

NIEUWSBRIEF

N°125 | JULI • AUG • SEPT | 2021

YFN



AFSCHEID VAN ONZE DIERBARE SUMAN



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

•NAMASTE•

INHOUD

NUMMER 125 - 2021

AFSCHEID VAN ONZE DIERBARE SUMAN



4

INZICHT

- 4 Focus op yoga
[Luc Bael](#)
- 15 Rāga bij kankerpatiënten
[Marianne Couderé](#)

AGENDA

- 7 Workshops, vakanties, opleidingen yogales, mantra en vorming

INTERVIEW

- 8 Interview met Jozef Kiekens (Nārāyaṇa)
- 9 Vrouw achter de schermen van een yogi

INSPIRERENDE YOGALERAAR

- 10 Inspirerende yogaleraar in de kijker: Mirā De Bock
[Ilse Bolangier](#)

AFSCHEID SUMAN

- 12 Bij het heengaan van Suman
[Ātma Muni](#)
- 14 Suman als leraar: 'teach as you preach'
[Véro Soenen](#)

COLUMN

- 18 De wijsheid van de Aboriginals
[Jan De Smedt](#)



12



14

OM!

Nobele vrienden op het pad van yoga

Wanneer jullie dit lezen is de zomervakantie weer voorbij en ik kan alleen maar hopen (nu, aan het begin ervan) dat de Belgische bevolking van haar reizen niet al te veel corona-besmettingen heeft meegebracht en ons niet opnieuw in een periode van allerlei beperkingen dwingt. Voortgaande op deze hoop wens ik jullie allemaal veel vreugde en succes toe bij het beoefenen en onderwijzen van yoga in het nieuwe schooljaar. Moge het ditmaal op een normale wijze verlopen.

Zoals jullie allemaal weten heeft ondertussen één van onze nobele vrienden zijn lichaam verlaten: Suman, burgerlijk gekend als Herman Seymus. Gedurende vele jaren heeft hij als voorzitter onze Yoga Federatie op discrete maar vastberaden wijze in de goede richting gestuurd en gehouden. Als voorzitter van de Yoga Federatie vertegenwoordigde hij deze ook in de Europese Yoga Unie (EYU) waarin hij naast de rol van afgevaardigde ook enkele jaren actief was als coördinator van het "Education Team" dat alle zaken behandelt met betrekking tot opleiding en erkenning van vormingsscholen. Hij was ook een tijd medewerker in het "Zinal Team" dat zorgt voor de organisatie van het Internationaal Yoga Congres dat jaarlijks in Zinal gehouden wordt (als het Covid belooft).

Ook bij de reorganisatie van de EYU was hij actief betrokken en aansluitend eveneens gedurende enkele jaren ad interim President ervan. De talrijke blijken van droefheid en waardering die ons door vele bestuursleden van de EYU werden toegestuurd na kennisneming van zijn overlijden, getuigen van de kwaliteit van zijn bijdrage tot de goede werking van de organisatie en van zijn kwaliteit als mens, vriend en collega. Over de historiek van zijn leven kan je meer lezen in het interview dat in de NB 117 (2019) van hem gepubliceerd werd. Verder is er in deze Nieuwsbrief nog een bijdrage over Suman van Ātma Muni die hem van aanvang af, van heel dichtbij gekend heeft.

Volgens het concept dat yoga over de mens heeft is een overlijden niet zo dramatisch als het op het eerste gezicht lijkt te zijn. Zoals de Bhagavad Gītā het in śloka II.22 zegt: *"trekt de bewoner van dit versleten lichaam, nadat hij het verlaten heeft, in een ander lichaam dat nieuw is in, net zoals een mens oude kleren wegwerpt en nieuwe aantrekt."* Dat is de blijde boodschap voor degene die aan nieuwe kleren toe is. Voor zijn naasten, vrienden en familieleden ligt het wel enigszins anders. Voor hen houdt het rechtstreeks contact met de persoon wel degelijk op en is er de pijn van gehechtheid en gemis. Daar kan condoleren vertroosting brengen.

Volgens het concept van Yoga echter blijft het subtiele lichaam bestaan in de opeenvolgende levens tot aan de bevrijding in kaivalya. Daartoe behoort ook de geest (citta) waarin onder meer alle ervarings- en karmische gegevens zijn opgeslagen. Buddhi, de hogere of intuïtieve geest, is bovendien ingebed in de kosmische buddhi of mahat, net zoals alle andere (individuele) buddhi's, ook van deze die geen grofstoffelijk lichaam (meer) hebben. Op dat niveau blijven we dus op intuïtieve wijze met elkaar verbonden, ook met hen die hun grof lichaam verlaten hebben. Dat is de blijde boodschap voor hen die na een overlijden achterblijven.

Laten we de herinnering aan onze nobele vriend Suman in ons hart bewaren en met een sāttvische geest intuïtief met hem verbonden blijven, in yoga.

Hari OM Tat Sat
Flor



Focus op yoga

Door Luc Bael, directeur vormingsschool Aalst

Als adolescent kreeg ik tijdens mijn tweede kandidatuur burgerlijk ingenieur concentratieproblemen en een vorm van hoofdpijn, waarvoor geen fysische oorzaak kon gevonden worden. De psychosomatische klachten bleken tenslotte veroorzaakt door een depressie. Geen enkele behandeling sloeg echter aan en ik was genoopt om mijn studies op te geven.

Na een moeilijke periode kwam ik in contact met Yoga na het lezen van de boeken 'Sport en Yoga' van Selva Raja Yesudian en 'Autobiografie van een Yogi' van Paramahansa Yogananda. Ik zocht naar een vaste stek om Yoga te beoefenen en kwam in 1975 terecht bij Yoga Vedānta Aalst. De lessen van de gebroeders Kiekens maakten een grote indruk op mij en inspireerden me enorm. Door de āsana's, kriyā's en prāṇāyāma ging mijn energie weer vrij stromen. Na enkele maanden was de hoofdpijn compleet verdwenen en geleidelijk aan kon ik opnieuw behoorlijk functioneren.



Ik ontdekte via de Yoga Academie een totaal nieuwe levensfilosofie. Een vers uit de Bhagavad Gītā dat in die periode een diepe indruk op mij gemaakt heeft was vers 22 van hoofdstuk 4:

"Tevreden met wat tot hem komt zonder inspanning, vrij van de paren van tegenstelling en hebzucht, gelijk in succes en mislukking, is hij, al handelt hij, niet gebonden."

Dit vers druiste regelrecht in tegen wat mij steeds was geleerd: je best doen en streven naar succes. Door met de ingesteldheid van de Bhagavad Gītā te studeren en te werken viel de verkramping weg en kwam succes vanzelf zonder dat het een doel op zich was.

