

Hoe bewust passen we zelf yoga toe?

De natuurlijke staat
Nārāyaṇa

Inspirerende yoga-
leraar Mā Tri in de kijker
John Van Vreckem en Rudi Lepoutre

Ahiṃsā
Alberto Paganini



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

INHOUD

NUMMER 118 - 2019

HOE BEWUST PASSEN WE ZELF YOGA TOE?



INZICHT

- 4 De natuurlijke staat •
Nārāyaṇa

INTERVIEW

- 7 Interview met Mā Tri •
John Van Vreckem en Rudi Lepoutre

AGENDA

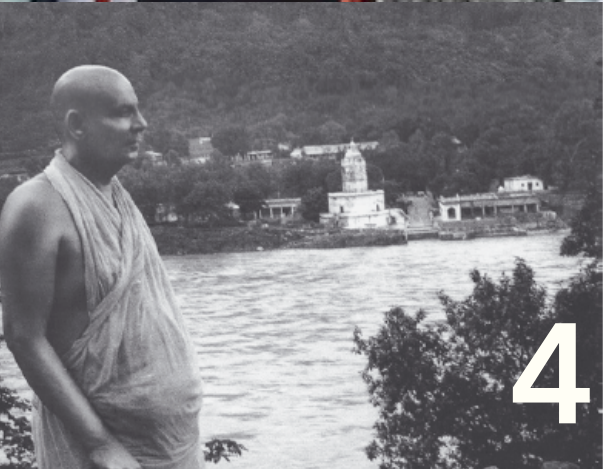
- 11 Practicum, yogales en huiskamermantra's

YOGAWEEKEND

- 12 Diploma-uitreiking Yoga Federatie

COLUMN

- 14 Ahimsā •
Alberto Paganini



Waarde lezer,

Dit is waarschijnlijk een van mijn laatste bijdragen aan de nieuwsbrief, vermits ik het voorzitterschap van YFN op de volgende algemene vergadering niet meer zal verlengen. Mijn aanstelling als voorzitter van YFN in 2005, gebeurde traditioneel in conclaaf, zoals bij de aanstelling van de paus in de katholieke kerk. Ik herinner mij niet of ik laaiend enthousiast was, maar de taart nadien smaakte in elk geval goed. Ik besepte dat ik een zware erfenis kreeg maar eveneens dat het zo niet verder kon. Ik hoorde, in mijn functie als verslaggever, regelmatig het gemor van de directeurs van de opleidingsscholen van de pedagogische raad. Daar moest ik wat aan doen.

Mijn eerstvolgende Algemene Vergadering was gepland in Drongen en ik had, op aanraden van Hélène Rondou, besloten swami Muktânanda, een Canadese reus, van Divine Life Society uit te nodigen als gastspreker. Het toenmalige bestuur van YFN vond dat geen goed idee. Men was wat anders gewoon geworden en Muktânanda bleek volgens sommigen geen goede keuze te zijn. Men verwachtte geen talrijke opkomst, zelfs een financiële adering. Dat was volgens hen dus een gok en geen goed begin.

Ik had tijdens de voorafgaande eerste bestuursvergadering al duidelijk gemaakt dat de pedagogische raad niet de belangrijke rol vervulde die ze normaal gezien in de federatie moest spelen: waken over de kwaliteit van het onderricht. Dit was in tegenstelling met wat voordien de bestaande politiek bleek te zijn. De sceptici verwachtten dat het weekeinde een financiële flop van formaat zou worden en voor mij het begin van het einde. Maar, het oude klooster in Drongen was, vanwege het groot aantal inschrijvingen, te klein. Bij verdere navraag bij de deelnemers bleek dat degenen die wegbleven tijdens de vorige weekends juist zij waren die belangstelling hadden in yoga, niet in al die aanverwante disciplines die voordien aangeboden werden. Het standpunt dat ik innam was dat men in een yogafederatie de nadruk zou moeten leggen op yoga en niets anders. De zogenoemde 'ouderwetse' beoefenaars van yoga bleken opnieuw uit hun catacomben te zijn gekropen en zich opnieuw te vertonen.

We zijn dan samen in die richting verder gegaan met als resultaat dat we nu soms deelnemers moeten weigeren. Yoga, zoals die steeds door de eeuwen heen en nog steeds is beoefend, blijkt nog niets van zijn originele glans verloren te hebben. De resultaten spraken voor zich. De beoefenaars hebben snel door, zelfs als het initieel een inspanning vraagt, dat het over iets authentieks gaat of niet. Op zichzelf is yoga, weliswaar zonder al zijn soms exotische franje, eenvoudig, hoewel het volhouden niet vanzelfsprekend is. Maar toch hebben velen snel door dat het gaat over wat elke mens essentieel en existentieel drijft, zijn eigen drang naar het kennen van het wezen van hun bestaan. Iets wat de meesten van ons al van bij de geboorte hebben meegekregen, een innerlijke drijfveer, een onuitgesproken drang naar gelukkig zijn, naar expansie. Praktisch alles wat we doen of laten is vanwege de verwachting dat we daardoor gelukkiger gaan worden. We zoeken wel dikwijls op de verkeerde plaats of moment maar het is er voortdurend, hier en nu! De verschillende vormen van wat men yoga noemt zijn bedoeld om ons het meest waardevolle te laten herontdekken. Het is nergens anders dan in zichzelf dat men het antwoord zal vinden. Je moet niet geloven en niemand kan het in uw plaats doen. Na soms veel vallen en opstaan herontdek je uiteindelijk dat de bron voortdurend aanwezig was in jezelf. Zo eenvoudig is het, alhoewel het soms moeilijk lijkt.

In alle genegenheid
Het alomtegenwoordige en
onvervreembare Zelf van alle zoekers

Suman
Voorzitter YFN



De natuurlijke staat

Door Nārāyaṇa

Marc, een lezer van het Yoga Magazine Licht van Śivānanda, schrijft: *“Ik ben enkele uitspraken van en over Mā Ānanda Moyī aan het vertalen. In een tekst van Swāmī Vijayānanda (Franse arts, die alles achterliet om in India te gaan leven bij Śrī Mā en die er nu al meer dan 50 jaar verblijft in de bergen) kwam ik de term sahaja avasthā tegen. Hij schrijft dat Mā altijd in deze staat vertoefde. Zou u me een vertaling van deze term kunnen geven?”*

Moyī is Bengaals voor het Sanskriet Mayī en betekent: gemaakt van. Ānandamayī betekent dus: gemaakt van Ānanda of zaligheid. Mā betekent wat

het in het Nederlands betekent: moeder. Sahaja avasthā betekent: de natuurlijke staat. Wij zijn allemaal in wezen zaligheid. Zaligheid is onze natuurlijke (sahaja) staat (avasthā). Er is een kīrtana (meditatief gezang) die zegt: *“Ānandoham Ānandoham Ānandabrahm Ānandam. Ik ben zaligheid. Ik ben zaligheid. Ik ben absolute zaligheid.”*

