

## WIE BEN IK ECHT?

De Yoga sūtra's als rode draad  
Inzicht - Johan De Backer

Ātma Muni  
Yogapionier uit België

Mā Tri  
Yogaweekend deel 2



# INHOUD

NUMMER 113 - 2018

## WIE BEN IK ECHT?

### INZICHT

- 4 De yoga sūtra's als rode draad - Johan De Backer

### YOGAWEEKEND

- 12 Mā Tri deel 2

### INTERVIEW

- 6 Uit de archieven - Ātma Muni

### NIEUWS

- 5 Lidgelden voor 2019  
15 Feest bij de Vereniging Yogadocenten Nederland

### AGENDA

- 11 Practicum, yogales en huiskamer mantra's

### COLUMN

- 16 Wie ben ik? - Maria Clicteur

Beste lezers,

We zijn weer aan het einde van een schooljaar beland. Als de bladeren vallen is de oogst rijp om de vruchten van jarenlange inspanning van de leerlingen en dikwijls van gans de omgeving te plukken. Dit gebeurt onder de vorm na het uitreiken van de bladeren of de diploma's, ditmaal wat vroeger, op 23 september, op het einde van het ontmoetingsweekende in Drongen.

Het internationaal yogacongres van 19 tot 24 augustus in Zinal is ook dit jaar wat vroeger. Het thema is ditmaal: 'Eenheid in diversiteit'. Wat dit inhoudt en hoe we dit in de praktijk en in het onderricht gaan toepassen, is wat tijdens het congres zal worden ontrafeld. Het gaat indirect over de vraag: hoe het publiek op een verantwoorde manier blootstellen aan de grote diversiteit van strekkingen, die er nu al zijn, zonder nog meer verwarring te stichten. Bij de grote waaier aan 'yoga's' stelt het publiek zich terecht vragen zoals: "Waar staan die voor? Welke zou ik best volgen? Wat wordt er onderricht in al deze benaderingen of stijlen?" enz.. De duur, de intensiteit en de omstandigheden van de overdracht van kennis en ervaring van de onderrichters spelen een belangrijke rol in een opleiding, maar bieden geen absolute garantie voor de kwaliteit van de afgestudeerde leraren. Het is de instelling van degene die onderricht ontvangt en doorgeeft die dat in grote mate bepaalt.

Wij krijgen dikwijls de vraag voor welke yoga wij, als federatie, staan. Mijn antwoord is steevast: 'yoga-yoga'. Daar alle mensen uiteindelijk de manifestatie zijn van één enkel bewustzijn en daar er maar één enkele toestand is van eenheid of vereniging met de bron van ons bestaan en van alle weten, kan ik geen beter antwoord bedenken. Enkel de eenheid - in deze soms verwarrende diversiteit - kan hier een definitief antwoord bieden. Over deze eenheid, die helaas dikwijls zoek lijkt te zijn, zouden we het in de loop van deze week toch wat meer klaarheid moeten krijgen.

Alles wat we doen, zonder dat we het bewust beseffen, leidt naar deze eenheid. Onafhankelijk van de voorgeschiedenis en van het uitgangspunt komt iedereen, die daar klaar voor is, op een dikwijls onnaspeurbare manier tot deze eenheid. Al deze verschillen in benadering leiden uiteindelijk allemaal naar hetzelfde eindpunt. Een oud gezegde luidt: "Alle wegen leiden naar Rome". Met andere woorden, op het einde van de rit, komen we 'daar' allemaal samen. Het zit in ieder levend wezen ingebakken dat het uiteindelijk, dikwijls via een groot aantal omwegen en je kunt je niet indenken hoe gek of idioot soms, naar deze eindbestemming leidt. In de laatste stadia van de zoektocht wordt het duidelijk waar het uiteindelijk om gaat en het is de bedoeling dat het tijdens deze ontmoeting begint te dagen.

Persoonlijk heb ik nooit iemand aangeraden om met yoga te beginnen en heb nooit gezegd dat yoga het antwoord of de oplossing is. Dat kunnen we immers niet forceren of dwingen, dat werkt meestal averechts en vertragend. Voor degene die het goed meent is het gezegde "Niemand is sant in eigen land." hier eveneens van toepassing. Het is uiteindelijk enkel een kwestie van: als er vragen komen deze zo goed mogelijk te beantwoorden. Al de rest is genade. Als de oogst rijp is, vallen de vruchten toch.

In alle genegenheid

Suman  
Voorzitter YFN



11



6



16

# De yoga sūtra's als rode draad...

Door Johan De Backer

De Yoga Sūtra's van Patañjali leerde ik kennen in het jaar 1980 via mijn leraar Wilfried Ingels, één van de pioniers van de yoga in Vlaanderen. Ik ben er hem enorm dankbaar voor.

## Een merkwaardige geschiedenis

Wilfried was op zoek gegaan naar een degelijke bron van de Yoga filosofie. Hij schrijft hierover zelf: *"Ik was ervan overtuigd dat mijn wens, de ware Yoga filosofie te leren kennen om ze dan verder te kunnen doorgeven, zou vervuld worden... iets in mij heeft me steeds belet aan te sluiten bij zienswijzen die de yogabeoefening op een naar mijn gevoel zoeterig en devotioneel schoteltje voorstelden. Voor mij stond het als een paal boven water dat de ware Yoga en haar filosofie gevonden moet kunnen worden in de Yoga Sūtra's van Patañjali. De enkele vertalingen die ik van deze Sūtra's wist te bemachtigen maakten mij echter niet veel wijzer. Ze waren doorgaans doorweven met andere zienswijzen."*

In het voorjaar van 1971 kon hij via de Yogaboekwinkel van Paul Meganck de hand leggen op het toen pas verschenen boek: 'Patañjali-yoga: From related ego to Absolute Self' van Gaspar M.



Pater Koelman op 48-jarige leeftijd

Koelman s.j.. De auteur ervan was een van oorsprong West-Vlaamse jezuïet (1909–1981). Deze missionaris en filosofieprofessor aan het Papal Seminary te Poona (India) had aan dit wetenschappelijk werk met tussenpozen 30 jaar lang gewerkt.

Voor Wilfried was dit boek een stevige uitdaging. Hij zocht per brief contact met Koelman in Poona met de vraag naar begeleiding in de studie van de Yogafilosofie en de Sāṅkhya. Met het hem kenmerkende enthousiasme en doorzettingsvermogen besloot Wilfried het boek te vertalen. Deze samenwerking met Koelman resulteerde vooreerst in een 'Synthese van de Yoga filosofie' (1979, 95 blz.), bruikbaar voor de opleiding. Ondertussen werkten ze samen aan een geautoriseerde Nederlandse vertaling van het boek van Koelman: 'Patañjali-yoga: Van een relatief Ego tot een absoluut Zelf', dat klaar was eind 1979, maar pas in 1985 in eigen beheer verscheen. Dit alles culmineerde in een Nederlandse vertaling van de Yoga Sūtra's, die al in 1980 in eigen beheer werd uitgegeven. Het was dus deze versie van de Yoga Sūtra's die ik in handen kreeg. Ik beschrijf de ontstaansgeschiedenis van dit merkwaardige groene boekje om te illustreren langs welke wonderse wegen dit inspirerende geschrift op mijn weg kwam.

## Yoga is toch meditatie?

Ik heb de Yoga Sūtra's van in het begin in mijn hart gesloten, de inhoud ervan voelde als een herkenning, op een merkwaardige manier als heel vertrouwd. Ook al verstond ik veel elementen nog niet, toch zag ik de grote lijnen van de uiteenzetting. Erin studeren was een thuiskomen en bracht me in een vredige stemming. Van jongs af aan en zeker in mijn puberteit had ik vragen bij mijn katholieke opvoeding. Dus was ik verder gaan zoeken. Zo kreeg ik interesse voor de christelijke mystiek: Ruusbroeck, Hadewich, Eckhart, Johannes van het Kruis, ... Zo geraakte ik ook geïnteresseerd in meditatie via Zenmeesters als Hakuin, Dogen en Shenryu Suzuki. Vandaaruit verder las ik boeken over Aurobindo, Yogānanda, 'De meesters van het verre Oosten' enz. Toen ik dus, rond

mijn 24ste yogalessen ging volgen, ervaarde ik dit als zeer verwarrend: lichaamsoefeningen, gecontroleerde ademhaling, ontspanning... maar geen meditatie. Zo kwam ik op het spoor van Wilfried Ingels, hoewel zijn wekelijkse yogalessen op ongeveer dezelfde manier verliepen. Alleen: hij gaf een opleiding waar de filosofie van de Yoga werd uitgelegd. Zo kwam de Yoga Sūtra's van Patañjali in mijn leven, en is mij tot nu toe blijven vergezellen en inspireren. Van in het begin had ik het gevoel: dit klopt, dit is waar, dit werkt, ook al snapte ik het maar gedeeltelijk.

## Wat sprak mij zo aan?

Vooreerst de weidse blik en de nuchterheid. Ik had (en heb) het gevoel dat alles wat mij bezig gehouden had op spiritueel gebied hier een plaats kreeg in een duidelijke structuur. Bovendien fascineerde het mij dat een tekst die minstens 1600 jaar oud was, mij hier en nu zo duidelijk kon aanspreken. Ik was verwonderd dat iemand in een totaal andere tijd, een totaal andere cultuur, zo diepzinnig was ingegaan op vragen waar ik zelf mee zat. Het bracht me thuis in een laag van mezelf die me toegang gaf tot een veel universeler besef. Iets dat veel solider en belangrijker was dan de waan van de dag. Het werd mij duidelijk dat dit geen gewone filosofie was, maar een methode om je leven aan te pakken.

Al snel begon het mij te dagen dat ik de Yoga Sūtra's maar kon begrijpen als ik hem zo goed en zo kwaad probeerde te doorleven vanuit het inzicht waartoe ik tot dan gekomen was. Een merkwaardig aspect van de vertaling van Koelman is, dat hij zich van een behoorlijk archaisch aandoend Nederlands bediend heeft, wat maakt dat je hem niet zomaar verstandelijk kan begrijpen. Het geworstel om zo duidelijk mogelijk de essentie weer te geven, leidde bijna tot een eigen taal, wat eigenlijk een logische consequentie is.