Śiva, de broer van Nārāyaṇa, raadde me aan om Ramana Maharṣi te lezen. Ik kocht het boekje van Arthur Osborne, getiteld 'Śrī Ramana Maharṣi, zijn leer in gesprekken en citaten'. De leer van Ramana en de Bhagavad Gītā vertoonden veel gelijkenissen, maar het boeiende was dat de leer van Ramana afkomstig was van een levende figuur. Ramana beweerde dat Zelfonderzoek het rechtstreekse pad was naar Zelfrealisatie. *"Om het denken tot rust te brengen is er geen betere methode dan Zelfonderzoek (vicāra). Weliswaar kan het denken ook met andere methodes stilgelegd worden, maar het zal dan opnieuw opkomen"*. Sindsdien ontstond een niet aflatende zoektocht naar mijn ware identiteit, naar het antwoord op de vraag *"Wie of wat ben ik echt?"*. Tijdens meditatie beleefde ik soms een "spirituele ervaring" waar ik aanvankelijk veel belang aan hechtte maar waarvan ik later inzag dat het niet dat was waar ik naar op zoek was.

Geleidelijk aan begon ik beter te begrijpen waar het in zelfonderzoek eigenlijk om ging. In 1977 woonde ik een reeks toespraken van Jiddu Krishnamurti bij in Zwitserland. Van Krishnamurti leerde ik het belang om jezelf te observeren tijdens je dagelijkse activiteiten en relaties. Krishnamurti beweerde dat je jezelf eerst moest leren kennen in de spiegel van je relaties. Door met volle aandacht in die spiegel te kijken zonder veroordeling is de geest in staat om zich te bevrijden van alle conditioneringen. Pas nadien heeft de geest de vrijheid om te ontdekken wat voorbij het denken ligt.

Van Krishnamurti leerde ik hoe belangrijk het is om permanent bewust te zijn van mijn gedachten, gevoelens, drijfveren, motieven en conditioneringen, niet alleen op mijn yogamat maar vooral tijdens mijn dagelijkse activiteiten. Zo leerde ik de helende kracht van bewustzijn ontdekken. Door zelfobservatie kwamen onverwerkte gevoelens, diepgewortelde overtuigingen en patronen aan het licht. Wat onbewust was, kwam aan de oppervlakte en kon smelten in de warmte van aandacht en aanvaarding.

Ik besepte steeds meer hoe belangrijk het was om te leren observeren zonder oordeel. Ik merkte de neiging op om weerstand te bieden aan zogenaamde onprettige ervaringen en gevoelens, om te verlangen naar andere ervaringen die niet aanwezig waren en om aangename ervaringen te willen vasthouden. Naarmate ik me meer kon openen voor de ervaring van het moment

precies zoals ze was, ontstond er meer ruimte. Ik ontdekte dat het ego probeert weg te lopen van de huidige ervaring via twee activiteiten: weerstand tegen wat is en verlangen naar wat niet is. Beide neigingen worden in vele authentieke schriften beschreven als grote hinderpalen.

*Het is begeerte, het is afkeer (kāma eṣa, krodha eṣa).
Bhagavad Gītā III,37).*

*Onwetendheid, egoïsme, voorkeur, afkeer en gehechtheid aan het leven zijn de aandoeningen.
(Avidyāsmītā rāga dveṣābhiniveśāh kleśāḥ.)
Yoga sūtra, Sādhana Pādaḥ, 3.*

*Als er geen "ik" is dan is er bevrijding; als er wel een "ik" is, dan is er slavernij. Aldus onthoud u van te verlangen of te verwerpen.
Aṣṭavakra Saṃhitā VIII, 4.*

hebben, als ik met pensioen zal zijn, als ik de waardering zal krijgen die ik verdien, als mijn zoon beter presteert op school, enz." Als deze verlangens vervuld zijn treedt er een kortstondig geluk op en dan herbegint de zoektocht. Het ego is altijd onderweg van A naar B(eter). Zodra dit hele mechanisme helder is ingezien, daagt het inzicht dat blijvende vrede en geluk nooit kunnen gevonden worden in de objectieve ervaring. Ik ging ook het belang beseffen van het accepteren van situaties zoals ze waren. Sommige situaties lijken op het moment zelf totaal ongelegen te komen, maar later besef je dat ze op je pad kwamen omdat je er iets van moest leren of dat ze op langere termijn tot iets moois hebben geleid.

Dat doet me denken aan het verhaal over een Afrikaanse koning. Al vanaf zijn kindertijd had hij

gevangenis. Ongeveer een jaar later ging de koning weer op jacht maar deze keer ging hij alleen. Tot zijn ontzetting werd hij op een gegeven moment omsingeld door een stam kannibalen. Ze namen de koning mee naar hun dorp. Daar bonden ze hem vast op een vuurstapel. Toen viel het een van de kannibalen op dat de koning een duim miste. Bijgelovig als ze waren, aten de kannibalen geen mensen die een lichaamsdeel misten. De koning werd vrijgelaten en weggestuurd. Thuisgekomen spoedde de koning zich meteen naar de cel van zijn vriend in de koninklijke kerkers. "Je had gelijk. Het was goed dat mijn duim eraf werd geknald." De koning vertelde de vriend wat hij zojuist had meegemaakt. "Dus nu wil ik jou nederig mijn verontschuldigen aanbieden omdat ik je zo lang heb laten opsluiten. Het was fout om dat te doen." "Nee, nee, integendeel",

"Als deze verlangens vervuld zijn treedt er een kortstondig geluk op en dan herbegint de zoektocht. Het ego is altijd onderweg van A naar B(eter)."

Eigenaardig genoeg staat een dergelijke spreuk op de voorgevel van het belfort van Aalst: "Nec spe, nec metu", wat betekent "noch door hoop, noch door vrees". Typerend voor het ego is het gevoel dat het NU niet oké is. Vanuit die toestand van onvrede met 'dat wat is' gaat het ego op zoek naar geluk in relaties, activiteiten, geestestoestanden, verdovende middelen of situaties. "Ik zal pas gelukkig zijn als ik de ideale partner zal hebben, de ideale baan, de ideale kinderen, als ik mijzelf volledig zal kunnen ontplooiën op artistiek, fysiek of intellectueel gebied, als ik een eigen huis zal

een goede vriend. Die had de eigenschap om alle goede en slechte dingen die hij in zijn leven meemaakte te voorzien van het commentaar: "Dit is goed!" Op een dag waren de koning en zijn vriend op jacht. De vriend laadde de geweren voor de koning, en de koning schoot op het wild. Bij het laden van de geweren ging wat mis, want toen de koning het geweer aanpakte, schoot hij zijn eigen duim eraf. De vriend bekeek de hand van de koning eens goed en gaf zijn oordeel: "Dit is goed!" "Nee! Dit is helemaal niet goed", antwoordde de koning en voor straf stuurde hij zijn vriend naar de

antwoordde de vriend. "Het is goed!" "Man, hoe kun je dat nu zeggen?", reageerde de koning. "Hoe kan het nu goed zijn dat je een jaar in de gevangenis hebt gezeten?" "Wel", antwoordde de vriend. "Als ik niet in de gevangenis had gezeten, dan was ik bij jou geweest toen je omsingeld werd door kannibalen..."

