

NIEUWSBRIEF

N°124 | APRIL • MEI • JUNI | 2021

YFN



ONTDEK DE ROERLOZE STILTE IN JOU



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

•NAMASTE•

INHOUD

NUMMER 124 - 2021

ONTDEK DE ROERLOZE STILTE IN JOU



INTERVIEW

- 4 Interview met Ātma Muni
Gert Vliegen, Rudi Lepoutre en Nadine van Treeck

MEDEDELING

- 10 Yoga in het onderwijs
De projectgroep 'Yoga in het onderwijs'



AGENDA

- 11 Online lessen
- 16 Workshops, vakanties, opleidingen yogales,
mantra en vorming

INZICHT

- 12 Mijn kleine Kurukṣetra
Yogamāyā

COLUMN

- 14 Zoeken naar Waarheid
Gītā Bisschops



OM!

Nobelevrienden op het pad van yoga

Leven met een besmettelijk en dodelijk virus is stilaan tot een gewoonte geworden in de gehele wereld. Naast de kwalijke gevolgen daarvan zijn er ook enkele goede dingen met name het ontdekken en vertrouwd worden met andere manieren van onderwijzen, vergaderen en werken voor wie dat van thuis uit kan doen. Nieuwe vaardigheden worden verworven en zullen ongetwijfeld van nut zijn in het leven na covid-19 als we daar ooit van verlost zouden zijn.

Vrijwel alle yogaleraars geven hun lessen nu via het Internet om hun leerlingen niet van de lessen verstoken te laten zolang deze niet binnen mogen gegeven worden. Het weekend van de Yoga Federatie dat gewoonlijk in Blankenberge doorging met gastlesgevers van buiten onze Yoga Federatie kan ook ditmaal niet in een zaal doorgaan. Het wordt vervangen door lessen en vergaderingen online.

Van oudsher wordt yoga overgedragen van leraar op leerling in een vrijwel ononderbroken keten. Men spreekt van een traditie waarvoor men in het Sanskriet de term paramparā gebruikt. Alle tradities beginnen met hiranyagarbha die we kunnen beschouwen als een universele geest die het absolute (God als je wil) creëert om zijn kennis door te geven aan de mensen, via diegenen die in staat zijn om op intuïtieve wijze kennis te ontvangen. Deze laatste getuigen van wat ze ontvangen hebben in geschriften die daardoor gezaghebbend worden of door hun mondeling onderricht.

Leerlingen zoeken hun gezelschap op om van hen te leren als ze daarvoor waardig bevonden worden, het is niet de leraar die leerlingen zoekt. De beste leerlingen worden op hun beurt leraars om wat ze geleerd hebben verder uit te dragen, vaak op verzoek van hun leraar zodat de keten niet onderbroken wordt. Om kennis door te geven is kracht nodig, energie (vīrya) zoals we lezen in het commentaar van Rṣi Vyāsa op sūtra II.38. Deze energie die stralend maakt en charisma geeft, komt voort uit de beoefening van yoga, niet uit het volgen van allerlei cursussen en seminars.

In sūtra I.20 lezen we dat de eerste vereiste om het pad van yoga met succes te bewandelen vertrouwen is, Śraddhā. Daaruit komt de kracht voort die nodig is om via dat pad de bestemming te bereiken, zelfrealisatie, de hoogste vorm van kennis van dat wat je in wezen bent. De sūtra zegt ook dat je dan vlug terug het niveau bereikt dat je in een vorig leven bereikt had om van daaruit verder te gaan.

De leraars die ik gekend heb, waaronder de pioniers van yoga in ons land die deze Yoga Federatie opgericht hebben om ervaring en kennis met elkaar te delen en om samen buitenlandse gasten uit te nodigen om van hen te leren, die hadden allemaal vīrya, charisma, het vermogen om kennis en enthousiasme voor yoga over te dragen op hun leerlingen. Ze waren geen zaakvoerders maar bezielers van yogascholen met de sfeer van een ashram en een voelbare sfeer van spirituele diepgang.

Laten we hopen dat deze geest in onze Yoga Federatie levend blijft.

Hari OM Tat Sat
Flor



Interview met Ātma Muni (Lucien Mertens)

Afgenomen door Gert Vliegen en Rudi Lepoutre, verwerkt door Nadine van Treeck

Ātma Muni is onderwijzer van opleiding. Vanaf zijn 12de levensjaar deed hij al aan Yoga. Op zijn 18de had hij zijn eerste Mystieke ervaring. Op zijn 31ste heeft hij naast zijn dagtaak als leraar, de Yoga-academie opgericht voor het opleiden van Yoga leraren, daarnaast gaf hij praktijklessen in Yoga aan belangstellenden. Hij reisde minstens 15 keer naar India en heeft twee keer de bedevaart naar de grot van Amarnāth gedaan, verbonden met de ontstaanslegende van Yoga. Momenteel is hij 82 jaar en leidt nog steeds Yogaleraren op aan de Yoga-academie in Mechelen.

We treffen Ātma Muni (Lucien Mertens) thuis. Hij beschrijft zichzelf als paradoxaal, aan de ene kant eigenzinnig en conservatief en aan de andere kant een top progressief mens. Helaas was het voor ons onmogelijk om een drie uur durend, boeiend interview hier in al zijn details te beschrijven en alle ervaringen weer te geven. We geven een beknopt resumé.

Hoe kijk je op dit moment aan tegen het feit dat er al een heel leven achter je ligt en het feit dat het leven dat nog voor je ligt nu veel korter zal zijn?

Het is goed geweest, ik heb een buitengewoon goed leven achter de rug. Indien ik heel de geschiedenis van mijn leven zou vertellen zouden veel mensen dit niet kunnen geloven.

Mijn ouders waren straatarm. Ik ben geboren in het jaar 1937, net voor de oorlog. Mijn vader stempelde al 11 jaar. Mijn vader heeft, in de eerste wereldoorlog, 2,5 jaar aan het front gezeten en was de enige overlevende van zijn compagnie. Hij was getraumatiseerd, een atheïst door wat hij had meegemaakt, een egoïst, een slechte vader en een leeuw als sterrenbeeld. Hij werkte als beeldhouwwerker in de meubelindustrie van thuis uit. We woonden in een zijstraat van de Sint-Katelijnestraat in Mechelen. Ik heb veel herinneringen, reeds vanaf mijn tiende levensmaand en ook van vele jaren nadien. Zo herinner ik me, als kind voor de oorlog, ik was toen 2,5 jaar, dat er een militaire soldaat stond op een platform in Mechelen. De komst van de Duitsers zal toen

al verwacht geweest zijn. Mijn ouders geloofden me niet als ik erover sprak. 50 jaar later heb ik de bevestiging gekregen van mijn neef die de soldaat ook gezien had. In mei zijn de Duitsers gekomen. Tijdens de oorlog observeerde ik de volwassenen; mensen waren bang van elkaar, een klein radiootje hadden we om naar de Nederlandstalige uitzending van de BBC te luisteren. Dit was toen strafbaar! We zijn bevrijd toen ik net geen 7 jaar was.

In 1941, ik was toen 4 jaar, werd ik ziek en ik ben tot mijn 14 jaar ziek geweest en overwegend bedlegerig. Ik ging tweemaal naar een schoolkolonie om terug gezond te worden. Deze instelling in Esneux, nabij Luik, was de hel voor mij. Ik was toen 11 jaar. Elke dag kreeg ik daar straf en werd geslagen. Ik verstond geen Frans en ik wist ook niet waarom ik altijd straf kreeg. Om de 3 maanden mochten je ouders één keer (2 uur) op bezoek komen. Volgens de dokters had ik drie ziekten; van alle drie kon ik sterven, maar van één zou ik zeker sterven voor ik volwassen werd. Ik had in de hoogste graad albumine, ik had in de hoogste graad bloedarmoede, en ik had



een ongeneeselijke leverziekte, die fataal zou zijn. Ik mocht van de huisdokter soms zelfs niet lezen omdat dat te vermoeiend was. Ik had als kind niets anders dan verinnerlijken; ik was toen al bezig met meditatie maar kende Yoga nog niet. Volgens de dokters zou ik mijn 18 jaar niet halen, daarna zou ik volgens de dokters nooit kunnen werken! Toch ben ik al bijna 30 jaar op pensioen.