De illusie

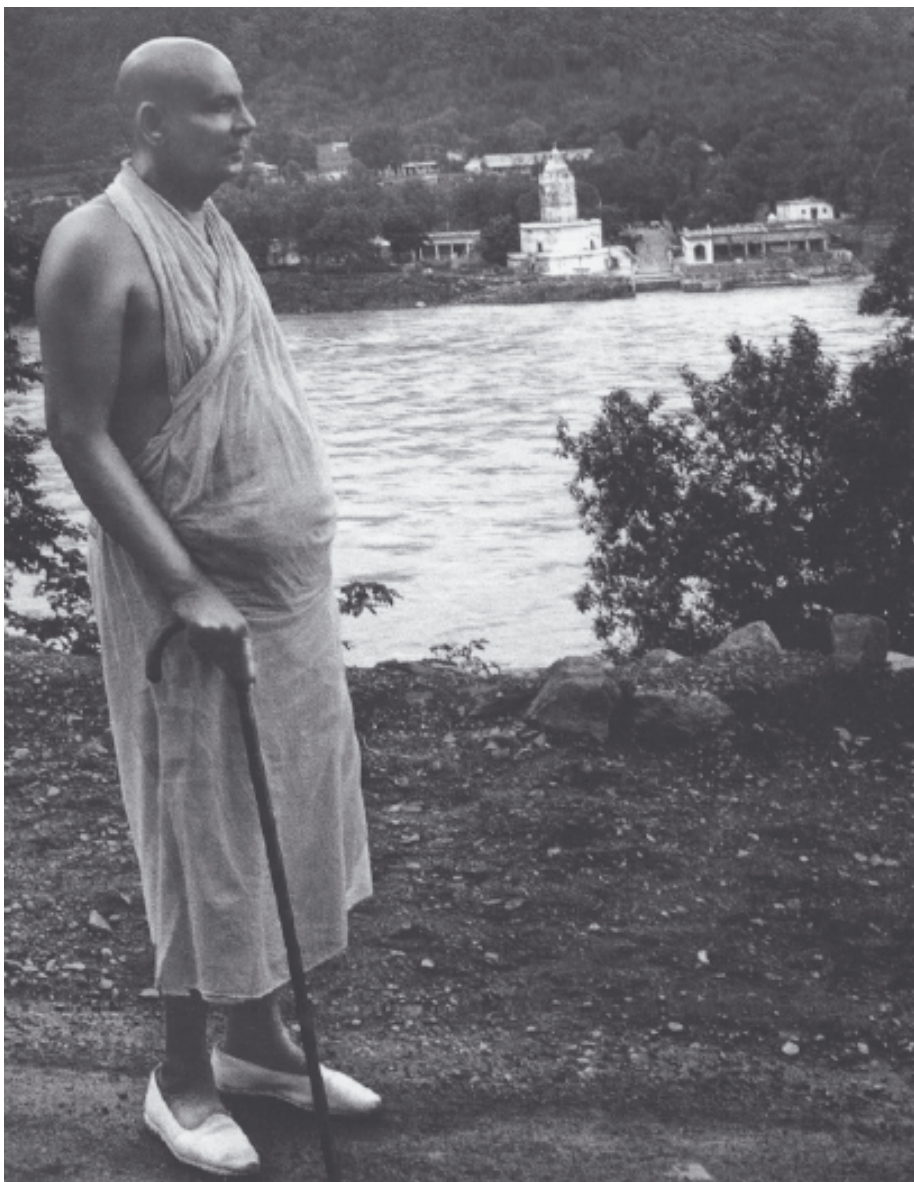
We zingen deze kīrtana af en toe in de Satsang en het is al voorgevallen dat een deelnemer achteraf zit te kniezen of te huilen of die zich over futiliteiten aan het opwinden is. Hij of zij is dus duidelijk

niet in zijn of haar natuurlijke staat. Hier is Māyā, de illusie, verantwoordelijk voor of, met andere woorden, hier is de geest verantwoordelijk voor. De geest vertekent de dingen op een vaak heel dramatische wijze. En de meest dramatische wijze is dat hij je doet geloven dat er van een vertekening geen sprake is. Dit is het probleem met de meerderheid van de mensen. Mensen hebben ook gemeen dat ze pijn verafschuwen. Het probleem is evenwel dat ze gehecht zijn aan de oorzaken van de pijn. Ze hebben de sleutel van de hemel in hun bezit. Maar dit fantastische feit ontgaat hen helemaal. Dit is de gehele Yogafilosofie, Yogapsychologie en Yogabeoefening in een notendop.

De geest vergeleken (1)

Vezelplaten zijn goedkoper dan hout. Ze zijn ook gemakkelijker te bewerken en ook veel beter bestand tegen hoge temperaturen en vochtigheid en de houtworm laat ze met rust, maar sommige, vooral de steviger soorten, zijn moeilijk te verven. Moeilijk is evenwel geen synoniem van onmogelijk. Met kennis en geduld klaart men gemakkelijk de klus. De voorbereiding is echter van groot belang. De ondergrond moet stofvrij en vetvrij worden gemaakt. Wil je een heel duurzaam resultaat dan kan best eerst een fixerend product op de plaat worden gespoten, zodat de verf later niet afbladdert. De eerste verflaag moet worden aangebracht in een verdunde vorm met borstel of verfspuit. Elke verflaag moet de tijd krijgen om goed te drogen en moet worden overschilderd tot de gewenste, overal gelijke tint wordt verkregen.

Het is in Yoga niet anders. Ook in Yoga is kennis noodzakelijk en is geduld een uiterst belangrijke en zelfs noodzakelijke deugd. Ook in Yoga is de voorbereiding het halve werk. De geest moet worden gezuiverd, zodat de nieuwe inhoud die je hem probeert te geven ook blijft plakken. Het resultaat is echter niet zo duidelijk zichtbaar als de mooie resultaten van het verfwerk, omdat Yoga op een veel subtieler gebied werkt. Maar ondanks het feit dat je niets ziet, moet de oefening toch ononderbroken, onverdroten, met goede moed en blijgezind gemoed worden voortgezet tot de geest als het ware de juiste tint heeft en je mag je niet laten ontmoedigen.



Dat je geen resultaten ziet, betekent immers niet dat er geen resultaten zijn. Je bent op het onderbewuste en onbewuste niveau van de geest heel wat rommel aan het opruimen. Het is vooral belangrijk dat je goed beseft dat de vruchten slechts komen als de tijd rijp is en geen ogenblik eerder.