Tijdens het proces van zelfonderzoek wordt het duidelijk dat bij vrijwel ieder van ons tijdens onze opvoeding geleidelijk aan een zelfbeeld wordt aangeleerd. We krijgen al vroeg te horen dat we een jongen of een meisje zijn,

groot of klein, dik of mager, lui of ijverig, lelijk of knap, intelligent of dom, enz. Aanvankelijk gaan we ons identificeren met fysieke en mentale eigenschappen maar naarmate we ouder worden wordt dit zelfbeeld uitgebreid met onze familiale, professionele of maatschappelijke status. Ik ben vader, moeder, zoon, dochter, echtgenote, directeur, poetsvrouw, verpleegster, voorzitter, enz.

Yoga heeft me geleerd om dit hele proces van beeldvorming los te laten en te zien wat er overblijft als alle identificaties opgegeven zijn. Een belangrijk element van Zelfonderzoek is het onderzoeken van de ervaring. Een ervaring kan bestaan uit fysieke gewaarwordingen, zintuiglijke waarnemingen, gedachten, gevoelens of emoties. Meestal identificeren we ons met het object van de ervaring: ons lichaam, onze gedachten en overtuigingen, ons verhaal, onze gevoelens, enz.

Bij nader toezien blijkt dat geen enkel object van ervaring permanent is. Het lichaam wordt geboren, groeit, verandert, takelt af en sterft. Het lichaam is een cluster van gewaarwordingen en waarnemingen. Gedachten komen en gaan. Alles wat we waarnemen in de zogenaamde buitenwereld komt en gaat. Ook gevoelens en emoties zijn niet permanent.

De vraag is welk element in de ervaring consistent aanwezig blijft achter alle veranderende gedachten, gevoelens, sensaties en waarnemingen. Als we alles hebben uitgesloten wat niet blijvend aanwezig is, is wat overblijft gewoon het simpele feit van bewustzijn of gewaarzijn zelf. Alles waarvan we ons bewust zijn verschijnt, bestaat even en verdwijnt weer. Bewustzijn zelf blijft consequent aanwezig in alle veranderende ervaringen.

Je kunt ervaringen vergelijken met wolken. Er zijn talloze soorten wolken: van onschuldige hoge witte wolkjes tot zwarte donderwolken. Al die wolken verschijnen in de oneindige blauwe hemel. Wolken komen en gaan, maar de hemel waarin de wolken verschijnen en weer verdwijnen is altijd aanwezig. Zo is het ook met bewustzijn. Alle ervaringen verschijnen en verdwijnen in bewustzijn, inclusief de zogenaamde spirituele ervaringen. En net zoals de blauwe hemel wordt bewustzijn nooit

beschadigd of verfraaid door de ervaringen die er in verschijnen. Met andere woorden, er gebeurt nooit iets met het bewustzijn dat we in wezen zijn. Geen enkele ervaring is in staat om het te kwetsen, vernietigen, bevleken, wijzigen, er iets aan toe te voegen of er iets van te verwijderen. Onze vrede en ons gevoel van volledigheid of vervulling is niet afhankelijk van de ervaringen die er in verschijnen.

De aard van bewustzijn is duurzame vrede en geluk, daarom is de directe weg naar vrede en geluk eenvoudigweg het kennen van zichzelf zoals men in wezen is, op ieder moment. Zelfonderzoek is de geest afwenden van de objectieve inhoud van de ervaring en richten op de bron waaruit hij is voortgekomen. Dan rust bewustzijn in zichzelf. ■

Het boek Focus op Yoga dat ik schreef en dat verkrijgbaar is bij Yoga Vedānta Aalst (josef.kiekens@telenet.be) beschrijft niet alleen oefeningen maar verwijst ook op vele plaatsen naar deze diepere dimensie van Zijn.



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

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

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

VIJFJARIGE YOGAOPLEIDING VORMINGINSTITUUT VOOR YOGADOCENTEN

Start 11/09/2021 (08u00-13u30) te Heusden-Zolder

gianhade@skynet.be - 0495/54 55 47

www.yogazolder.be

VIERJARIGE CURSUS YOGA ACADEMIE AALST

Zaterdag om de 14 dagen met start op 18/09/2021

Vrijblijvende oriëntatie op 4/9/2021 (15u)

Yoga Vedanta Aalst vzw

Locatie is afhankelijk van geldende COVID maatregelen

luc.bael@gmail.com

www.yoga-vedanta-aalst.be

Wegens de huidige coronapandemie kunnen activiteiten afwijken of niet plaatsvinden; gelieve de desbetreffende websites te raadplegen voor verder nieuws

Interview met Jozef Kiekens (Nārāyaṇa)

Wat is uw vroegste herinnering aan Yoga?

Mijn eerste herinnering komt van een dag in september in 1950. Swāmī Śivānanda, die in 1936 in Rishikesh The Divine Life Society (DLS) had gesticht, organiseerde een All India and Ceylon Tour. Het was kort na de onafhankelijkheid en hij wilde zijn landgenoten bewust maken van de grootheid van hun voorouderlijke cultuur. Hij sprak met grote vurigheid over Yoga, de basis van de hele hindoe beschaving, en hij zong overal zijn meeslepende liederen en kīrtana's. Hij reisde van stad naar stad, van universiteit naar universiteit, van school naar school, van ziekenhuis naar ziekenhuis. Hij bleef aan de grenzen van het rijk en vanuit het binnenland konden ze naar hem toekomen. Ze kwamen met honderdduizenden. Het was een massabeweging, die het internationale nieuws haalde.

In de cinema zagen we Swāmī Śivānanda voor het eerst op een zondag in september. Mijn broer was veertien, ik vijftien. We vonden in 1962 in de literatuurlijst van het boek Yoga van Rāma Polderman: Swāmī Śivānanda, India. Met niet meer adresgegevens dan dat stuurden we hem een brief. We hadden binnen de veertien dagen een antwoord. Hij vroeg ons een afdeling te stichten van de DLS. Dat deden we ook. Toen hij ons in 1963 een aantal van de boeken stuurde die hij had geschreven, herkenden we hem op de foto's in die boeken.

Hoe ben je tot yoga gekomen?

Ik kwam tot Yoga door een ziekte. Op mijn veertiende kreeg ik een voedselvergiftiging, die me bijna het leven kostte. Ze doorboorde mijn buikvlies, zodat mijn darmen verkleefd waren met mijn buikwand. Ik hield er een chronische darmontsteking aan over. In september 1959 verscheen er in de Vooruit (dit is nu De Morgen) op drie

zaterdag na elkaar een artikel over het weldoende effect van Yogahoudingen. Er stond een inschrijvingsformulier bij. Mijn vrouw vulde die in, zonder dat ik het wist en betaalde de cursus, die was uitgegeven door de uitgeverij De Vlam in Gent. In oktober viel het eerste deel in de bus. Binnen de drie maand genas mijn chronische darmontsteking zonder ooit terug te keren.

Wie, wat is of was je voornaamste inspiratiebron?

Mijn grote inspiratiebron was Swāmī Śivānanda.

Wie is/was je leraar?

Mijn leraar was die cursus. Een boek is ook een leraar. Er is toch één ding dat een boek niet doet: het verbetert je niet. Je moet dus goed lezen. De eerste leraar in vlees en bloed die we hadden was Swāmī Satcidānanda, die ons voor het eerst bezocht in mei 1966.

Ben je eerder een Bhakti of jñāna type?

