

NIEUWSBRIEF

N° 123 | JAN • FEB • MRT | 2021

YFN



STAP VOOR STAP MET DE STROOM MEEBEWEGEN



PB-PP
BELGIË(N) - BELGIQUE

•NAMASTE•

INHOUD

NUMMER 123 - 2021

STAP VOOR STAP MET DE STROOM MEEBEWEGEN



INTERVIEW

- 4 Interview met Hade De Nève • [Nadine van Treeck en Gert Vliegen](#)

INSPIRERENDE YOGALERAAR IN DE KIJKER

- 8 Amanda Denaux • [Lut Boutens](#)

AGENDA

- 10 Practicum, yogales en huiskamer mantra's

YOGA EN CORONA

- 11 Yoga, corona, levensenergie en Bewustzijns groei
• [Alberto Paganini](#)

INZICHT

- 15 Inleiding in het Indisch denken • [Liesbeth Briers](#)

COLUMN

- 17 Over... de dood • [Maria Clicteur](#)



OM

Nobele Vrienden op het pad van Yoga

Wanneer jullie dit lezen zijn we al in 2021! Ik wens jullie allemaal een gelukkig, gezond en voorspoedig Nieuw Jaar toe, met minder corona en meer knuffels!

2020 was een jaar als geen ander, met veel veranderingen en beproevingen. Een submicroscopisch deeltje genetisch materiaal, gehuld in wat eiwitten, zelf niet als levend te beschouwen, heeft het leven op de gehele planeet grondig verstoord en er ons bewust van gemaakt dat alles van de ene dag op de andere kan veranderen. Alles behalve dat wat we in wezen zijn en dat is precies wat yoga ons wil laten ont-dekken.

Wie geoefend is in het gevestigd zijn in zijn wezenskern en daardoor al een behoorlijke graad van onthechting bereikt heeft, mag zich in deze tijd gelukkig prijzen.

Wat van belang is als je vorderingen wil maken op het pad van yoga, of de kwaliteit van je yoga onderwijs wil verbeteren, is niet dat je meer en meer workshops, lezingen of seminaries bijwoont van gerenommeerde leraars, maar dat je zelf meer en meer oefent en je praktijk verdiept.

De mate waarin je de yama's en niyama's integreert in je leven en de mate waarin je, liefst dagelijks, āsana's, prāṇāyāma en meditatie beoefent, die zal er voor zorgen dat de kwaliteit van je leven en je onderricht gestadig verbeteren. Die verbetering kunnen we omschrijven in termen van gezondheid, energie of het meer en meer sāttvisch worden van de geest.

Alle kennis kan op intuïtieve wijze bekomen worden als je geest heel sāttvisch wordt en door je eigen intensieve praktijk zullen je praktijklessen ook kwalitatief beter en beter worden. Dat is tenminste mijn ervaring na vijfendertig jaar les geven en twintig jaar opleiding van yoga leraars.

Ik heb het geluk gehad om door enkele echte inspirerende leraars onderwezen te worden voor wie het onderwijzen van yoga eerder een roeping was dan een beroep. Het doorgeven van wat ze zelf van hun leraars ontvangen hadden en van hun eigen ervaring daarmee, was hun levenstaak. Wat ze van hun leerlingen als wederdienst verwachtten was dat ook zij op hun beurt het ontvangen onderricht zouden doorgeven.

Uw Yoga Federatie, opgericht door de pioniers van yoga in ons land, staat als een baken in yogaland om erover te waken dat de authenticiteit van yoga niet teloor gaat en niet vermengd wordt met andere disciplines om zakelijke redenen. Dat is haar voornaamste taak en voor mij als schoolhoofd hoeft ze niet meer te doen dan dat.

Door de beperkingen die ons door de overheid werden opgelegd zijn de voorziene evenementen vorig jaar niet kunnen doorgaan. Indien deze beperkingen verder van kracht blijven zullen we dit jaar vervangende activiteiten organiseren via het Internet.

De Yoga Federatie heeft bij monde van haar voorzitter meermaals de autoriteit benaderd om te bekomen dat yoga als een aparte discipline zou worden beschouwd, met haar eigen kenmerken en om de yoga lessen ook tijdens de periodes met beperkingen te laten doorgaan. Eerst via de Eerste Minister, voorzitter van de Veiligheidsraad, dan via de Nationale Minister van Volksgezondheid, de Vlaamse Minister van Volksgezondheid en uiteindelijk via de Vlaamse Minister van Onderwijs en Sport. Bij het beoefenen van yoga, elk op zijn eigen mat, met inachtneming van de vigerende veiligheidsmaatregelen, is er mijns inziens minder risico op besmetting dan bij het winkelen in een grootwarenhuis. Hopelijk hebben de excellenties en hun kabinetten daar oren naar goeds uit de bus voor degenen die yoga les geven en volgen.

Hari OM Tat Sat
Flor



Interview met Hade De Nève, directeur van het Vormingsinstituut voor Yogadocenten te Heusden-Zolder

Door NADINE VAN TREECK en GERT VLIEGEN

Hade De Nève heeft het geluk gehad geboren te worden binnen een gezin dat yoga in het hart droeg. Zowel haar moeder als haar vader waren yogabeoefenaars waardoor ze vanaf haar 10 jaar in de yogales aan haar moeders zijde zat. Zo kreeg ze contact met yoga vanaf heel jonge leeftijd. Beroepsmatig werd ze gevormd in de psychoanalyse. In 1983 richtte haar moeder Paula De Nève-Bout het Vormingsinstituut voor Yogadocenten op te Heusden-Zolder. Hade volgde jarenlang les bij Paula en werkte vele jaren mee in het les geven en zet uiteindelijk het levenswerk van haar ouders, maar vooral van haar moeder verder. In 2020 heeft Hade De Nève de mooie leeftijd van 60 jaar bereikt. Ondertussen is ze dus 50 jaar, of een halve eeuw met yoga bezig. Een mooi moment om een interview af te nemen.

Wat is uw vroegste herinnering aan Yoga?

Eigenlijk is yoga in mijn leven gekomen doordat mijn ouders op een bepaald moment beslisten, toen ik zowat 10 jaar oud was, om yoga te gaan volgen. Ze deden dit bij Gommaar Gijs. Mijn moeder, Paula zoals jullie haar kennen, is eigenlijk nooit meer gestopt met yoga. Ze oefende en ik zat mee op een matje en eigenlijk was het me er toen om te doen om die houdingen te proberen!

Natuurlijk dat het voor een kind allemaal zo veel makkelijker is terwijl ze serieus zat te zwoegen om de lotus er onder te krijgen. Dit herinner ik me nog heel levendig. Zo ben ik spelenderwijs in yoga ingerold en ik deed het al graag als kind. Later ben ik bij haar steeds les blijven volgen en zat ik trouw in de wekelijkse lessen aan haar voeten en ben nooit met yoga gestopt.

Hoe ben je tot yoga gekomen?

Via die weg heb ik samen met haar heel veel seminaries bijgewoond, in België, Frankrijk, Nederland, Zinal, Zwitserland waar André Van Lysebeth zijn zomerseminaries deed. Wat eigenlijk een niet zo duidelijk pad leek is het stilletjes aan meer en meer geworden en vandaar dat ik eigenlijk ook op jonge leeftijd van 26 jaar afstudeerde aan de opleiding van André Van Lysebeth.

Wie, wat is of was je voornaamste inspiratiebron?

Er zijn heel wat bronnen. Het staat buiten kijf dat ik de liefde voor yoga zeker van mijn moeder heb gekregen en dat ze zeker mijn eerste yoga-guru mag genoemd worden. Door onze vele reizen samen waar we beiden warme herinneringen aan koesteren, want we hebben tijdens onze reizen ook heel veel gelachen en avonturen meegemaakt, zijn we ontzettend veel interessante mensen en leraars tegengekomen. Ik denk zo aan Denise en André Van Lysebeth, wiens zomerstage we volgden met de hele familie en ik was toen nog jong. Ik vond hem zo dicht bij de mens staand met zijn fonkelende ogen terwijl hij onderwees en altijd een echte Brusselse grap klaar had! Ik herinner mij ook de beelden van Satchidānanda die in de jaren '70 in België was en dat was een happening op zich dat ik reuze vond. In Zinal ben ik sterk beïnvloed geweest door Jean Herbert, hij had een warm hart en een briljante geest. In Frankrijk hebben we enkele malen het jaarlijks congres bijgewoond en daar herinner ik me mensen als Ysé Masquelier, Claude Peltier, Patrick Tomatis, Philippe de Phallois.

Een man die me ook ontzettend beïnvloed heeft is Nil Hahoutoff (hij was toen 80 jaar). Ik was toen 16 jaar en hij kon bijzonder streng zijn! Op een avond, op een seminarie



in een hotel dat helemaal in het groen en zeer landelijk gelegen was, ging ik fietsen in de buurt. Zo liep ik letterlijk op hem en zijn geliefde tijdens hun avondwandeling. Nooit zal ik dit moment "out of time" en de hartelijkheid vergeten. Hij had ook de gewoonte speciale voornamen in een boekje te noteren!

Er zijn vele leraars die ik heb mogen ontmoeten op seminaries, weekends van de Yoga Federaties en dagen bij de Nederlandse Federaties. Als ik naar inspiratiebronnen van de laatste 10 jaar ga dan horen daar zeker Swami Nitya toe die me van in het begin heeft getriggerd met haar uitnodiging tot het alsmaar meer "aware" worden. Ook Swami Ma Tri heeft me getriggerd en aan haar heb ik een ontzettende mooie beleving tijdens een meditatie te danken.

