit een vorig leven al meegekregen hebben, maar over het algemeen wordt je door de zintuigen in de wereld in getrokken.

Jammer genoeg hebben we over het algemeen iets negatiefs, in de zin van lijden, nodig. Wanneer we niet onze zin krijgen, wanneer een relatie beëindigt, wanneer iemand wegvalt, wanneer er iets in de buitenwereld anders gaat dan we willen. Dan komen we erachter dat het geluk niet hier te vinden is en we gaan dan naar binnen. Maar er zit daar een muur, een sluier, een afscheiding, die een heel stuk van de beweging in het veld van de geest verhuult, die ons van het Zelf weghoudt. Je moet dit zien als één groot bewegend veld, waarin dingen liggen te slapen, voor

een heel groot deel zijn we ons niet bewust van het Zelf. Het veld van de onbewuste geest betreden, is niet voor doetjes. Als je die ontdekkingstocht onderneemt, sta je toe dat het zich manifesteert. Dit is een groot deel van de beoefening van yoga, waar het over gaat, want de yogi wil weten wat er in de onbewuste geest zit om te weten te komen wat dit '?' is.

Volgens de westerse psychologie kom je - als deze muur te veel open staat - in contact met de onbewuste geest, dan spreken we meestal over een psychose. Men geeft dan medicatie, zodat die muur weer wordt dicht getimmerd. Bij de westerse psychologie is een dikke muur gezond, want alles wat je niet nodig hebt, blijft verstopt. Over het algemeen laten we alleen de goede versie van onszelf zien. We houden dit alles achter deze muur verborgen. Maar als dan het geluk niet hier zit, in de wereld, maar hier '?' dan is dat verborgene iets, wat meer is dan één of ander geloof in 'iets'.

Over het algemeen is het paradigma waarmee we opgroeien dat we een lichaam zouden zijn en vanwege de chemie in onze schedel komt daar bewustzijn uit voort. Waarom zou je dan op zoek gaan naar een groter iets? Je kan zodanig spelen met je uiterlijk, dat mensen je anders gaan behandelen. Maar wie ben je werkelijk? Wat is dat ik, dat niet veranderd. Er was altijd iets waar 'ik' naar op zoek was. Hoe is dat in jouw leven naar de oppervlakte gekomen? Hoe is dat bij jouw blijven knagen of kriebelen? Er is meer..? Honger naar en zoeken naar en er geen woorden voor vinden. Als je op zoek gaat naar die onbewuste geest, en er zijn niet veel mensen in de hele

wereld die dit echt doen, als je oprecht hiernaar verlangt, dan kom je iemand tegen, het lijkt magisch, die je gaat helpen.

En de enige manier is dwars door deze lagen heen, via het lichaam, via de adem, via de geest naar de onbewuste geest te gaan. Anders gezegd, dit '?' is je ware Zelf, daaroverheen ligt een deken, een deken van samskāra's, daaronder ligt het Zelf. Het bewustzijn heeft dit deken aangetrokken en nu denk jij dat je dit bent; namelijk dit deken. Het enige wat je hoeft te doen in yoga is te onderscheiden, dit ben ik niet, dit ben ik wel, en dan zal dit wegvallen. Maar de samenstelling van dit deken maakt het voor iedereen anders is. Die is bij de ene wat dikker en bij de andere wat dunner, de gebruiksaanwijzing van wat dit deken is, is dezelfde. Hoe je dat kan loslaten, hoe het er is gekomen, dit is voor iedereen precies hetzelfde. Alleen de inhoud is anders.