Een Jñānin of een Bhakti? Beide. Wie een onderscheid maakt tussen beide zit niet echt op het beste pad. Een mens heeft een hoofd, een hart en handen. Hij denkt, hij voelt en hij handelt. Alle drie moeten worden ontwikkeld. Een eenzijdige ontwikkeling is nooit goed.

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

Mijn hart dat op zekere morgen glorieus en overweldigend tot leven kwam.

Wat is de belangrijkste les die yoga u heeft geleerd?

Alles is Bewustzijn.

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

Dat Yoga niet meer is dan een soort van bewegingloze gymnastiek.

Wat zou je vandaag iedereen wensen?

Dat ze de weg naar binnen vinden en hun eigenheid ontdekken.

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

Alles is goed zoals het is. Een baby aan de borst van zijn moeder voelt zich geborgen. Moeder weet het beter. Zo voelt ook een Yogi zich geborgen. Hij concentreert zich op zijn oefening en maakt zich geen zorgen over de vruchten ervan, want hij weet dat die zorgdragen voor zichzelf. Een Yogi maakt zich geen zorgen: hij weet dat er een Werkelijkheid is die beter weet wat goed voor ons is dan wijzelf.

Hoe kijk je naar de dood?

Niet alleen de anderen sterven. De dood is een Godheid in het hindoeïsme. Eén van zijn namen is: Atithi, de Datumloze. We moeten ervoor zorgen dat we Hem kunnen ontvangen met eer, als het ogenblik gekomen is.

Heeft yoga de wijze waarop je omgaat met je relaties beïnvloed? Zo ja, op welk vlak?

Natuurlijk. Yoga leert ons dat we één Zelf delen, éénzelfde Ziel, door de oude wijzen Sūtrātman, de Draadziel genoemd. We zijn allen gelijk. We dragen slechts een ander lichaam.

Op welk vlak heeft yoga je leven beïnvloed-veranderd?

Het heeft mijn leven een andere koers gegeven. Yoga heeft mij onder andere verlost van mijn aanleg voor cynisme.

Heb je een favoriete yogastijl?

Integrale Yoga. De mens heeft een hoofd, een mond en handen. Hij denkt, spreekt en handelt en alle drie moeten ze worden ontwikkeld op een integrale manier.

Hoe kom je het best tot rust?

In mijn eigenheid. Wat is mijn eigenheid? Dat wat nooit

Vrouw achter de schermen van een yogi

Bernice Vanherweghe (Lakṣmī) echtgenote van Jozef Kiekens (Nārāyaṇa)

verandert en wat ik in wezen ben, dat wat de Bijbel Gods beeld en gelijkenis noemt. Dit is het wat er mis is met de moderne mens: hij verloor zijn eigenheid; hij vergat de weg naar binnen.

Wat is je meest inspirerende boek?

Het Mahābhārata met daarin de Bhagavad Gītā.

Hoe groeide de vormingsschool voor yogaleraar?

Tussen 1963 en 1969 hadden we al een zevental mensen warm gemaakt om Yogales te geven. Ze wilden meer weten over dat wat ze onderwezen. Zo gingen we in 1970 van start met de Yoga Academie.

Hoe integreer je yoga in je dagelijks leven?

Het hele leven is Yoga. Alles wat je buiten Yoga plaatst, wordt een bron van moeilijkheden.

Welke boodschap zou je iemand willen geven die nu als yogaleraar begint?

De grootste gift die de Yogaleraar aan zijn leerlingen kan geven is dat hij of zij hen teruggeeft aan henzelf.

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

Tegen mijn geest, omdat hij zijn verzet opgaf en me de weg naar binnen liet gaan.

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

Neen.

Hoe zou je herinnerd willen worden?

Niet als Jozef Kiekens, maar als Nārāyaṇa.



Wil je jezelf even voorstellen aan de lezers van de Nieuwsbrief?

Ik werd als Bernice Vanherweghe geboren in 1934 en ben afkomstig van Oostduinkerke. Daar was in mijn jonge jaren alleen werk in juli en augustus. De rest van het jaar zocht ik ergens anders werk, in België of in het buitenland. Zo heb ik negen maanden in Londen gewerkt en bijna een jaar in Charleroi. In 1956 vond ik werk in Aalst. Op een bal op een zaterdagavond leerde ik er mijn man kennen. We hadden twee jaar verkering. In 1958 zijn we getrouwd. We kregen twee dochters.

Hoe is je leven verlopen als vrouw van een yogi?

Mijn man werkte in de Algemene Spaar- en Lijfrentekas waar hij meer dan genoeg verdiende, zodat ik niet hoefde te gaan werken. Hij begon met Yoga in oktober 1959. Ik volgde hem daarin, omdat ik zag dat het hem fantastisch veel goed deed. Einde 1962 stichtte hij samen met zijn jongere broer een afdeling van The Divine Life Society in Rishikesh, India, die door Swāmī Śivānanda was gesticht in 1936.

Wat is jouw levensverhaal?

Ik heb veel tijd en energie gestoken in de Yogavereniging. Ik typte de stencils van het maandblad vanaf begin 1970 tot midden 1985. Vanaf 1985 werd het gedrukt. Het is nu aan zijn 58ste jaargang toe. Ik typte ook de manuscripten van de handgeschreven boeken, die in de loop van de jaren werden uitgegeven. Ik hield de Ashram proper en kookte voor de gasten die we in jaren 70 en 80 vaak hadden. Tal van Swāmī's kwamen immers naar Aalst en van over de hele wereld kwamen zoekers deelnemen aan de programma's. Ik diende hen allemaal.

In 1976 kreeg ik van Swāmī Satcidānanda de spirituele naam Lakṣmī. Hij maakte van mij met andere woorden een godin.

Hoe kijk je nu naar het leven dat achter je ligt en de jaren die nog voor je liggen momenteel?

Ik ben nu 86 en mijn beste pijlen zijn verschoten. Gelukkig is mijn man nog goed gezond en actief. Ik heb hem vele jaren met liefde verzorgd en gediend en onvoorwaardelijk gesteund in zijn levenswerk. Het is nu zijn beurt om voor mij te zorgen. Ik moet toegeven dat hij het uitstekend doet.

Wat is je grootste hoop en je grootste angst?

Ik hoop niets en ik vrees niets. Wat we hopen gebeurt toch niet en wat we vrezen gebeurt meestal ook niet. Ik probeer met het gemoed van een kind open te staan voor wat op me afkomt.

Stel dat je één wereldprobleem zou willen oplossen, welk zou dat dan zijn?

Daarover moet ik niet nadenken. Ik vind de armoede, het kinderleed en het dierenleed verschrikkelijk.



Inspirerende yogaleraar in de kijker:

Mīrā De Bock

Door Ilse Bolangier

Zoekend naar wat goed voelde voor lijf en leden kwam ik ruim 10 jaar geleden in contact met yoga. Eerst via de lokale fitnessclub waar aan “poweryoga” werd gedaan. Een opeenvolging van prachtige poses op dito muziek, die mij triggerden. Ik werd nieuwsgierig. Ik las boeken en tijdschriften over yoga en kwam in contact met de spirituele zijde ervan. Yoga als levenswijze. In de fitness bleef ik wat dit betrof op mijn honger zitten, dus ging ik op zoek naar echte yoga in zijn pure vorm.