Dit hielp me inzien dat ik het maar kon proberen snappen naarmate ik het ervaren had. Eigenlijk is het eigenlijk een absurd idee om de Yoga Sūtra's te vertalen. Zoveel begrippen zijn niet zomaar te vertalen en krijgen maar stilaan inhoud door ervaring. Begrippen als citta, puruṣa, guṇa,

prakṛti, prāṇāyāma, samādhi, kaivalya, samskāra,... hebben geen equivalent in het Nederlands. Koelman schrijft zelf in een brief aan Wilfried: *"Om zo dichte en beknopte teksten als de Sūtra's te vertalen, is het niet genoeg Sanskriet te kennen (ik ben enkel een vonkske tegenover die grote zonnen van Sanskriet-specialisten), maar men moet de filosofie, die in die Sūtra's zo gepersd (sic) samengevat is, zeer klaar voor d'ogen houden... veel geleerden in de taal zijn povere filosofen."*

Wat mij sterk is blijven aanspreken is het feit dat je de methode van Patañjali op elk aspect van je dagelijks leven kan toepassen, dat je ganse persoonlijke leven een oefenmogelijkheid is. Bovendien bestrijkt het alle domeinen en fases van het menselijk leven. De Yoga Sūtra's vraagt geen blind geloof en blijft heel concreet en praktisch. Hij geeft zijn geheimen stap voor stap prijs, naarmate de intensiteit van je beoefening.

## Wie was Patañjali eigenlijk?

Soms vraag ik mij af wat voor mens Patañjali geweest is. Ik heb namelijk de neiging om steeds de mens achter het boek te zien en te proberen invoelen, om zo intuïtief contact te maken. Dankzij het feit dat er geen biografische

gegevens over Patañjali beschikbaar zijn, enkel wat mooie mythes, kunnen we hem dus enkel via zijn Yoga Sūtra's leren kennen (net zoals we Bruegel vanuit zijn schilderijen kunnen "gerieken"). Het zou best een teken kunnen zijn van zijn nederigheid en onthechting. Het is trouwens niet het belangrijkste dat we Patañjali leren kennen, wel dat we ons Zelf realiseren. Maar misschien krijgen we juist daardoor ook voeling met Patañjali.

## De grote inspirator

Patañjali schetst een proces van transformatie: een veredelingsproces dat ons naar de essentie van mens-zijn leidt. Dat geeft me het gevoel dat in duizenden jaren deze essentie van het leven niet veranderd is, alleen het decor waarin we als mensen leven. Dus moeten we het in onze huidige context waar maken: dit leven, deze tijd, deze omstandigheden. Het is ook niet de bedoeling dat we de wereld veranderen, wel dat we zelf verpoppen (van onbewuste gulzige rups transformeren in Zelfbewuste vrije vlinder). Wat dan wel een invloed heeft op onze omgeving, maar dat gebeurt vanzelf.

Veel mensen maken zich zorgen over de manier waarop Yoga tegenwoordig

gebruikt wordt. We moeten gewoon beseffen dat de homo sapiens zich meestal als een destructieve graaier in andere culturen heeft gedragen, en enkel neemt wat hij dadelijk kan gebruiken. Als yogi kunnen we alleen de toegang tot een fundamenteeler niveau tonen door het zelf enthousiast te leven.

Hopelijk kunnen de Yoga Sūtra's van Patañjali een rode draad zijn bij de verdieping van de mensen die op wat voor manier ook met Yoga bezig zijn.

Johan De Backer is de oprichter van het Instituut voor Patanjala Yoga te Bellem.

[www.patanjala-yoga.be](http://www.patanjala-yoga.be)



Gaspard M. Koelman s.j. (1909-1991)

## Lidgelden voor 2019

- **40 € voor gewone leden (toegetrede lid)**  
Je ontvangt het "Tijdschrift voor Yoga", de Nieuwsbrief en een uitnodiging voor de weekends
- **50 € voor de actieve leden en leraren in opleiding (effectief lid)**  
Je ontvangt het "Tijdschrift voor Yoga", de Nieuwsbrief en een uitnodiging voor de weekends  
Je ontvangt een uitnodiging voor de jaarlijkse algemene vergadering  
Je ontvangt het homologatiediploma na beëindiging van je opleiding en na 4 jaar ononderbroken lidmaatschap  
Je kan aan verminderd tarief deelnemen aan de weekends
- **70 € voor de door de federatie erkende docenten (effectief lid)**  
Je ontvangt het "Tijdschrift voor Yoga", de Nieuwsbrief en een uitnodiging voor de weekends  
Je ontvangt een uitnodiging voor de jaarlijkse algemene vergadering  
Je ontvangt een lerarenlijst indien je een diploma bezit van een erkende opleidingsschool  
Je kan intekenen op de collectieve polis beroepsaansprakelijkheid

Indien je dat wenst geeft de Yoga Federatie info over je yogalessen. Als yogaleraar krijg je een eigen profielpagina op onze website. Deze profielpagina kun je zelf aanpassen en aanvullen met evenementen. Tevens heb je toegang tot ons informatieplatform, met daarop alle verslagen, meest recente data, overzicht van de werkgroepen en allerlei te downloaden documenten.



# Ātma Muni, yogapionier uit België deel 1

Door Flor Stickens  
Artikel gepubliceerd in TvY januari 2004

**FS: Hoe ben je tot yoga gekomen?**  
AM: Om daarop te antwoorden zou ik een boek moeten schrijven, maar ik zal proberen om dat verhaal in het kort te vertellen. Als ik erop terugkijk zie ik yoga als een rode draad doorheen mijn leven lopen.

*1. Het begin – mijn kinderjaren*  
Ik ben geboren in de crisisjaren, net voor de tweede wereldoorlog. Op mijn vierde werd ik ziek, een ongeneeslijke leverziekte zeiden de dokters. Tengevolge daarvan kon ik niet spelen zoals de andere kinderen en heb dan ook meer tijd doorgebracht in bed dan spelend op straat of op school. Naast het feit dat ik niet buiten kon spelen, had de dokter mijn moeder op het hart gedrukt dat ik niet mocht lezen, want dat was te vermoeiend. Dat was voor mij het begin van yoga. Ik had maar één ding om mij mee bezig te houden en dat was met mijzelf, met mijn geest. Ik was dus als kind al heel introvert en meditatie ingesteld en lag wakker van de basisvragen die men zich in yoga stelt: "Waarom ben ik hier? Wat ben ik? Wat is de zin van het leven en van de wereld? Bestaat God of bestaat hij niet?" Dat heeft mij doordrongen.

In het zesde studiejaar wou ik lezen, maar de beschikbare jeugdboeken voor die leeftijd interesseerden mij niet echt. Door ziek en bedlegerig te zijn en door veel na te denken, ben ik waarschijnlijk de dingen op een andere manier gaan lezen dan een doorsnee kind. Eigenlijk was ik een boekenwurm, van mijn spaargeld kocht ik dan ook zelf boeken. Ik las niet om te studeren maar wel om mij te verrijken. Dat was

mijn weg als autodidact, ook later als onderwijzer, ben ik veel blijven lezen. Soms was ik ook wel buiten en mijn grootste genoegen bestond er dan in om naar de sterrenhemel te kijken als het donker was. Ik kon daar gemakkelijk een uur en zelfs langer naar kijken en gans mijn omgeving vergeten, ik was dan 'weg'. Dat was voor mij meer een mystieke ervaring dan iets anders. Ik heb meer geleerd over God door naar de sterren te kijken dan door naar school te gaan.

*2. Onderwijzer worden – mijn ontmoeting met Willy Steep*  
Ik had het idee opgevat om onderwijzer te worden. In de oefenschool, verbonden aan de normaalschool, werden er destijds lessen gegeven als voorbereiding daarop. Als je daar slaagde, dan hoefde je geen ingangsexamen te doen. Mijn leraar, Willy Steep, was een heel erudiet man met thuis een uitgebreide bibliotheek met meestal Engelse werken over Yoga, Theosofie, Occultisme, Oosterse filosofie en dergelijke. Hij had het Hoger Opvoedkundig Instituut gedaan wat betekende dat hij heel wat filosofie en psychologie gestudeerd had. Ik ben mijn hele leven dankbaar geweest dat ik van die mens les heb gehad.

*"Ik zat vastgenageld op mijn bank te luisteren naar wat hij vertelde. Datgene waar ik al zo lang mee bezig was bestond dus al duizenden jaren."*

Toen ik later zelf onderwijzer was, heb ik gedurende mijn gehele loopbaan geprobeerd om naar zijn voorbeeld les te geven en ik heb daar ook de vruchten van geplukt. Hij had vijfenveertig leerlingen en wist van iedereen in zijn klas welke zijn kwaliteiten en zijn interesses waren en stimuleerde die in elk van hen. Met mij had hij gesprekken over godsdienst, over filosofie én over poëzie en in elk van die domeinen stimuleerde hij me. Op een gegeven ogenblik rond de kerstvakantie zei hij tegen mij: "Gij denkt dat ge veel weet he manneke, maar ik zal u eens iets vertellen dat ge niet weet en daar zult ge zo'n ogen van trekken." Hij begon toen te vertellen over de Veda's, over de Risji's, over de Yogi's, hij gaf een uiteenzetting over Patañjali. Ik zat vastgenageld op mijn bank te luisteren naar wat hij vertelde. Datgene waar ik al zo lang mee bezig was bestond dus al duizenden jaren. En hij plakte daar namen op. Vanaf dat hij begon te vertellen kreeg ik het gevoel dat ik thuiskwam. Hij vertelde ook fascinerende dingen uit boeken, die achteraf bleken van Paul Brunton te zijn, maar als ik hem naar de titel vroeg van een boek of naar de naam van een auteur, dan wou hij die niet geven. Ik zou dat wel tegenkomen als dat mijn weg was zei hij.

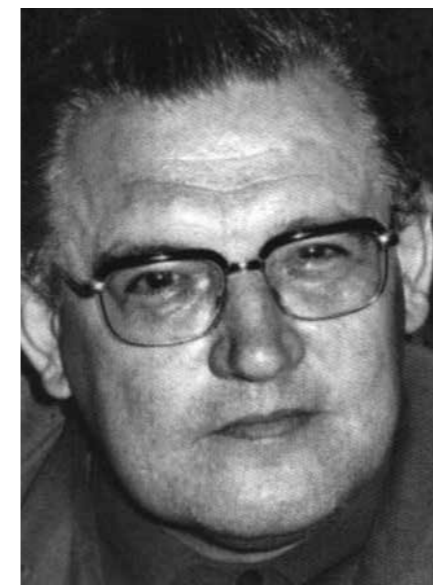
*3. Mijn boekhandelaar – René Gijssels*  
Ik begon toen uiteraard naar die boeken te zoeken in de boekhandel waar ik al jaren klant was. Gezien ik noch titel noch uitgever noch auteur kende, kon men me niet helpen zei men. Die boekhandelaar was ook een bijzonder man. Hij observeerde

zijn klanten, kende hun interesses en oriënteerde hun boekenkeuze een beetje in de richting van hun belangstelling.