Nadien, op school, observeerde ik de leraars, ik was het vaak niet eens met hen. Ik was heel vroeg rijp, dit had ik te danken aan mijn ziek zijn, het heeft me gesterkt. In een boekenwinkel in Mechelen heb ik gelukkig veel boeken kunnen bestellen. Een leraar begon een uitleg te geven over de Yoga Sūtra van Patañjali. Ik werd omvergeblazen en tegelijkertijd opstandig. Ik was stomverbaasd te ontdekken dat waar ik zo lang mee bezig was, Yoga was, en al duizenden jaren bestond. De leraar weigerde mij titels van boeken en namen van schrijvers te geven omdat ik te jong was... Ik kocht boeken over archeologie, egyptologie, geschiedenis, godsdiensten en filosofie. Al mijn spaargeld ging naar de boekhandelaar. Drie

jaar heb ik gezocht naar boeken over Yoga: Paul Brunton, daar ben ik mee begonnen. Een Britse auteur en filosoof, die naar India reisde in de jaren '30. Hij is de man die Śrī Ramana Mahārshi bekend heeft gemaakt in de wereld. Nooit ben ik gestopt met het lezen en bestellen van boeken bij de boekhandelaar, hij wees mij de weg, hij gaf mij een meditatietechniek, bij hem kon ik terecht om mijn ervaring hieromtrent te delen. Ik had een grote honger naar zekerheid om te Weten of God bestond of niet bestond.

Op 5 november 1955 heb ik een belangrijk gesprek gehad met de boekhandelaar dat ik mij nog steeds woordelijk herinner. Ongeveer 5 maand later heb ik mijn eerste Unio-Mystica ervaring gehad, ik was toen 18 jaar. Voordien had ik elke dag minstens een half uur gemediteerd. Ik heb een ervaring gehad van spanningsloze ademstilstand, waarin uiteindelijk elk ik-bewustzijn verdween. Ik kan hieraan niets meer toevoegen... Ik studeerde aan de Katholieke normaalschool, zonder zelf katholiek te zijn, wat toen ondenkbaar was. Ik was zeer kritisch voor mijn leraren. Ik was in opstand tegen alles wat men tegen mij zei. Maar ik las de Bijbel van achter naar voor en van voor naar achter. Ik was gefascineerd door de evangeliën.

In de jaren '70 als al de Swāmī's naar Europa kwamen heb ik mijn mystieke ervaring voorgelegd, niemand van die Swāmī's begreep wat ik zei. Ze draaiden filosofisch rond de pot! Op mijn 33ste verjaardag heb ik het boek 'Science of Soul' van Swāmī Yogeśvarānanda gekocht, in de boekenstand van Paul Meganck. Een paar maanden later kreeg ik een telefoon van hem. Hij zei dat hij in contact stond met de Swāmī in Rishikesh. Als er belangstelling voor meditatie was wou Maharaj Jī ook naar België

komen tijdens zijn wereldreis. Ik antwoordde dat we hem zouden uitnodigen. Een paar dagen later kreeg ik telefoon van André Van Lysebeth: *"Waarom laat je hem niet uitnodigen door de Belgische Yoga Federatie?"* Ik aanvaardde dat op voorwaarde dat hij eerst naar Mechelen zou komen. Hij kwam tenslotte 14 dagen naar België. Uiteindelijk heb ik Maharaj Jī maar 3 dagen in huis gehad, de drie belangrijkste dagen van mijn leven. Ik heb hem gedeeld met onze Waalse, Brusselse en Antwerpse collega's. Maharaj Jī kon al mijn ervaringen beamen en daar met mij over praten en uitleg over geven. Hij kende ze in detail. In zijn ashram staat geen enkel godenbeeld. Hij was geen filosoof, maar een man met uitgebreide kennis en meditatieve ervaring. Alleen meditatie en naar binnen gaan... Zelfs mijn vrouw, die niet aan Yoga deed, zei: *"Zo'n goede mens heb ik nog nooit ontmoet. Hij is altijd welkom in ons huis."* Overal waren de broeders Mertens bekend als zelfstandige, vrije mensen die nooit een goeroe zouden nemen. Toch hebben we in Antwerpen dan een inwijding gekregen en zo is hij onze goeroe geworden. Maharaj Jī werd onze geestelijke vader.

Toen mijn vader 80 jaar was, zei hij meermaals: *"Ik heb het niet goed gedaan in mijn leven"*. En: *"Ik kan het niet meer goed maken, hé..."* Maharaj vroeg een foto van hem: *"Dan kan ik je zeggen waar hij nu is"*, zei hij. Maharaj Jī ging daarna via Frankrijk naar Engeland en hij gaf mij het adres waar hij daar twee maanden later zou verblijven. Hij vroeg om een foto van mijn vader naar daar te sturen. Drie maanden later, toen we hem bezochten in Amsterdam, zei hij: *"Uw vader is waar jullie zijn, want hij heeft niet goed geleefd; hij zit met veel verdriet, en het eerste kind dat in je familie geboren wordt (mijn oudste kleindochter, Sharon), zal je vader zijn!"* Sharon wou mij later geen opa of

bompa noemen, maar noemde mij spontaan 'Baba'. Dit betekent in heel het oosten en in India vader of grootvader. *"Mijn kleindochter heeft mij erkend,"* zeg ik altijd...

Twee jaar later, in 1973, verbleef Maharaj Jī een maand bij mij thuis. Mijn vrouw, die gedurende 16 jaar niets van Yoga wilde weten, stopte niet met wenen heel de rit lang van Zaventem tot thuis. *"Ik heb me twee jaar geleden niet vergist,"* zei ze, *"hij is de beste mens die ik ooit ontmoet heb"*. De volgende dag gaf Maharaj Jī ons zijn officiële inwijding met het Heilig touw...

Kun je ons meer vertellen over je meditatietechniek, over je ervaring?

Ik was juist 18 jaar geworden. Mijn boekhandelaar, René Van Gysel, gaf me een Jñāna Yoga meditatietechniek. Ik moest mij concentreren op een graankorrel. Ik moest die graankorrel visualiseren en tot leven wekken! Niet direct een techniek die mij lag. Maar na enkele maanden dacht ik er anders over. Toch bleef ik nog op mijn honger zitten. De belangrijkste vraag in mijn leven was: ik wil weten wie of wat God is! Ik had een intens verlangen naar Waarheid en wilde niet afhangen van geloven...

Ik kende alleen één ademhalingsoefening van Yogi Ramacharaka uit zijn boek 'Haṭha Yoga', namelijk de ritmische ademhaling. Ānanda uit Kapellen heeft het leven van deze onbekende auteur in kaart gebracht, waarvoor ik hem dankbaar ben. Uiteindelijk ben ik gaan mediteren op een zelfgekozen mantra 'God is Liefde', al geloofde ik daar niets van! Ik heb deze woorden geprojecteerd op een ingebeeld uitspannel vanuit mijn Ājñā Chakra, zoals een projectiebeeld op een scherm. Ik deed dit herhaaldelijk en ritmisch, ieder woord in een

andere lichtende kleur. Ik ondervond achtereenvolgens dat mijn lichaam graniet was, stijf zonder leven. Daarna begon het uit te deinen en mijn lichaam werd helemaal ruimtelijk. Er zijn verschillende fasen gelijktijdig gebeurd. Vanaf mijn staartbeen schoot energie in pulserende golven naar de kruin van mijn hoofd. Mijn ogen werden automatisch pijnlijk vastgezet, gericht op Ajña Chakra, waarna ze ontspanden.

Toen had ik het bewustzijn dat ik daar zat zonder te ademen. Ik zat volledig rustig, zalig ontspannen, zonder behoefte om in- of uit te ademen. Dat was tegelijkertijd angstaanjagend, maar ik liet het los. De energiegolven stroomden uit de kruin van mijn hoofd naar buiten in een donkere tunnel zoals bij een bijna-doodervaring. Maar hier opende hij zich in het dynamisch geweld van een realistisch, niet ingebeeld heelal, waarin ik mij kon verplaatsen waar ik maar wou. Na enige tijd loste het heelal op. Ik zat daarna met

het enige bewustzijn van 'Ik ben'. Uiteindelijk verdween ook dit 'ik' bewustzijn en bleef enkel 'Zijn' over, zonder enige waarneming of differentiatie.