Tijdens Swāmī Satcidānanda's eerste bezoek in mei 1966 wilde hij per se een spiegel fabriek bezoeken. Hij vertelde dat de mensen in India België kennen als het land dat de beste spiegels maakt. Na enig zoeken vonden we in Aalst een spiegel fabriekje. De eigenaar wilde ons graag ontvangen. Toen we aanbelden opende hij de deur met veel zwier en vroeg ons op een heel hartelijke manier om binnen te komen. Hij zat mooi in het pak, droeg zijn embonpoint met de welgedaanheid van de geslaagde zakenman. Hij stond erop eerst zijn werkplaats te tonen. Hij gaf ons alle mogelijke uitleg en beantwoordde ook de vragen van de Swāmī. Na de rondleiding werden we uitgenodigd in zijn salon en kregen we een sigaar en

een whisky aangeboden, maar de Swāmī weigerde. Hij vroeg aan zijn gastheer wat er belangrijk was als men de weerspiegelende stof op de ondergrond aanbracht. De man antwoordde dat die heel zuiver moest zijn. De Swāmī zei hem dat het met de geest niet anders is. Ook die moet zuiver zijn. Dus geen drank en geen sigaren. Al die ondeugden zijn als kletstantes op de koffie: de ene nodigt de andere uit.

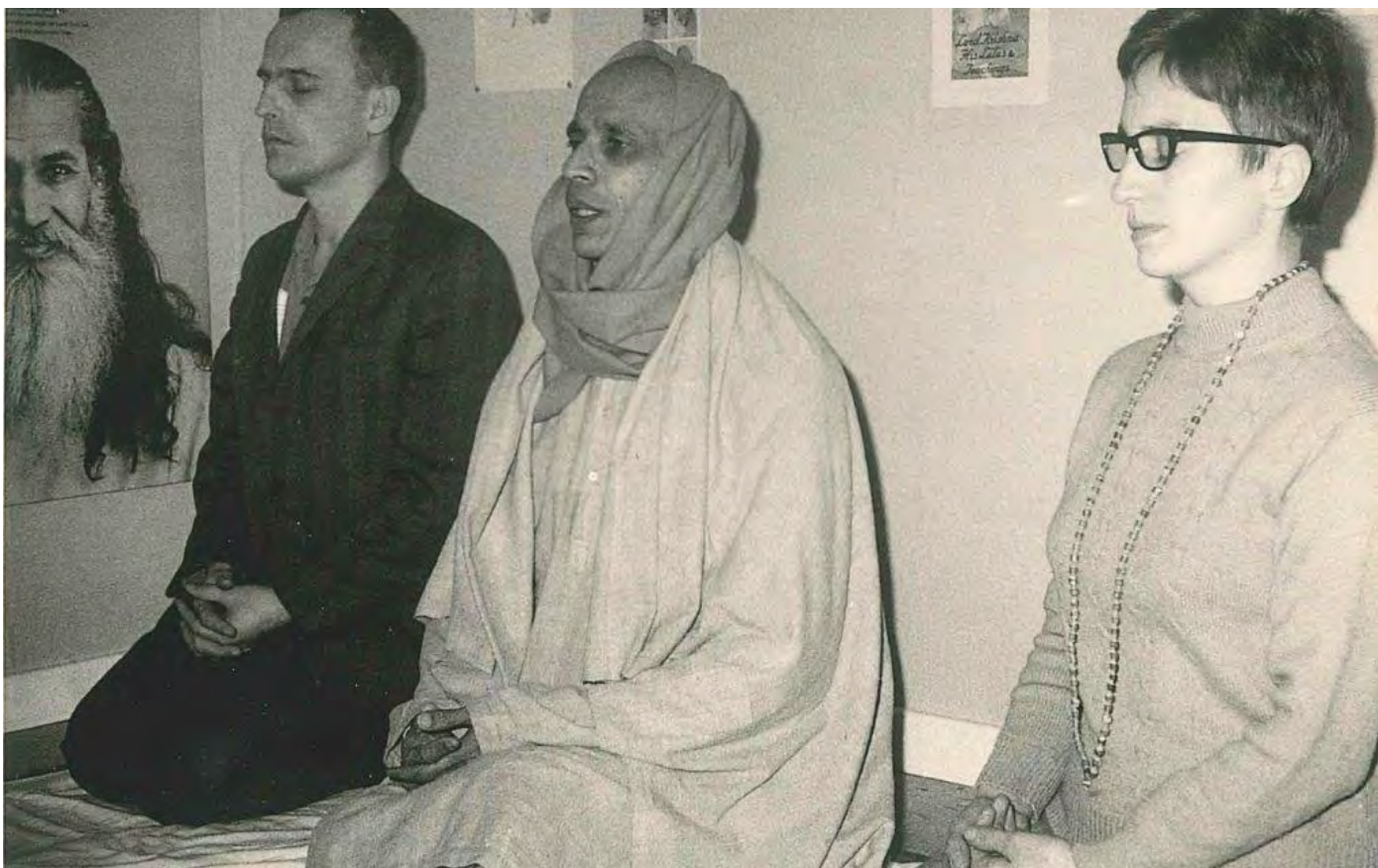
De geest vergeleken (2)

Voor zover ik me herinner heb ik in het verleden de geest nog niet vergeleken met vezelplaten die moeten worden geschilderd, maar ik heb hem al vaker vergeleken met honden. Met onze Mollie bijvoorbeeld, die een toonbeeld van volharding was. Toen ik thuiskwam van mijn werk sprong Mollie op mijn schoot. Ik duwde haar weg, maar ze sprong er weer op. Dit herhaalde zich enkele keren. Uiteindelijk gaf ik het op en zat ze triomfantelijk kijkend op mijn schoot. En ik heb hem vergeleken met Mirette. Dat was de kwaadaardige kettinghond op het erf van tante Louise en nonkel Fiel.

Op zekere dag was ik hem uit verveling aan het plagen. Ik gooide met kluiten aarde naar hem. Plots brak zijn ketting en dacht ik dat het met mij gedaan was. Maar toen Mirette niet langer de weerstand van de ketting voelde, stond hij stil en begon hij heftig te beven. De ketting had bezit genomen van zijn persoonlijkheid. En ik heb de geest meerdere keren vergeleken met Flieterke, een hopeloos verwerende hond

Mollie, Mirette en Flieterke waren voor mij drie goeroes of leraren. Volharding is een noodzakelijke eigenschap. Daaraan herinnerde me Mollie. Dwangmatigheid zijn een ernstige moeilijkheid. Daaraan herinnerde me Mirette. Ik kreeg van hem een shocktherapie. Ook op het Yogapad is dwangmatigheid de grootste van alle hindernissen.