In oktober 1955 gaf hij aan mijn broer, die zeven jaar ouder was dan ik, een boek mee over Egypte, waarin ik vele dingen terugvond die ik van Willy Steep gehoord had. Ik ging dadelijk bij hem mijn beklag maken omdat hij mij die dingen verzwegen had en wou onmiddellijk acht boeken van Paul Brunton bestellen, wat hij aanvankelijk niet wou doen omdat hij dat gevaarlijk vond voor mijn studies. Na een beetje chantage was hij er toch toe bereid en ik stelde hem gerust voor wat mijn studies betrof. Hij stelde me dan zelfs voor om over de inhoud van de boeken te komen praten als ik daar zin in had, en gaf me zelfs een meditatietechniek mee die hij me aanraadde om dagelijks te beoefenen.

Zo had ik twee mensen die mij in de richting van yoga begeleidden, twee Belgen. Er was toen bij mijn weten bij ons ook niets te doen in verband met yoga.

*4. Op het yogapad – de vraag*  
Gedurende acht à negen jaar deed ik trouw mijn meditatie. Alle dagen zitten, niet langer dan een half uur. Ik moest gaan zitten, mijn ogen sluiten en mij via mijn ademhaling tot rust brengen. Dat deed ik met de ritmische ademhaling die ik uit het boek 'Hatha Yoga' van Yogi Ramacharaka gehaald had. Dat vind ik nog altijd een boek van hoog gehalte.



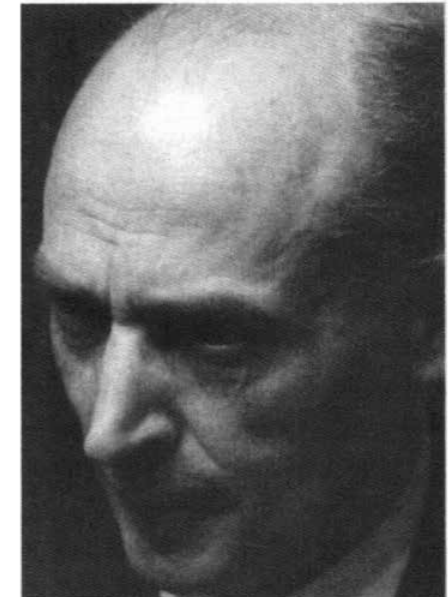
Willy Steep

Met gesloten ogen moest ik mij dan een graankorrel voorstellen en ervoor zorgen dat ik hem zag en daarover denken. Maar mijn gedachten moesten zo traag gaan dat ik ze zag komen en dat ik een gehele tijd nodig had om ze voorbij te zien gaan. Ik moest denken, voelen en me inleven tegelijkertijd. Zo heb ik lang gemediteerd en ik moet zeggen dat ik aanvankelijk diep ontgoocheld was, want ik wilde mediteren over God, niet over een onbenullige graankorrel. Maar dankzij die graankorrel heb ik een antwoord gekregen op al mijn vragen. Ik was zo diep rustig, mijn adem was zo fijn en mijn gedachten waren zo traag en zo helder dat dát een ervaring op zichzelf was.

*"Ze doen zich voor omdat je vol diepe rust en overgave geheel op de essentie ingesteld bent."*

Ik erger mij al jaren aan de manier waarop yoga zich bij ons vaak ontwikkelt. De leerlingen willen verschillende meditatietechnieken leren en kennis hebben over ervaringen die men daarmee kan hebben en dan gaan ze proberen om ook zo'n ervaringen te hebben. Dat is voor mij geen yoga doen, dan ben je compleet naast de kwestie. Als je vanbinnen doordrongen bent van vragen als: "Wat is nu Waarheid?" of: "Wat is nu God? Bestaat dat of bestaat dat niet?". Als je van zo'n vragen doordrongen bent en je sluit je ogen en wordt stil, en je geeft je daar helemaal aan over, dan komen al die ervaringen vanzelf. Dan zijn die verschijnselen een natuurlijk gevolg van processen die zich voordoen op fijnstoffelijk en op causaal vlak, maar die vormen geen doel op zichzelf. Ze doen zich voor omdat je vol diepe rust en overgave geheel op de essentie ingesteld bent.

Voor mij is yoga altijd op de essentie gericht geweest. Ik kreeg godsdienstonderricht, ook in de normaalschool, maar ik heb daar altijd afstand van genomen. Ik was geïnteresseerd in de Evangelieën, in wat Jezus zegde en deed, maar ik was vrijwel nooit akkoord met de verklaringen die mij daaromtrent gegeven werden. Toen ik dan met Yoga in aanraking kwam, kreeg ik meteen het antwoord op al mijn vragen over deze mens. Ik verstond ineens wat er daar gezegd en gedaan werd. Ik vond dat een omwenteling. Ik ben het eens met Anthony de Mello die zegt:



René Gijssels

*"Als je met godsdienst bezig bent dan kan je niet spiritueel zijn".* Ik was spiritueel terwijl ik niet geloofde dat God bestond. Ik was wel gefascineerd door het begrip 'God'. Wat betekende dat woord? Was er zoiets? Ik heb een periode doorgemaakt waarin ik alles wat ik op school geleerd had nonsens vond. Ik was ongelukkig, ontevreden, ik vond alles wat men mij als godsdienstonderricht vertelde flauwekul, maar ik had niets in de plaats. Ik had toen een ongebruikelijke manier van bidden die erin bestond dat ik - wanneer ik op mijn kamer zat - op een ongezouten manier mijn gal ging spuwen en mijn ongenoegen ging uitdrukken tegenover God, voor het geval dat hij zou bestaan.

*5. Het antwoord!*  
Op een bepaalde dag ging ik zitten voor mijn meditatie, sloot mijn ogen, bracht mij tot rust, riep mijn graankorrel op en mettertijd ging dat steeds gemakkelijker, maar toen ging dat van geen kanten. Ik werd er nerveus van en overwoog om de oefening te stoppen, maar dat zou gevaarlijk kunnen zijn want de volgende dag zou ik dan misschien weer stoppen als het niet zou gaan en dan zou het misschien wel afgelopen zijn met de meditatie. Ik moest volhardend zijn en ging door met mijn meditatie, maar de graankorrel verveelde me en ik zou me anders oriënteren.

Waarom weet ik niet, maar gevolg gevend aan een ingeving nam ik dan als onderwerp: 'God is liefde', en dat op een moment dat die vraag mij niet echt bezighield. Dat gebeurde dus zonder dat ik daar emotioneel

bij betrokken was en dat heeft mij daarna een grote les geleerd. Ik bracht mijn adem tot rust met de ritmische ademhaling van Ramacharaka, gedurende een tiental minuten. Dan liet ik dat los en nam dat ritme bezit van me. In gedachten herhaalde ik gewoon dat korte zinnetje van drie woorden: "God is liefde." Een mantra! En wat deed ik? Vraag me niet waarom want ik weet het niet: ik projecteerde mijn mantra. Ik liet hem vertrekken vanuit ājñā cakra, het centrum in het voorhoofd, alsof dat punt het objectief was van een projector.

Woord na woord werd in lichtende letters geprojecteerd op een ingebeelde nachtelijke sterrenhemel, die mij zo nauw aan het hart lag. Vanuit het midden van mijn voorhoofd kwam eerst het woord 'God', in lichtende letters en ook in kleur, ik herinner mij niet meer precies welke kleur ik aan die woorden gaf, maar er was zeker geel bij en rood, en dan nog blauw of groen. De woorden vertrokken klein uit mijn voorhoofd en spreidden zich dan groot en helder uit in die nachtelijke sterrenhemel. Het ene woord na het andere, altijd opnieuw, heel traag. Telkens er een nieuw woord kwam vervaagde het vorige en dat proces van die heel trage ritmische herhaling nam helemaal bezit van mij. Ik voelde hoe mijn lichaam eerst zwaar werd als een standbeeld, dan werd het plots heel licht en begon uit te dijen, ruimtelijk te worden. Ik stelde vast dat mijn ademhaling tot stilstand gekomen was.

*"Dat was een ongelooflijk moment, waarbij ik overweldigd achterbleef, verbaasd door de ruimtelijkheid midden in die oneindigheid."*

Mijn ogen werden dan met enorme fysieke pijn naar het midden van mijn voorhoofd toe getrokken, maar op het ogenblik dat ze daar stonden was de pijn weg, en dan ging er een tunnel open. Ik werd in die tunnel gezogen en die ging aan het andere einde open. Ik bevond mij midden in het geweld van een echt heelal. Het was niet meer een voorgestelde hemel, ik zat midden in het heelal. Ik kon mijn gedachten richten op een bepaalde ster en dan was ik bij die ster. Waarop ik ook mijn aandacht richtte, daar was ik. Ik ervoer het geweld van het 'kernfusieproces' in die ster bij wijze van spreken.

Dat was een ongelooflijk moment, waarbij ik overweldigd achterbleef, verbaasd door de ruimtelijkheid midden in die oneindigheid. Maar dat was héél kort van duur en dan loste dat allemaal op. Heel dat heelal verdween en op een bepaald ogenblik was het enige wat ik nog wist: "Ik ben." Ik was mij bewust van mezelf. Maar dat verdween ook. Op dat punt aangekomen was er niets meer, maar dat niets dat was vol, dat was een volle leegte. Een allesomvattende leegte. Vanaf het moment dat ik terug tot 'normaal bewustzijn' kwam, nog altijd bewust van 'ik ben', dan ervoer ik letterlijk dat ik naar omlaag getrokken werd. Ik werd mij terug bewust van mijn lichaam en van het feit dat er nog altijd niet de minste beweging was in mijn ademhaling. Ik voelde ook helemaal geen behoefte om te ademen. Ik begon daarover na te denken, raakte in paniek, begon naar adem te snakken en werd mij terug bewust van mijn omgeving.