Het was NIETS en ALLES. Op een bepaalde ogenblik had ik het gevoel dat ik naar omlaag, naar beneden getrokken werd. Ik verzette me daartegen en toen ging alles snel. Het eerste waar ik me van bewust werd was mijn lichaam. Ik werd mij bewust dat ik nog altijd rustig zonder te ademen zat. Toen kwam de gedachte op: dit kan niet, dan ben ik dood! Toen, in paniek, begon ik snel te ademen om te bewijzen dat ik nog leefde en was ik helemaal terug in mijn lichaam. Toen heb ik spontaan en luidop gezegd: *"Ik weet nu wat God is en ik weet dat niemand die ik ken, weet wat God is. Ik weet nu wat geluk is en ik weet dat niemand die ik ken weet wat geluk is."* Ik doe soms pogingen om deze ik-loze zijnstoestand uit te leggen maar dit is onbegonnen werk: het is onmogelijk om onder woorden te brengen! Nochtans

is het iets wat inherent in elke mens aanwezig is. Bij mij is het wakker geroepen ten gevolge van mijn jarenlang ziek zijn, introvert zijn, en van het grote, onblusbare verlangen naar Waarheid. Ik kan aan deze ervaring niets meer toevoegen, niets meer verbeteren, ze blijft een altijd aanwezig bewustzijn. Ze heeft mijn leven blijvend veranderd...

Heel veel mensen beginnen met meditatie, na een tijdje stoppen ze, wat kan hen de kracht geven om vol te houden?

Wanneer Maharaj Jī bij ons in huis was en hij ging slapen dan keerde mijn vrouw, die niet Yoga-minded was, zijn pantoffels voor de deur naar de andere kant, zodat hij er 's morgens kon instappen. Op het einde van zijn boek 'Wetenschap van de Ziel' schrijft hij: *"Waar rituelen ophouden daar begint Yoga"* en daar ben ik het volkomen mee eens. Yoga is een mystieke beoefening. Meditatie is het beste wat er is maar kan ook gevaarlijk zijn, het is de essentie van Yoga, maar je kunt daar niet te pas of te onpas mee beginnen. Yoga begint met Yama en Niyama, je moet onophoudelijk werken aan je zuivering. Niet voor niets zijn dit de eerste treden van de Yoga Sūtra van Patañjali. Als je niet zuiver genoeg bent voordat je aan de volgende stappen begint, kun je geestesziek worden. Al je ondeugden, je haat, je jaloezie zal naar bovenkomen in jou gedurende de meditatie. Er zijn twee mogelijkheden als je gaat zitten om te mediteren. Je gaat dit afvlakken of je gaat dit versterken en als je je ondeugden versterkt dan word je geestesziek. Vaak heb ik dit gezien bij mensen. Dus wees voorzichtig en ga stap voor stap in je zuivering. Meditatie is geen doe-woord, het is een toestand, die vanzelf komt als je er klaar voor bent. De kracht is dat je gebeten bent, wilt volharden in



Dharma Muni en Ātma Muni

het willen Weten. Maharaj Jī zei meermaals dat ik een goede engelbewaarder heb. Hij zei ook meermaals dat ik een leven leefde van oogsten; dat ik in dit leven geen inspanning moest doen dat ik het allemaal zou krijgen...

Vertel eens iets over je reizen naar India, je bedevaarten?

Ik ben minstens vijftien keer in India geweest en ik heb jaren voor Touring Club als reisleader de grote reizen gedaan. In Kashmir heb ik tweemaal de Amarnāth Yātra, de bedevaart naar de grot van Amarnāth, gedaan. In de Sinaï woestijn ben ik op de top van de Sinaï geweest, waar Mozes de tien geboden kreeg van Yahweh... In Egypte bezocht ik de piramide van Khufu (Cheops). Dat is het meest indrukwekkende in mijn leven dat ik gezien heb. 4500 jaar geleden zijn die stenen die

vloer bedekt met ijskoud water. Helemaal achteraan staat een liṅgam van ijs, een natuurlijke liṅgam (Svayambhū Liṅga). Daar verrichtten we, met de hulp van een Brahmaan, één voor één onze pūjā of verering.

Op de terugweg heb ik luid bhājans van Paramahansa Yogānanda gezongen om de pijn te verbijten. Op het einde hoorde ik ver achter mij mijn twee Indische zusters, Aruṇā en Lalitā, ook zingen... Op enkele kilometers van het einde kon een Oostenrijkse vrouw, Sunanda, die alle weken trektochten deed, niet meer verder... Heel de bedevaart heb ik gloeiende koorts en diarree gehad. Na drie dagen was ik meer dan acht kilo afgevallen!

De tweede keer, in 1984, heb ik op één dag 63 km gestapt hoog

wat hij onderrichtte. Nadien was het mijn plicht om verder door te geven. Ik voelde dit ook als noodzaak...

Denk je dat Maharaj Jī, je goeroe, gereïncarneerd is?

Ik denk of geloof in niets. Als je er niets van kent dan ga je veronderstellingen maken. Jezus is op die manier tot de zoon van God gemaakt. Jezus was een mens die op de meest essentiële manier Yoga heeft gepredikt. Jezus zei: "Wie wind zaait, zal storm oogsten." Dat is de leer van karma in een notendop. Een oorzaak verplaatst zich in tijd en in ruimte, heeft geen einde, stopt nergens.

Jezus zei: "Als je iets geeft, doe het dan zo dat je linkerhand niet weet wat je rechterhand geeft." Dit is niṣhkama karma, onthechte handeling. Mooier kun je het niet zeggen. India

"Meditatie is geen doe-woord, het is een toestand, die vanzelf komt als je er klaar voor bent. De kracht is dat je gebeten -bent, wilt volharden in het willen Weten."

tonnen wogen, architecturaal perfect geplaatst. Dat is een wonder! In Jordanië bezocht ik de plaatsen verbonden met de aartsvaders...

De Bedevaart naar Amarnāth, de plaats waar volgens de legende Śiva voor het eerst de wetenschap van Yoga onderrichtte aan zijn vrouw, Pārvatī, is een tocht van 96 km tussen 2300 en 4500 km hoog.

In 1975 stapten we de eerste dag 30 km tot in Shesnag (een meer op 4000 m hoogte). Ik wandelde nooit en ik had bergschoenen gehuurd die te klein en te smal waren! Al na 10 km waren mijn voeten open wonden...

Na 48 km zie je, hoog op de berghelling, de grot liggen die zo groot is dat er een kathedraal in kan. Aan de ingang van de grot moesten schoenen en kousen uit en sta je op een

in de bergen. Ik heb een hele nacht doorgestapt, alleen, onder het licht van de volle maan die de smalle bergpaden overgoot. Indrukwekkend doorheen de Himālaya! Heel in de verte zag je af en toe de kleine lichtjes van de vuren van de nomaden waarvan de roep soms over de hele vallei weerklonk.

Hoe denk je over een goeroe?

Goeroe betekent geestelijke leider dat is geen leraar. Een goeroe kan ook leraar zijn maar een leraar is geen goeroe. Voor mij kun je Yoga alleen doorgeven van goeroe naar leerling. Omdat je als goeroe de leerling kent, hem begeleidt op zijn pad, weet waar hij zit, hem van een verkeerde richting kunt afbrengen, raad geven, je kan zijn ervaringen verklaren. Een leraar geeft les, hij is een intellectueel. Een goeroe geeft begeleiding. Maharaj Jī was mijn goeroe om wie hij was, niet om

kent geen filosofie. India kent darshana's. Dat zijn zienswijzen, die gegrondvest zijn op ervaring.