Ik kan geïnspireerd worden door vele mensen, ze hoeven ook niet allemaal uit yogaland te komen, om me te voeden, te doen denken, me vragen te doen stellen. Komen zo naar voor Matthieu Ricard, Edel Maex, wat heel toepasselijk gemaakt wordt naar de gewone

mens toe, Thierry Janssen, moderne wetenschappers die iets geboeid overbrengen. Al is het maar 1 woord, 1 zin of 1 gedachte. Het maakt me altijd blij in het hart. Het gevoel dit is weer een puzzelstukje dat ergens inpast!

Wie is/was je leraar?

Mijn eerste leraar was mijn moeder en mijn tweede leraar was André Van Lysebeth en sindsdien zijn alle ontmoetingen met mensen mijn "leraars van het leven". Er is nog plaats voor veel ontmoetingen maar tegelijk is er ook het gevoel dat ik niet langer op zoek ben naar die "ene" leraar. Ik denk dat ik mag zeggen dat ik aan een leeftijd ben gekomen waarop de dingen gewoon mogen gebeuren zoals ze zich spontaan aanmelden!

Ben je eerder een Bhakti of Jñâna type?

Ik zou me eerder situeren in een groter deel Karma type gecombineerd met Jñâna type. Ik ben een echte doener. Ik heb

ook altijd het gevoel gehad dat mijn beste plaats en mijn grootste kunde op het matje is, samen met mensen. Ik ben ook eerder een type van aanpakken, handelen, doen, projecten lanceren en liefst van al in samenwerking met anderen.

Er is ook altijd het verlangen aanwezig om bepaalde onderwerpen dieper te bestuderen, op ontdekking te gaan in bronnen die ik nog niet had aangesneden en dan voel ik me steeds blij en diep gelukkig.

Wat was de meest intense beleving in je leven tot hertoe?

De intense belevingen komen bij mij altijd vanuit een contact, een ontmoeting, een zielsontmoeting omdat je soms iemand ontmoet vooraleer je er ook maar ooit mee gesproken hebt. Dan trek ik mijn stoute schoenen aan en ga naar de persoon toe en zo zijn er mooie vriendschappen gegroeid, uitwisselingen van Meesters en Leraars die bv naar ons Instituut kwamen en blijven komen en

waarmee er werkelijke een band is gegroeid.

Wat is de belangrijkste les die yoga u heeft geleerd?

Dankzij yoga krijg je toch wel echt een ruimere geest, die je open stelt, die je ontvankelijk maakt. De ontmoetingen met de vele zoekende beoefenaars die yoga willen ontdekken, die rust willen vinden in een veel te hectisch leven, die hun lichaam beter willen leren kennen en een stukje vooruit helpen. De ontmoeting met die zoekende mens en samen een stukje het pad bewandelen en een "tool" mogen aanreiken om makkelijk van de ene oever naar de andere te gaan en de blijheid die je ervan terug krijgt. Menselijke uitwisseling.

Ook de studenten die aan de opleiding tot yogadocent beginnen is zulk een boeiende weg. Samen groeien, de ontluiking ervan mogen zien gebeuren en voelen dat ook zij hun Sādhanā op aan het gaan zijn

"Dankzij yoga krijg je toch wel echt een ruimere geest, die je open stelt, die je ontvankelijk maakt."



Van links naar rechts: Roeland De Nève, Swami Nityamuktananda Saraswati, Paula De Nève en Hade De Nève. Deze foto werd genomen voor de huidige coronamaatregelen.

en voor velen ook nooit meer gaan verlaten. Wat een rijkdom.

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

Er zijn er wel enkele inderdaad! Als de gelegenheid zich voordoet om iets te kunnen belichten aan iemand die staat voor zo'n misverstand, proberen een andere visie te laten zien, ze ontvankelijk te maken voor ... en dat is zowat het enige. Wereld verbeteren, mensen op andere gedachten brengen, op missie trekken, ten strijde trekken om ... daar zie ik geen heil in, dat is energieverlies. Als mens zijn we met zijn allen maar rijp om te kunnen horen, leren, voelen wat overeenkomt met de weg die we hebben afgelegd en nog hebben af te leggen. Je kunt niemand dwingen om de dingen te zien zoals jij ze ziet.

Wat zou je vandaag iedereen wensen?

Mocht iedereen een beetje innerlijke vrede vinden. Blij zijn met wie hij/ze is, blij zijn met wat je hebt kunnen bereiken. Nog open staan voor nieuwe ervaringen en je energie niet verspillen in het dromen van wat je niet hebt en niet bent. Dan zou de wereld waarschijnlijk een beetje makkelijker draaien. Dan denk ik dat er meer geluk en tevredenheid zou zijn.

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

Het leren stopt nooit en ik denk dat alle, nog komende levenservaringen me zullen snijden in het hart, me zullen doen stil staan, me zullen toelaten het een plaats te geven in mijn geschiedenis en vandaaruit weer een pasje verder zetten op het nooit eindigend groeiproces. Dus nog altijd voor verbetering vatbaar.

Hoe kijk je naar de dood?

Als je de gedachte van de Indische filosofieën neemt waarin dit leven als een jas is die me van het vorige naar het volgende leven brengt en die je afgooit aan het einde van dit leven en dat je ziel gewoon verder zijn weg volgt ... dan is dit iets wat ik je rationeel zeg. Ik ben niet bezig met de dood en zelf dood gaan maar ik ben me er wel bewust van dat mijn lichaam sterfelijk is en dat morgen het licht kan uitgaan. Mijn filosofie is dat ik wil trachten van in dit leven te doen wat ik voel dat ik moet doen zodanig dat ik aan het einde van de reis niet hoeft te zeggen "had ik maar dit of dat gedaan ... had ik maar"! Handelen zodat je er later geen spijt van moet hebben. Dat is al een heel exploit op zich.

Heeft Yoga de wijze waarop je omgaat met je relaties beïnvloed? Zo ja, op welke vlak?

"Als mens zijn we met zijn allen maar rijp om te kunnen horen, leren, voelen wat overeenkomt met de weg die we hebben afgelegd en nog hebben af te leggen."



Absoluut. Alleen al de yama's en niyama's maken toch dat je wel bewuster bent in je omgang met mensen. Alles kan met vriendelijkheid behartigd worden, je kunt altijd steun aanbieden, een luisterend hart zijn. Maar tegelijk ben ik ook maar een kleine Arjuna die ook zijn kuren heeft, die ook gevangen kan worden in de grip van menselijke gevoelens en reageren vanuit emotie i.p.v. uit een onthecht, bestudeerd gegeven te reageren. Maar dat is dan ook de taak waaraan we elke dag kunnen werken!

Op welk vlak heeft Yoga je leven beïnvloed-veranderd?

Yoga is mijn leven! Ik zie me niet zonder yoga. Het is de vriend die ik altijd bij heb en tegelijk kan ik vriend zijn met iedereen! Het leven zonder yoga zou vast anders zijn geweest maar ik kan het me niet inbeelden.

Heb je een favoriete yogastijl?

Ik ben altijd trouw gebleven aan de stijlen waarin ik geschoold ben geweest en tegelijk sta ik open voor al wat op het pad komt. Mijn persoonlijke yogapraktijk-ervaring is er één van diepgang en diepgaand blijven stil staan bij de rekking-strekking, de ademhaling,



Enkele leden van het vormingsinstituut. Deze foto werd genomen voor de huidige coronamaatregelen.

de aandacht en daarmee werken binnen een houding. De rust zien te vinden in de inspanning, de weerbarstigheid wanneer het moeilijk is om te buigen in acceptatie en er mee aan de slag gaan. Het ontknopen van onze wervelingen bij het stil zitten en van daaruit naar dat rustpunt binnenin gaan. Dus al wat me hierin raakt, spreekt me aan. Maar ik probeer ook graag iets uit dat ik absoluut niet ken!

Hoe kom je het best tot rust?

Op mijn eigen matje en gewoon praktijk doen of rustig mediteren zonder ook maar iets te verwachten. Dan kan het troebele water terug helder worden of kunnen emotionele golven bedaren.

Wat is je meest inspirerend boek?

Radhakrishnan, zijn boek de Bhagavad Gītā, heeft me werkelijk de ogen geopend en een synthesevermogen gegeven! Omwille van wat hij bij mij veroorzaakt heeft vooral. Hierin stond een inleiding van het hele filosofische Indische gedachtegoed en heeft vooral de Indische puzzel compleet gemaakt. Alle verbindingen zijn hier bij mij opgelicht.

Hoe groeide het vormingsinstituut?

Het vormingsinstituut is gestart in 1983. Paula startte toen het Instituut. Ze had al jarenlang yoga gedaan bij Gommaar Gijs en André Van Lysebeth en deed haar examen destijds voor de middenjury in Brussel. Daarna gaf ze ook een tijdje les bij Gommaar Gijs. Het onderwijzen, het dichte contact met de zoekende leerling, het zien groeien van mensen, het zien ontluiken van nieuwe yogadocenten is altijd de grote motivatie geweest. Yoga heeft in het leven en in het hart van Paula een ontzettend grote plaats ingenomen.