Ik was alleen thuis maar zei toch luidop, ik weet niet waarom: *"Ik weet nu wat God is en ik weet dat geen enkele mens die ik ken weet wat God is! Ik weet nu wat geluk is, en ik weet dat geen enkele mens die ik ken, weet wat geluk is!"* Ik besepte toen dat al wat wij hier denken dat geluk is, daarbij vergeleken niets is. Dát was geluk. Dat was mijn bevinding. Ik wist niet wat mij overkomen was. Ik ben daar gedurende lange tijd intens mee bezig geweest en ik kan alleen maar zeggen dat het mij binnenstebuiten gekeerd heeft. Vanaf dat ogenblik was ik niet meer iemand die geïnteresseerd was in yoga, vanaf dat ogenblik is yoga mijn leven geworden.

**FS: Was die ervaring voor jou toen al geassocieerd met yoga? Rond welke tijd situeert zich dat?**

AM: Dat was in april 1956, een half jaar nadat ik met de literatuur van yoga en met meditatie in contact gekomen ben. Die ervaring is de kern, het draagvlak van mijn leven, voor mij was dit het antwoord op mijn zoeken. Vanaf dat ogenblik was ik er mij van bewust, en ik ben dat heel mijn leven gebleven, dat ik God ervaren had, of hoe men het ook moge noemen, de Essentie, de Waarheid...Wat men daarover ook mag zeggen is onbelangrijk, ik heb 'Dat' ervaren. Ik wist uiteraard niet wat mij overkwam en kon er geen naam op plakken. Ik wist alleen wat het inhoudelijk betekende.

Gedurende jaren durfde ik er zelfs niet over spreken. Sommigen denken dat de ervaring van de samādhi's waarover Patañjali in zijn Yoga Sūtra's spreekt voor ons niet haalbaar zijn, maar ik zeg dat ze binnen het bereik van iedereen liggen, als we maar de gepaste voorwaarden daartoe in vervulling brengen. En dat heeft niets te maken met het aantal jaren dat je yoga beoefent. Je kan best na tachtig jaar yogapraktijk nog altijd niets bereikt hebben.

Het feit dat ik na zes maanden oefenen die ervaring kreeg, lijkt voor de meesten onmogelijk, maar je mag niet vergeten dat ik daar sedert mijn kinderjaren al heel intens mee bezig was, zonder het zelf te beseffen. Bovendien vertelde mijn goeroe, Svāmī Yogeśvarānanda, dat ik gewoon nu de vruchten plukte van inspanningen in vorige levens, dat ik in dit leven zelfs geen moeite moest doen. Ik ben zelf geen gelover, maar ik ben ervan overtuigd dat het zó is. Ik was in de periode van mijn leven toen ik die ervaring had heel zuiver, zonder een uitgesproken brandende vraag aangaande het bestaan van God.

*"Innerlijk zuiver en oprecht zijn vind ik van primair belang en dat tracht ik in mijn opleiding ook door te geven."*

Wat essentieel is in yoga is innerlijke zuiverheid en een verlangen naar Waarheid. Dat is het enige wat echt belangrijk is, dat is mijn ervaring en dat onderwijs ik ook. De rest moet er natuurlijk ook zijn, de middelen om te verinnerlijken. Zo is een āsana voor mij bijvoorbeeld een houding, waarin men moet verstillen, waarin de adem tot rust moet gebracht worden en waarin men uiteindelijk moet vergeten dat men in en āsana zit. Dat is de manier waarop ik āsana's onderwijs. Voor mij is yoga een integrale aangelegenheid, al zijn 'onderdelen' staan voor mij in functie van de Essentie. Ook als ik een āsana onderwijs is het om de mensen fysiek en psychisch in staat te stellen om daar naartoe te gaan. Een brandend verlangen naar 'Waarheid'.

Van in het begin was mijn yoga op die Essentie afgesteld en ze is dat nog altijd. Met al de rest ben ik niet zo gelukkig. Innerlijk zuiver en oprecht zijn vind ik van primair belang en dat tracht ik in mijn opleiding ook door te geven.

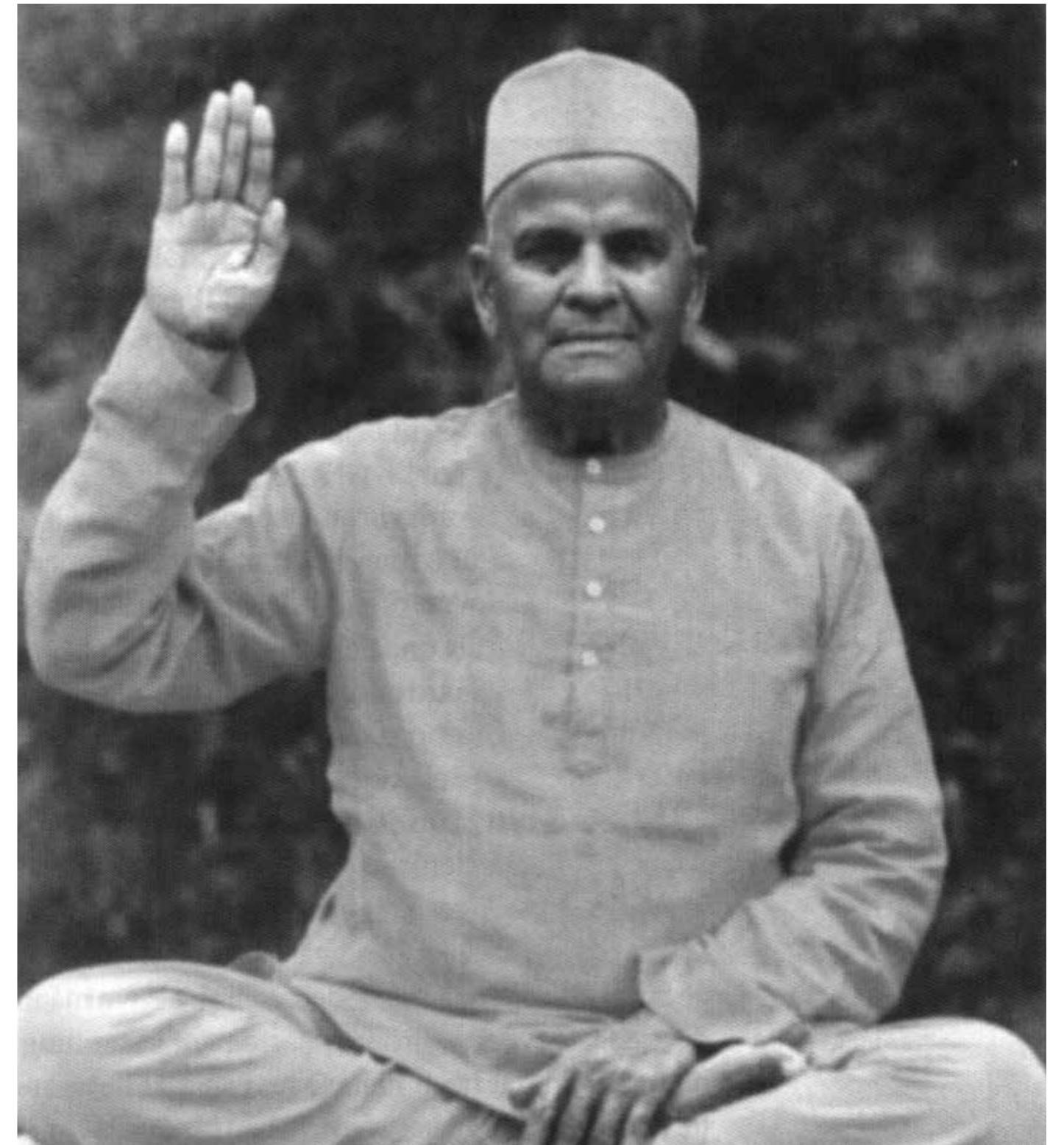
Het meeste van wat aangeleerd wordt is nuttig, maar niet noodzakelijk. Als men gaat zitten om te mediteren mag dat niet zijn met een verlangen om iets te verkrijgen, omdat men dan gedachten of gevoelens aan het voeden is en die vormen een barrière. Wat men nodig heeft is het intens brandend verlangen om 'Waarheid' te kennen, om God te kennen. Dan gaat men niet zitten met het gedacht van

te gaan mediteren, maar om alles stil te laten worden. Alleen in stilte openbaart de werkelijkheid zich. Alleen dan kan het gebeuren!

**FS: Laten we misschien nu de lijn doortrekken tot bij uw goeroe?**

AM: Om het verhaal terug op te nemen, na die ervaring in '56 ben ik gewoon doorgedaan met mijn meditaties op de graankorrel, jarenlang. Ook de

projecties van "God is liefde" heb ik nog gedaan, betrekkelijk veel zelfs, tot mijn grote ontgoocheling. Ik heb ondertussen wel begrepen waarom, want nadien waren er verwachtingen, mijn meditatie was verkeerd. Ik mediteerde nu 'technisch'. Ik hield vast aan de techniek die mij voorheen die mooie ervaring gegeven had. Verschillende keren ben ik terug op de rand daarvan geweest, dat ik alles



Svāmī Yogeshvarānanda - auteur van het boek *De Wetenschap van de Ziel* Ankh Hermes

voelde opkomen, maar dan kwam de gedachte: “Nu heb ik het”, en dan was het gedaan. Daarom ben ik er ook zó tegen dat mensen vooraf de technieken en de ervaringen kennen die in meditatie mogelijk zijn, want daardoor doet men de deur daar naartoe meestal dicht.

Ik was achttien toen ik die ervaring had. Ik was met mijn yogapraktijk en literatuur begonnen net na mijn achttiende verjaardag. Mijn yogapraktijk was spiritueel gericht en beperkte zich tot meditatie. Ik stond nog altijd op dieet en merkte na een aantal maanden dat mijn conditie verbeterd was. Toen ik dan mijn legerdienst moest doen, onderging ik een grondig medisch onderzoek dat uitwees dat er nog wel sporen waren van een ernstige leverziekte maar dat ik zo gezond was als een vis en dat men zelden iemand zag die zo gezond was als ik. Ik weet niet of dat door mijn meditaties kwam, maar vanaf het moment dat ik daarmee begonnen ben, is mijn leven veranderd en in het bijzonder door die ervaring.

Mijn broer, Yoga Muni, was ondertussen ook met yoga begonnen. Na acht jaar zijn wij ook āsana's gaan doen omdat ik pijn in mijn rug en in mijn schouders kreeg tijdens de meditatie. Rond die tijd kwam er ook al wat yogaliteratuur uit. Onder andere dat prachtig Frans boek van Joseph Devondel uit de Marabout reeks (cfr. TvY 3/99).