Elke darṣana heeft Yoga nodig omwille van de ervaring. De dogma's moet je achter je laten. De mystici die deze grens oversteken ervaren Hèt of Dàt (de Unio Mystica). Maharaj Jī is een mens voor mij, maar wat hij ervaren heeft en kon brengen naar ons was onbetaalbaar. Zijn boeken worden gebruikt in de scholen. Zelf ben ik tegen Yoga in de scholen. Yoga mag geen vak zijn in een school. Yoga is een roeping, geen beroep. Yoga is een therapie, maar je mag het niet therapeutisch gebruiken. Je mag niet gaan zeggen doe deze āsana voor die kwaal. De āsana's zullen hun werk doen. Doe Yoga en je zult een gebalanceerde uitwerking krijgen. In de Bhagavad Gītā staat: "Onder duizenden is er ternauwernood één die Mij zoekt

en onder duizenden die mij zoeken is er ternauwernood één die Mij vindt." Dat zegt genoeg...

Welke tips zou je kunnen geven aan de Yoga Federatie?

De geschiedenis van de Yoga Federatie is met ups-and-downs gegaan. Ik zit al 50 jaar in het bestuur en heb de pedagogiek ter harte genomen.

Alles wat kwantitatief zal zijn verliest zijn kwaliteit. Ik zal nooit naar een betoging gaan of naar een vredesmars, daar zal altijd geweld zijn. Om vrede te vinden moet je naar binnen gaan, daar is het om te doen, je hoeft daarvoor niet te gaan betogen. Als je op de Internationale Yoga Dag Yoga geeft, moet je niet alleen āsana's laten zien, de diepgang van Yoga moet naar boven komen. Enkel āsana's tonen is verkeerde publiciteit voor de Yoga Federatie. Je komt naar Yoga voor spiritualiteit. Drie regels zijn heel belangrijk voor de Yoga Federatie en tevens ook voor de EYU:

1. Het mag geen gezagsorgaan zijn
2. Het is een adviserend orgaan
3. Het is een ontmoetingspunt

Waarom is Yoga nu zo populair?

We zijn begonnen in 1968 met lesgeven binnen de Federatie. Pierre Brel was secretaris van de Belgische Yoga Federatie. Ik had groot respect voor hem al was hij geen Yogi. Stuur me de statuten en het doel van de Belgische Yoga Federatie op had ik hem gevraagd.

In 1969 startten de seminaries in Gent, Brussel en Namen. In Gent zaten er 90% kinesisten. Het jaar daarna waren die bijna allemaal weg! We gingen uitwisselen, van elkaar leren en doorgeven. Er werden ook enkele specialisten uitgenodigd. Zo kwam er iemand spreken over de chakra's. Het was een goede uiteenzetting. Maar op het einde zei hij: *"Je moet daar niet bij stilstaan want dit bestaat niet echt!"* Wij, de broeders Mertens, dachten: *"Wat komt die hier vertellen?"* We hadden allemaal ervaring met chakra's. In rajāsische vorm is dat een explosie van energie die als een miniatuur melkwegstelsel draait in je lichaam. Die ervaring vergeet je nooit meer in je leven! Heel veel mensen leren dingen uit boeken zonder de ervaring te hebben...

Mijn slogan is: er is niets zo ernstig of je moet er mee

kunnen lachen. Er is niets zo belachelijk of je moet er de ernst van inzien.

Doe Yoga en de āsana's doen hun werk. Met Yoga kun je vermageren of verdikken dat hangt af van je endocriene klierstelsel. Mensen komen voor hun behoeften. Yoga wordt in de wereld gepropageerd als oefeningen (vertraagde gymnastiek), dat is spijtig. Yoga is veel meer dan dat! Yoga is spiritualiteit, is naar binnen keren. De Wellness Yoga is erg populair maar hij biedt slechts de kruimels van de tafel. Je komt bij ons binnen in onze academie om Yogaleraar te worden, als je eerst aan jezelf wil werken. Anders verwijzen we je door naar andere scholen.

Ben je niet bang om te sterven?

Heel mijn jeugd heb ik van de dokters te horen gekregen dat ik ongeneeslijk ziek was en nooit volwassen kon worden. Ik heb me daarbij neergelegd; dat was niet angstaanjagend. Ik ben met meditatie begonnen en binnen de 5 maanden was er geen spoor meer van de ziekte over. Dokters hebben achteraf wel gezegd, we zien

Difference between guru and teacher

A teacher is a guide on the path

A Guru is a pointer to the way

A teacher sends you on the road to success

A Guru sends you on the road to freedom

A teacher instructs you

A Guru constructs you

A teacher sharpens your mind

A Guru opens your mind

A teacher reaches your mind

A Guru touches your spirit

A teacher takes responsibility of your growth

A Guru makes you responsible for your growth

A teacher gives you things you do not have and require

A Guru takes away things you have and do not require

A teacher answers your questions

A Guru questions your answers

A teacher helps you get out of the maze

A Guru destroys the maze

A teacher requires obedience and discipline from the pupil

A Guru requires trust and humility from the pupil

A teacher clothes you and prepares you for the outer journey

A Guru strips you naked and prepares you for the inner journey

de littekens ervan, maar je bent volledig genezen. Toen dacht ik de kracht van Yoga is groot. Ik ben in mijn leven vaak op het randje van de dood geweest, ik had telkens geluk. De chirurg die mijn hart heeft geopereerd zei: *“Mijnheer Mertens, je hebt een buitengewone engelbewaarder. Het is met je hartslagaders zodanig gesteld dat op het moment dat ik met je aan het praten ben, je op elk ogenblik kunt sterven.”* Op een bepaald moment had ik tegen de 500 suiker. Ik had een type 1! Ik moest insuline spuiten en heb dit jaren gedaan. De klassieke geneeskunde zei dat ik hier nooit van zou genezen. Een āyurvedische dokter in India (Dr. Triguna) heeft me er vanaf geholpen in juist geteld vier dagen... Met zijn kruiden te nemen, zag ik de suikerwaarden in mijn bloed drastisch zakken. Na vier dagen kon ik niet meer spuiten en nadien heb ik nooit meer gespoten.

De ervaring die ik op mijn achttiende kreeg, heeft bij mij de angst om te sterven weggenomen. Ik kan niet zeggen dat ik in mijn leven één moment bang ben geweest voor de dood en ik ben al heel dikwijls werkelijk op het randje geweest! Ik dacht telkens bij mezelf: *“Ok, als het zover is, laat het dan maar gebeuren, laat het maar los”*, met een zucht van verlichting.

Toen ik een kind was kreeg ik hemofilie (de bloederziekte). Een bloedneus was voldoende. Het bloeden stopte niet... Ik heb alles gedaan op dat moment wat ik kon, maar mijn neus bleef maar bloeden. Tegen dat de dokter kwam, kon ik mijn hoofd niet meer opheffen. Ik heb maanden vloeibare voeding gekregen. Er was toen ook geen ogenblik dat ik bang was om te sterven.

Ik kan niet in de toekomst spreken, ik weet niet of ik op dat moment, als het zover