Dat je je geest hopeloos verwerende is een grote fout, die wordt afgestraft doordat je daardoor van hem een formidabel probleem maakt, zoals Flieterke me overduidelijk maakte. Het kan soms zo erg worden dat de hond over je



1967 - met Swāmī Chidānanda op ons meditatiekamerke

heenloopt en dat er helemaal niets meer mee aan te vangen is. Hij wordt kieskeurig op zijn eten. Hij kan het niet hebben dat je al eens weggaat zonder hem. Hij geeft dan uit puur chagrijn over op de mat. Hij kruipt op je mooie stoelen. Hij bijt je schoenen stuk. Hij blaft onophoudelijk tot je er horendol van wordt. Hij krabt aan deuren en ramen en aan het behang. Enzovoort. Je denkt: *“Het is niet meer te doen.”* Ten einde raad ga je bij een man te rade die gespecialiseerd is in het veranderen van het gedrag van huisdieren. Hij traint je hond met geduld en met kennis van zaken. Hij legt je bij elke les uit wat je moet doen en wat je niet moet doen. Maar het is zo moeilijk te doen wat hij wil dat je doet. En het is zo moeilijk niet te doen wat je van hem niet mag doen. Beide zijn vooral zo moeilijk vol te houden.

De hond heeft het natuurlijk van in het begin in de gaten dat je hem niet langer zijn vrijheid gunt. Dat zint hem vanzelfsprekend niet en hij gaat nu nóg moeilijker doen. Als je de moed verliest en de goede raad van de hondentrainer in de wind slaat, was het allemaal verloren moeite en weggesmeten geld, want de hond verliest niet snel de moed. Hij maakt het nu zelfs nóg bonter, zo bont dat je er niet meer tegen kunt en je er met een *“En nu is het gedaan!”* een kruis over maakt. En zo komt de hond in het dierenasiel terecht. En dat breekt hem natuurlijk zuur op.

De uitweg

Het is met je geest niet anders. Ook hem heb je hopeloos verwend en als je probeert hem tot de orde te roepen, gaat ook hij heftig te keer. Hij braakt of plast niet op de mat en hij blaft niet en hij krabt niet aan ramen en deuren en aan het behang, maar hij doet veel akeliger dingen. En hem kun je niet naar het asiel brengen. Soms brengt hij jou naar het asiel, dat in de volksmond het zothuis wordt genoemd. En toch kun je ook tegen hem zeggen: *“En nu is het genoeg geweest!”* Je kunt je ook van hem ontdoen, zeiden de wijzen. Er is immers een heel probaat middel en dat is dat je je niet met hem vereenzelvigd. Maar je niet met hem vereenzelvigen, is voor de meeste mensen te hoog gegrepen. Ze hebben dus andere

middelen nodig als ze hun vrede willen herwinnen of bewaren. Ze moeten met hun geest afrekenen op andere manieren.

Het beste wat iemand in zo'n geval kan doen is bij een goede, bonafide en gedreven Yogaleraar op les gaan. Maar hij of zij mag vooral niet vergeten dat de les maar een les is en dat er met andere woorden ook thuis moet worden geoefend. Wat in de les werd geleerd moet hij of zij zich met geduld eigen maken. Het geheim van het succes is regelmaat zonder overdrijving. Een ruiter kan zijn paard bij het water brengen, maar hij kan het niet verplichten te drinken. Zo kan ook de leraar je allerlei waarheden aanreiken, maar hij kan je niet verplichten ze ook in toepassing te brengen.

Wat niet mag worden vergeten

Twee mannen waren op de andere oever van de rivier op stap geweest. Ze hadden veel meer gedronken dan goed voor hen was. Ze vergaten de tijd en misten de laatste overzetboot. Ze stalen dan maar een bootje. Beide mannen roeiden tot de dag in de lucht kwam. Een vroege wandelaar verwittigde de politie, die de dieven inrekende. Met hun zatte kop waren ze vergeten de boot los te maken. Het roeien had toch ook een positief effect: het had de alcohol uit hun bloed verdreven.

Op het Yogapad mag je niet dezelfde domme fout maken: je moet je boot losmaken of met andere woorden je moet je ego loslaten. Het ego is de vereenzelviging met het lichaam. In het India dat nog in de oude traditie leeft, begint men aan niets zonder ceremonie. Er wordt daarvoor een priester ingehuurd. Een van de onderdelen van de ceremonie is het breken van de kokosnoot. Een kokosnoot is keihard en de priester moet al zijn kracht gebruiken om ze te breken. Het zoete vruchtvlees wordt in blokjes gesneden en symbolisch vervangen door kamferblokjes, die in brand worden gestoken. Het vuur wordt gewuifd voor de godheid. De kamfer brandt op zonder zelfs as achter te laten. De kokosnoot is je hoofd of je ego. Als dat gebroken is, vind je het zoete vruchtvlees van binnen en word

je een licht voor je omgeving, die niets anders is dan een manifestatie van de Ultieme Werkelijkheid zelf.

De geest vergeleken (3)

Dit doet me denken aan Indra Devi (1899-2002), die Yogales gaf in Hollywood aan de filmsterren en die zich later in Argentinië vestigde. Een van de vele keren dat Swāmī Cidānanda in Aalst was, was ook zij in Europa. Ze kwam speciaal naar Aalst om hem te zien. Ze was dan al een eind in de negentig. Swāmīji logeerde op de tweede verdieping. Hij stond klaar om naar beneden te komen, want hij wilde haar de trap besparen, maar nog voor hij zijn deur had gesloten stond ze al aan zijn kamer. Ze was de trap opgelopen als een jonge geit en was helemaal niet buiten adem. Zij vergeleek Yoga in het Westen met een hobbelpaard. *“Er zit veel beweging in, maar er zit geen vooruitgang in”*, zei ze.

Nārāyaṇa is voorzitter van Yoga Vedānta Aalst vzw, gesticht in 1962 en verantwoordelijke uitgever van het Yoga Magazine Licht van Śivānanda, dat nu in zijn 56ste jaargang is. Hij is ondanks zijn leeftijd (84) nog heel actief. Of zoals hij altijd zegt: *“Het bewijs van de taart ligt in het eten van de taart.”*

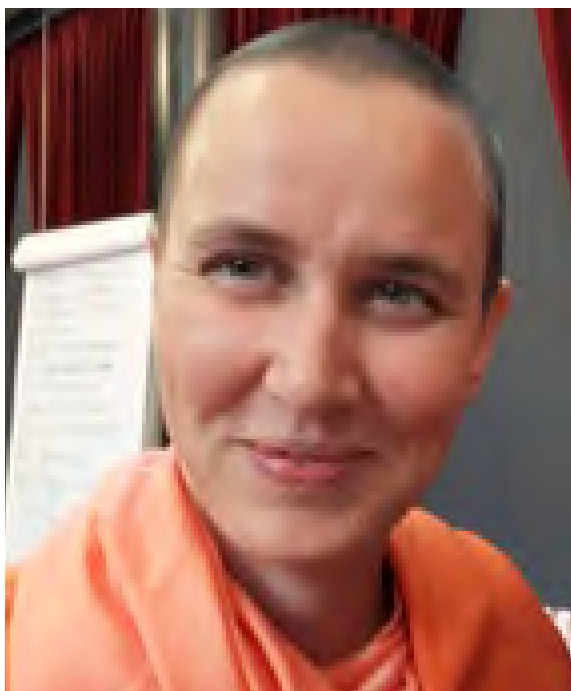


Eind jaren 70 met Swāmī Satcidānanda in de feestzaal van het stadhuis in Aalst

Inspirerende yogaleraren in de kijker:

Interview met Mā Tri

Door John Van Vreckem en Rudi Lepoutre



Op welke leeftijd bent u met yoga in aanraking gekomen; waardoor ben je aangetrokken; en hoe ben je ermee van start gegaan?