Ik kwam snel terecht bij Yoga Vedānta Aalst en ging naar de uiteenzetting voor beginners. Wat was het contrast met de fitness groot! Er ging een kracht uit van deze plek. Hier kan ik veel leren, dacht ik en startte de beginnerscursus bij Frieda/Prema. Er kwam een tsunami aan informatie, inzichten, gevoelens en gedachten op mij af. De beoefening van de āsana's, het zingen van OM, de aandacht voor de ademhaling en prāṇāyāma, de diepe ontspanning, niets had mij eerder zo diep beroerd als het beoefenen van yoga. Week na week bracht de rustige, zelfzekere stem van Prema mij een stukje verder op mijn yogapad. Ik bleef drie reeksen en schoof dan door naar de lessen van Mīrā.

Elke leraar die jou in yoga begeleidt op het pad naar je Zelf werkt inspirerend, zelfs deze die weerstand oproepen. De juiste leraar dient zich aan als de leerling daar klaar voor is, in functie van de fase waarin hij zich bevindt en de lessen die hij moet leren. Mīrā was de leraar bij wie ik thuis kwam. Een yogamoeder. Een bron van

wijsheid om mij aan te laven. Over het rijke yogaleven van Mīrā valt vast heel wat te zeggen. Je kunt hierover lezen in het interview met haar dat verscheen in de YFN nieuwsbrief van jan-feb-maart 2020. Ikzelf kan alleen spreken over mijn ervaringen als zoeker aan haar voeten, over de impact van haar lessen, een impact die blijft leven, niet enkel in mij, maar in de vele yogi's die ze begeesterde tijdens haar haṭha yoga lessen. En dat zijn er heel wat, verspreid over de vele jaren heen dat Mīrā wekelijks afzakte van Antwerpen naar Aalst om haar yoga inzichten te delen. Ze heeft bij talloze mensen zaadjes geplant, vele honderden de weg getoond naar zichZelf, geduldig en liefdevol zoals alleen een echte moeder dat kan.

Haar haṭha yoga lessen waren gericht op het ervaren, het voelen en waarnemen van ons voertuig in al zijn facetten als de stille getuige, zonder voorkeur of afkeer. Het fysieke lichaam eerst, maar ook de adem, het denken en onze emoties. Prakṛti, de natuur in actie. Om ons dan verder uit te nodigen ons Zelf te ervaren dat wat onvergankelijk is, altijd gelijk. Daar zijn vele mooie begrippen voor, Bewustzijn, Zaligheid, Puruṣa. In Mīrā's lessen werden Prakṛti en Puruṣa verenigd, op zo'n eenvoudige, natuurlijke wijze, iets wat alleen grote leraren kunnen. Haar favoriete, terugkerende houdingen waren Śivanāṭarājāsana (houding van de Koning van de dans) met de nadruk op de geheven arm en hand, Abhaya Mudrā, wat voor vertrouwen staat, vrees niet. Dezelfde Mudrā werd ook beoefend bij Añjaneyāsana en in de Egyptische zonnegroet waar beide armen en handen hoog

in overgave zijn. En dan een rustmoment in Praṇāma, steeds met haar rustige, vertrouwde stem die de extra dimensie creëerde aan de āsana. Als je erin slaagde jezelf over te geven aan het “hier en nu” zijn werd de ganse yogabeoefening een meditatie.

Mīrā was steeds een beetje vroeger in de zaal en nam de paar-minuten vòòr de start van de les de tijd om met de mensen iets te delen. Het zaaltje zat dan ook steevast reeds 10 minuten voor aanvang vol, want men kwam immers òòk voor die paar minuten levenswijsheid die Mīrā deelde. Het waren dikwijls inzichten die bij haar opborrelden aan de hand van dingen die ze persoonlijk meemaakte of opmerkte. Meestal tijdens de paar uren dat ze onderweg was met tram en bus van Antwerpen naar Aalst.

Mīrā bleek meester te zijn in het “hier en nu” verblijven. Enkel dàn kun je immers opmerken wat ze opmerkte. En àlles was te herleiden tot yoga. Elk verhaaltje, elke anekdote bevatte een rijkdom, een inzicht dat je als mens telkens raakte. Ik herinner me hoe ze vertelde dat ze vanop de bus of tram een spandoek opgemerkt had aan een gevel met het opschrift “Welkom thuis pelgrim”. Een mooie aanzet om ons zoekers te vergelijken met pelgrims, op weg naar Huis, eenieder van ons, op zijn eigen pad. Een pad dat verlicht kan worden door yoga, een levenswandel waarin ze ons als leraar handvaten aanreikte om verder te gaan, met geduld, vertrouwen, overgave en doorzettingsvermogen.

Wat ik als bijzonder fijn ervaarde

aan Mīrā was dat ze westerse spiritualiteit een plaats gaf in haar yogalessen. Zo haalde ze met regelmaat de leringen van Jeshua, Jezus Christus aan en verwees vaak naar de boeken van Eckhart Tolle. Ze legde mooi de link tussen de wijsheden van Oost én West. Op het yogapad zijnde kan het niet de bedoeling zijn om onszelf te verliezen in exotisme. We zijn immers om een reden geïncarneerd op deze plaats in de wereld. De wijsheden van yoga kunnen vertalen naar een leven in een westerse maatschappij is een kunst. Mīrā bezit die kunst. Die wijsheden dan ook nog kunnen delen met anderen op een bevattelijke manier, dat kan alleen een echte leraar. Mīrā is bevlogen, bezielde en toegewijd.

Eind 2019 is Mīrā gestopt met het geven van haar wekelijkse haṭha yoga lessen in de aashram in Aalst. Wel doceert ze nog steeds, en dat sinds vele jaren, de Bhagavad Gītā in de yoga academie van Aalst, op bijscholingsdagen voor yogaleraars en op yoga retraites. Als westerse yogi ademt Mīrā de Bhagavad Gītā, dé leidraad in haar eigen leven en slaagt erin om haar leerlingen warm te maken voor de verzen van dit niet zo eenvoudig basisgeschrift van yoga. Tijdens het becommentariëren van de verzen eindigt ze vaak met een open “ja...”, gevolgd door een kleine stilte waarbij ze zelf even, met de blik op oneindig, de lering laat binnenkomen.

Mīrā schuwt de stilte niet, de stilte die ruimte geeft en uitnodigend is opdat de verzen zich aan de toehoorder zouden kunnen openbaren. Even de tijd nemen om de lering te laten binnensijpelen, te laten nazinderen en resoneren met je eigen Zelf. De tijd om het zaadje te laten ontkiemen dat de leringen planten. De tijd

om te reflecteren. Ik ervaar vaak tijdens deze lessen een ontroering van een onaardse schoonheid als er een vers zijn geheim prijs geeft. Als er de herinnering is aan het weten dat sluimerend aanwezig, zich op dat moment manifesteert. En hoe dankbaar en gezegend ik mij steeds voel.