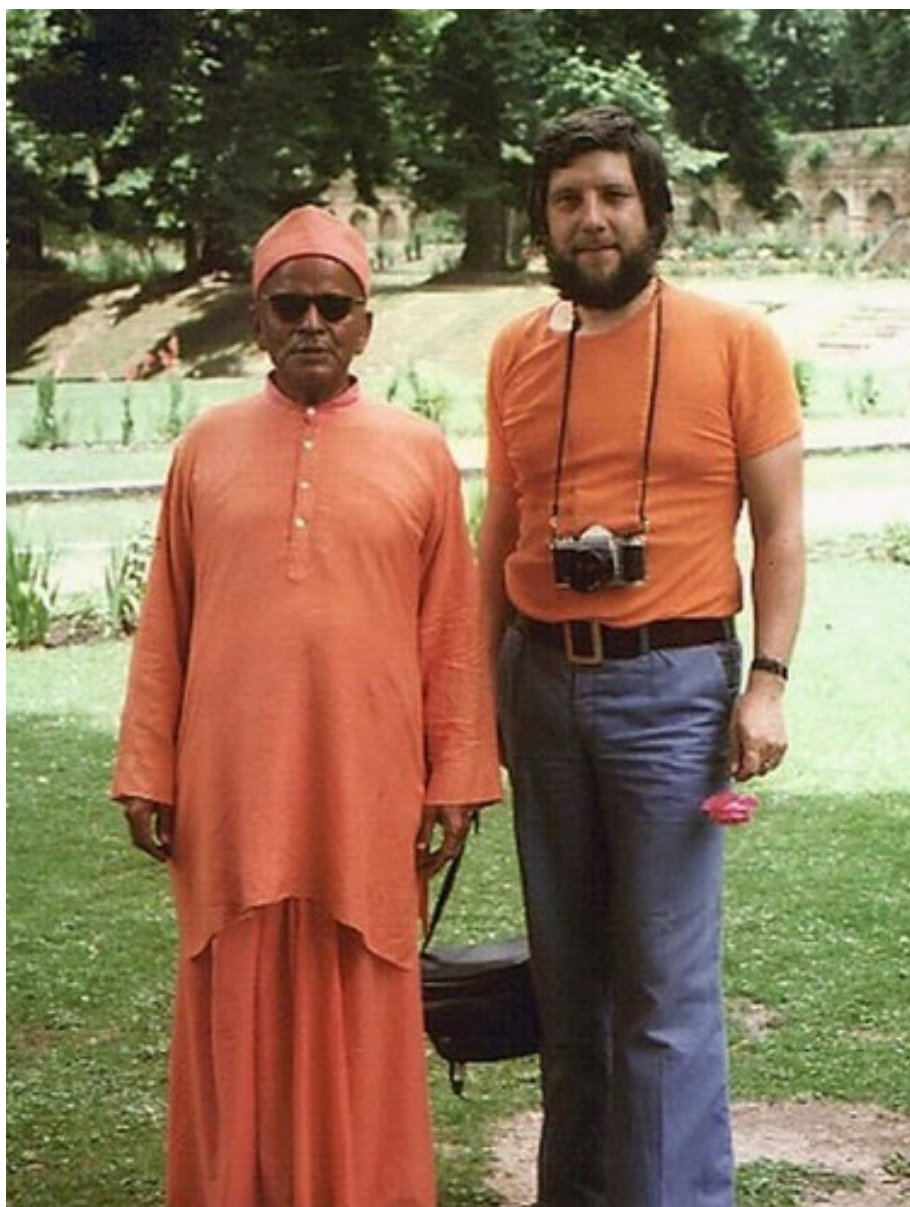
is, bang zal zijn of niet, ik veronderstel niet in het minste. Ik denk dat ik een zucht van verlichting ga slaken.

Wat heb je uit Yoga geleerd, wetende dat we nu de architect zijn van ons volgende leven?

Stel dat je ervan uitgaat dat dit zo is, wat zou je dan graag zijn?

Ik heb geen enkele behoefte om iets te zijn. In India zeggen ze als je die ervaring hebt gehad, je dan niet meer terug komt. Ik hou me daar niet mee bezig. Ik heb nog veel wensen. Ik zou doodgraag nog een aantal keren naar India gaan en mijn zusters zien, maar helaas zal ik daar nu niet meer geraken. Eén

ervan, Aruṇā, is al gestorven. Ik hoor en zie de andere nog wel vaak op WhatsApp. Alles wat Science fiction is, interesseert mij nog. Als ik morgen dement word, wens ik euthanasie aan te vragen. Mijn leerlingen zeggen dan : "En wat dan met je karma"? Dan zeg ik: "Dit is mijn keuze, mijn karma, daar moet je niet van wakker liggen". Ik heb een rijk leven gehad en zoals mijn goeroe zei: ik heb een leven van oogsten geleefd. Alles werd mij gegeven. Toch, als wat ik wenste zuiver was! Ik moest nooit moeite doen, het werd me in mijn schoot gebracht... ■



Swāmī Yogeśvarānanda en Ātma Muni

Yoga in het onderwijs

Door de projectgroep 'Yoga in het onderwijs'.
Jan Van Olmen, Hilde Verhoeven, Yogamaya Mouart en Luc Bael

De Yoga Federatie wil het referentiepunt zijn voor authentieke yoga in Nederlandstalig België. Ze wil Yoga verspreiden op zoveel mogelijke manieren, met zoveel mogelijk middelen. In haar statuten staat vermeld: *"De vereniging heeft tot doel het onderwijs, het aanleren van en het beoefenen van de Yoga in al zijn vormen te bevorderen"*. De Yoga Federatie gelooft in de meerwaarde van yogabeoefening op diverse persoonlijke en maatschappelijke domeinen.

Een belangrijk toepassingsgebied betreft het onderwijs aan kinderen en jongeren. De Yoga Federatie heeft geen bekeringsdrang maar ze wil wel een waardevolle bijdrage leveren aan allen die hier belangstelling voor hebben. Sommige scholen informeren op eigen initiatief bij de Yoga Federatie of er yogaleraars beschikbaar zijn om aan hun leerlingen yogales te geven. Meer en meer leerkrachten zoeken zowel voor leerlingen als voor zichzelf naar manieren om met drukte en stress, om te gaan. De lange wachtlijsten bij psychologen bewijzen dat in deze Coronaperiode de stress enorm is toegenomen.

Studies gepubliceerd in PubMed hebben aangetoond dat yoga en meditatie een gunstig effect hebben op de concentratie en het gevoel van welzijn van kinderen. Momenteel is er ook een studie van de Universiteit van Gent aan de gang die het effect onderzoekt van meditatie bij leerlingen van een aantal lagere scholen.

Begin 2017 werd in de schoot van de Pedagogische raad

de projectgroep 'Yoga in het onderwijs' opgericht. Deze had als opdracht een visietekst uit te werken rond Yoga in het onderwijs. De projectgroep was samengesteld uit een aantal yogadocenten waarvan sommigen werkzaam zijn in het onderwijs. De projectgroep leverde haar eindrapport af op 10/4/2018. In dit eindrapport formuleerde de projectgroep een aantal suggesties om Yoga te implementeren in het onderwijs, gaande van het gebruik van yoga 'als tussendoortje' of ter ondersteuning van andere leergebieden tot het introduceren van yogalessen als onderdeel van de bestaande leerplannen en de eindtermen.

De projectgroep formuleerde in haar eindverslag tevens een aantal aanbevelingen voor de Yoga Federatie, onder meer:

- een schrijven richten aan de Vlaamse, provinciale, stedelijke overheden en de verschillende inrichtende machten van de scholen;
- de competenties binnen de Yoga Federatie inventariseren om het aanbod beter te kunnen afstemmen op de vragen;
- themadagen organiseren rond yoga in het onderwijs;
- nascholingen verzorgen voor geïnteresseerde scholen en yogadocenten.

Het eindrapport van de projectgroep werd goedgekeurd door het Bestuursorgaan op 12/1/2020. De projectgroep ging opnieuw aan de slag op 15/2/2020 en stelde een stappenplan op voor de implementatie van Yoga in het onderwijs.

De eerste stap was het organiseren van een enquête bij yogadocenten aangesloten

bij de Yoga Federatie. De bedoeling was om na te gaan of er voldoende interesse en competenties aanwezig zijn om het project verder te zetten.

De enquête werd verstuurd naar 346 leraren aangesloten bij de Federatie. Van de 128 personen die hebben geantwoord waren er 70 bereid om les te geven in scholen. Bijna alle respondenten vonden het zinvol dat de Yoga Federatie een bijscholing in Yoga voor kinderen zou organiseren. Uit de resultaten van de enquête bleek dat het te vroeg was om een communicatie aan de scholen te starten. Het aantal leraren dat bereid is om les te geven in scholen is te beperkt en er zijn veel regio's waar geen leraren zijn om les te geven in scholen.