In deze moderne tijd heeft iedereen een computer met een harde schijf, als iedereen die zou meebrengen en we zouden alle harde schijven hier neerleggen dan weten we dat het allemaal met dezelfde techniek in elkaar zit. Iedereen heeft een computer waarin informatie ligt opgeslagen, de inhoud ervan is volledig verschillend. Het is een mooie metafoor: dit is een iPhone, het apparaat zelf, op het geheugen is er van alles opgeslagen. Wie we werkelijk zijn in deze metafoor is de elektriciteit, die leven geeft aan de harde schijf, en aan de iPhone. Dat is wat we werkelijk zijn, wij zijn de kracht, de energie, het bewustzijn, dat leven geeft aan een



verzameling eigenschappen, die kunnen bewegen in het veld van de geest. Dat daardoor ademt, een lichaam aantrekt en met zintuigen kan spelen. In principe zijn we allemaal een soort handpoppen van het bewustzijn en er zit hier een zee van poppetjes die allemaal door één en dezelfde kracht, bewustzijn, tot leven zijn gebracht. Als het lichaam niet in balans is dan is het onrustig. We doen dan ons best om het stil te krijgen, het terug in balans te brengen. Om het lichaam in balans te krijgen, is er een wetenschap, waardoor het lichaam een bepaalde houding kan aannemen en waardoor geleidelijk de adem stil en langzaam wordt. Vervolgens lukt het voor het bewustzijn om zich daaruit terug te trekken en komen we in contact met prana (energie). Dan openbaart zich het veld van bewustzijn en dan kunnen we er voorbij. Als we de samskāra's rustig kunnen houden, is dat het einde van de weg. Vanuit daar - het '?' - komt, als een gouden lasso uit het pure bewustzijn, een kracht ons halen die ons helpt om naar het '?' terug te keren. Dit laatste stukje is pure genade, śaktipāta, het Zelf, zegen, het laatste stukje Kṛpā komt je halen. Dan rust de ziener in zijn ware aard. Dan loop je als een blij kind rond met zijn speelgoed. Dan is er niets meer mis met de inhoud. Niets wat er dan nu is, is verkeerd. De yogi wil het beheersen, wil ermee spelen, wil het zuiveren zodat het geen obstakel meer is en wil het uiteindelijk loslaten. Het lichaam is een prachtig instrument, maar ik wil niet de hele dag bewegen. Waarom niet eens stilzitten, maar dan van binnenuit. We zijn niet gewend om het spreken los te laten, luisteren is een kunst. Hoe vaak bedenk je je al als iemand anders iets zegt, om iets terug te zeggen. Echt luisteren is überhaupt een kunst. Op deze weg van yoga waarbij de Wijze, elk detail kent, is niets onbekend, alles is logisch, de beoefening, de meditatie, met mantra naar binnen keren.

Alle teksten (Patañjali, Bhagavad Gītā) gaan over het '?'. Je kan er niet omheen, je moet er doorheen, door de lagen. Meditatie is in het begin fantastisch, tot de troep omhoog komt. Wees dankbaar voor de troep, maar wel in een dosis die we aankunnen. Via het lichaam, via de adem, gaan we naar de geest en verder. Het lichaam bevrijden van blokkades, van stress, de spieren sterk maken, de houding vrij maken, de geest vrijmaken, met de constante herinnering dat het over het '?' gaat. Yoga kan vrij van alle belemmeringen, beoefend worden binnen alle culturen, alle geloven, alle hokjes, door oud of jong, man of vrouw. Als men naar binnen gaat komt men bij dezelfde bron uit, allen gaan ze naar het zelfde punt. Allen klimmen ze naar dezelfde bergtop, vanwaar dan ook. Wat werkelijk aan de hand is, ik sta hier, jullie zien mijn lichaam, maar achter mijn lichaam zit de ademhaling, achter de ademhaling zit de beweging in het veld van de geest en daarachter staat wat ik werkelijk ben, elektriciteit, puur bewustzijn, Brahma, energie, Shiva en Shakti. Die keren zich naar buiten, als het ware kijkend door de laag van samskāra's, met wat hier op die schijf is opgeslagen, door de lagen, adem en lichaam heen, naar buiten toe. Je zou als het ware telkens een stap achteruit moeten zetten om vanuit de buitenwereld naar het lichaam, naar de adem, de geest aanschouwend, door de laag van samskāra's heen te gaan. Dan wil ik naar huis, en op een gegeven moment komt die genade. Als je iemand aankijkt, zie je dit bij de ander, alles leeft vanwege de elektriciteit, het '?'. ■

Verlicht tuinieren

Door Johan De Backer

De lente is weer volop op gang. Voor mij deelt het buitenleven zich in twee jaarhelften: de moestuin helft (april tot oktober) en de houthak helft (van november tot maart). Hieronder wil ik het over de moestuin helft hebben.