Ik ben blij dat je het woord 'in aanraking' gekozen hebt. De eerste keer dat het woord 'yoga' echt bewust binnenkwam was op mijn 20-21 jaar. Door langzaam te ontdekken wat yoga is kom je (met terugwerkende kracht) tot de ontdekking, dat dit dingen zijn waarmee je al een heel leven bezig bent. Zoals Yoga Nidrā spontaan gebeurde vroeger, maar omdat niemand in mijn omgeving erover sprak, dit niet herkend werd als Yoga Nidrā. Ik ben de Ziel dankbaar op het moment dat ik de kunstacademie begon, toen was ik 17 jaar, waar er ruimte was om de inspiratie en creativiteit die je in je had naar buiten te brengen in een vorm, via schilderen, kunst op het lichaam. Dat heeft mij in aanraking gebracht met mijn diepste verlangen, ik noemde het toen 'mijn pure ik'. Ik was toen al bezig met het ontdekken van "Wie ben ik?" en "Wat is de ware essentie van het ik?"

Toen ik yoga daarna tegenkwam was het een verademing; gelukkig was er in mijn eerste yogaschool al meditatie bij, het was niet enkel asana, zij was ook psychologe, dus het hele aspect psychologie vanuit yoga werd al wel een klein beetje toegelicht. Toen ik naar India wou, zei die lerares: "Als je oprecht bent, kom je iemand tegen die je gratis les geeft." Daardoor ben ik niet in het commerciële India terecht gekomen. Op een gegeven moment ben ik Swāmī J op het internet tegengekomen en ben ik vervolgens naar hem gegaan in de ashram van Swāmī Rāma (www.SwāmīJ.com). Swāmī J - aan wie ik alles te danken heb - heeft 5 jaar in de ashram gewoond van Swāmī Rāma. Daar op de yogaschool heb ik Ajāta leren kennen, ze was er gastdocente en zei: "Yoga is voor zelfrealisatie; dat is de essentie." Ik was via haar geïnitieerd. Zij was geen Swāmī. Op een bepaald moment, wou ik voor 3 maanden naar India waarvan 40 dagen met retraite. Toen vond ik op het internet een drieweekse retraite met Swāmī J... Ik voelde onmiddellijk aan dat dit is wat ik wil en nodig heb. Al mijn vragen en puzzelstukjes werden zomaar door hem beantwoord. Echter na de retraite vertrok hij naar Amerika. Na zeven dagen dacht ik: hij terug naar Amerika en ik terug naar Nederland. Ik dacht naar Amerika ga ik niet, maar na 2 dagen was dit veranderd en wist ik dat ik hem ook naar Amerika zou volgen.

Toen ik 25 jaar oud was, in een periode waar ik enerzijds zoveel vragen had maar anderzijds ik door Swāmī J. zoveel inzichten had ontvangen, liepen we op een gegeven moment langs de Ganges. Ik zei hem, ik heb besloten om mijn huis weg te doen in Nederland, mijn vrienden achter te laten en naar je toe te komen in Amerika. Zes weken nadat ik terug was stond ik in Amerika, hij zei wel: "Je ouders hebben je geholpen in je kinderjaren toen je niet voor jezelf kon zorgen, dit is iets wat je niet kan loslaten, als ze jou nodig hebben wanneer ze het moeilijk hebben, dan ga je ook voor hen zorgen. Karmisch maak je dan de cirkel rond." Ondertussen ben ik al een tiental jaar half in Amerika en half in Nederland vanwege het visum. Op die manier is er in Nederland ook iets ontstaan en volgen mensen mij ook via mijn website.

Kan u ons iets vertellen over de geschriften? Hoe en waar ben je daarmee in aanraking gekomen?

De boeken die als leidraad kunnen dienen om je weg naar Zelfrealisatie te ondersteunen zijn de Yoga Sūtra's van Patañjali, waar in detail praktisch de praktijk is aangeboden. De filosofie waar mijn praktijk voornamelijk op berust komt meer uit de Upaniṣads. Dit is de non-dualistische filosofie waarin de Yoga Sūtra's niet veel in worden benadrukt. Dat gaat veel meer over 'je bent nu in onwetendheid' dus hoe kom je terug uit die non-dualistische tijd. Dat wordt in de yoga Sūtra's als eerste praktisch aangeboden. Terwijl de rust op een non-dualistische filosofie van de Upaniṣads en de belangrijkste hierin is denk ik, de Māṇḍūkya Upaniṣad, 12 verzen hiervan, ook de bron uitleggen. Maar uiteindelijk komt dit samen in een devotie, een verwondering en dan komt het tantrische aspect aan bod; mijn favoriet is de Tripūra Rahasya, (geheim) van dat wat in de drie steden woont. Dit is een Tantrische tekst die zo mooi is.

"Het is niet afgescheiden; het is een gemengd pad dat niet in hokjes te verdelen is, waarin al deze verschillende blikken elkaar ondersteunen op een non-dualistische realiteit, zijnde één geheel."

De gelijkenissen tussen de Yoga Sūtra's, de Vedānta, en Tantra hoe zie je dit?

De Yoga Sūtra's is het begin van wie je nu bent: je bent in onwetendheid en geven een leidraad om onderscheidingsvermogen te ontwikkelen via meditatie, het onderscheidingsvermogen van onwetendheid naar Weten. Dit onderscheidingsvermogen tussen wat je in wezen bent en niet bent, wat eeuwig is en niet, gebeurt via meditatie, dit is één richting naar een punt. Als je de concepten van Vedānta Māyā en Brahman eraan toevoegt dan wijst dit naar hetzelfde punt, als je concepten als Śiva en Śakti op basis van Tantra, non-dualisme lijkt te spelen, eraan toevoegt, lijdt dit ook naar hetzelfde punt. Woordparen als Puruṣa en Prakṛti; Brahman en Māyā; Śiva en Śakti, zij belichten een dans, een spel van de manifestatie, maar je komt haarscherp op hetzelfde punt uit. De filosofieën lijken paradoxaal maar ze ondersteunen elkaar in feite, zij hebben het over hetzelfde; als zijnde één geheel. Als we een bibliotheek zouden maken van yoga, dan zouden wij ze apart zetten als filosofieën binnen yoga maar de oude yogi's, zoals Swāmī Rāma, deden dit niet, het is allemaal yoga. Ze hebben het niet over een andere filosofie, het is niet afgescheiden; het is een gemengd pad dat niet in hokjes te verdelen is, waarin al deze verschillende blikken elkaar ondersteunen op een non-dualistische realiteit, zijnde één geheel.