Ik was van aanvang af van mening dat een āsana op de juiste manier moest gebeuren en met de juiste instelling, met loslaten en overgave en niet met trekken en sleuren. Ik heb de āsana's wel uit boeken gehaald voor wat de vorm en het fysieke aspect ervan betreft, maar eens dat ik de houding kende moest dat fysiek bezig zijn ermee verdwijnen.

Ik zeg nu nog altijd in mijn lessen dat men een āsanapraktijk kan onderverdelen in drie fasen: in het begin als men een houding leert moet men met de aandacht bij het lichaam zijn, men moet het voelen, wat het kan, en via ontspanning loslaten. Vooral bij de uitademing, zodat men in de āsana groeit zonder trekken en sleuren. Zodra men de āsana kan aannemen zonder dat men zich om het lichaam hoeft te bekommeren, dan moet men het loslaten en al zijn aandacht aan zijn adem geven, die is van essentieel belang. Deze moet tot rust komen, het

lichaam doordringen en helpen om het los te laten en dan moet men helemaal in de adem verblijven.

De derde fase komt wanneer men ook de adem loslaat. Dan zit men in een houding, zonder aandacht voor het lichaam, zonder aandacht voor de adem en dan moet men proberen om in meditatie te gaan. Dat betekent voor mij de gevoelens en de gedachten laten verstillen, gewoon door ze los te laten. Dan verdwijnen die en gaat men naar een toestand van cittavrittinirodhah, waar de ziener in zijn eigen aard rust, wat toch de bedoeling is van yoga.

Zo begonnen we dus met āsana's. Yoga Muni was daar heel bedreven in. Brahma Muni was ondertussen ook geïnteresseerd in die āsana's, die hij gemakkelijk kon aannemen gezien hij in een acrobatiegroep werkte. Daarna begon hij zich eveneens aan de andere aspecten van yoga te interesseren en op relatief korte tijd was hij ook filosofisch en spiritueel bijgewerkt. Dan waren we met zijn drieën en besloten om er iets mee te gaan doen.

Yoga Muni knapte zijn werkhuis op en elke vrijdag kwamen we daar samen en we nodigden andere belangstellenden uit, maar zonder echt les te geven. Ondertussen was ik ook begonnen met de schriftelijke cursus van Yogānanda te volgen (Kriyā Yoga van de Self Realisation Fellowship) en op een gegeven ogenblik werden mijn broers medeleerlingen. Wij dachten dat wij de drie enige yogabeoefenaars in België waren. (1966/67)

Op een gegeven ogenblik had Yoga Muni in het leger een yogademonstratie bijgewoond van Piet Meyvaert van Gent. Van hem hoorde mijn broer dan dat er in de nabije toekomst internationale Yogadagen zouden ingericht worden in Brussel. Daar gingen we uiteraard naartoe en waren heel verwonderd dat yoga zo verspreid was. K. von Durckheim was daar en Père Déchanet, Svāmī Satchidānanda en noem maar op. Tot onze grote verbazing komen er mensen uit het Mechelse op ons af om te vragen waarom wij geen les gaven. Wij waren stomverbaasd dat ze wisten dat wij yoga beoefenden. Zij hadden dat horen zeggen en zo begonnen we dan op verzoek les te geven, in 1968.

In april 1968 hebben we onze vereniging opgericht en zijn we met onze lessen begonnen. We werden dan bekend in de yogawereld, ook in Nederland,

waar Mevr. Keus heel verwonderd was over het feit dat drie broers yoga en spiritualiteit beoefenden. In 1969 gingen we naar de seminaries in Gent, (zie TvY 2/02 interview met Eric Gomes). Wij hadden ondertussen onze yogawereld een beetje leren kennen en wilden daar niet echt naartoe gaan. Ik ben eigenlijk nooit een voorstander van de Federatie geweest, alleen in de doelstellingen zoals die door de statuten wordt geformuleerd, voelde ik mij thuis. Pierre Brel, was destijds voorzitter van de (toen nog Belgische) Yogafederatie en haalde ons ertoe over om aan te sluiten. Het doel van de seminaries was heel duidelijk. Men had vastgesteld dat er onder de mensen die in België yoga beoefenden en onderwezen een grote verscheidenheid van benaderingen bestond en dat ze van elkaar weinig of niets afwisten. De Yogafederatie wilde daar iets aan doen door al die mensen bij elkaar te brengen om hun kennis, ervaring en inzichten te laten uitwisselen. Dat gebeurde er in die seminaries en dat werd dan gestructureerd door aan bepaalde mensen te vragen om les te geven. Dit groeide dan verder uit tot een opleiding, die aanleiding zou geven tot een erkenning door de Federatie. Wij hebben dan aan die seminaries deelgenomen bij Eric Gomes in Gent, waar we ook Paul Meganck leerden kennen die daar ook met zijn boeken stond.

De dag dat ik 33 werd, kon ik niet gaan en mijn broers hadden voor mij een boek meegebracht dat mij zeker zou interesseren: “Science of Soul” van Svāmī Yogeśvarānanda. Ik ben daarin beginnen te lezen en stelde vast dat hij de man was waarop ik gewacht had. Ik dacht echter dat die waarschijnlijk toch nooit naar Europa zou komen omdat hij toen al vrij oud was. Ik zou hem dus waarschijnlijk nooit ontmoeten en aan naar India gaan dacht ik toen nog niet. ■

**Wordt vervolgd in de volgende nieuwsbrief, nr 114**

## 1. Opleidingen tot yogaleraar

### VIERJARIGE OPLEIDING IN DE TRADITIE VAN KRISHNAMĀCHĀRYA/TKV DESIKACHAR (506u)

Start oktober 2018 in Buggenhout  
Leraars: Greet De Pauw en Marc Lambotte  
greet@purasha.be - 0476/63 93 89  
www.yogadoceren.be

### VIERJARIGE 500 URENOPLEIDING TOT YOGALERAAR

Nieuwe opleiding yogaśāntiḥ tot yogaleerkracht  
Leraar: Paul Meirsman, leerling van Frans Moors en yogaleraartrainer erkend door TKV Desikachar  
Start met open yogadag op 15/09/2018  
paul.yogasya@skynet.be - 0488/98 35 09  
www.yogagent.be

## 2. Bijscholing voor yogadocenten

### VERNIEUWDE BIJSCHOLING YOGADOCENT VOOR KINDEREN

Opendeurdag 02/09/2018 - start 12/10/2018 te Bertem  
Lerares: Leen Demeuelaere  
Vzw Kreakatau  
admin@kreakatau.be - 0485/02 05 20  
www.kreakatau.be

## 3. Vormingen

### MEDITATIEVE YOGALES

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

### HUISKAMER MANTRAGROEP

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

### YOGA EN AYURVEDISCHE PANCHA KARMA ZUIVERING

10/09/2018 (10u00) - 19/09/2018 (15u00) in Nederland  
Leraars: Alberto Paganini, Dr. Ravindra Gangwani, Dr. Jayashri Gangwani  
info@yogasoma.be - 050/36 49 36  
www.yogasoma.be

### NIEUWE START VIERJARIGE SOMA YOGA LERAREN OPLEIDING

Vanaf 13/10/2018 in Brugge  
Leraar: Alberto Paganini  
4-jarige opleiding met 500 uren  
info@yogasoma.be - 050/ 36 49 36  
www.yogasoma.be

### OPLEIDING VORMINGSINSTITUUT YOGADOCENTEN

Start 15/09/2018 (08u00-13u30) te Heusden-Zolder  
Leraar: Paula & Hade De Nève  
gianhade@skynet.be - 0495/54 55 47  
www.yogazolder.be

### VIJFJARIGE OPLEIDING TOT YOGALERAAR

Start Yoga Academie 15/09/2018 (09u00-13u00) Mechelen  
Leraar: Ātma Muni Mertens  
Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw  
atma.muni@telenet.be - 0486/53 95 59

### 4DE ZWANGERSCHAPSYOGA CONGRES

Zondag 14/10/2018 te Melle  
Opleiding ‘Yogabirth’ door bijscholing yoga voor zwangeren  
lut.van.melle@telenet.be  
www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be

### DOORLOPENDE VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Eén zaterdagmiddag per maand (14u00-17u00) in Herentals  
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)  
Nazareth  
roos.13letters@telenet.be - 0478 31 04 61

### YOGA LENTE REGENERATIE IN DE PRACHTIGE NATUUR VAN DE DOLOMIETEN (ITALIË)

09/04/2019 (18u00) - 18/04/2019  
Leraars: Alberto Paganini en een internationaal team van topleraars  
info@yogasoma.be - 050/36 49 36  
www.yogasoma.be

# Swāmī Tripūraśakti Bhāratī of Mā Tri

## Yogaweekend Duinse Polders 21-22 april 2018 deel 2

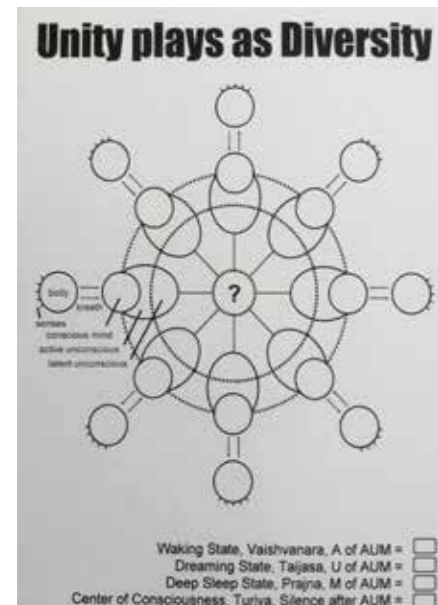
Door Nadine van Treec

**Als voorzitter van de yogafederatie YFN introduceerde Suman, Mā Tri als volgt: Zij komt uit de lijn van de Himalaya Yoga traditie. Waar Svāmī Veda Bhāratī, die in Nederland heel populair was, in het verleden eveneens deel van uitmaakt. Daarnaast is er in USA eveneens nog een gurubhai van Svāmī Veda: Swami J, waarvan Mā Tri onderricht heeft gekregen. Daar gaat Mā Tri het dit weekend over hebben.**

Stijfheid en onbewustheid zit in je lichaam maar op een gegeven moment is het te beklemmend en is er een nazicht nodig, zoals je een auto checkt. Soms is er een kortere, soms een langere praktijk nodig en op een gegeven moment komt de wijsheid van wat voldoende is, wat je nodig hebt.