Op voorstel van de projectgroep hebben de Pedagogische Raad en het Bestuursorgaan het licht op groen gezet voor een aantal initiatieven om de interesse voor Yoga in het onderwijs en de kennis van Yoga voor kinderen te verhogen:

1. De drie yogascholen die reeds een module 'yoga voor kinderen' aanbieden in hun opleiding worden aangeschreven om via online sessies hun expertise te delen met geïnteresseerde gediplomeerde yogadocenten.
2. Een aantal yogaleerkrachten die in de enquête aangaven dat ze ervaring hebben met yoga voor kinderen werden uitgenodigd op een videoconferentie om hun ervaringen te delen met de leden van de projectgroep.
3. Op basis van deze uitwisseling zullen themadagen of -namiddagen worden georganiseerd rond 'yoga voor kinderen op school' met als doel een inspiratiebron te zijn voor andere yogaleraars die yoga voor kinderen een warm hart toedragen en zich eventueel willen verder informeren.

De reeks gratis onlinelessen die de Yoga Federatie aanbiedt gedurende de lockdown zal worden aangevuld met één of meerdere lessen 'yoga voor kinderen'.

4. Vanuit de resultaten van de enquête, merkt de projectgroep een interesse om een opleiding 'yoga voor kinderen' te volgen. De projectgroep bekijkt de mogelijkheid om een aanbod bijscholingen 'Yoga voor kinderen in scholen' te organiseren in samenwerking met gespecialiseerde docenten.

5. Om meer zichtbaarheid te geven aan de bereidheid van yogaleraars om les te geven in scholen werd aan de rubriek doelgroepen van de profielpagina op de website van de YFN de optie 'scholen' toegevoegd. We verzoeken alle yogaleraars die bereid zijn om les te geven in scholen om deze optie aan te vinken in hun profielpagina. Wie nog geen profielpagina heeft aangemaakt kan dit doen via de volgende url (plakken in adresbalk): <https://yogafederatie.be/infocentrum/profielactiveren.aspx>.

In geval van problemen bij de creatie van je profielpagina kan je een mail sturen naar info@yogafederatie.be om de praktische richtlijnen te ontvangen.

Na de themadagen en bijscholingen kan een communicatie opgestart worden naar de scholen, waarin wordt geïnformeerd over het project en de mogelijkheid om geëngageerde yogaleerkrachten met een erkend diploma te vinden via de website van de YFN.

We houden jullie op de hoogte van het verder verloop van het project. Wie graag hierrond verder communiceert, kan steeds de projectgroep contacteren via: secretaris@yogafederatie.be. ■

ONLINE YOGALESSEN TIJDENS DE CORONAPANDEMIE

Meer info: activiteiten@yogafederatie.be of de desbetreffende websites van de yogascholen.

MAANDAG

YOGA PRAKTIJK - ONTSPANNEN OPBOUWENDE LESSENREEKS

Elke maandag 26/04/2021 - 28/6/2021 (20u00-21u00)

Leraars: Greet De Pauw - greet@purusha.be

Aanmelden (enkel voor YFN leden) via www.purusha.be/yfn

LES MET DHARMA MUNI

Elke maandag (20u00)

Leraar: Dharma Muni

Aanmelden: dharma-muni@telenet.be

LES YIN YOGA

Elke maandag (20u30)

Leraar: Manu Fernandez

Aanmelden: manuomshanti@gmail.com

WOENSDAG

LES HATHA YOGA

Elke woensdag (20u00)

Leraar: Luc Bael - School Aalst

Aanmelden: info@yoga-vedanta-aalst.be

YOGA NIDRĀ VOLGENS DE TRADITIE VAN DE HIMĀLAYA'S

Elke woensdag t/m 30/06/2021 (19u30-20u30)

Leraar: Flor Stickens

Aanmelden: info@sevayoga.be
www.sevayoga.be/agenda

ZATERDAG

WORKSHOP BEWEGINGSLEER & YOGA

29/05/2021 (09u00-12u00)

Leraars: Jeanetta Verbooy en Natasja Smeets

Aanmelden: inschrijving@yogazolder.be - www.yogazolder.be

PRACTICUM OVER CHAKRA'S

17/04/2021, 22/05/2021, 19/06/2021

Leraar: Flor Stickens

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

DINSDAG

LES VOOR GEVORDERDEN

Elke dinsdag (19u30)

Leraar: Flor Stickens

Aanmelden: info@sevayoga.be

LES VOOR IEDEREEN

Elke dinsdag (09u15-10u45) en (19u30-21u00)

Leraar: Alberto Paganini

Aanmelden: info@yogasoma.be

ZACHTE OCHTENDLES

Elke dinsdag (9u30)

Leraar: Manu Fernandez

Aanmelden: manuomshanti@gmail.com

DONDERDAG

YOGA SUTRA LES

08/04, 06/05, 20/05, 10/06 (20u00)

Leraars: Maria Cliteur

Aanmelden: activiteiten@yogafederatie.be

YOGA PRAKTIJK SWARA

29/04/2021 (19u30-21u00)

Leraars: Hade De Nève

Aanmelden: activiteiten@yogafederatie.be - www.yogazolder.be

VRIJDAG

HATHA YOGA

Elke vrijdag (18u30)

Leraar: Geert Roeland Harinath - School Aalst

Aanmelden: info@yoga-vedanta-aalst.be

ZONDAG

SCHOLEN YOGA SHANTI - PURUSHA - ABSOLUTE YOGA IERLAND WORKSHOP

25/04/2021 (10u00-17u15)

Leraars: Paul Whelan (Ier), Paul Meersman, Greet De Pauw
Aanmelden: greet@purusha.be

Mijn kleine Kurukṣetra

Door Yogamāyā

Yogamāyā of Maya Mouart is erkend yogadocent binnen de yoga academie te Mechelen. Zij is de dochter van Ambikā, leerlinge van Rāma Saenen. Als 12-jarig meisje speelde zij in 1971 luistervink bij de informele inwijding in Guru Dīkṣā van de gebroeders Mertens...

Een tweetal weken geleden belde ik met mijn Guru om te informeren naar de gezondheidstoestand van Suman. En alleen zoals Ātma Muni dat kan vroeg hij 'langs zijn neus weg' of ik niet even een artikel wilde schrijven voor de rubriek 'Inzicht' van de nieuwsbrief van de Yoga Federatie. Het kwam op vraag van de redactie vertelde Ātma Muni mijof niet één van de leerlingen.... enzovoort. O, wat heb ik daar een hekel aan, een opdracht krijgen... Om vriendelijk verzocht te worden om iets te doen. (en gelijktijdig te weten dat je dat effectief ook gáát doen). Een vraag van de Guru leg ik niet naast me neer, hoe eenvoudig of hoe indringend de vraag ook wel mag wezen. Gewoon omdat ik weet dat ik vanuit mezelf niet gemakkelijk in actie schiet. Gewoon omdat ik dan besef dat ik momenteel opnieuw dreig te verzanden in iets waar ik mee bezig ben en het gebeurt telkens weer dat dan een klein of simpel verzoek op mij afkomt. 't Is altijd 'iets van niets' en dan volgt bij mij de gekende roetsjbaan.

Eerste fase: mijn kleine persoontje dat zich uit met een piepklein stemmetje ergens achter mijn oren vertelt mij dat alles al geschreven is en dat ik daar niets kan aan toevoegen. Het is geen valse bescheidenheid, het is écht zo, ik méén dat écht. Er zijn overal veel mensen te vinden die veel beter (dan ik) iets op papier kunnen zetten dat ook werkelijk iets bijdraagt.

Tweede fase: een reeks van onderwerpen passeert de revue

in mijn brein. Ik krijg keuze-stress! Het éne wordt veel te uitgebreid, het volgende beleef ik niet met mijn hart, en over alles bestaat er reeds een cursus of een artikel. Ik kan het gewoon niet voor mekaar krijgen om informatie bijeen te sprokkelen en hierover een samenvattend artikel te schrijven. Dat soort talent heb ik niet. Ik kan alleen maar schrijven over iets wat ik doorleef.

Derde fase: Een andere invalshoek over iets leerrijks? O, hier komt de overmoed! Met volle overtuiging begin ik te schrijven over Antaraṅga yoga. Het gaat toch om de essentie niet? Maar daar komt zoveel bij kijken, je kan geen structuur bouwen wanneer er geen basis wordt uitgelegd. Nu volgt de twijfel. Ik kan misschien wel lesgeven, omdat er dan een draagvlak is, maar ik kan er niet over schrijven. Dit vergt gewoon een cursus. Dat giet je niet in een artikel van een bladzijde, dit zou wraakroepend zijn. Ik word hier nog maar eens met mijn neiging tot arrogantie geconfronteerd. Waar loopt hier een middenweg?