Mijn vader heeft zich gespecialiseerd in de Ayurveda en Indische filosofieën. Hij heeft Ayurveda binnen de universiteit gebracht en daar onderwezen. Op een bepaald moment heeft mijn moeder een zware operatie gehad waardoor het op dat moment niet mogelijk was om verder les geven, toch althans niet voor vele weken. Mijn moeder had toen tijd en ruimte nodig voor zichzelf om te herstellen. Toen ben ik eigenlijk in het instituut ingerold om dit verder te zetten. Je kunt een school niet zomaar in het midden van een opleiding stopzetten.

Mijn moeder was toen ook blij, ondanks haar zware operatie dat

het opleidingsinstituut werd verder gezet en dat ze op die manier ook gesteund werd om haar levensproject verder uit te dragen. Mijn moeder heeft daarna nog een heel aantal jaren les gegeven. Momenteel is ze sinds drie jaar gestopt, wegens haar hoge leeftijd en omdat ze zich ook nog wou interesseren aan andere dingen, waarvoor ze geen tijd had gehad.

Ons Instituut wordt gedragen door een team van verschillende docenten. Elke docent heeft zijn specialiteit en samen werken we aan de toekomst van de school. Er is verstandhouding en interactie en allen kijken we samen in dezelfde richting. Ik ben dan ook een heel gelukkige, dankbare en blij directeur als ik naar de draagkracht en de uitstralingskracht kijk die we allen samen mogen neerzetten. De sterkte nu is dat het instituut gedragen is door vele mensen en mensen rondom je te hebben die zichzelf verdiept hebben en samen in verbinding met elkaar sterk staan.

Hoe integreer je yoga in je dagelijks leven?

Ik zit elke ochtend op mijn matje voor mijn eigen praktijk en het onderwijs van yoga binnen de weeklessen en de opleiding nemen uiteraard heel wat tijd in beslag.

Welke boodschap zou je iemand willen geven die nu met yoga begint?

Laat het gewoon op je binnen komen, tast af, laat je niet leiden door bedenkingen, redeneringen of dat wat je overkomt, weet en laat de ervaring plaats grijpen. Zoek tot je vindt wat nodig is en wat bij je past.

Tegen wie zou je nu het liefst dank u willen zeggen? En waarom?

Nu op dit moment zou ik mijn ouders willen danken voor die eerste dag dat ze naar de yoga zijn gestapt en me het erfgoed onder vorm van ons opleidingsinstituut nalaten.

Het is een gevoel, net een beetje zoals bij Indische tradities, een lineage, die ik mag voortzetten. En op mijn beurt zal ik het weer mogen doorgeven aan iemand die het wil voortzetten. En de éénheid van gedachte waardoor het draait, zal altijd dezelfde zijn zoals het begon, iemand die echt van yoga hield en er zich in verdiept heeft en nooit mee stopte.

Is er iemand waartegen je nu het liefst sorry zou willen zeggen? Waarom?

Naar aanleiding van de vorige vraag, mijn ouders! Want ik ben een rebelse tiener geweest en tot op vandaag ben ik iemand die eerder recht voor de raap is. Dus ze hebben best hun bekost met me gehad! Maar ik denk dat ik het waarschijnlijk niet anders zou doen! Het is een beetje mijn aard. In een volgend leven misschien wel?! Je kiest je incarnatie, je bepaalt het voor een stuk zelf, het is zeker niet het makkelijkste pad, de wederzijdse acties en reacties hebben zeker gemaakt dat we gegroeid zijn op ons levenspad. Yoga heeft ons gezin veel zin gegeven, het heeft een bijzondere plaats gekregen.

Hoe zou je herinnerd willen worden?

Ik zou eerder herinnerd willen worden in dat wat ik heb kunnen meegeven of een herinnering waarin we iets gedeeld hebben, samen verwerkt hebben, samen beleefd hebben en minder als de fysieke persoon. ■

INSPIRERENDE YOGALERAAR IN DE KIJKER: EERBETOON AAN AMANDA DENAUX

Door LUT BOUTENS

Graag begin ik bij de vrouw die me 'ingewijd' heeft in de wereld van de yoga. Onze fysieke ont-moeting vond plaats in september 1992. Ik had haar gehoord tijdens een radio-interview, ze triggerde mij. Wie was ze? Ik had een onbestemd gevoel dat ik haar graag zou leren kennen, maar hoe? Het interview werd enkele maanden later heruitgezonden, 'toeval'? In een brief naar deze radio-zender vroeg ik haar adres. Toen werd dat nog gegeven.

Voorheen had ik nooit aan yoga gedacht. Het leek me iets zweverigs, exotisch én onhaalbaar voor mijn stramme lijf. Maar de vrouw die ik hoorde leek me heel aards én volledig trouw aan haar eigen wortels.

Ik werd aangenomen om les te volgen. Het klikte onmiddellijk. Niets kon me nog tegenhouden om daarvoor wekelijks naar Brugge te rijden. Een jaar later schreef ik me in voor de 5-jarige opleiding. De ritten naar Brugge werden frequenter maar dat waren ze meer dan waard.

De vrouw was Amanda Denaux-Gerard, op dat moment 82 jaar. Ze was verpleegster, vroedvrouw geweest en had 14 kinderen grootgebracht. Ze was ijverig én leergierig. Ze verdiepte zich in de homeopathie en de irisscopie (in medische kringen toen allemaal nog héél verdacht) en kwam, via haar oudste zoon, in contact met yoga. In die tijd moesten daarvoor grote afstanden worden afgelegd. Leraars-leraressen waren immers schaars. Zo spoorde ze vaak naar Luik, naar Parijs...

Uiteindelijk slaagde ze er in om een eigen yogastudio te realiseren die druk bezocht werd. Haar man was daarbij haar grote steun. Later kwam daar de levensschool bij.

Ze was een sterke vrouw met een grote inzet, met overvloed aan energie, wijsheid en levenservaring. Een vrouw met een rotsvast geloof (niet een blind geloof), vol vertrouwen in de goedheid in elke mens.

Voor haar was yoga geen leer maar een middel om te komen tot wie je echt bent: een mens die totaal 'aan-

wezig' is, 'helder' van geest: kalm en in harmonie met zichzelf.

Het waren geen holle principes. Ze stond iedere morgen om 5 uur op, dompelde zich onder in de meditatie en de yoga, woonde om 7.30 uur de mis bij en begon aan haar volle dagtaak.

Haar interesseerde het mysterie, de goddelijke werkelijkheid die ons povere verstand te boven gaat.

Toen ze in India bij de grote yogi Kṛṣṇamācārya was, betoonde hij diep respect voor haar omdat ze de yoga wist te integreren in haar eigen christelijke cultuur. Ook zijn zoon, T.K.V.Desikacar, merkte op dat we geen hindoe moesten worden (toen was dat vaak het geval bij mensen die yogi wilden worden) omdat dat mogelijks een vlucht is voor mensen die yoga verwarren met godsdienst. De essentie van de yoga is in alle religies aanwezig. Yoga is universeel.

Ze bestudeerde de oosterse mystici, maar kende ook de eigen mystici. Zo had ze een groep die regelmatig samenkwam rond de leringen van Johannes van het Kruis met als kernboodschap: 'Onthechting leidt naar liefde'. En die moet je, volgens haar, doorgeven. 'In de mate dat je liefde doorgeeft, breng je liefde in de wereld.' Ze was er van overtuigd dat veel zaken bij mensen verkeerd lopen door gebrek aan liefde.

Ze zag het dan ook als haar taak om mensen, die geen houvast meer hadden, te beluisteren. Haar advies was te kijken naar wat voor hen het beste is en waarmee ze het gelukkigst zijn. Om dan proberen los te komen van alles wat relatief is en terug naar het belangrijkste te kijken.

Zelf was ze, door toedoen van een groot gezin met weinig financiële middelen, zeer onthecht. Volgens haar is er heel veel angst bij de mensen, omdat ze alles willen vasthouden, zich aan zekerheden willen vastklampen, terwijl er in het leven geen zekerheden zijn omdat alles altijd in verandering is...alleen die liefdevolle tegenwoordigheid is constant én zeker.



Van links naar rechts: de man van Amanda Denaux, Amanda Denaux, Lut Boutens en T.K.V. Desikacar. Deze foto werd genomen voor de huidige coronamaatregelen.

"Haar advies blijft actueel: we moeten vanuit vertrouwen, de problemen loslaten. Pas dan komt de helderheid en de rust om de oplossing te zien"

Amanda wist haar leerlingen geboeid te houden door hen de kans te geven om in contact te komen met o.a. Gérard Blitz, Babacar Khâne, Claude Maréchal, Bernard Bouanchaud en ook T.K.V.Desikacar.

Op de foto die ik hierbij voeg, is ze te zien naast haar man, terwijl aan mijn andere zijde, T.K.V.Desikacar staat. Die was in april 1995 te gast bij Amanda voor een congres in de Abdij Paters Benedictijnen te Brugge/St. Andries. De foto dateert van 10 april. Twee dagen later is Amanda overgegaan. Haar hart was zwak, ze had een ingreep nodig maar wou die liever uitstellen tot na onze examens in juni. Ondanks haar vele plannen kwam er, tijdens een hartonderzoek, een eind aan haar aardse leven.