Heupopeners: via de website (www.swamij.com) kan je begeleiding van āsana's vinden, om het lijf te zuiveren, en een begin te maken met de nadi's, om de geest te stabiliseren. Om prettig in een lijf te leven. Het maakt meditatie gemakkelijker. Het is de eerste stap. Satsaṅga is samenkomen, daar waar de waarheid zich mag manifesteren.

Hoeveel we het lichaam, de adem en de geest trainen, gaat alle beoefening erom constant te denken dat je dit '?' bent. Constant trekt alles, de adem, de geest, je lichaam, je zintuigen, de wereld, je uit dit bewustzijn. We willen uiteindelijk verwijderden wat we niet zijn en we willen constant onze aandacht richten op dit bewustzijn. Zelfs ego, Ahaṁkāra, is niet slecht. Ego is ook de motor, de kracht, maar ego heeft één vervelende gewoonte, ego denkt het dat is. Maar als ego een vertegenwoordiger wordt, dan is er



geen greintje weerstand meer, dan is er een aanwezigheid, een compleetheid, die heel groot is. Iedereen heeft het geboorterecht om dit '?' te zijn, want achter iedere geest ligt dit '?'. Het is een proces van het hart en het samenzijn in waarheid. Iedereen die erover praat leidt je naar dezelfde bergtop. Het bereiken van de bergtop van yoga is alleen mogelijk als je alle valse identiteiten loslaat. Als je dat waar je nu in slaap van gevallen bent, kan loslaten. Maar als deze muur te ver openstaat en je kan nog niet met die stroom omgaan, noemen we dat een psychose. Als we met zijn allen verbonden willen zijn, betekent dat, dat je je eerst met jezelf moet verbinden. Je kan alleen verbinden als er twee onderdelen zijn. Maar dat is nog niet wat yoga is. Yoga is niet "Ik heb hier een lichaam, hier een geest en ik ga die met elkaar verbinden en dan is er éénheid.". Neen, dan zijn er nog steeds drie losse dingen.

Wat moet er dan plaatsvinden, als yoga verenigen is? Het weer terugbrengen naar één. Hoe kan je van twee dingen weer één ding maken of anders gezegd hoe kan het dat er twee dingen lijken te zijn? Als je een glas, een flesje en een raam hebt, dan bestaan deze allemaal uit glas. Als je terug wilt naar de staat waarin al die diversiteit één is, dan zal je een manier moeten vinden om aan jezelf uit te leggen dat je gelooft dat alles één is. Maar hoe kan het dan dat we hier met z'n allen zitten? Verklaar hoe het kan dat die diversiteit van glas één is? We hebben verschillende manieren om dat uit te leggen.

De Yoga Sutra's, de Upanishads onder vorm van de Vedānta, en Tantra. Deze drie stromingen gebruiken hetzelfde wegje om die top te bereiken. Als er maar één top van de berg is dan zijn alle wegen ernaartoe dezelfde. Of je het via de ene of andere stroming uitlegt, uiteindelijk als je aan de top bent, ga je zien dat alle wegen bijna hetzelfde zijn. Yoga gebruikt termen als Puruṣa en Prakṛti en Vedānta gebruikt termen als maya en Brahman en Tantra maakt

gebruikt van termen als Śiva en Śakti. Ze lijken allemaal anders maar door ze samen te zien als één weg naar de top, helpt het om dat wat onmogelijk lijkt, alle hokjes weghalen, er toch doorheen te gaan naar het Zelf toe.

Zo ga je de Koran of de Bijbel ineens heel anders zien. Het is een heel oude wijsheid, die altijd naar hetzelfde punt gaat, het ligt er maar aan hoe dat persoonje dat heeft ervaren en hoe het wordt uitgelegd aan de mensen om hem heen. Deze weg is bevrijding, van woorden, van religie, van hiërarchie, van culturele gewoonten, deze weg is voor iedereen dezelfde en toch voor iedereen uniek. Als jouw overtuiging is dat '?' niet bestaat, waarom zou je dan in hemelsnaam de moeite doen om er naartoe te gaan? Dan bouw je die muur op. Het hebben van een goede muur is gezond. Maar de yogi zegt neen, want hij wil weten wat daarachter ligt. Als dit jouw levensfilosofie is, waar je recht op hebt, en je je enkel aan jezelf moet verantwoorden. Hoe komt het dan dat in die eenheid, diversiteit bestaat? Als die eenheid er is, dan is de enige weg door alle diversiteit, deze die voorbij de dualiteit ligt waaruit alle dualiteit is uit ontstaan.

Je kan het zien als elektriciteit die leven geeft aan al die vormen. Aan alle vibraties, aan alle licht. Als je daar naar op zoek bent en in yoga wil zijn, dan is dit onderdeel, de actieve en latente onbewuste geest, de weg om daar te komen. Hij is het minst gekend. Wat is dit en hoe komt het dat dit vol zit en hoe komen we er weer vanaf? Je kan bewust zijn van actieve en latente dingen die opgeslagen zijn, maar dit is dan meer dan de redenering van wat er in die actieve en latente onbewuste geest ligt opgeslagen. In de computermetafoor betekent dit dat je de documenten op de harde schijf hebt staan en gaat bedenken wat er allemaal op die harde schijf staat. Wat kan er te voorschijn komen als die muur langzaam opengaat?

Yoga is niet een weg om in een psychose te belanden. Psychose geeft aan dat die muur te ver open gaat. We mogen soms zelfs dankbaar zijn als iemand helemaal niets beoefent, dat die muur dicht blijft en hopelijk normaal kan functioneren. Mensen die een psychose hebben gehad en dat beseffen, hebben vaak wel inzicht omdat ze ervaren hebben wat in die zone allemaal beweegt. Maar yoga is niet bedoeld om in een psychose te geraken. Maar wel om heel geleidelijk, liefdevol en rustig het lichaam, de adem, de bewuste geest te trainen zodat de actieve en latente onbewuste geest langzaam te voorschijn kan komen, zodat dit veld kleiner wordt.

Als we de vorige delen stil willen maken door de zintuigen af te sluiten, de ademhaling rustig te maken, de bewuste geest stil te laten worden, dan dien je eerst te bewerkstelligen, dat we een samenwerking willen creëren tussen deze drie velden. Dit is nodig: de adem via de neusgaten laten stromen waardoor de sushumna geleidelijk kan openen. Als dat gebeurt dan is de wereld tijdelijk verdwenen. Want als dat niet plaatsvindt komen er constant acties, informatie, interacties, via de zintuigen binnen. Als we dat via meditatie kunnen stilleggen dan komt er even niets meer bij, dan kalmeert



het lichaam, de adem en de bewuste geest en komt er ruimte voor het veld van de onbewuste geest. Zo werkt de geest, het is een praktische simpele gebruiksaanwijzing. Als we die leren kennen helpt dat ons enorm om deze te ontdekken en bij te schaven.

Dit is één van de moeilijkste dingen om over te communiceren: uiteindelijk is meditatie een weg naar niets doen, maar we weten totaal niet wat dat is. We doen altijd iets. We doen niets anders dan analyseren, wegdrukken, vooruitschuiven, beredeneren... Als je aan twee kinderen vraagt: "Ben je je al eens bewust van je gedachten?" "Neen?" "Hoe weet je dan welke gedachte liegt en welke de waarheid spreekt?" We zijn helemaal niet gewoon om naar onze gedachten te kijken en als we ze eens ervaren dan gaan wij met ze mee. Als de boosheid naar boven komt, is er de gedachte: "Ik ben boos.". We identificeren ons met de gedachte. Dat is iets wat we ons ganse leven hebben getraind. Er komt een gedachte en we trekken ze aan. Aantrekken is iets doen. We hebben geen idee wat niets doen is. Een voorbeeld: een mug vliegt rond, ik zit te mediteren. We hebben zintuigen die dit opmerken, vervolgens vind je het leuk of niet leuk, als we leren totaal tevreden te zijn met die mug, dan gaat die mug vanzelf weg. Dat is het

mooie ervan. Echt leren niets doen is het moeilijkste binnen yoga, maar het geweldige is als we niets gaan doen om niet te doen. We zitten in een beweging van het veld van de geest, en we zitten rustig. Als dan een gedachte opkomt, bijvoorbeeld: "Ik kan het niet." en hij beweegt als een mug door het veld van de geest, uiteindelijk valt die gedachte ook weer weg en op dat moment gebeurt er iets magisch. Dan is een stukje gehechtheid aan de gedachte weggevallen en zo wil de yogi alles wat in het veld van actieve en latente

onbewuste geest ligt opgeslagen, laten manifesteren en er niets mee doen, zodat het weer weg kan verdwijnen. Dan valt de versluiting naar het zelf weg, dan lost de barrière die hier ligt op en gaat ze vanzelf, automatisch openen.

Echt willen niets doen is het allermoeilijkste. Hoe komt het dat er in de eerste plaats in het veld van de onbewuste geest iets ligt? Dat wordt uitgelegd in de kleśa's. Via de zintuigen horen, voelen, zien, proeven, ruiken komt er informatie binnen die via de zintuigen worden ontvangen in de geest. Die informatie wordt door manas (het mentale) naar de opslagplaats gebracht en opgeslagen. Daar is niets mis mee als je ervan geniet. Alles wat daar spontaan langskomt, kan je van genieten maar als je ernaar begint te verlangen en het telkens opnieuw wil dan is het een verstoring. Als je voortdurend meer wil...

Dit is ook met negatieve dingen. De vijf zintuigen maken een indruk en naast het feit dat het een prettige ervaring is, krijgen ze ook nog eens een etiket met 'ik', doordat die laag van 'ik' erbij komt, is het van mij (Ahaṁkāra) en dan wordt het een probleem. Ik vind mango lassi lekker, en dan wil je meer. Dat komt omdat we een voorkeur hebben ontwikkeld voor dit of voor dat. Je komt uit de buik als baby en er wordt direct beslist: blauw voor een jongen, roos voor een meisje. De mango die binnenkomt wordt gekleurd met: "Hmm vind ik lekker.". Dan kan het zijn dat uit die onderbewuste laag één keer die mango omhoog komt met hmm en dan heb je hem aangetrokken, voor je het weet ben je in een soort mango samadhi en ben je kwijt daar waar je mee bezig was.