Welke impact Mīrā's lessen op mij gehad hebben? In eerste instantie hebben ze mij als mens zeker verder gevormd. Elk aspect van mijn zijn leerde ik beter kennen door te luisteren en te voelen naar mijn voertuig en ik vond tevens de weg naar mijn Zijn door het stil te maken en contact te leggen met het dieper liggende Bewustzijn. Het leven werd er stukken eenvoudiger door. Angst en onzekerheid maakten plaats voor vertrouwen en

kracht, twijfel voor zelfzekerheid en onwetendheid voor inzicht. Ondertussen ben ikzelf yogaleraar en probeer ik ook mensen te begeleiden op het pad van yoga. Geen copycat van Mīrā dat is trouwens onmogelijk en ongeloofwaardig.

Wel in dezelfde geest, als instrument in Gods handen proberen mensen te raken, zich te laten herinneren wie ze in wezen zijn, Sat Cit Ānanda. Eén met alles en iedereen. Maar ik stel mij daar geen verwachtingen rond, want ook dat leerde ik van Mīrā. Elke dag opnieuw op het scherp van het zwaard balanceren, altijd gelijk, altijd in yoga... en de moed niet verliezen als je af en toe een buiklanding maakt... Bedankt Mīrāji, in naam van velen, voor jouw leringen en wijsheden. Bedankt om een wegwijzer te zijn op het pad van yoga.■





Bij het heengaan van Suman

(10/08/1943 - 09/06/2021)

Wij zijn voorbijgaanden...

Al wat/wie leeft sterft, ieder op zijn tijd.

Op 09 juni 2021 was het de tijd voor Suman Jī...

Door Ātma Muni

Genesis van een Yogaleven

Van in zijn vroege jeugd was hij een zoeker en een vragensteller, niet tevreden met de pasklare antwoorden en zekerheden die hem voorgehouden werden. Hij was geen meeloper en was voorbestemd voor méér.

Toen wij (de gebroeders Mertens – de Muni broers) in 1968 onze Yogalessen startten naar een breed publiek toe, wilden wij niet enkel oppervlakkig wat praktijk en technieken (āsana en prāṇāyāma) onderrichten. Wij vertrokken met de bedoeling om hopelijk één witte raaf op honderd leerlingen te begeleiden op het pad van spirituele ervaring. Dat eerste jaar bezocht ik iedere belangstellende thuis voor een gesprek vooraleer ze in te schrijven, op zoek naar die mogelijke 1 op de 100.

Zo bezocht ik ook Suman thuis en had ik een gesprek van 19u00 tot middernacht met hem. Ik besepte onmiddellijk dat dit mogelijk één van de witte raven was. Hij was nummer 14 van een lijst van duizenden na hem.

Vanaf toen heb ik Suman begeleid en gestimuleerd in zijn groeiproces over de jaren. Hij kreeg in 1973 van Mahārāj Jī (Swāmī Yogeśvarānanda) de naam van Suman bij zijn initiatie in Guru Dikṣā, met de betekenis van 'bloem' of 'bloesem'. Andere betekenissen zijn bijvoorbeeld: charmant, vriendelijk.

Hij groeide uit tot één van onze basisleraars, een taak die hij tot zijn dood met toewijding en inzet volbracht.

In 1976 kreeg hij samen met enkele anderen, waaronder Rāma en Sītā, op ons aanraden het diploma van Haṭha- en Rājā Yogācārya van Mahārāj Jī.

In dat zelfde jaar startte hij als leraar aan onze Yoga-Academie (Śrī Yogeśvarānanda Yoga Mahāvidyālaya vzw), waar hij zich geleidelijk ontpopte tot een zeer geliefde en inspirerende/bezielende, dragende kracht.

Suman als mens

Suman Jī was een introverte man, zachttaardig en gevoelig, geweldloos van instelling en hij handelde vanuit innerlijke goedheid. Hij was een Yogin!

Astrologisch was hij een leeuw, wat maakte dat deze stille man gezien en gehoord werd zonder dat het hem moeite kostte. Hij was een perfectionist en tegelijkertijd was hij soms naïef en goedgegelovig... In de jaren tachtig en negentig liet hij zich soms meeslepen met de suggestieve manipulatie van sommige swāmī's, die later enkel op macht en geld bleken uit te zijn (niet alles is goud wat blinkt en voorzichtigheid is geboden).

Ik waarschuwde hem daar vrijblijvend voor hem vrijlatend om

zelf tot inzicht te komen. Op een bepaald moment was hij in de ban van een manipulatieve vrouwelijke swāmī. Ik vertelde hem dat hij meer Yoga in zijn pink had dan zij in haar hele corpus... Haar invloed berokkende grote schade aan zijn zuivere geest en het kostte hem jaren om te herbronnen.

Zij voerde o.a. een exorcisme uit op twee van onze leerlingen die verder psychologische en psychiatrische hulp nodig hadden en van wie later één vrouw zelfmoord pleegde. Hij kwam er tenslotte sterker uit en het bezorgde hem een stabiele maturiteit voor de rest van zijn leven.

Ik heb Suman 53 jaar gekend en er intens mee samengewerkt. Hij was mijn rechterarm in ons Yoga onderricht en een heel graag geziene vriend in mijn leven. Zijn vroegtijdig heengaan weegt mij zwaar.

Op 15 januari kreeg hij een hersenbloeding. Van dan begon zijn lijdensweg van ziekenhuizen, revalidatiecentra en woonzorgcentrum. Geen sinecure in Coronatijd! Ook niet voor zijn echtgenote Pratibhā en zoon Jehudi.

Geheel onverwacht was het ook niet. Hij had in 2019 kort na mekaar twee zware tia's gehad (transient ischemic attack – een tijdelijke verstopping van een bloedvat in de hersenen – verwant aan

een infarct). Dit is een ernstige waarschuwing...

Suman in de Yoga Federatie

Tijdens zijn beroepsleven als chemisch ingenieur had hij een druk en veeleisend leven en pas na zijn prepensioen nam hij andere taken op zich. Zo werd hij effectief penningmeester in onze verenigingen en hield hij zich bezig met de evoluerende wetgeving op de vzw. Later werd hij ondervoorzitter van onze Yoga-Academie te Mechelen. Ook werd hij na de eeuwwisseling lid van de bestuursraad van de Yoga Federatie. Na het ontslag van Roeland fauconnier als voorzitter werd Suman verkozen. Hij aanvaardde de functie op voorwaarde dat hij taken zou delegeren en dat de Yoga Federatie terug 'Yoga' werd...

En dat heeft hij perfect gedaan. Na zijn aantreden gingen de cijfers van de aanwezigen op onze weekends spectaculair de hoogte in tot een verdrievoudiging. Hij zorgde voor een herstructurering

in gespecialiseerde groepen met specifieke taken en verantwoordelijkheden. Hij stuurde het schip meer dan 15 jaar in veilige en rustige wateren...

Hij was een wijze en rustige moderator, geliefd en graag gezien door iedereen.

Suman in de Europese Yoga-Unie

Als voorzitter van de Yoga Federatie zetelde hij ook in de bestuursraad van de EYU (Europese Yoga Unie). Omwille van zijn kwaliteiten werd hij vlug aangesproken voor allerlei andere functies. Zo zetelde hij in de diplomacommissie, was hij jaren voorzitter van het Education Committee en werd hij er een beetje ingeluisd om Secretaris-generaal te worden, wat hij niet echt wou.