T.K.V.Desikacar beëindigde het allerlaatste congres van Amanda met volgende woorden: 'wat van een yogaleraar-lerares bijblijft, is niet wat hij/ze zegt, is niet de informatie of kennis die hij/ze doorgeeft, maar

wat hij/ze is.' Haar 'ZIJN' is voor mij na al die jaren, nog steeds voelbaar. Haar verhaal zet zich verder in al haar leerlingen, ook in mij. Omwille van haar zetten we een eenvoudige maar pure yoga verder. Ze blijft me inspireren. Ik heb uiteraard mijn eigen persoonlijke manier van lesgeven ontwikkeld zonder daarbij van de essentie af te wijken.

Ze was en is een zegen op mijn weg als yogalerares, als mens. En haar advies blijft actueel: 'we moeten vanuit vertrouwen, de problemen loslaten. Pas dan komt de helderheid en de rust om de oplossing te zien. Ga daarvoor elke dag even naar de stilte. Je zult er de kracht vinden om verder te gaan.'

Bij haar overlijden was mijn opleiding niet afgerond. Ik had nog 2 jaar te gaan. Gelukkig heeft een andere vrouw, één van haar oud-leerlingen, namelijk, Marleen Vandezande, die zware taak van haar verdergezet. Daarvoor ben ik haar eeuwig dankbaar.

Marleen heeft niet alleen die cyclus afgerond maar is nog tot eind 2009 doorgegaan. 16 jaar waarin ze zich 100% heeft ingezet om vele bekwame yogaleraars de wereld in te sturen.

Marleen gaf ons de kans om onze kennis en inzichten te verruimen via mensen als Frans Moors en zijn vrouw Simonne, maar ook via Prof. Ulrich Libbrecht (sinoloog en bedreven in de oosterse filosofie) en Prof. Winnand Callewaert (India-specialist bij uitstek).

Amanda Denaux was directeur van de erkende opleidingschool te Brugge tot ze stierf in 1995. Marleen Vandezande, zette het werk van Amanda Denaux verder als directeur van de erkende West Vlaamse Yogaschool te Pittem tot in 2009. Vanaf 2010 zet Maria Clictteur het werk van Amanda Denaux verder als directeur aan de erkende opleidingschool te Brugge. ■

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

2. Vormingen

HUISKAMER MANTRA ZINGEN

Elke eerste vrijdag van de maand (20u00)

Te Nazareth

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

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

YOGADAGEN

23/01/2021: bewustzijn als poort tot bevrijding;

03/03/2021: spiritueel centrum, zetel van harmonie en geluk

Schooldreef 5 te Oostkamp (Zaal De Raat) of online

Leraar: Alberto Paganini

info@yogasoma.be - 050/36 49 36

www.yogasoma.be/yogadagen

3. Opleidingen tot yogaleraar

VIERJARIGE 500 UREN SOMA YOGA LERARENOPLEIDING

Leraar: Alberto Paganini

Steinerschool Brugge

Inkom Boudewijnlaan (hoek Astridlaan)

info@yogasoma.be - 050-364936

www.yogasoma.be/yoga-opleiding

VIERJARIGE 500 UREN PURUSHA YOGA DOCENTENOPLEIDING

Bareekdreef 3 te Buggenhout

Lerares: Greet De Pauw

greet@purusha.be - 0476/62 93 89

www.purusha.be/doceren

BIJSCHOLING ZWANGERSCHAPSYOGA 'YOGA BIRTH'

Collegebaan 49 te Melle, Gent

Lerares: Lut Louisa Van Melle

lut.van.melle@telenet.be

www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be

VEDIC CHANTING

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

Yogacentrum Shraddha te Loppem, Brugge

Leraar: Jens Keygnaert

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

EEN WEEK OF DRIE DAGEN HERBRONNEN IN STILTE EN MEDITATIE

Van 11/08/2021 (9u30) tot en met 11/08/2021 (13u30)

Abdijdreef 22 te Kortenberg (De Oude Abdije)

Begeleider: Flor Stickens

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

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

9/04/2021 tot en met 28/04/2021

Leraar: Alberto Paganini, Marianne Couderé en Eric Staals

info@yogasoma.be - 050/36 49 36

www.yogasoma.be/yogaweken-dolomieten

VIJFJARIGE OPLEIDING TOT YOGALERAAR

Vormingsschool Viniyoga Herentals

Infonamiddag 08/05/21, start 9/10/2021.

Leraar: Flor Stickens

info@sevayoga.be - 014/21 06 76

www.sevayoga.be

Wegens de huidige coronapandemie kunnen activiteiten afwijken of niet plaatsvinden; gelieve de desbetreffende websites te raadplegen voor verder nieuws. Voor andere vragen kan u de website van de overheid raadplegen (www.info-coronavirus.be) of een mail sturen naar info@yogafederatie.be

Yoga, coronacrisis, levensenergie en bewustzijns groei

Door ALBERTO PAGANINI



We bevinden ons de laatste tijd in een soort Kurukṣetra: het slagveld uit de Mahābhārata. We beleven een crisis waarin verschillende krachten binnen en buiten onszelf elkaar confronteren. Onwetendheid en (massa)manipulatie staan tegenover waarheid, duisternis tegenover Licht, dood tegenover de onsterfelijkheid van wie we echt Zijn, angst tegenover vertrouwen, enz.¹ Dit alles is aanwezig op 'ons' slagveld, tezamen met de wil en de kracht om een positieve wending aan ons leven te geven, zowel individueel als collectief.

Asato Mā Sadgamaya – Tamaso Mā Jyotir gamaya – Mrtyor Mā Amṛtaṃ gamaya

Van leugen naar waarheid – van donker naar Licht – van de dood naar de nectar van onsterfelijkheid.

Yoga en ons Zelf kunnen in deze tijd waardevolle vrienden zijn.

In het midden van het veld van Kurukṣetra schenkt Kṛṣṇa aan Arjuna de wijsheid van de Bhagavad Gītā. Het hogere Zelf, hier gerepresenteerd door Kṛṣṇa, leidt Arjuna, het symbool van de eerlijk zoekende mens, stap

per stap, naar ware kennis, bewustzijn, overgave, onvoorwaardelijke liefde en helderheid. In de huidige crisis kunnen we de wijsheid van yoga goed gebruiken om in bewustzijn te groeien. In tijden van crisis kan de mens van goede wil zich intensiever en efficiënter voor diepgang en heling openen.²

Ook deze crisis biedt ons kansen om ons Yogabewustzijn en onze yogabeoefening te verdiepen, dichter in contact te komen met ons-Zelf, en om liefde, respect en mededogen te ontwikkelen voor alle levende wezens, voor de natuur en voor de natuurlijke processen op onze planeet en in onszelf. Laat ons deze tijd goed gebruiken.

We kunnen in ons lichaam en in onze geest een zodanige stroom van Prāṇa en Levensvreugde activeren dat alles wat niet bij ons hoort getransformeerd of uit ons systeem geëlimineerd kan worden.

Laat ons de intense en helende Prāṇastroom toelaten, ons van blokkades, spanningen en angst bevrijden en vertrouwen in de

Levenskrachten, in de helende kracht van de goddelijke energie en in het feit dat alles wat met ons of met anderen gebeurt een diepe betekenis heeft, een leerproces is en tot diepere inzichten en bewustzijnsprocessen kan leiden. Niet alleen de Bhagavad Gītā is een blijvende bron van inspiratie, ook het achtvoudig yogapad van Patañjali³ kunnen we in deze tijd als actueel beleven en de verschillende stappen als helende treden toepassen. Op dit pad nemen we je hieronder mee.

1. Bewust bewegen: op onze yogamat en/of in de natuur

Āsana (3e stap van het yogapad). Het is nu belangrijk om eerst dynamisch te oefenen met een diepe Ujjāyī ademhaling om via o.a. het zweet, toxines (ama, ballast) uit te scheiden (drink voldoende water!) en ons immuunsysteem te versterken. Dynamische activiteit helpt ook onze emoties, stress en angsten los te laten waardoor we meer vitaliteit, kracht en moed kunnen ervaren.

Hart-Yoga- opwarming, zonnegroeten en intense Hart en/of Prāṇa Yoga Flows met dynamische vinyāsa's

evenals andere vitaliteitsoefeningen, wandelen, nordic-walking en lopen in de natuur komen daarvoor in aanmerking. Oefen hierbij steeds op een meditatieve manier, bewust van de bijzondere regenererende en opbouwende energie aanwezig in elk moment en seizoen in de verschillende natuurelementen. Ervaren beoefenaars vinden in het boek: "Prāṇa Yoga Flow" 1ste editie, een ideale zuiverende en versterkende reeks. Vervolgens is het belangrijk om met aandacht ('mindful') te vertragen om het zenuwstelsel en onze emoties te kalmeren, onze visie en waarheid te ont-moeten, ons Dharma en onze eigenste Taak in deze bijzondere fase van de mensheidsgeschiedenis- en ontwikkeling te ont-dekken. Dit kan door stil te worden, diep te ontspannen (in bv. Yin Yoga en Yoga Nidrā), bij je-Zelf te komen, de rust in je Centrum op te zoeken en daarbij afstand te nemen van angstwekkende invloeden van buitenaf (van o.a. een eenzijdige en puur materialistische visie op de huidige crisis).

keelcentrum, longen, hartcentrum en buik.

Alle Prāṇāyāma's kunnen daarbij helpen, geef aandacht aan de stroming van Prāṇa, levensenergie, vooral in de lichaamsdelen die gespannen aanvoelen en zeker in je borst en bekken. Het is goed om te beginnen met intense ademhalingen zoals Bhastrikā en Kapālabhāti, 1, 2 of 3 minuten lang, dan je adem aan te houden zonder te forceren met lege longen (met lichte Uḍḍhiyāna bandha) en/of met volle longen (expandeer je borst in alle richtingen). Bouw de lengte en de intensiteit op volgens je eigen capaciteit en ervaring.