Zo is het eenvoudig hoe we in onze levens de zintuiglijke indrukken opslaan. Er komt van alles binnen, maar gelukkig wordt niet alles gekleurd met "Vind ik lekker, vind ik niet lekker.". Dus er komen ook neutrale dingen binnen, maar daar heb je geen last van tijdens de meditatie. Facebook is een goed voorbeeld van 'leuk', 'niet leuk', het is heel primair, maar in principe werkt de geest zo: we krijgen dingen binnen en we bestempelen het als leuk of niet leuk. Het is de bril waarmee je naar de wereld kijkt. Wat je in deze 'wereld' hebt opgeslagen daar leef je mee en daardoor kunnen per gezin kinderen een heel andere

beleving hebben. Ook op het werk kan er een heel andere beleving zijn omdat we allemaal met andere brillen kijken. Dat maakt dat deze wereld zo mooi is in zijn diversiteit, maar alles wat via de zintuigen naar binnen is gekomen wordt opgeslagen in de latente, actieve, onbewuste geest. Die je bestempeld hebt, je toegeëigend hebt, die zijn gekleurd in de onbewuste geest. Dat vormt de sluier die jou niet laat herinneren wat er werkelijk is, namelijk dit '!'.

De enige manier om daardoor heen te komen, is om het vast te stellen en te leren onderscheiden dat de onbewuste geest niet is wat jij bent maar het '!' is. Ik ben geen Nederlander, ik ben geen mens, ik ben geen vrouw dat kan Mā Tri nu met zekerheid zeggen. Wie ik werkelijk ben is het bewustzijn, de energie, de kracht, de elektriciteit, dat leven geeft aan die onbewuste geest, waaruit een Mā Tri is ontstaan, die van mango's houdt, en daar is niets mis mee, maar zolang het maar vanuit het '!' beleefd wordt. Maar als de mango een verslaving wordt, dan heb ik een probleem. Dan beheersen de mango's mij. Je denkt roken maakt me rustig. Onzin, het bevredigen van een wens maakt je tijdelijk rustig. De wens blijft terugkomen. Ik wil roken of ik wil een mango, die wens blijf je herhalen, ik wil, ik wil, ik wil, je hebt pas rust als je of een mango eet, of je leert er iets mee te doen. Als je er iets mee doet kan de kleuring wegvallen, je kan het herinneren, je verantwoordelijkheid opnemen, als het ware schoonwassen, zuiveren, van de onbewuste geest. Dat is waar de praktijk over gaat, om de onbewuste geest te laten manifesteren, zodat we er iets mee leren doen, zodat het weer ongekleurd terugvalt, zodat dit deken, de versluiting, minder wordt, zodat het '!' op de voorgrond komt.

Yoga Nidra, voor mensen die deze praktijk kennen, gaat eveneens over het ontkleuren, de hechting ervan losmaken. Je gaat direct in de onbewuste geest, de diepe slaap staat en daardoor ontkleur je ook. Mantra heeft ook die werking, je laat telkens een druppel van de mantra in de onbewuste geest vallen en die gaat vanzelf zuiveren. Alle beoefening die je tegenkomt gaat altijd over het zuiveren van de onbewuste geest zodat je meer en meer vrij kan zijn. Welke idioot gaat dit doen? De yogi, die zegt dat de buitenwereld niet belangrijk is, stil zitten en naar binnen gaan, want

daar zit het, daar is het te vinden. Mā Tri zal zich niet laten tegenhouden, tot de sluier genoeg gezuiverd is, want dan maakt het niet uit of het regent of de zon schijnt, dan maakt het niet uit of je een mango of een ananas eet, want het licht schijnt erdoor heen. Dit '!' is altijd compleet, dit is af, dit gaat niet dood, dit wordt niet geboren, dit is 100% geluk, liefde, vrijheid.

Het idee dat we nu denken dat we niet vrij zijn of het idee dat we soms gelukkig en soms ongelukkig kunnen zijn, dat is gek. Dat je denkt dat je aan het '!' iets zou moeten doen, iets zou moeten toevoegen. De yogi lacht als je ongelukkig bent omdat het regent, hij laat zijn geluk daar niet van afhangen. De zon schijnt toch altijd, wij laten ons beïnvloeden door de wolken en vergeten daardoor dat de zon schijnt. Maar waarom zou je je geluk laten afhangen van de wolken als je de zon bent? De zon denkt nooit de wolken zitten in de weg. De zon straalt altijd, de zon is niet eens blij met zijn eigen licht want de zon is licht. De zon is de zon, bewustzijn is bewustzijn. Als je je geluk niet laat afhangen van het weer, van wat je eet, van wanneer je slaapt, van wie je om je heen hebt, van wanneer je je zin krijgt of niet, dan is '!' de enige plek waar je naartoe kan gaan, want het '!' is af.

Daarom zie je ook de yogi's - de wijzen - schateren als kinderen. Dat is hoe ze naar de wereld kijken, zij zien ons als kleine kinderen die onze zin niet krijgen, wij hebben geleerd om dat te beheersen en zijn daardoor kinderachtig. Als we in dat '!' zijn, dan maakt het niets meer uit.



De theorie is nu uitgelegd. Hopelijk ga je nu in de praktijk en ga je kijken of je het bij jezelf kan herkennen. Loop een winkel in en merk op bij jezelf hoe je naar iets toegetrokken wordt. Merk op hoe je dingen van je afstoot, dat wil ik wel dat wil ik niet. Kijk of dat wat de yogi's ons aanreiken ook bij jou aanslaat. Geloof nooit iets blind, geloof nooit of deze filosofie gelijk heeft, die onbewuste geest is je laboratorium. Doe onderzoek, en kom te weten hoe dit '!' werkt. Waarom ben ik soms boos, waarom ben ik verdrietig, hoe zit het met het feit dat ik nu niet altijd blij en gelukkig ben? Iedereen is op zoek naar geluk, iedereen stelt die daden die hem het gelukkigst maken. Mā Tri is nog nooit iemand tegengekomen die ongelukkig wil zijn. Als je ernaar op zoek gaat, dan zit er een onafgebroken oneindige bron van blijheid binnen in je '!'. Dus speel ermee en ga ontdekken. Het is altijd gemakkelijker om de kleuring bij iemand anders te zien, maar om het bij jezelf te zien en te delen met de ander, zodat je kan zien dat het bij iedereen hetzelfde is, is veel moeilijker. Er rest ons maar één ding meer: Mā Tri dompelt ons onder in de praktijk, in de beoefening.

Dankjewel Mā Tri om dit heerlijke weekend en deze ervaring met ons te delen, zodat we weer een stukje van de sluier konden oplichten en hier verder mee aan de slag kunnen gaan. ■

## Feest bij de Vereniging Yogadocenten Nederland

Het is sinds altijd de gewoonte dat de Yoga Federatie en haar zusterverenigingen in Nederland en Wallonië elkaar uitnodigen op weekends en congressen. Zo was het dat ik als bestuurder van YFN op 11 en 12 mei aanwezig was op het jubileumcongres van 40 jaar Vereniging Yogadocenten Nederland. Zoals elk jaar ging het congres door in het gezellig vakantie- en conferentieoord Mennorode in de bossen van de schitterende Veluwe. De congrescommissie heeft er alles aan gedaan om voor deze feestelijke editie een ruime variatie van docenten uit te nodigen. Op het programma stonden filosofische lezingen, praktijkoefeningen, ademtechnieken, ontspanning en een keuze uit rustige avondprogramma's. Er gingen maar liefst 8 lessen tegelijkertijd door in de verschillende zalen van Mennorode, een keuze maken was een hele klus.

De plenaire opening was een lezing van Stine Jansen. Als filosoof, schrijver en programmamaker gaf ze een boeiende uiteenzetting over haar zoektocht naar meer geluk, rust en balans. Ze sprak over de tijdsgeest van 1986, over hippies en goeroes en over de jaren negentig, de tijd van new age en de Celestijnse belofte. Daarna de tijd van 'yes you can' en dat Michelle Obama op scholen yogales gaf vanwege obesitas, en over de vele vertalingen van De Kracht van het Nu, over inspirerende uitspraken van inspirerende mensen... "When you don't see God in all, you don't see God at all." Het was een mooi verhaal, vloeiend gebracht en een fijne inleiding van het congres.

Alberto Paganini uit Brugge, yogalerarenopleiding Yoga Soma, was één van de uitgenodigde leraars. Swami Ma Tripurashakti, de gastleraar op het ontmoetingsweekend in Blankenberge, was er ook. Ik volgde o.a. les bij de Zweedse leraar Daniel Strausser omdat de titel me intrigeerde 'Het oude yogapad in modern leven'. Hij had het over toewijding, eenvoud, focus en veel geduld. Stapje voor stapje ervaren wat een oefening met je doet, langzaam maar zeker groeien naar het licht. 'Focus on the light' is een zin die vaak terugkomt. Waar licht is, heerst geen duisternis. Duisternis is hierbij een veelomvattend begrip: alle aspecten in het lichaam-geest systeem die belemmeren dat je gaat schijnen. Asana, pranayama en meditatie maken je lichaam tot een heilige tempel, geschikt om te stralen. Het was een heldere en inspirerende les.

Op vrijdagavond werden we vergast op een sitarconcert, een kennismaking met klankschalen, een combinatie van yoga, dans en muziek of Mudra's voor Hanuman. Feestelijker kon het niet zijn! De stiltewandeling in de vroege ochtend met Margriet van Kampen was een gouden ochtend. Buiten, op het grind van Mennorode laat Margriet door eenvoudige bewegingen onze zintuigen verwikelen, met korte aanwijzingen voert ze ons naar de stilte. We zullen stil lopen, met aandacht. Dan loopt Margriet het bos in, buiten de paadjes stappend. Onze voetstappen maken een knisperend concert. Als Margriet stopt, vertelt ze met diepe genegenheid over het wel en wee van de bossen en over de tonderzwammen die kwetsbare bomen vellen. Ze toont ons woelssporen van everzwijnen en reeënpaadjes, ze schudt de dikste meikevers uit een eik. We zien er tientallen vliegen. De eerste zonnestralen bereiken de dennenbossen en wekken de dennengeuren. Het geur- en lichttheater in het Veluwe bos is nu echt open. We verstillen en lopen verwonderd door de hei terug.