Een moestuin biedt een yogi een inspirerend gereedschap om het spirituele in het dagelijks leven te beleven. De moestuin kan voor ons een uiterlijke vertolking zijn van onze innerlijke ruimte. Het is een sacrale plaats waar we co-creatief kunnen zijn: in alle nederigheid meehelpen aan het groeiproces van de natuur. De natuur is onze Moeder en de moestuin is het gulle hart ervan. Het mooie van biologisch tuinieren is dat je de natuur geen geweld aandoet. Je probeert je tuin te beheren met zoveel mogelijk respect voor de natuurlijke processen. Net zoals je de tempel van je eigen lijf hoort te benaderen. Een tuin helpt de innerlijke tuinier groeien.

Alles begint met een gezonde levende grond, het resultaat van verteren en tot humus worden van oude plantenresten: composteren - met dank aan de regenwormen. Net zoals we innerlijk onze pijn, angst, verwarring en blokkades verteren. Uit oude miserie wordt met een innerlijke glimlach nieuw leven geboren. Besef ook dat de micro-organismen uit de tuinbodem onze darmflora verrijken. Planten hebben de zonneschijn nodig, vooral in de lente. Net zoals we de zon op onze huid willen voelen. Laten we onze innerlijke zon schitteren!

Mooi is om groenten een volledig leven te gunnen: kiemen, opgroeien, rijpen maar ook tot bloei en zaad laten komen. Bloeiende preibollen, stralend gele boerenkool, lichtblauwe andijvie, de schermen van venkel, de witte bloesem van radijzen, gele slabloesem, oranje en rode Oost-Indische kers... kleuren onze tuin. Daarna kan je de lekkere vruchtjes oogsten en je eigen zaad winnen, dat je in de winter kan laten kiemen.

Zorg vooral voor een wild stuk, waar je in het vroege voorjaar brandnetels, hondsdrif, paardenbloem, witte muur, paarse dovenetel, kleeftkruid, zevenblad en madeliefjes kan plukken. Eet van de wilde kruiden in je tuin (onkruid bestaat niet!). Plant aan de rand van de moestuin bloemen en kruiden. Zonnebloemen, geurrozen, komkommerkruid, paaslelies, krokussen, tulpen, gladiolen, lupinen, goudsbloem, dahlia's... Groenten, bloemen en kruiden horen samen.

COLOFON

De zintuigen zijn de dienaren van het Bewustzijn: waarnemen brengt ons helemaal in het hier en nu. Een gevarieerde tuin daagt ons uit om te ruiken, te proeven, te kijken, te voelen en te luisteren. De tuin is de ideale plaats om te mediteren: maak je een meditatieplek in de schaduw. Daar kan je je verbinden met de energie van je tuin. Vol verwondering observeren en beseffen dat je puur Bewust Zijn bent in een natuur vol leven. Laat het werken in de tuin meditatie-in-actie zijn: schoffelen, zaaïen, planten, wieden, mulchen, water geven, oogsten, composteren...

Besef dat de bewuste liefdevolle ingesteldheid waarmee je werkt, zorgt voor de energie waarmee je de groenten oplaadt. Groenten, die later in de keuken liefdevol bereid worden. Zo betreed je als tuinier de universele, tijdloze dimensie van het Leven en het Bewust Zijn. ■



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

REDACTIERAAD

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

EINDREDACTIE Nadine van Treec

LAY-OUT Gert Vliegen en Femke Hennissen

FOTO'S Dharma Muni en Yolanda Willems

OPLAGE 700 exemplaren

DRUKWERK EN POSTALE AFWERKING

Total Copy Service bvba, Herentals

V.U. Herman Seymus
Voorzitter YFN
Heidelaan 41 bus 5, B2547 Lint
voorzitter@yogafederatie.be



ADRESWIJZIGINGEN? SUGGESTIES?