Daarna komt de wisselademhaling (Nadi Śodana Prāṇāyāma) om op een subtielere manier de energiestroom waar te nemen (langs het energielichaam), te begeleiden en bevrijden. Breng je bewuste aandacht op de Adem, dankbaar voor de wonderen van het Leven dat vanzelf en moeiteloos in ons stroomt. Laat

deze stroom toe en observeer verder, dankbaar voor de oneindige flow van levensenergie in je hele wezen.

Pratyāhāra (5e stap van het yogapad): je aandacht naar binnen richten. Sluit je lichaamspoorten af en word bewust van de verschillende lagen en de rijkdom aanwezig binnenin jezelf. Luister naar de aandachtige neutrale Waarnemer binnenin jou. Kom tot jezelf, in jezelf: laat je niet overheersen en manipuleren door wat de buitenwereld van je wil maken. Zoek aandachtig en doelgericht je-Zelf, binnenin.

Dhāraṇā – Dhyāna – Samādhi (6e – 8e stap van het yogapad): concentratie, meditatie en eenwording. Je kunt je aandacht richten op een positieve intentie en stil worden. Voel, concentreer en mediteer hoe deze intentie meer en meer plaats inneemt in je fysieke lichaam, energiestroom, emoties, gedachten en intelligentie. Laat toe dat deze intentie zich met je essentie en centrum verbindt. Breng je

"Kom tot jezelf, in jezelf: laat jezelf niet overheersen en manipuleren door wat de buitenwereld van je wil maken. Zoek aandachtig en doelgericht je-Zelf, binnenin."

Āsana's die in deze tijd goed helpen zijn alle hartopeners met een diepe bewuste ademhaling, staande- en evenwichtshoudingen. Tevens ook oefeningen die ons verteringsapparaat versterken en stimuleren zoals de brug, halve brug, vis, boom, driehoekshouding, armbalans, boog, sprinkhaan, cobra, hond met gezicht omhoog en omlaag, enz.⁴ Zeer waardevol zijn ook de armbewegingen met visualisaties van Prāṇa bewegingen (prāṇa, apāna, samāna, vyāna en udāna met verbinding met de aarde, de omgeving, je-Zelf en de kosmos, zoals in de Hart Yoga Flow. Om dan tot rust te komen en te ontgiften beoefen je vooral voorwaartse buigingen, torsies en omgekeerde houdingen. Blijf daarbij lang in deze Āsana's en laat los, ontspan en laad je op, op een diep niveau.⁵

2. Diep ademen, aandacht naar binnen richten en mediteren
Prāṇāyāma (4e stap van het yogapad): waarnemen en meester worden over de stroom van de levensenergie. Daar waar levensenergie vrij en harmonisch stroomt kan zich geen indringer, disharmonie of ziekte nestelen. Zorg ervoor dat levensenergie, vertrouwen en liefde vrij kunnen stromen in lichaam en geest. En vooral in je





aandacht en je intentie dan stap per stap binnen in de diepten van je Hart (Hṛdaya)⁶ en in je Zelf.

Hier enkele kwaliteiten voor waardevolle intenties voor deze tijd: dankbaarheid, stralende gezondheid, vertrouwen, onvoorwaardelijke liefde, oneindige vitaliteit, onuitputtelijke levensenergie, verbondenheid met het Goede (en/of het Goddelijke), innerlijke rust, levensvreugde, tevredenheid, acceptatie, moed, kracht en vrede, ... Deze kwaliteiten zijn al aanwezig in ons Hart en kunnen in alle lagen bewust geactiveerd, ontdekt en ontwikkeld worden. Mediteer verder tot je, geleidelijk aan, de belichaming van je intentie wordt en in staat bent deze meer en meer in alle lagen van je wezen te integreren. Laat stilte en innerlijke rust toe. Neem de essentie waar.

Eigenlijk Zijn we het al, maar onze persoonlijkheid is zijn ware natuur vergeten en laat zich dikwijls in angsten, onzekerheden en verwarring vangen. Wat nog nodig is: geduld, volharding, onthechting (abhyāsa en vairāgya⁷). Aanvaard en heb alle kanten van je zelf lief, ook deze die ziek en/of angstig zijn: omarm ze in je oneindige liefde en begrip. Aanvaard en heb het Al lief.

Bewustwording en het ankeren van nieuwe zielen wensen, positieve gewoonten, en een menswaardige levensstijl.

Stel jezelf de vraag: 'Wat is er veranderd in je leven (op ecologisch, sociaal, persoonlijk en spiritueel vlak) sinds de Corona crisis? En welke maatregelen die je essentieel vindt om te behouden ook na de corona crisis?' en werk dan aan het scheppen van een leven en een manier van zijn die je helpt je wens te verwezenlijken. Doe dit stap per stap, begin met kleine ideeën en projecten.

3. De kosmische wetten voor welzijn en harmonie liggen aan de basis van alle yogabewustzijns- en beoefeningsvormen

De Yama's en de Niyama's (1e en 2e stap van het yogapad) geven ons in de yogafilosofie een samenvatting van de kosmische wetten voor welzijn en harmonie in onze binnen- en buitenwereld.

Hieronder geven we een overzicht van de yama's en niyama's en voor elk enkele tips voor deze tijd. Wees creatief in de toepassing ervan en weet dat we ze in een crisissituatie nog doeltreffender kunnen beoefenen en observeren: 'Where the danger is, the saving power also grows.' Otto Scharmer, MIT.⁸

De Yama's:

Y1. Ahimsā - Geweldloosheid. Kunnen we met Corona (de Kroon) vriendschap sluiten zodat ze ons helpt in ons bewustzijn en in onze volledige kracht, moed, aandacht, vitaliteit en levensvreugde te komen staan? Kan ze getransformeerd worden tot iets wat ons sterker maakt en bewust maakt van ons dwalen, van het geweld dat we

dagelijks de natuur, de kosmische- en natuurwetten aandoen, binnen en buiten onszelf? Kunnen we liefde tot ons gezonde Centrum komen (individueel en collectief)? Kunnen we veranderen en vijandschap staken?

Y2. Satya - Liefde voor Waarheid. Kunnen we de Waarheid zien? Wie we Zijn? Ons ongelimiteerde hoogste potentieel, ons ware Zelf? In welke handelingen en gewoonten verraden we ons ware Zelf? Kunnen we, individueel en collectief, aanpassingen aan onze levensstijl en gewoonten aanbrenge(n)? Kunnen we discriminatievermogen (viveka) ontwikkelen, zelfstandig denken en ons bevrijden van onwetendheid en van (massa)manipulaties, ook in het corona mediaverhaal en gedragingen die niet bij ons passen transformeren in een harmonische houding?

Luister je ook naar wat yogi's en holistische artsen te vertellen hebben over virussen? Hun invloed, de voedingsbodem waarop ze zich hechten en de middelen om het immuunsysteem en organisme te helen en te versterken? De visies van ayurvedische-, homeopathische-, orthomoleculaire-, antroposofische- en natuurartsen bevat meer analogie met de yogavisie van de mens en de Kosmos dan deze van eenzijdige en materialistisch georiënteerde medicijnen.

Y3. Asteya - Niet stelen. Respect voor grenzen en voor wat van anderen is. Kunnen we ons gedrag tegenover de natuurelementen en de anderen corrigeren? Kunnen we respect en samenwerking met de natuur, met de ander en met ons Hart beoefenen? Volgens de sutra over Asteya (YS 2,37), komen alle verborgen schatten vanzelf naar ons toe wanneer we leren leven zonder te grijpen of stelen, uitbuiten of manipuleren, ook niet op een subtiel en/of onbewust niveau. Kunnen we ervoor zorgen dat we onze innerlijke rust (shanti), hartelijkheid (maitri) en ons vertrouwen (shradda) niet 'laten stelen' door wat in de wereld gebeurt?

Y4. Brahmacharya - Meesterschap over de wereldse verleidingen. Kunnen we in contact komen met onze ontembare energie in lichaam en geest (vīrya)? Kunnen we meester worden over gewoonten en gedragingen die onze gezondheid schaden? Kunnen we gezond eten en ook met alle andere zintuigen en zintuiglijke prikkels op een gezonde manier omgaan? Kunnen

scheppen? Kunnen we daardoor vredig, gelukkig en voldaan door het leven gaan?

N3. Tapas - Spirituele oefeningen. Kunnen we voor de volgende 21 dagen, elke dag, iets concreets doen (of laten) wat ons helpt de verbinding met ons-Zelf en onze gezondheid (Sva-stha) te versterken? Een handeling en/of beoefening kiezen en die met discipline, volharding en overtuiging elke dag doen? We mogen zelf kiezen wat en hoe. Dit zal onze wil zuiveren en ons versterken en kracht geven om te doen wat we hier op aarde zijn komen doen.

N4. Svādhyāya - Studie van het Zelf. Kunnen we aandacht en studie besteden aan het Zelf? Kunnen we ons verenigen met de oneindige oorspronkelijke energie? Kunnen we ons-Zelf dagelijks zoeken, in onze meditaties, yogabeoefening en dagelijkse handelingen?

N5. Īśvara Pranidhāna - Zich openen voor de goddelijke dimensie.