Op zaterdag volgde ik o.a. de les van Marijke Ludwig, een lerares met meer dan 40 jaar ervaring. De zeven lotusbloemen (energiecentra), asana's, zon- en maanenergie, concentratie en intuïtie werden subtiel gecombineerd om verandering en verdieping te bewerkstelligen. Het was een 100% geslaagd feestcongres. Hartelijk dank voor de uitnodiging!

Hélène Rondou





## Wie ben ik?

Door Maria Clicteur

Waarom zijn we hier op aarde?

Wie ben ik?

Waar ga ik heen?

Wat is mijn doel hier?

Wat mag ik doen en wat niet? Wat is dharma?

De grote kernvragen van het leven voor een zoeker.

Een foetus in de moederschoot kent nog het antwoord op de grote levensvragen. Het is een goddelijk wezen dat incarneert, maar bij de geboorte is er de grote vergetelheid.

Behoudens enkele uitzonderingen van speciale incarnaties weten we niet meer wat of wie we zijn en duikelen in de vergetelheid en de onwetendheid. Het enige doel van het leven is dit proces opnieuw omkeren en terugkeren naar de Bron. Wakker worden en ontdekken wie we in wezen zijn. Tot bewustzijn komen dat ānanda of het ware geluk nooit kan verkregen worden door materie. Materie is er enkel ten dienste van de ontwikkeling. Ten dienste van het Bewustzijn of Ātman of Cit (de ziel, het Zelf...).

De sāmkhya leert dat er twee totaal verschillende tattva's of principes aan de oorsprong van schepping liggen. Puruṣa of de totaal Andere (Het Bewustzijn) en materie. De schepping gebeurt bij het samenkomen van die twee. Ze kunnen hier niet zonder elkaar. Het Bewustzijn bezielt de materie en de materie is nodig om het Bewustzijn vorm te laten aannemen en hier tot Bewustzijn van zichzelf te laten komen.

We hebben bij incarnatie een pakket mee overgeërfd uit vorige incarnaties. Ik noem het mijn rugzak. Het is deze rugzak die ervoor zorgt dat ik op een welbepaalde plaats, bij deze ouders en geen andere geboren word. Niets is toeval. Alles dient mijn evolutie en mijn groei in bewustwording met altijd de grote hamvraag op de achtergrond: "Wie ben ik?". Tot zolang dit vraagstuk niet is opgelost, is er identificatie met de materie, het denken, personen enz.... en zien we de realiteit en de wereld gekleurd. In de Sāmkhya Shloka 63 staat: de materie bindt zichzelf, door zichzelf door middel van 7 vormen en het is eveneens de materie die zichzelf bevrijdt ten voordele van alle Bewustzijn door middel van één enkele vorm. (jñā)

De 8 potenties, toestanden of neigingen van buddhi (buddhi-bhāva's) bij incarnatie zijn: dharma en adharma, jñā en ajñā, vairāgya en avairāgya, aiśvarya en anaiśvarya. Het is de bedoeling dat we gedurende ons leven hier evolueren van de a's naar hun tegenovergestelden dus van adharma naar dharma enz.

Dharma (of de wetten) is ingebouwd in de kosmos. We dienen de wetten te leren kennen en toe te passen. Daardoor komen we tot kennis en zelfkennis: jñā. Zelfkennis zal ons helpen om los te laten en te onthechten (vairāgya) en dit zorgt er weer voor dat ons leven succesvol en aangenaam verloopt (aiśvarya). We worden niet meer geleefd, we ondergaan het leven niet meer maar we bevragen onszelf en bij al wat ons overkomt leren we dus iets en zo komen we dichter en dichter bij de kern: wie ben ik, het enige grote doel. Dus het is alleen jñā die bevrijdt.

Materie heeft twee doelen: Bhoga (ervaren en in de ervaring verstrikt zitten) of apavarga (bevrijding): in de wereld zijn, maar niet van de wereld. De materie brengt zichzelf tot bevrijding ten dienste van het Bewustzijn. Wanneer alles gekend en doorzien is, kan het losgelaten worden. Wanneer je lang genoeg de slaaf van materie bent geweest kan je het misschien laten gaan. Eerder niet. Wie niet geleefd heeft kan de bevrijding niet vinden.

Dus eerst leven bhoga! Maar in bhoga is er nog dualiteit: afwisseling van plezier en pijn. Zodra er momenten van afstand komen en we glimpen van ons ware wezen herkennen, is er vrijheid. Apavarga het andere doel van de materie. We hebben de keuze. Verdrinken we in de materie of doen we een stap terug en kijken naar ons zelf. Hoe zijn we bezig. Wat raakt mij? Wat heb ik te leren? De keuze is er maar o zo moeilijk te maken. Het leven lokt met al zijn verleidingen. Maar als er pijn en miserie is dan daagt soms het inzicht zoals we zien in de welbekende mythe over de God Indra die ik ooit vertaald vond in het tijdschrift van yogavedānta Aalst. Ik geef ze hier graag even mee:

*De God Indra*

*De goden hadden Indra naar de aarde gestuurd met een missie. De demonen, hun gezworen vijanden, hadden hierover gehoord en hadden enkele van hun trawanten achter Indra aangestuurd. Op zeker*

*ogenblik zaten de demonen Indra op de hielen. Hij zocht zijn toevlucht in een boerderij en vluchtte het varkenshok in en nam de gedaante van een varken aan. Zo ontsnapte hij aan zijn belagers, maar er overkwam hem iets vreselijks: hij werd verliefd op de zeug die er haar verblijfplaats had. Ze trouwden kort nadien en kregen vele biggen. De goden in hun hemel waren tegen die tijd zeer ongerust geworden, zich bang afvragend waar hun leider toch bleef.*

*Ze stuurden enkele goden naar de aarde om hem te zoeken. Na een lange speurtocht ontdekten ze hem eindelijk. Ze discussieerden met hem en probeerden tevergeefs hem ervan te overtuigen dat hij geen varken was, maar dat hij de god Indra was. Ze praatten urenlang op hem in, maar tevergeefs. Verbijsterd keerden ze tenslotte naar hun hemel terug en brachten er verslag uit. Daar kwam de hoge raad tot het besluit dat de situatie dramatisch was en dat dus ook de oplossing dramatisch moest zijn. Ze zetten de god van de dood op de zaak. Er stierf dus spoedig daarna een big aan de varkenspest. De intense smart van het varken dat Indra was, opende hem toch niet de ogen. Een tweede big stierf en een derde en een vierde... Tenslotte nam de god van de dood ook het leven van de zeug. In het diepste van zijn smart gingen de ogen van het varken dat Indra was eindelijk open en ontdekte het zijn ware aard.*

*Zijn extatische vreugde bij die Zelfontdekking kende geen grenzen en hij maakte zich klaar om terug te keren naar zijn oorspronkelijke staat. Maar eerst wilde hij iets doen voor de andere varkens van wie hij veel was gaan houden en wier situatie zijn hart deed overlopen van medelijden. Hij zei: "Komt met mij mee naar de hemel, broeders en zusters. Daar zullen jullie aanzitten aan rijk gedekte tafels en worden bediend door hemelse wezens." Eerst waren ze erg opgewonden over dat vooruitzicht, maar spoedig stak een twijfel de kop op: "Zijn daar verse uitwerpselen, heer?" Indra moest bekennen dat die er niet waren. "Dan interesseert het ons niet", zeiden ze.*

Een heel sprekend verhaal. Zo herkenbaar. De weg die iedereen moet gaan met meer of minder pijn.

Ik wens jullie een aangename reis  
Maria Clicteur



## COLOFON

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

### REDACTIERAAD

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

### EINDREDACTIE

Nadine van Treeck  
LAY-OUT Gert Vliegen en Femke Hennissen  
FOTO'S Dharma Muni 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](mailto: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 oktober 2018. Versturen naar [secretaris@yogafederatie.be](mailto: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](mailto:secretaris@yogafederatie.be)

### INFO OVER YOGALESSSEN

[info@yogafederatie.com](mailto:info@yogafederatie.com)

### WWW.YOGAFEDERATIE.BE



## Zaterdag 22 september

**09.00-09.30** onthaal, koffie en thee

**10.00-12.00**

- Een soepel bekken. Praktijk met **Hade De Nève**
- Śraddhā. Theorie en praktijk met **Maria Clicteur**
- Lokalisatie, zuivering en harmonisering van de voornaamste chakra's. **Praktijk met Flor Stickens**
- Amaroli of urinetherapie en zenuwversterkende ademhalingen. Theorie en praktijk met **Mimi en Devi**

**12.30** middagmaal

**14.30-16.30**

- Hridaya ont-dekken en Hart Yoga Flow. Praktijk met **Alberto Paganini**
- Yoga voor kinderen in het onderwijs van T.K.V.Desikachar. **Fabienne De Buysere**

- Terug naar het Aards Paradijs, de onmacht van woord en begrip. Lezing door **Atma Muni**
- Āsana's met betrekking tot rugproblemen. **Dharma Muni**

**16.30-17.00** koffie en thee

**17.00-18.00**

- Yoga en de mysteriescholen, de parallel(len)? Theorie met **Jan De Smedt**
- Meditatieve praktijk. **Maria Clicteur**
- Yoga Nidra. **Flor stickens**
- Pittige yogales. **Fabienne Debuysere**

**18.30** avondmaal

**20.00** Kirtana en Meditatie. **Suman en Dharma Muni**

*uiterste inschrijfdatum: 1 september 2018*

## Zondag 23 september

**07.00-08.15**

- Ochtendpraktijk met **Flor Stickens**
- Ochtendpraktijk met **Maria Clicteur**
- Zonnegroeten, met zonnekracht-meditatie, mudra en mantra. **Alberto Paganini**

**08.30** ontbijt **09.15** onthaal

**10.00-12.00**

- Lokalisatie, zuivering en harmonisering van de chakra's. Herhaling praktijkles met **Flor Stickens**
- Een Integrale Yogabeoefening met **Harinath**
- Je dagelijks leven als yogi, inspirerende ideeën en praktijk met **Johan De Backer**

**12.30** middagmaal

**14.00-15.00**

- Wees een boter-beter mens. Lezing door **Narayana**
- Uitgebreide Savāsana met klankschaalmeditatie. **Dharma Muni**

**15.15-16.00**

- Uitreiking van de homologatiediploma's **Woordje van de voorzitter**

**16.00** koffie, thee en gebak

# studie & ontmoetingsdagen

De Oude Abdij  
 Drongenplein 26, 9031 Drongen

**22 & 23 september 2018**