De meditatie in de Yoga Sūtra's en de contemplatie die in de Advaita Vedānta wordt aangereikt en de verwondering en de overgave naar het non-dualisme wat in de Tantra prachtig wordt aangereikt, waarin Śakti weer één wordt met Śiva, die nooit in de eerste plaats gescheiden waren; het lijken 3 paden, maar het is echt één pad met 3 aspecten, de éne legt misschien meer nadruk op het éne de andere op het andere maar het is maar echt één weg, maar het is één en hetzelfde pad.

Wat heeft yoga veranderd in uw leven? Op je 25ste zat je vast welke vonk heeft je dan bevrijd?

De vrijheid en de blijheid komt naar voren. Ik wist niet dat een leven als samnyāsin als weg bestond in het begin, van mijn dertiende, veertiende jaar had ik beelden in mijn hoofd maar ik kende de weg niet om deze weg te bewandelen. Het woord yoga kende ik niet, het woord dharma kende ik niet, er was frustratie, ik had honger, je bent oprecht, je voelt, je verlangt, ik liep vast op het feit dat er meer was; dat gaf mijn frustratie. Op het moment dat ik in aanraking kwam met Ajāta en de filosofie wist ik innerlijk dat dit de juiste weg was, ik wilde niets anders dan met Zelfrealisatie bezig zijn, maar ik miste de praktijk. Ik zocht de spiritualiteit als traditionele weg, maar hoe voel ik wat mijn dharma is? Wel weten dat er iets is maar je kunt er niet bijkomen. Nu dat ik erop terugkijk weet ik pas waar ik naar op zoek was. De systematische meditatie en de samenhang van de Yoga Sūtra's, de Vedānta, de Tantra, de

devotie dat zat al in mij maar had nog geen woorden, het kon ook niet geuit worden.

Tussen mijn 20ste en mijn 23ste was ik aan het leren wat ik aangereikt kreeg maar die periode was ook frustrerend, ik begreep niet wat ik aan het doen was. Mijn eerste vraag aan Swāmī J was: wat is het verschil tussen een Swāmī en een goeroe? Ik had een verkeerd beeld over een goeroe en ik wist niet wat een Swāmī was. Ik wist niet wat de weg inhield. Toen dat duidelijk werd voelde dat als bevrijding.

Welke begeleiding geef je?

We hebben geen lerarenopleidingen. Niet dat we ertegen zijn maar Swāmī J heeft me voorgehouden eerst voor mezelf te bepalen: "voor wie wil je wat

doen", als je dienstbaar wil zijn? Zijn statement was dat hij een gemeenschap wil oprichten en onderhouden met en voor mensen die een heel diep verlangen hebben naar het Zelf. Wat we wel doen is training geven aan aspiranten of één op één begeleiding aan mensen die ons contacteren via Facebook, website, e-mail... Als iemand vindt dat het zijn thuis is, dan vindt hij ons wel. Als iemand honger heeft komt dit vanzelf, zo bouw je met iemand zijn praktijk op. Het is grotendeels online. We komen wel een aantal keren samen. We doen ook wekelijks satsang. Vorig jaar ben ik een studententraining begonnen, we komen ook samen maar ook grotendeels online. Dat is het enige dat ik doe: ik werk aan de website, onlinecursussen, e-mail, Facebook, lezingen, of ik beoefen zelf.



Wat vind je van de YFN?

Ik vind het verwonderlijk dat het zo een grote groep is, waarin één voorzitter kan zeggen dit is wat yoga is. En dat het goed is, dat het zo duidelijk kan worden neergezet en dat het zo een inspiratie kan zijn voor zoveel mensen. Niet iedereen hoeft alles al te weten, zolang ze maar weten waar ze naartoe gaan, zolang mensen maar weten dat yoga om Zelfrealisatie gaat, is het fantastisch, dat je wordt begeleid binnenin de weg van je capaciteit. Omdat de groep groot is, kan er weinig interactie zijn tijdens de satsang, maar diegenen die een persoonlijke vraag hebben kwamen wel naar je toe.

Welke laatste boodschap heb je?

Weet wat je wil. Enerzijds wist ik heel lang niet wat ik eigenlijk wilde maar anderzijds wist ik wel dat ik wat wilde. De honger naar uitzoeken naar het ontdekken van dat roepen, knagen, kloppen van die 'wat', daar een woord voor vinden wens ik aan iedereen toe.

"Als je het eenmaal weet wat je echt wil, laat je je door niemand meer stoppen. In de zin van hoe meer je dat wilt, hoe verder weg je loopt van het gemiddelde en hoe belangrijker het is om één iemand te kennen waarmee je samen kan spelen."

Ik wilde 'vrijheid' en dat is mijn grootste zegening geweest. Ik wens iedereen toe dat ze een woord mogen vinden. Als ze eenmaal dat woord vinden voor zichzelf, kan dit ook een zegening zijn. Hoe zou je dat woord noemen? Is het Liefde? Is het Waarheid? Is het Eenheid? Is het vrede of is het misschien gewoon maar het woord "OK"? Als je het eenmaal weet wat je echt wil, laat je je door niemand meer stoppen. In de zin van hoe meer je dat wilt, hoe verder weg je loopt van het gemiddelde en hoe belangrijker het is om één iemand te kennen waarmee je samen kan spelen. Goeroe is de stroom van bewustzijn die je van donker naar licht brengt, die overal is, die iedereen helpt en soms komt die door één persoon zelf, soms door traditie, soms door een boek, maar als je van één iemand voelt dat je kan spelen op je weg dan is het goed.

Oktober 2019: Bijkomende noot van de interviewer:

Mā Tripūrasākti, ondertussen bijna geheel afgesloten van het internet, gaat vanaf november 2019 wonen in Sādhanā Mandir Ashram Rishikesh India om aldaar dienstbaar te blijven door o.a. het verzorgen van retraites.