De EYU zat in een dieptepunt en zoals ik dikwijls zei: *"Van de EYU schoot nog alleen de 'E' over, de Y(oga) en de U(nie) waren ver zoek..."*

Ook deze taak kweet hij met succes al was het vechten tegen de

bierkaai... Ik waarschuwde hem om niet toe te geven aan allerlei drukingsgroepen en de nadruk op Yoga te leggen. Waarop hij zei dat hij mij opvoerde als geheim wapen...

Vaarwel Suman Ji

Suman is niet meer... Tenminste niet meer in stoffelijke, waarneembare vorm onder ons. Maar voor wie hem graag zagen is hij begraven in hun hart, de enige waarachtige, waardevolle begraafplaats.

'Nooit is er een tijd geweest, dat Ik niet was en dat gij of deze heersers over de mensen niet waart; noch zal één onzer hierna ooit ophouden te zijn. Bhagavad Gītā, Hfdst. 2, vers 12

Ik ben blij dat Suman in mijn leven was en voor wie hem liefhad zal de pijn nog lang aanwezig zijn. Maar de pijn zal slijten en verdwijnen en de herinnering aan een goed mens zal blijven...



Suman als leraar: *Teach as you preach*

Wanneer je grote leraren online opzoekt, vind je quotes terug die hun levenswijze weergeven. Hieronder citeer ik inzichten die Suman Ji doorgaf tijdens zijn onderricht. Ik vermoed dat hij soms liever het leven had willen leiden van een stille yogi, zoals Śrī Ramana Maharṣi die 20 jaar zweeg en die hij vaak aanhaalde in zijn lessen. Toch wijdde Suman Ji zijn leven in onbaatzuchtige dienst aan yoga en zijn zoekende medemens. Karma yoga in essentie! De inzichten doorgevend van natuurliefhebbers, de authentieke yogawetenschap en van zijn leraren waar hij met een diep respect naar verwees, zoals Master E.K. Dr.E. Kṛṣṇamācārya en Swāmī Yogeshwarānanda Sarasvatī. Zijn eigen levenswijsheid en ervaringen ook delend. Ook zijn twijfels en de hindernissen die hij op zijn yogapad ondervond. *"I am just a humanoid. Yoga gaat over je vrijmaken van al je conditioneringen, de overbodige rommel, ellende en pijn door verkeerde identificatie. Yoga gaat over gelijkmoedig worden en Zijn onder alle omstandigheden. Laten gebeuren met overgave en vertrouwen; dan zal gebeuren wat hoort te gebeuren volgens de natuurlijke wetmatigheid."*

Zijn lessen bouwde hij op vanuit de vragen en de noden van zijn leerlingen. Hij gaf de praatstok graag door, maar wanneer hij zelf aan het woord was, hing je als leerling aan zijn lippen. Naar het voorbeeld van zenmonniken, gaf hij de antwoorden niet zomaar. Hij speelde vaak een vraag terug die ons uitdaagde om zelf het antwoord te vinden. We moesten hem vooral niet blindelings geloven. *"Je moet niet geloven wat ik zeg hé. Ga het zelf na. Stel je dé vraag: wie ben ik?"* Papegaaien onderricht was niets voor hem. Zelf komen tot inzicht, dat wel. *"Want wat je ervaart, dat weet je en dat wordt een deel van je."* Maar bovenal was hij een lichtend voorbeeld die wist te inspireren tot groei in bewustzijn doorheen zijn manier van zijn. Ik hoor het hem zo zeggen...

"Teach as you preach! Onderricht niet door veel te praten maar door voor te doen. Door te zijn en zo te inspireren. Je moet niets opdringen noch willen bekeren. Er moet aanwezigheid zijn en dankzij die aanwezigheid is transmissie mogelijk. Het gaat om het doorgeven van de kennis van licht; het licht van bewustzijn."

Over die aanwezigheid, sfeer had hij het vaak. En dan stelde hij de vraag: *"Hoe komt het dat wanneer iemand een ruimte binnenwandelt, de andere aanwezigen onrustig worden? En wanneer iemand anders diezelfde ruimte binnenkomt, men stil en rustig wordt... How come?"* Dat laatste gebeurde stevast in zijn lessen. Onrust en geluiden ebden weg. Overdracht gebeurde via woorden, maar bovenal tijdens momenten van vredevolle stilte.

De Grote Stilte wens ik jou van harte toe, Suman Ji. Met immense dankbaarheid voor dat wat ik van je mocht leren, mocht ontvangen, onvoorwaardelijk! Gelukkig prijs ik me dat ik mocht baden in dat weidse energetische, magnetische veld dat je creëerde. Dankbaar voor je zeer subtiele en diepgaande lessen in āsana. Voor je voortreffelijke lessen aan de academie. Voor alle inspirerende lezingen, die je samen gaf met je yogakompaan bij uitstek, Ātma Muni. Voor de raad die je me gaf op liefdevolle wijze toen ik zelf met vragen en twijfels zat.

In de overtuiging dat je slechts je lichaam aflegde. Namaste, Véro.

We ontvingen ontzettend veel waardevolle reacties bij het overlijden van Suman uit allerlei hoeken, waarvoor onze bijzondere dank.

Helaas is de nieuwsbrief hiervoor te klein. We publiceren daarom enkele reacties op onze webstek: www.yogafederatie.be onder de rubriek nieuws/overlijden Suman



Rāga bij kankerpatiënten: de voordelen van aangepaste zorg en het belang van emoties.

Door Marianne Couderé

Aangepaste zorg tijdens en na de behandeling van kanker biedt grote voordelen. Onderzoek heeft uitgewezen dat het consequent toepassen van verschillende aspecten van yoga de slaap ondersteunen en vermoeidheid verminderen.

Andere studies tonen zelfs aan dat als gevolg van het verlagen van de cortisolspiegel, aangepaste en gepersonaliseerde yoga bij bepaalde vormen van kanker in verband kan worden gebracht met een betere prognose. De zorg en yoga moeten aangepast zijn op basis van individuele noden en medisch sterk onderbouwd zijn. Maar ook aandacht voor emoties is van groot belang.

Welk soort verlangens komen er dan meestal voor bij kankerpatiënten?

De meest voorkomende verlangens zijn; vb. het verlangen naar verzachting, het verlangen om *“al was het maar één goeie dag”* tussen 2 chemosessies te ervaren, pijnvermindering ervaren, het kunnen wegnemen of verminderen van misselijkheid en andere verteringsklachten, zich terug nuttig voelen, sociaal geëngageerd zijn en een gevoel van veiligheid ervaren, kracht en energie voelen, de terging van chemobrein verminderen, angsten wegnemen... en uiteraard ook zo lang mogelijk in leven blijven. De lijst kan groot zijn en heeft andere accenten dan bij een kankervrij mens.