Samen kunnen we een wereld scheppen waar:

- respect en liefde voor mens en natuur, leven in harmonie met natuurlijke ritmes, een eerlijk contact met ons hoogste latente potentieel, ons Zijn en ons ware Doel (dharma) in dit leven, centraal staan.
- het doel van de samenleving de gezondheid en het geluk van ieder is, samen met de groei in bewustzijn en welzijn op alle vlakken: materieel, energetisch, emotioneel, mentaal en spiritueel.
- mensen samenleven vanuit hun Hart, met liefde en levensvreugde, verbonden in hun zoektocht.
- de energie natuurlijk en vernieuwbaar is, duurzaam, eerlijk.
- de landbouw en voeding bijdraagt aan het welzijn, de gezondheid van mens, dier, plant en planeet.
- wat de mens doet helend en harmonisch is.
- de geneeskunde op de versterking en heling van het hele mens gericht is, holistisch en natuurlijk.

"We hebben NU de vrijheid en de mogelijkheid om ons bewustzijn te richten op dat wat echt belangrijk en essentieel is in ons leven."

we de zintuigen gebruiken om ons te versterken en helen en niet om ons te verzwakken of 'verdoven'? We hebben in deze tijd onze kracht (vīrya) en gezondheid (svastha) hard nodig.

Y5. Aparigrahāḥ - Vrijgevigheid. Kunnen we onze bezitterigheid en hebzucht, ons egoïsme en onze angst voor tekorten overwinnen? Kunnen we onze rijke gaven en talenten ontplooiën en de dingen doen waarvoor we geboren zijn (ons dharma vervullen)? Kunnen we eerlijk delen en voor elkaar liefdevol zorgen? Kunnen we vertrouwen dat de toekomst verbondenheid en bevrijding zal brengen?

De Niyama's:

N1. Śauca - Zuiverheid en reinheid. Kunnen we onszelf zuiveren? Ons lichaam, onze energie en emoties, ons denken en handelen? Kunnen we de gehechtheid aan onze materiële en fysieke existentie loslaten? Kunnen we zien dat we veel meer zijn dan dat en dat ons Zelf eeuwig, onsterfelijk en onaangetast blijft?

N2. Saṁtoṣa - Tevredenheid. Kunnen we dankbaar en tevreden zijn met wat er is? Met wat we Zijn? In het hier en nu? Kunnen we onze omgeving met liefdevolle ogen bekijken? Kunnen we tevredenheid in onze omgeving

Kunnen we ons met vertrouwen en een open hart overgeven aan de waarheid, de onvoorwaardelijke liefde en de oneindige levensenergie? Kunnen we ons openen voor de spirituele en goddelijke dimensie? Voor het Goede en het Ware?

4. Aan ons de keuze

Waar onze aandacht gaat, daar gaat ook onze energie.⁹ Deze wet geldt tijdens, voor en na de Corona crisis. Ons bewustzijn versterkt datgene waar het zich op focust. Ons wezen, ons lichaam en onze geest volgen ons bewustzijn en creëren zo gewenste of ongewenste resultaten.

We hebben NU de vrijheid en de mogelijkheid om ons bewustzijn te richten op dat wat echt belangrijk en essentieel is in ons leven: een allesdoordringend welzijn voor ons, voor alles en voor iedereen te scheppen. Gaan we onder in angst, zorgen, manipulaties, ziektebeelden en pessimisme of scheppen we ogenblik na ogenblik een realiteit van verbondenheid, dankbaarheid, heling, samenwerking met anderen en met de krachten van de natuur en van de hogere spirituele dimensies? Kunnen we ons nu helen en evolueren naar waarheid, licht, stralende gezondheid en vitaliteit? Ook als anderen dit niet doen?

- de opvoeding gericht is op de ontplooiing van de gaven en talenten van elk individu.
- elk mens (dier, plant, steen...) als een rijkdom op zich beschouwd wordt en met liefde en respect behandeld wordt.
- eerlijke verdeling van taken en verdiensten heerst.
- de ontplooiing van het Zelf meer telt dan de vermenigvuldiging van geld.

Er is momenteel in de wereld meer dan voldoende voor iedereen. Laat ons samen bouwen, binnen en buiten onszelf, aan een realiteit met als doel 'het welzijn van het al', zoals de wijzen het in de Gītā beschreven:

*"De wijzen die het geluk in zichzelf ervaren, zetten zich onophoudelijk in voor het welzijn van al wat leeft en ze bereiken de gelukzaligheid."*¹⁰

Elk van ons kan elk ogenblik zijn bijdrage leveren, in bewustzijn en handelen: zowel in meditatie, yoga en zelfheling als in handelingen die overeenkomen met de principes van yoga zoals bewust worden van waar en wat we (wel en niet) kopen, eten, delen, gebruiken, wie en wat we steunen met ons consumeren of consuminderen, wat met ons geld gedaan wordt, wat en hoe we loslaten, uitspreken, geven, nemen,

Aan ons de keuze, ogenblik na ogenblik. Yoga, ons ware Zelf en onze capaciteit tot denken en handelen overeenkomstig de principes van een harmonieus en gelukkig leven. Het blijven onze trouwe en eeuwige vrienden en bondgenoten. Laat deze waardevolle vrienden meer en meer in je leven aanwezig zijn en ook deze crisis gebruiken om te groeien in Bewustzijn en handelen voor het welzijn van jezelf, iedereen en het geheel.

“Om lokaḥ samastah sukhino bhavantu”, mogen alle levende wezens, overal, gelukkig zijn.

Namasté, OM
Alberto Paganini ■

Voetnoten

1. Zie o.a. www.artsenvoordevrijheid.be
2. Zie ook artikel Alberto Paganini, ‘Zelf en zelf in het levensveld’, Nieuwsbrief YFN nr.119
3. Patanjali Yoga Sutra’s, boek 2.30 tot en met boek 3.7
4. Gedetailleerde informatie en inspiratie i.v.m. yogatechnieken voor hart, longen, vertering, ontgiftig, moed, vertrouwen, innerlijke kracht en rust, vrede, enz. vind je in het boek: Alberto Paganini, ‘Prajna Yoga Flow’ via de handige index
5. Volgend materiaal in de webshop van www.yogasoma.be kan je helpen hierin je eigen weg te vinden: video opnames van yogalessen, lessen op CD (vooral 3 en 4), het opwarmingsboekje en diverse posters van yogareeksen, Prana Yoga Flow en Hart Yoga Flow
6. Zie ook het artikel Alberto Paganini ‘De centrale rol van het Hartcentrum’, Tijdschrift voor Yoga nr. 3/2018 en andere artikels over de rol van het Hart op <https://www.yogasoma.be/media-fotos/artikelen/>
7. Zie o.a. Patanjali Yoga Sutra’s en Bhagavad Gita
8. 7. Otto Scharmer, professor MIT en creator van ‘Theorie U’
9. Zie ook Bhagavad Gita Hoofdstuk 9,25.
10. Zie Bhagavad Gita Hoofdstuk 5,25

INLEIDING IN HET INDISCH DENKEN

Door LIESBETH BRIERS



Ik herinner me de eerste filosofielessen van de opleiding tot yogadocent aan het Vormingsinstituut in Zolder: het onderwerp ‘Inleiding in het Indiaas denken’ heeft me toen erg getriggerd en sindsdien niet meer losgelaten. Intussen doceer ik zelf de Indische filosofievakken en bouw ik verder op het indrukwekkend fundament dat Paula en Roeland De Nève hebben gelegd. We bieden de leerlingen een kennismaking en verdieping aan in de verschillende darśana’s: Sāṃkhya-Yoga, Mīmāṃsā-Vedānta, Nyāya-Vaiśeṣika, en ook Boeddhisme en Tantra.

Dit artikel is een samenvatting van de cursus ‘Inleiding in het Indisch denken’ en beschrijft enkele verschillen tussen het westers kennisdanken en het oosters wijsheidsdenken.

Rudyard Kipling, auteur van het beroemde “Jungle Book” die gedurende de bezetting van India door de Engelsen er haast heel zijn leven heeft doorgebracht, schreef onderstaande uitspraak als begin van een gedicht ‘de ballade van Oost en West’:

“Oh, East is East and West is West, and never the twain shall meet. Oh, Oost is Oost en West is West en nooit komen ze tot elkaar.”

Is het waar dat het verschil tussen het oosters wijsheidsdenken en het

westers kennisdanken moeilijk te overbruggen is? In elk geval vertrekken ze van verschillende uitgangspunten, vanuit een andere kijk op het leven.

Ten eerste is het Indisch denken is een globaal, synthetisch denken waarin alles zijn plaats vindt in het Grote Geheel. Alles hangt samen met alles, alles is in alles, in alle eeuwigheid. Dit is zeer vreemd in het begin en vraagt aanpassing en inspanning van onze daartoe niet voorbereide geest. Ons westers denken is analytisch, kritisch, versnipperend en is daarin heel ver gegaan. We verbrokkelen en versnipperen de te bestuderen objecten en delen het verder op in vakjes. We gaan het in de wetenschappen zoeken, in de diepte van de materie. Dit ontwikkelt ons wetenschappelijk denken met als resultaat heel wat technologische realisaties, o.a. in de ruimtevaart, maar ook de enorme impact van bijvoorbeeld de geneeskunde op ons leven en onze gehechtheid aan het comfort van de materie.