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

1. Bijscholing voor yogadocenten**BIJSCHOLING YOGADOCENT VOOR KINDEREN**

Te Bertem

Lerares: Leen Demeuelaere

Vzw Kreakatau

admin@kreakatau.be - 0485/02 05 20

www.kreakatau.be

BIJSCHOLING YOGA VOOR TIENERS

Purusha te Buggenhout

Leraren: Greet De Pauw en Paul Whelan

greet@purusha.be - 0476/62 93 89

www.tieneryoga.be

2. Vormingen**DIEPE ONTSPANNING EN VERINNERLIJKING MET YOGA NIDRĀ**

13, 20, 27/11 en 04/12 (19u30-20u30)

Turnzaal van de Basisschool (W)onderwijs te Herentals

Leraar: Flor Stickens

contact: 014/21 06 76 of info@sevayoga.be

www.sevayoga.be/agenda

WERKEN MET BANDHA'S

07/12 (09u00-12u00)

Turnzaal van de Basisschool (W)onderwijs te Herentals

Leraar: Flor Stickens

contact: 014/21 06 76 of info@sevayoga.be

www.sevayoga.be/agenda

DOORLOPENDE VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Eén zaterdagmiddag per maand (14u00-17u00) te Herentals

Leraar: Flor Stickens

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

www.sevayoga.be/agenda

MEDITATIEVE YOGALES

Één zondag per maand (10u00-11u30)

Yogacentrum Shraddhā te Loppem, Brugge

maria.clicteur@skynet.be

NIEUWJAARSCHANTING

Zondag 05/01/20 te Brugge

14u00-15u30 1e deel: pauze met thee, beste wensen enz.

16u00-17u30 2e deel: in de Kleine Zaal van de Steinerschool

inkom groene poort Boudewijnslaan

info@yogasoma.be

www.yogasoma.be

BIJSCHOLING ZWANGERSCHAPSYOGA 'YOGA BIRTH'

Collegebaan 49 te Melle, Gent

Lerares: Lut Louisa Van Melle

lut.van.melle@telenet.be

www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be

LOKALISEREN, ZUIVEREN EN HARMONISEREN VAN DE CHAKRA'S

23/11 (09u00-12u00)

Turnzaal van de Basisschool (W)onderwijs te Herentals

Leraar: Flor Stickens

contact: 014/21 06 76 of info@sevayoga.be

www.sevayoga.be/agenda

HERBRONNEN IN STILTE EN MEDITATIE IN DE OUDE ABDIJ

08/08/2020 (09u30) - 12/08/2020 (13u30)

De Oude Abdij - Abdijdreef 22 te Kortenberg

Leraar: Flor Stickens

contact: 014/21 06 76 of info@sevayoga.be

www.sevayoga.be/agenda

INNERLIJK OP REIS MET DE ELEMENTEN: AARDE, VUUR, LUCHT EN ETHER

Yogaweekend of midweek 14(17)/08 - 21/08/20

Chateau de Frandoux, Rue des Pelerins 4 te Frandoux

info@yogasoma.be - 050 36 49 36

www.yogasoma.be

YOGA VANUIT HET HART

22/02/20 (13u00-18u00)

Suryahuis te Testelt

Leraar: Alberto Paganini

mireillevanderbruggen@gmail.com - 0497 80 27 93

www.suryahuis.be

Diploma-uitreiking Yoga Federatie

Zondag 22 september 2019 te Drongen
Door Nadine van Treeck, secretaris

Wij waren zeer verheugd en fier om de pas afgestudeerde yogaleraren het Europees homologatiediploma van de Yoga Federatie uit te reiken en hen tevens zo talrijk te mogen ontmoeten op deze vruchtbare diploma-uitreiking, waarmee de yogaleraren eveneens in het buitenland kunnen lesgeven.

Suman, onze voorzitter en Gert onze ondervoorzitter wensen aan alle 82 nieuwe afgestudeerde yogaleraren van de verschillende yoga opleidingsscholen een dikke proficiat.

Aan jullie net nieuw afgestudeerde yogaleraren bedankt op jullie beurt dat jullie bereid waren om minimum 500 uren les te volgen aan één van onze opleidingsscholen en hiervoor bereid waren om examens af te leggen. Om 4 jaar ononderbroken lid te worden van de Yoga Federatie en ons daardoor te ondersteunen. Niet altijd simpel om dit te combineren met een full time job en een gezin. De zaadjes zijn nu gelegd, het is aan jullie om deze verbinding naar het yoga pad verder te verwezenlijken, de weg lijkt soms lang, de beloning vinden jullie gaandeweg.



Yogadocentenopleiding Purusha volgens de traditie van Krishnamacharya (Greet De Pauw) - Buggenhout

Cools Els, De Waele Ann, Lemmens Marleen, Muyshondt Liesbeth, Van den Broeck An, Vandesande Sus en Vanhoudt Kristel.



Vormingsinstituut voor Yogadocenten (Hade De Nève) – Zolder

Bergen Katrin, Derwael Sandra, Eerdekenes Nicole, Geuns An, Guta Raluca, Kersten Paula en Van Tongeren Petra.



Yoga Academie Vormingsschool voor Yogaleraren (Nārāyaṇa, Jozef Kiekens) - Aalst

Adam Sjan, Bauwens Liesbeth, Benoot Kris, Bolangier Ilse, Braeckman Marc, De Haan Marijke, Deneckere Beatrijs, De Vlaeminck Magali, Eeckhout Isabelle, Faes Margunn, Gunst Christine, Ghasemi Nazari Haleh, Heymans Wendy, Jacquemain Ilse, Janssens Paul, Mermans Sandra, Mussche Heidi, Peeters Jimmy, Simoen Stephanie, Strieleman Lara, Tavajjoh Nadia, Van de Walle Ingrid, Van den Bossche Frank, Van der Heyden Kathy, Vander Steene Ann, Van Eeckhaute Ginette, Van Olmen Jan, Van Praet Carla, Vanparys Els en Verhofstadt Wendy.



Yoga Academie Shri Yogeswarānanda Yoga Mahavidyalāya Mechelen (Atma Muni, Lucien Mertens) - Mechelen

Baert Kristel, Becquet Catherine, De Busser Masj, Huygens Patrick, Soenen Veronique en Van Dromme Gratia.

Dit moment van diploma-uitreiking is enkel mogelijk omdat directeuren en leraars van de verschillende opleidingsscholen de moed en het doorzettingsvermogen gehad hebben om jaren terug te starten met yoga en bereid waren om hetgeen zij zo waardevol vonden aan deze traditie weer door te geven aan eenieder van de nieuwe yogaleraren.

Als Yoga Federatie staan wij garant voor kwalitatief yogaonderwijs en het doet ons genoeg dat we nog steeds nieuwe opleidingsscholen mogen verwelkomen.

Zijn afgestudeerd aan een erkende vormingschool en ontvangen hun homologatie diploma van de Yoga Federatie in 2019:

Vormingschool Viniyoga (Flor Stickens) - Herentals

Verwoord Esther

Yoga opleiding volgens het onderwijs van TKV Desikachar (Paul Meirsman) - Gent

Hanselaer Christine



Soma Yoga leraren opleiding (Alberto Paganini) - Brugge
Casteleyn Anne-Marie, Noteboom Anja, Timmermans Twan en Willems Lisa.