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

AANSPRAKELIJKHEID REDACTIE

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

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

KOPIJ VOOR VOLGENDE NIEUWSBRIEF

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

CONTACTADRES YOGA FEDERATIE:

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

INFO OVER YOGALESSSEN

0499 37 98 43
info@yogafederatie.com

WWW.YOGAFEDERATIE.BE





Alberto Paganini

Filosoof en yogaleraar met 35 jaar ervaring. Geeft yogalessen en -opleidingen in binnen- en buitenland.

Auteur van het boek 'Prana Yoga Flow'.

www.yogasoma.be



Leen Demeulenaere

Orthopedagoge en auteur van Nelson's Yogaboek. Ze richt zich vooral op kwetsbare groepen en kinderen, ze geeft yogalessen en docentenopleiding voor yoga met kinderen.

www.kreakataa.be



Yolanda Willems

Yogalerares bij Seva Yoga Kempen, is opgeleid door Flor Stickens en lid van Association of Himalayan Yoga Meditation Societies International



Greet De Pauw

Vedic chanting docente, yoga therapist en geeft opleiding voor yogadocenten.

www.yogadoceren.be



Fabienne De Buysere

Professioneel lesgever volgens de klassieke yoga-traditie van T.Krishnamacharya en TKV Desikachar, organiseert zomer-yogastages voor kinderen en jongeren.

Internationale Yogadag

GRATIS DEELNAME
VOOR IEDEREEN !

09.30-10.00 onthaal

10.00-12.00 klassieke Yoga traditie met **Greet De Pauw**

Verbinding maken tussen lichaam, ademhaling en geest, een klassieke ademhalingstechniek en een visualisatie.

Harmonie en ontspanning: evenwicht tussen stabiliteit met UJ ademhaling en ontspannen.

12.00-14.00 middagpauze:

het is mogelijk om een middagmaal te bestellen, zie verder.

Een eigen lunchpakket opeten in eetzaal of cafetaria is niet toegelaten, buiten kan het wel.

14.00-15.30 **Praktijk met Alberto Paganini**

Vleugels naar vrijheid. Open je hart en bevrijd je borstkas, schouders, neken armen.

16.00-17.30 **Viniyoga met Yolanda Willems**

Wanneer bij het beoefenen van Yoga aandacht, adem, lichamelijke en zintuiglijke beleving harmonieus gaan samen-vloeien ontstaat er een gevoel van welzijn

PROGRAMMA VOOR KINDEREN VAN 6 TOT 12 JAAR

10.00-12.00 Fabienne De Buysere

Yoga voor kinderen volgens de klassieke yogatraditie

12u - 14u middagpauze

14u - 15u30 Leen Demeulenaere

Yoga voor kinderen met Nelson's yogaboek

16u - 17u30 Familieyoga met Leen Demeulenaere

INSCHRIJVING:

Gelieve je voor 5 juni aan te melden en te laten weten of je een maaltijd bestelt.

weekends@yogafederatie.be

tel: 015/ 61 04 22 of 0494 33 49 18

MEEBRENGEN:

je yogamat

MIDDAGMAAL BESTELLEN:

16 euro voor volwassenen, 11 euro voor een kind voor 5 juni overschrijven op BE25 3900 6740 8082
Mededeling: naam + middagmaal 17 juni

BEREIKBAARHEID:

per wagen en met het openbaar vervoer:
www.corsendonkhotels.com/clubs/de-linde/contact/

Vakantiecentrum
De Linde
Kasteelstraat 67
2470 Retie

17 juni 2018

Uiterste inschrijfdatum:
5 juni 2018