Vierde fase: ik zit te veel in mijn denken en in oude, gekende gedragspatronen, toch een neiging naar zelfobservatie? Hoe deed ik dat ook weer? Schrijven vanuit mijn hart? Schrijven zoals ik dit deed voor de lessen in yoga voor kinderen? Er was een basis, ik kende het verhaal, ik wist waar naar toe te werken, er was kennis en inzicht, verder liet ik gebeuren hoe de woorden wilden stromen en waar deze heen wilden vloeien. Er was dan steeds een stilte in mij, concentratie en het werd schrijven

in een toestand van... niet ik schrijf, maar het schrijven gebeurt in mij en door mij. Oef, opluchting, zo wordt ook lesgegeven. Niet ik, maar Dát geeft les in mij en door mij. Dát is bekend terrein!

Uit handen geven... Uiteraard heb je als leraar een vorming nodig, structuren, openstaan, het je eigen maken van de leerstof en tonnen dankbaarheid voor de mensen die mijn leraars zijn. Er moet inzicht groeien net als ervaring. Dat loopt bij iedereen anders. Dat is karma. Ik noem het bij mezelf 'mijn kleine Kurukṣetra'.

Dit doet mij denken aan het verhaaltje van de twee schilderijen. Er was eens, lang geleden een koning – uit een héél ver land – en deze wenste een schilderij in zijn paleis op te hangen dat hem gelijkmoedigheid zou tonen. De koning heeft veel verantwoordelijkheden en is nogal een drukbezet persoon en hij vindt het een goed idee mocht de ontvangstruimte in zijn paleis een uitstraling hebben van inzicht en wijsheid. Hij schrijft een wedstrijd uit waaraan iedereen in het koninkrijk mag deelnemen. Er komen vele reacties van de grote kunstenaars, maar ook veel gewone onderdanen van het koninkrijk zetten hun beste beentje bij. Wondermooie kunstwerken worden gepresenteerd. Soms heel abstracte dingen met magische kleuren. Ruimtelijke en diepzinnige werken, maar twee schilderijen spreken de koning het meest aan omdat ze in zekere zin ook wel wat op elkaar lijken. Ze zijn beide ongeveer even

groot. Ze zouden beiden heel goed passen op de plaats die de koning heeft voorzien. Het is het gewone buitenzicht van een mooi meer in het koninkrijk waar werkelijk iederéén – het is maar een klein koninkrijk – al wel eens een uitstapje naartoe deed. De koning herkende de bergtoppen en de bestaande bomen die in de omtrek staan van het meer.

Maar de beide schilderijen verschillen toch ook wel. Het zijn niet de kleuren die verschillend zijn. Het ene schilderij toont een mooie zomerse dag, een wateroppervlak met nauwelijks een rimpeltje, en een strakblauwe hemel met een stralende zomerzon. Een uitnodiging tot een excursie die doet denken aan vakantie en het heerlijke gevoel van ontspannen

eens dat er niemand is die zoveel weerstand heeft gekend (en vaak nog) als ik, tegenover yoga. Maar tegenover de weerstand van de vertwijfeling, de weerstand door de aarzeling, (of door luiheid) maar ook de weerstand door overmoed en oordeel, staat de ervaring van de overgave. Dat is voor mij het mooiste wat bestaat. Ik reed qua dagelijks leven een nogal hobbelig parcours.

Ik ging méér dan eens serieus uit de bocht en toch kwam er op een zeker moment – steeds opnieuw – vanuit het diepste van mijn wezen,- de overgave. Dit is iets totaal verschillend van een "maar toegeven uit nederlaag" of een verlies of zwakte erkennen, of mijn hoogmoed laten varen. Het is niet eens 'iets' dat je kan doen, het komt. Het lijkt alsof

je ogen zich vullen met je tranen, maar je reageert niet meer, je weet het, je observeert het. Er zijn eventjes gewaarwordingen bij de sinussen, want prāṇa stroomt en in het hart ontstaat iets wat je nauwelijks kan benoemen, maar je roert niet meer, je laat gebeuren en ontvangt en er is nog uitsluitend dankbaarheid. Tot je zelf verzinkt en oplost in deze dankbaarheid en niet meer weet dat er nog iets anders is. Er valt niets meer te observeren, er is alléén Zijn.

Deze ervaring is ook de enige reden die mij aanzette tot lesgeven en tot het schrijven van deze bijdrage aan de nieuwsbrief bijvoorbeeld. Sterker deze ervaring is het delen waard, en kan niet anders dan gedeeld worden door deze even aan te raken en door te

"Ik ging méér dan eens serieus uit de bocht en toch kwam er op een zeker moment – steeds opnieuw – vanuit het diepste van mijn wezen,- de overgave."

tijdverdrijf. Het andere schilderij vertoont hetzelfde meer, dezelfde bomen, hetzelfde gebergte, heel herkenbaar ook voor de mensen uit het koninkrijk, maar met dit verschil dat er veel deining in het water van het meer merkbaar is. Misschien was het weer op die dag minder geschikt voor een wandeling of een picknick aan het meer.

De hoge bergen verraden eveneens veel beter de grillige rotsen en kloven die daar zijn en er dreigen onweerswolken in de verte. Maar heel centraal in het schilderij ziet de koning een vogelnestje, waar moeder vogel heel rustig de omgeving gadeslaat en gelijkmoedig haar eitjes uitbroedt. De koning beseft dat ondanks alles wat er zich rondom hem afspeelt, de gelijkmoedige natuur van de vogel hem wijsheid en inzicht zal verschaffen en kiest voor het tweede schilderij. Soms denk ik wel

de mist optrekt, Het gebeurt, Het is... En het is pure genade. Het is dát moment waarop de volledige rust in het wezen van het Zijn ontstaat. Het is méér dan het jezelf losmaken van de drukte van het leven, het is méér dan je bevrijden van de denkprocessen, want het gaat hem hierom dat je dat zelf niet doet. Je kunt hooguit iets in de pap brokken zodat de mogelijkheid ontstaat. Het gebeurt, het kurukṣetra valt stil en de mogelijkheid tot overgave is aanwezig. Alles valt stil, binnenin, voor je, achter je, links en rechts van je, boven en onder, overal rondom en binnen jou is er een roerloze stilte en de Heiligheid treedt binnen. "Wie deed het licht aan in mijn tempel?"

Er zijn nog heel fijne, kleine, ijle, subtiele gewaarwordingen die een kleine trilling, een rimpeling als het ware veroorzaken in het waarnemingsveld, je merkt op dat

getuigen dat het bestaat. Ik dank in volledige overgave mijn Guru die mij dit steeds opnieuw doet inzien. En er regelmatig nog eens op toekijkt of ik niet in complete tamasische inertie verkeer en in panne ben gevallen, en mij weer helemaal heb ingenesteld in "mijn kleine Kurukṣetra", door mijzelf met duizend en één andere dingen te overladen. Dank u Guru Jī. ■



Zoeken naar Waarheid

Door Gītā Bisschops



Enkele overwegingen over 'zoeken naar Waarheid', geïnspireerd door de lessen die ik van Rāma Saenen ontving en de Yogaschriften, die ik dankzij Rāma leerde kennen. Wat mij, bijna 50 jaar geleden als ik bij Rāma met yoga begon, vooral trof, was dat de yogafilosofie antwoorden gaf op de levensvragen, die in mijn jeugd geen bevredigend antwoord hadden gevonden. Wat is de zin van het leven? Wat komen wij hier doen? Is er iets dat de materie te boven gaat (God)? Is alles toeval of zit er een Intelligentie achter? Rāma en de Yogaschriften gaven mij keer op keer de antwoorden op mijn zoeken naar de Waarheid hierover. De Schriften getuigen over een Hogere Werkelijkheid waarmee we in 't diepste van ons wezen één zijn en waarvan de yoga ons bewust wil maken. Yoga vraagt geen geloof, wel een vertrouwen in de yogi's en de wijzen, die ons daarin zijn voorgegaan. Zoals de verloren zoon zijn we ooit van onze Thuis weggegaan om ervaring op te doen in de materie en al wat die te

bieden heeft, om er af en toe in verloren te lopen en om na vele levens weer de weg te zoeken naar Huis. En de ganse yoga, in al zijn aspecten, is een weg terug naar Huis, een pad van onwetendheid naar Kennis. Het is wel een levenswerk en een werk van levens... Er wordt zóveel gedacht, gezegd, geschreven. Zoveel tegenstrijdige ideeën, ook 'nepnieuwsberichten' circuleren in de wereld en rondom ons, zowel over het gewone dagelijks leven in de materie als over het al dan niet bestaan van Dát, wat het materiële overstijgt.