Antwerpse Vormingschool Rāma Saenen (Devi Van Hove en Gita Bisschops)
Etienne Carole



Yogalerarenopleiding Shraddhâ volgt de traditie van T.Krishnamacharya (Maria Cliteur en Jens Keygnaert) - Brugge

Coppens Filip, Elias Tania, Lecomte Bernard, Gomez Monggiotti Giannina, Steelant Karen, Strauss Susanne, Tondeur Fabienne, Vandendriessche Kristien, Van De Kerckhove Patrick, Van Vlaenderen Sylvie en Vanooteghem Katrien.



Instituut voor Patanjala-yoga (Johan De Backer) – Bellem
Broothaerts Mieke, Cornelis Cynthia, De Clercq Guy, Dhondt Ann, Geirnaert Lieve, Haezebrouck Karla, Lasuy Bart, Steppe Dirk, Van helleputte Nathalie, Van Hooreweghe Toon, Vander Sluys Magda en Wille Heidi

Is afgestudeerd aan een 2de erkende vormingschool in 2019:
Sanders Hilde
Post Mortem: Jan Devos

Ahiṃsā

Door Alberto Paganini

Het oorspronkelijke en oudste gedeelte van de yoga sūtra's zijn de acht stappen van het yoga pad, het hart van de boodschap. De reis begint met Ahiṃsā, de eerste Yama: daarop is het hele systeem van de yogafilosofie- en beoefening gebaseerd. Elke andere stap of aspect rust op Ahiṃsā, het fundament. Maar wat is Ahiṃsā en hoe kunnen we er naartoe groeien in ons leven, voelen, denken, handelen en yogabeoefening? Ahiṃsā is het tegenovergestelde van Hiṃsā, wat kwetsen betekent, pijn veroorzaken.

Ahiṃsā is de kunst van het leven zonder pijn aan levende wezens te veroorzaken, onszelf inbegrepen. Dit geldt op alle vlak: fysiek, energetisch, emotioneel, mentaal en/of spiritueel en kan een bewustzijnsanker zijn, dat ons constant mag vergezellen, niet enkel op de yogamat. Ahiṃsā kan vertaald worden als geweldloosheid, hartelijkheid en/of vriendelijkheid en vraagt een diepere kijk op het leven, zijn betekenis en zijn zin. Het is geen van buitenaf opgelegd moreel principe maar het natuurlijke resultaat van het geïntegreerde bewustzijn dat we één met het al, het leven, de anderen en de natuur zijn. Wanneer we onszelf identificeren met onze persoonlijkheid en/of onze zelfzuchtige verlangens, leven we in de 'illusie' van afgescheidenheid, angst en spanning. We denken dat ons welzijn afhangt van onze overwinning op anderen en de natuur. Het resultaat is nu voor iedereen zichtbaar: vernietiging, geweld, competitie, spanning, disharmonie op alle vlak, in de wereld, in onze omgeving en in onszelf.

Yoga nodigt ons uit om een diepere laag in onszelf, de wereld en de anderen te ontdekken, zoeken en vinden. Yoga begeleidt ons er naartoe op een deskundige en precieze manier. Wanneer we het pad van yoga succesvol bewandelen komen we in contact met de harmonie van het al en de eeuwige schatten verborgen in ons Zelf en in ieder levend wezen. De innerlijke vrede en het geluk die daaruit ontstaan maken ons op een spontane manier hartelijk en vriendelijk, geweldloos. We leren in onszelf en de andere hetzelfde 'goddelijk' principe herkennen, dezelfde heimwee naar harmonie en naar het Zijn van wie we echt zijn, dezelfde dankbaarheid en respect voor al wat leeft.

De belofte van de Sūtra over Ahiṃsā is overweldigend: Wanneer een yogi stabiel gegrond is in geweldloosheid (ahiṃsā), zullen andere wezens in zijn omgeving op een natuurlijke manier elk gevoel van vijandigheid loslaten. YS 2,35

Wanneer we ons bewustzijn ontwikkelen en ten volle in onszelf diepe vrede, vertrouwen, veiligheid, bescherming en hartelijkheid vinden, verdwijnt de strijd. Zelfs onze omgeving reageert positief op een natuurlijke manier, soms zelfs uiterst verrassend en wonderbaarlijk. Er zijn ontelbare verhalen en voorbeelden in de geschiedenis van oosterse en westerse yogi's, heiligen en mystici, die zelf met wilde dieren, moordenaars, indringers, misdadigers en wereldse machten vriendschap en hartelijkheid gedeeld hebben en daardoor wonderbaarlijke transformatieprocessen in gang gezet hebben.

Hier is er geen ruimte om daarover te vertellen, maar ik nodig je uit om zelf de voorbeelden te scheppen en te vertellen: beoefen de volgende maand(en) dagelijks ahimsā t.o.v. je lichaam, energieveld, emoties, gedachten, bewustzijn en omgeving en bericht dan over de wonderen en veranderingen in alle aspecten van je leven.



Volgende nieuwsbrief maart '20

Teksten aanleveren voor 15/12/2019 via secretaris@yogafederatie.be

Rechtzetting

In de nieuwsbrief 112 in het artikel van Eric Gomes werd zijn goede vriend Jean-Paul Cartier vermeld. Hierin werd zijn achternaam foutief geschreven, het is Cartier in plaats van Gautier.

Bestuursmededeling

Omwille van praktische redenen gaat de viering van 40 jaar Yoga Federatie niet meer door in Radhadesh (Durbuy) op zondag 6 september 2020.

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.

Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België vzw
Maatschap. zetel: Kattestraat 120, 9400 Okegem - Ninove
Ondern. nr. 421.245.957 RPR Dendermonde

REDACTIERAAD

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

EINDREDACTIE Nadine van Treeck

LAY-OUT Gert Vliegen en Femke Hennissen

FOTO'S Dharma Muni, Yolanda Willems & Jan Schamps

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.

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 YOGALESSEN

info@yogafederatie.be
0474/31.19.76

WWW.YOGAFEDERATIE.BE



ZINAL 2020

47^{ÈME}
CONGRÈS EUROPÉEN
DE YOGA

ZINAL, SUISSE
23 - 28 AOÛT

47TH
EUROPEAN
YOGA CONGRESS

ZINAL, SWITZERLAND
23 - 28 AUGUST

THEME / THÈME

YOGA
AN INWARD JOURNEY
UN VOYAGE INTÉRIEUR

GUEST OF HONOUR / INVITÉ D'HONNEUR

Sraddhalu Ranade

WWW.EUROPEANYOGA.ORG