Ten tweede is een tweede groot verschil dat we ons in een goed contact “wanen” met de wereld die ons omringt: we denken die te kennen door onze zintuigen en met ons analyserend rationeel intellect. Met dit intellect denken we de omringende werkelijkheid en onszelf te kunnen vatten.

De Indische visie zegt hierop in

grote trekken, dat we de volledige werkelijkheid niet kunnen kennen omdat we in 'Jāgrat', onze wereld der verschijnselen, niet over het nodige onderscheidingsvermogen beschikken. We leven dus in onwetendheid (avidyā) en kunnen noch de echte waarheid noch de echte werkelijkheid kennen waarover de "Verlichte" wél beschikt. Wat we kennen zijn slechts gedeeltelijke waarheden die opgaan voor onze wereld der verschijnselen, met een bepaald soort waakbewustzijn 'Jāgrat' waarin we gewoon zijn te leven.

Een derde belangrijk onderscheid tussen onze manier van de dingen te bekijken en de Indische is dat onze cultuur denkt dat menselijke evolutie gebaseerd is op de verdere ontwikkeling van de hersenen, in de stof en materie en van het denken, met als hoogtepunt het menselijk reflexief "Ik" bewustzijn. Dit is het vermogen om over zichzelf na te denken als mens en individu en tevens over de anderen als objecten door uitwisseling van denken en ervaringen. Het Indisch denken zegt

neen, juist omgekeerd: vanuit het meest fijnstoffelijke, niet meer waarneembaar voor onze gewone zintuigen, begint alles. Daar zitten de oervormen die zich geleidelijk met meer en meer stoffelijkheid omhullen totdat ze zich ontwikkelen tot de vormen die we kennen omdat we ze met onze zintuigen kunnen waarnemen en die we dan een naam geven.

Het Indisch denken evolueert in de loop van zijn ontwikkeling steeds meer en meer weg van de wereld der verschijnselen, van de natuur, van het lichaam, van de materie. De menselijke evolutie, verspreid over talloze levens, is voor hen voornamelijk gericht op de geleidelijke weg naar meer besef en de uiteindelijke bevrijding uit het aardse bestaan.

Ten vierde zien we ook een verschil in het leerproces om tot kennis te komen. In het Westers denken komt kennis door de zintuigen en het is afgeleid uit de ervaring en het denken. Dit geeft begrippen, theorieën en is een relatieve

kijk op de buitenwereld met behulp van het denken. Het leerproces is schools, via studeren, soms contemplatie in de zeldzaam geworden kloosters. Het Indisch denken is eerder intuïtief en mystiek. Kennis komt binnen als het brein met niets bezig is, niet denken, niets doen maar naar binnen gaan. Jezelf kennen door meditatie voert tot intuïtieve kennis.

Het vijfde belangrijke verschil: we hebben geen vergelijkbare term voor het Brahman, de voor de Vedānta uiteindelijke Enige échte Werkelijkheid, het onzijdig principe dat alles draagt en waaruit alles voortkomt. Deze kan door ons intellect niet begrepen worden en ook niet in woorden weergegeven worden. Als alle tegenstellingen zijn weggevallen, herkent de mens zijn eigen Zelf, gelijkaardig aan het Zelf in de ander, omdat er maar één Werkelijk Zelf is: Ātman = Brahman. Kipling eindigt de ballade als volgt:

"Oh, Oost is Oost en West is West en nooit komen ze tot elkaar. Totdat

"Ook wij leven in een wereld van tegenstellingen en polarisatie maar het is in een persoonlijk contact, tussen mensen onderling dat wederzijds begrip mogelijk is."



Hemel en Aarde ter oordeel voor Gods Aangezicht staan. Maar er is geen Oost noch West, geen Grens noch Ras of Afkomst; wanneer twee sterke mannen van aangezicht tot aangezicht staan, al komen ze van de uiteinden der aarde!"

Dit is misschien wel het meest verkeerd toegepaste citaat ooit. Wat Kipling wil zeggen is juist het volgende: ondanks het feit dat Oost en West geografisch ver van elkaar liggen, is het toch mogelijk bij een ontmoeting tussen twee mensen uit verre streken elkaar als gelijken te benaderen, begrip en respect te hebben voor elkaar en vriendschap te sluiten. De landen kunnen niet tot elkaar komen maar de mensen wel. De ballade wil het tegenovergestelde zeggen van wat vaak op grond van de eerste regel wordt verondersteld.

Ook wij leven in een wereld van tegenstellingen en polarisatie maar het is in een persoonlijk contact, tussen mensen onderling dat wederzijds begrip en verbinding mogelijk is.

Liesbeth Briers is erkend gediplomeerde yogadocent binnen het Vormingsinstituut Yogadocenten Zolder. Geeft binnen het vormingsinstituut les in de Indische filosofieën (darśanas) en praktijklessen in yoga. ■

COLUMN: OVER... DE DOOD

Door MARIA CLICTEUR



Je incarneert niet op de planeet in een gouden wiegje...

Wie wil nu lezen, laat staan schrijven over de dood in deze corona-tijden waar o zo veel mensen hun angst zien verschijnen?

Niemand wil sterven. Leven voor eeuwig is het sterkste instinct in de mens. We willen eeuwig zijn. Ik zal nu schrijven over de dood zoals ik het zie (vanop afstand. Je hoeft het niet te lezen, maar als je verder leest: het heeft een happy end: "Overlijden": over...het lijden stappen naar de eenheid met Brahman, het Absolute, het Al...of hoe je het noemen wilt.

Zeggen of denken is natuurlijk gemakkelijk. Momenteel ben ikzelf zelfs bij periodes heel opstandig in het aanschouwen van...En, wanneer het ooit mijn beurt is...dan moet ik nog zien of "I can walk my talk".

Enkele voorafgaande gedachten om je op te monteren.

"Life is not in our activity, not in our possessions, and not in what we touch, taste, see, or smell. You are Life – the rest are just ingredients." (Sadhguru)

Het leven bestaat niet uit onze activiteiten, het bestaat niet uit onze bezittingen, of uit wat we aanraken, proeven, zien of ruiken. Je bent het leven, de rest zijn slechts ingrediënten. (Sadhguru)

Een gladiator schreeuwt: "hij die gaat sterven groet u", maar dat kunnen we dan allemaal schreeuwen als we geboren worden???

Abhiviveśah... één van de 5 kleśas die ons het leven zuur maakt. Zoveel kleine angsten die een teken zijn van die éne grote angst voor de dood. En zegt het aforisme II.9 in de yogasūtra: die angst voor de dood is aanwezig zelfs bij de wijzen en genereert zichzelf.

De dood ontziet niemand. Hij bezoekt je op het meest onverwachte moment, hij confronteert je hetzij als deelnemer hetzij als toeschouwer. Je hebt geen keuze. Het wordt je niet gevraagd. En het kan een héél lang proces zijn. Ik zit in een niet prettige situatie. De gezondheid van mijn man gaat zienderogen achteruit...Gelukkig hebben we geen glazen bol. Leven in het moment NU is de enige oplossing. Maar...soms heb ik hulp nodig. Zo kreeg ik een tijd geleden een reading over mijn ayurvedische jyotish horoscoop van een yogi. Het heeft me inzichten gebracht die ik niet mag vergeten. Ze helpen me, ook al weet ik het allemaal, opnieuw horen is nuttig.

"Je huis is je āśrama, je partner je guru. Hij zal je onderwijzen over de dood. Mis die kans niet. Kun je, je kennis, alles wat je las, wat je onderrichtte nu leven? Het is je eindexamen...Wees een yogi. Het is een voorrecht dit te mogen aanschouwen vooraleer je zelf sterft."

En daarmee heb ik het dan te doen.

Ik ervaar het proces mee en het is een langzaam proces. Wat ik zie, is dat de dood of het proces naar de dood je ont-ledigt tot op het bot. Je ego of wat er nog van rest wordt vernederd tot en met. Je waardigheid wordt je ontnomen. Je wordt weer een baby.

Ooit was je intelligent, je hebt een mooi diploma, je was mooi...nu niks meer van dit alles. Je wordt, totaal afhankelijk van anderen.

Ze maken het je hier moe zei ooit een oude oom van mij.

En inderdaad, je wordt gepluimd als een kip tot alleen maar de essentie overblijft. Alsof je getest wordt tot het uiterste: is God alleen je genoeg? Mijn man zegt geen verlangens meer te hebben. Hij mist ook niks uit het verleden, maar leeft van dag tot dag. Ik kan veel leren van hem.

Ouder worden en aftakelen is een ramp, een nachtmerrie tenzij je oefende in loslaten en aanschouwen van jezelf spelend in de wereld. Als je denkt dat je het lichaam bent dan kun je niet met de dood leven. Het lichaam is een kostuum waarin je Lichtwezen zich bevindt en dat Lichtwezen sterft nooit.

Je kunt op twee verschillende manieren met je aftakelingsproces omgaan: of je contesteert, identificeert je met je zwakheid, je lichaam, je wordt depressief en moedeloos, of je geeft je over, je laat los... en dan is er een diepgaande verdere uitzuivering en een loslaten van het ego. En dat is het mooie van de dood. Ze brengt je iets. Ze brengt je dichterbij naar je Oorspronkelijke kern en volmaaktheid. Zowel voor de kijker als diegene die in het proces zit. De edelsteen wordt verder gepolijst.