In het eerste boek van zijn 'Yogasūtra's' zegt Patañjali dat juiste kennis gebaseerd is op directe ervaring, gevolgtrekking en getuigenis. Juiste kennis over iets kunnen we dus verkrijgen door directe ervaring. Maar... hoe dikwijls vergissen we ons omdat de zintuigen ons bedriegen? Twee getuigen van een verkeersongeval, leggen dikwijls een andere verklaring af. We zien dat de zon van plaats verandert en we zouden kunnen denken dat ze rond de aarde draait. Hoe dikwijls denken we iets te weten, terwijl we er helemaal naast zitten? Hoe dikwijls oordelen we, zonder alle elementen te kennen? Hoe moeilijk is het de waarheid over iets te achterhalen? Het kan ook zijn dat we iets niet rechtstreeks waarnemen, maar wel iets dat een gevolg ervan is. We zien rook, dus er moet vuur zijn. Juiste kennis kunnen we dus krijgen door logische redenering en gevolgtrekking. Ook de getuigenis van een waarachtig persoon, een ziener, een mystieker over wat die over bv. de Hoogste Werkelijkheid door diepe meditatie uit ervaring weet, kunnen we beschouwen als juiste kennis. Zijn uitspraken mogen weliswaar de opgedane kennis en de wetenschappelijke ondervindingen van de mensheid niet tegenspreken. En het moet mogelijk zijn zijn kennis te toetsen.

Verder wijst Patañjali erop dat er een staat in het denken is, waarbij drie zaken nog gemengd zijn. Bv. Over het al dan niet bestaan van een Hogere Werkelijkheid (God) hebben we ten eerste van alles horen vertellen door ouders, leraars, media, priesters... En het is niet omdat we iets hebben horen zeggen, dat we 'weten' dat het waar is, wat er gezegd werd. We weten alleen dat we het hebben horen zeggen. Ten tweede hebben we er onze eigen ideeën over. Alles wordt gekleurd door ons eigen denken. En er zijn er velen, die zich over een Hogere Werkelijkheid zo'n verkeerd beeld hebben gevormd, dat zij hun 'geloof' erin totaal verloren zijn en spiritueel dakloos achterblijven. Ten derde is er de Waarheid over. Ik ben Rāma zo dankbaar dat hij ons liet kennismaken met de Schriften uit de Yogatraditie die de Hoogste Werkelijkheid beschrijven als Sat-Waarheid, Cit-Bewustzijn, Ānanda-Gelukzaligheid, Śāntiḥ-Vrede, Stilte...

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 15/07/2021
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 YOGALESSSEN

info@yogafederatie.be
0474/70 84 61

WWW.YOGAFEDERATIE.BE



In het bekende verhaaltje over de vier blinden, die een olifant betasten, zegt de eerste blinde: *"De olifant lijkt op een pilaar."* De tweede voelt aan de slurf en besluit: *"De olifant heeft de gestalte van een dikke knuppel."* De derde raakt zijn buik aan en verklaart: *"De olifant heeft de vorm van een grote kruik"*. De laatste pakt de oren en verklaart: *"De olifant komt overeen met de vorm van een zeef"*. Maar geen van hen heeft de ware olifant gezien. Dikwijls zien we slechts een aspect van de waarheid. Patañjali wijst tenslotte op een nog hoger stadium, waarin alleen de ware betekenis van het onderwerp schittert, waar het bewustzijn drager is van Waarheid, en dat verschillend is van de kennis, die verkregen wordt door getuigenis en gevolgtrekking. Wat we erover gehoord hebben en wat we er zelf over denken valt weg. Alleen de ervaring van de Waarheid, Sat-Cit-Ānanda... blijft over. Daar zien we de volledige Waarheid, niet slechts een aspect ervan, zoals de vier blinden. De dingen worden gezien in hun volledig perspectief.

Als we waarheidlievend zijn, zullen we ook trachten zoveel mogelijk de waarheid te spreken. In verband met het 'spreken van waarheid', satyam, moet men op drie zaken letten:

1. Wat men zegt moet 'waar zijn', en niet wat men 'denkt dat waar is'.
2. Het moet met liefde gezegd worden, met goede bedoelingen, niet om te kwetsen, want dan overtreedt men de regel van ahimsā, geweldloosheid.
3. Het zeggen van de waarheid moet nut hebben. Een waarheid, die vrede en harmonie verstoort, is erger dan een leugen (Inayat Khan).

Als wat we zeggen niet aan deze drie voorwaarden beantwoordt, is het beter te zwijgen. Nochtans is het soms beter te liegen. Bv. Vele Joden moesten in WO II bij mensen onderduiken om niet opgepakt en weggevoerd te worden. Als de politie dan bij die mensen aan de deur kwam en vroeg of zij Joden verborgen hielden, was het wijzer dat ze 'neen' antwoordden. Soms kan het zeggen van de waarheid een misdaad zijn.

Zoals zoete geur verscholen zit in een bloem en boter verscholen is in melk, olie in sesamzaadjes en goud in gouderts, zo is de Hoogste Werkelijkheid verscholen in alles (Dhyānabindu Upaniṣad). Moge onze yoga ons leiden van onwetendheid naar Ware Kennis! ■



Gītā Bisschops startte met yoga in 1971 bij Rāma Saenen in Antwerpen en is medeverantwoordelijke in de Yogaschool Rāma Saenen

WORKSHOPS - VAKANTIES - OPLEIDINGEN - YOGALES - MANTRA - VORMING

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 ZWANGERSCHAPSYOGA 'YOGA BIRTH'

Collegebaan 49 te Melle, Gent

Lerares: Lut Louisa Van Melle

lut.van.melle@telenet.be

www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be

2. Vormingen

HUISKAMER MANTRA ZINGEN

Elke eerste vrijdag van de maand (20u00)

Te Nazareth

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

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

DOORLOPENDE VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Eén zaterdagmiddag per maand (14u00-17u00)

te Herentals en online

Leraar: Flor Stickens

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

www.sevayoga.be/agenda

EEN WEEK OF DRIE DAGEN HERBRONNEN IN STILTE EN MEDITATIE

Van 07/08/2021 (9u30) tot en met 11/08/2021 (13u30)

Abdijdreef 22 te Kortenberg (De Oude Abdij)

Begeleider: Flor Stickens

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

YOGAWEEK(END/MIDWEEK) FRANDEUX

13 (15) - 20/08/2021

Leraar: Alberto Paganini

info@yogasoma.be - 050/36 49 36

www.yogasoma.be/yogaweek-fran-deux

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

9/04/2022 tot en met 18/04/2022

Leraar: Alberto Paganini, Marianne Couderé en Eric Staals

info@yogasoma.be - 050/36 49 36

www.yogasoma.be/yogaweken-dolomieten

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

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

VIERJARIGE 500 UREN PURUSHA YOGA DOCENTENOPLEIDING

Bareeldreef 3 te Buggenhout

Lerares: Greet De Pauw

greet@purusha.be - 0476/62 93 89

www.purusha.be/doceren

ONLINE OPENDEURDAG

Vormingsinstituut voor yogadocenten

Te Zolder

25/04/2021 (9u30 tot 11u30)

Deelname via Zoom: inschrijving@yogazolder.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. Veel sterkte en goede moed tijdens deze uitdagende tijd!