Die periode kan heel zwaar zijn op sommige momenten en prettig is het zeker niet, maar je dharma heb je te doen en liefst op een vriendelijke manier. Doe in neutraliteit, zelf-loos dat wat je in het moment nu aangereikt wordt als je taak. Ervaar ook wat het leven je aanbiedt als je dharma en leef van daaruit ten volle: want het ergste is dat je op het einde van je leven moet zeggen, ik heb niet ten volle geleefd.

Wat ben ik blij voor al die jaren yoga onderricht.

De yogasūtra bevat alles wat je nodig hebt om waardig en rustig te kunnen sterven, of iemand te verzorgen en ondersteunen in zijn proces. Maar...toepassen is een andere zaak. Ik overreageer soms, maar wie is perfect? Denk ik dan. Ook dat loslaten. En het is een excellente gelegenheid om al het geleerde te oefenen.

Abhyāsa en vairāgya: oefenen (elke dag opnieuw) met vallen en opstaan. In het aanschouwen, het loslaten en de overgave. En daar moet veel vairāgya

oefenen gedurende je hele leven aan vooraf gaan. Want je vindt het niet in de dingen van de wereld. Dat is de dualiteit. Scheiding in plaats van eenheid.

Hoe kun je sterven en alles loslaten als je niet gedurende je leven hebt losgelaten en van je overvloed gegeven. Het doet soms pijn dat loslaten maar het slijpt je diamant. Toon Hermans maakte een mooi gedicht:

Sterven doe je niet ineens, maar af en toe een beetje en alle beetjes die je stierf, 't is vreemd, maar die vergeet je, het is je dikwijls zelfs ontgaan, je zegt ik ben wat moe, maar op een keer dan ben je aan je laatste beetje toe.

We sterven zo dikwijls in ons leven. Een kind verliezen, kinderen die de deur uitgaan, verhuizen. Drie jaar geleden verhuisde ik van het bos naar een dorp: ik heb nog altijd heimwee, nog altijd niet losgelaten: de geuren, de zuivere lucht, de vogels,

iemand die het pad van yoga wil gaan: het "bekijken" van wat zich afspeelt rondom je, in je denkkeest, in je emotielichaam vanuit de waarnemer in jou, in plaats van erin te verdrinken. Je wordt er zachter door, milder en HET heeft mededogen in jou. Het is een gift, een geschenk. Het is een kans jezelf te vergeten in belangeloze dienstbaarheid. Het brengt je dichter bij apavarga (bevrijding). Er is ook bhoga (ervaren) en dat is goed. Genieten mag en moet, maar altijd de dharma respecterend en apavarga nooit uit het oog verliezend. We zijn hier gekomen om ons levensdoel (bevrijding) te vervullen, maar onderweg dienen we te genieten van de reis.

In de Bhagavad Gītā geeft Kṛṣṇā aan Arjuna HET onderricht over de essentie van wie we zijn. In hoofdstuk II geeft hij aan Arjuna de reden waarom hij de strijd moet aanvatten: hij is een krijger (behoort tot de kaste van de kshatriyas) en het is dus zijn sva-dharma, maar bovenal: Het Zelf kan niet doden en niet gedood worden.

Het wordt niet aangedaan door hitte of honger... is gelijkmoedig in alle omstandigheden. Vers II.14,15, II.19,20. Graag en niet graag, prettig of niet prettig, doet dus niet ter zake. Zie ook YS II.48.: het gevolg van yogapraktijk voor de yogi is onaantastbaarheid door de paren van tegenstellingen. Dus of je mag feesten, uitgaan of thuis moet zorgen voor iemand moet in principe hetzelfde zijn: leven in de tegenwoordigheid van God op ieder moment.

Weet dat je niet het lichaam bent maar een Zelf, een lichtwezen. Dus Īśvara praṇidhāna en karmayoga: doen wat je te doen hebt, vertrouwen, overgave, belangeloos handelen...wat een mogelijkheden tot oefenen krijg ik, dus dankbaar zijn voor deze kans. Je kunt de dood niet ontlopen, hij wacht niet. Hij doet zijn werk.

Verhaal uit Perzië: De tuinman en de dood:
Vanmorgen ijlt mijn tuinman wit van schrik, mijn woning in: "Heer, Heer, één

"De dood is maar een doorgang door de sluier naar de andere kant! Naar de vereniging met de Geliefde."

de natuur, de stilte, de ruimte...Is het gehechtheid? Het zijn essentiële zaken voor wie yoga beoefent. En toch moet ik accepteren dat niets blijvend is. Dat je alles in leen krijgt en het op een gegeven moment moet achterlaten en saṃtoṣa beoefenen daar waar het leven je plaatst. Alle objecten zijn alleen middelen, je mag ze gebruiken maar moet ze uiteindelijk teruggeven, dus niet aan gehecht raken want je kunt niks meenemen en alles is tijdelijk. Wat is, Is en... ik heb nog zoveel, ik ben verwend...Dus dankbaar zijn voor wat wel is en niet kijken naar het gemis. Maar het proberen loslaten blijft dikwijls nog mentaal, dus verder oefenen. "Fake it until you make it". En kijken naar wat het me brengt.

Yogabeoefening leert dat alle zintuiglijke ervaringen veranderen en verdwijnen, dus mag je nooit daarvan afhangen voor je geluk. Het blijvende geluk is alleen te vinden in je binnenkamer, in het Zijn. Er is een altijd aanwezige Kracht in jou aanwezig die je steunt en nooit verlaat. Vertoeven in die Aanwezigheid is de enige ware steun op aarde. Je bent nooit alleen.

In zo'n situatie waar je het aftakelingsproces moet (mag) aanschouwen, kun je daar extra in oefenen. Het is de grootste les voor



ogenblik

Ginds in de roos hof, snoeide ik loot na loot, toen keek ik achter mij, daar stond de dood”.

“Ik schrok en haastte mij langs de andere kant, maar zag nog juist de dreiging van zijn hand. Meester, uw paard en laat mij spoorlags gaan. Voor de avond bereik ik Isfahan”.

Vanmiddag (lang reeds was hij heen gespoed), heb ik in 't cederpark de Dood ontmoet. “Waarom” zo vraag ik, want hij wacht en zwijgt, “hebt ge vanmorgen vroeg mijn knecht gedreigd”?

Glimlachend antwoordt hij: “Geen dreiging was 't waarvoor uw tuinman vlood. Ik was verrast, toen ik 's morgens hier nog aan het werk zag staan, die ik 's avonds moest afhalen in Isfahan”. (naar P.N. van Eyck)

De DOOD laat zich niet om de tuin leiden en het is goed zo...

Waarom dan nu al die angsten rond corona. Je gaat niet dood, als het je tijd niet is. Ooit toen ik jong was en ging skiën, was ik heel bang in de kabellift. De skileraar van 75 jaar zei: “man kann nur einmal sterben” (je kunt maar één keer sterven). Ik heb het nooit vergeten.

De dood is maar een doorgang door de sluier naar de andere kant! Naar de vereniging met de Geliefde. Met God. Wees niet bang.

De verlichten geven de raad de naam van God (OM) of je persoonlijke mantra te reciteren als je sterft. Die neemt het dan over, het is je voertuig op dat moment die je naar het licht brengt.

Een mooie anekdote om te eindigen: Je sterft zoals je geleefd hebt.

Een zeer gedreven koopman in India, gehecht aan zijn winkel en bezit wist dat de laatste gedachte voor je sterft bepalend is voor je wedergeboorte. Hij dacht slim te zijn. Hij had drie zonen en bij de geboorte gaf hij hen elk een naam van God wetende als ik sterf, zal ik ze roepen dus mijn laatste woorden zullen de naam van God zijn.

Hij lag op zijn sterfbed en riep: Śiva, Kṛṣṇā, Brahmā... Ze kwamen en stonden rond zijn bed, hij schrok en zei: maar wie past er nu op mijn winkel? En hij stierf. Dus oefenen in loslaten, Śraddhā en Yoga beoefenen. ■

COLOFON

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

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

REDACTIERAAD

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

OPLAGE 700 exemplaren

VOLGENDE NIEUWSBRIEF DEC'20

Teksten aanleveren voor 15/03/2021
via nieuwsbrief@yogafederatie.be

DRUKWERK EN POSTALE AFWERKING

Total Copy Service bvba, Herentals



V.U. Herman Seymus

Heidelaan 41 bus 5, B2547 Lint

Voorzitter YFN: Flor Stickens
voorzitter@yogafederatie.be

ADRESWIJZIGINGEN? SUGGESTIES?

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

AANSPRAKELIJKHEID REDACTIE

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

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

CONTACTADRES NIEUWSBRIEF:

Nadine van Treeck
Elsbos 30 / 1 - 2650 Edegem
03/458 44 77
nieuwsbrief@yogafederatie.be

INFO OVER YOGALESSEN

info@yogafederatie.be
0474/70 84 61

WWW.YOGAFEDERATIE.BE



ZINAL

2021

48^{ÈME}

CONGRÈS EUROPÉEN
DE YOGA

ZINAL, SUISSE
21 - 27 AOÛT

48TH

EUROPEAN
YOGA CONGRESS

ZINAL, SWITZERLAND
21 - 27 AUGUST

THEME / THÈME

YOGA

AN INWARD JOURNEY
UN VOYAGE INTÉRIEUR

GUEST OF HONOUR / INVITÉ D'HONNEUR

Sraddhalu Ranade
Geza Timcak

WWW.EUROPEANYOGA.ORG