Er is geen leven zonder emoties en verlangen hoort hierbij

Kankerpatiënten hebben verschillende noden en worden dikwijls geconfronteerd met o.a. mentale en fysieke uitdagingen

en hevige emoties. De noden en klachten variëren ook naargelang de fase van behandeling en het herstel. Dit start bij de diagnose en loopt verder via de opstart van de behandelingen, de behandelingsperiode zelf, de operatie, de revalidatie en re-integratie, bij de controles, bij herstel, enzovoort. Ook de emoties die hierbij horen verschillen van fase tot fase, en van patiënt tot patiënt. Door die verschillen is een gepersonaliseerde en medisch geïnformeerde vorm van yoga meer dan zinvol om de kankerpatiënten niet in gevaar te brengen.

Een samenwerking met artsen is essentieel. Met de juiste begeleiding, aangepast aan hun ziekte en de fase waar ze zich in bevinden, kunnen opgeleide yogadocenten en hulpverleners kankerpatiënten in alle veiligheid vaardigheden aanleren en helpen ontwikkelen. Vaardigheden die hun welzijn bevorderen en hen ondersteunen in het ervaren van emoties die bevorderlijk zijn voor het genezingsproces. Net hier is er een groot tekort en kunnen yogadocenten een wereld van verschil maken.

Wat is nu precies Rāga?

We gebruiken het woord emotie in het Nederlands om gevoelens aan te duiden zoals verlangen, kwaadheid en angst. Deze beschouwen we meestal als negatief net zoals we ook gevoelens zoals liefde, vreugde, mededogen en dankbaarheid als positief beschouwen. Er is vaak een discussie geweest of emoties in je lichaam of in je geest zitten. Het antwoord is: het zit overal: in de geest, in het lichaam, in de zintuigen... Het woord emotie

bestaat niet in het Sanskriet en wat hier het best bij aanleunt, is 'vedana' of sensatie, gevoel. Er zijn 3 vedana's :

- Verlangen dat naar genot (sukha) leidt en dan verder landt bij gehechtheid;
- Afkeer dat naar aversie of pijn (duḥkha) leidt;
- Wanneer de geest zijn discriminerende capaciteiten verliest en er meestal schrik ontstaat en/of het antwoord niet duidelijk is. Men zou het kunnen omschrijven als twijfel (moha).

De reden waarom Facebook populair is, is omdat het speelt met 2 fundamentele emoties in ons bestaan: “Like” & “Dislike”. Er is geen leven zonder deze emoties. De reden waarom we steeds op zoek gaan naar genot is omdat genot telkens een latente indruk in de geest (saṃskāra) nalaat die keer op keer om genot en plezier vraagt.

Wanneer we de cyclus van het genot (sukha) en het verlangen (rāga) bekijken, wordt het snel duidelijk hoe deze twee elkaar steeds voeden. Wanneer IK iets ervaar wat mij stemt, ervaar ik genot en de latente indruk in mijn geest (saṃskāra) creëert het verlangen om dit genot te herbeleven.

Er is ook een bepaalde verwarring ontstaan rond emoties mede door de manier waarop we in onze huidige wijze van denken naar emoties kijken. Emoties zoals verlangen, kwaadheid, angst worden in de yoga teksten beschreven als 'klesha's'. 'Klesha' betekent *“dat wat lijden veroorzaakt”*. Het woord 'duḥkha' of lijden, wordt gebruikt om een onaangename ervaring te

beschrijven. Is dit in het lichaam of in de geest? Dit is een vreemde vraag vanuit het yoga-perspectief omdat yoga al deze ervaringen beschouwt als een 'ik' ervaring. Die 'ik'-ervaring is je lichaam, geest en zintuiglijke ervaring.

Laat ons een voorbeeld nemen van het eten van een ijsje. Stel dat je een ijssmaak kiest die je lekker vindt. Als je iets eet dat je lekker vindt, is het aangenaam. Dat plezier dat in het Sanskriet 'sukha' wordt genoemd, is een gevoel. Waar is dat gevoel? In je tong? Zit het in je lichaam? Zit het in je hoofd? In je emoties en gedachten? Het antwoord is natuurlijk dat het overal zit. Je hebt een plezierige ervaring in je tong, je voelt het een beetje wanneer het in je lichaam binnengaat en de suikerstoot begint te werken. Je voelt hoe het je spijsvertering beïnvloedt en hoe je je vanbinnen voelt... Je voelt ook de emotie van geluk bij het eten van het ijs en je hebt gedachten als *"oh dit is een geweldige smaak, dit is zo lekker."* Je concludeert: *"Ik hou van deze ervaring"*, wat leidt tot *"Ik zou het opnieuw moeten ervaren"*.

Wat zegt Yoga Sūtra II 7 over rāga?

Sukha anuśayī rāgaḥ =
Gehechtheid is dat wat volgt op identificatie met plezierige ervaringen.

Vers II 42: Santoṣāt anuttamaḥ sukha lābhaḥ = door tevredenheid (santoṣa) verkrijgen we (lābhaḥ) onvergelijkbare (anuttamaḥ) sukha (geluk)

Er zijn ook verschillende stadia van rāga

1. gardha of gehechtheid
2. tṛṣṇā of dorst/verlangen
3. lōbhah of hebzucht

Al deze ervaringen vanuit het yoga-perspectief zijn aanpassingen van

de singuliere wortel aandrijving, de motivatie of 'rāga' genoemd, zoals beschreven in o.a. de Yoga Sūtra II. 7. Maar in de Bhagavad Gītā zegt Bhagavān Kṛṣṇa ook dat verlangen een bodemloze put is. Verlangen verstoort namelijk de geest, die pas stabiel wordt wanneer hij vrij wordt van verlangen.

De Sāṃkhya Kārikā leert ons hoe we vrede en helderheid ervaren door te discrimineren tussen puruṣa en prakṛti en hierdoor ook de rājasische kwaliteiten van verlangen en woede kunnen loslaten. In het boeddhisme wordt dit voorgesteld als 'rāga agni'. 'Rāga' betekent verlangen en 'agni' betekent vuur. De staat van nirvana wordt bereikt door het lessen van de dorst van het verlangen of het 'rāga agni'.

Als je iets leuks of aangenaam hebt meegemaakt, is dat in alle lagen van jezelf gebeurd. In je gedachten, emoties, lichaam en zintuigen... Daarom dus dat datgene wat we verlangen omschreven wordt met de Yoga Sūtra term 'rāga', als een impuls die in al deze lagen aanwezig is. Het besef dat verlangen niet alleen in je geest of alleen in je lichaam aanwezig is, dekt niet het holistisch perspectief dat yoga intrinsiek met zich meebrengt. Dit is van vitaal belang omdat de benadering van yoga bij het balanceren en beheersen van verlangen, kwaadheid of angst dit holistisch perspectief op een natuurlijke wijze omvat.

In een holistische benadering van yoga wordt er gewerkt met reflecties, visualisaties, verbeelding die ervaringen van tevredenheid oproepen, en het verlangen in balans brengt. Er wordt gewerkt aan 'in je lichaam komen', je adem te

beheersen, om het lichaam tot rust te brengen, waardoor je direct je emoties beïnvloedt en verandert. Een benadering van het hele organisme zoals yoga biedt ons prachtige vaardigheden om mee te werken vanuit een modern wetenschappelijk perspectief.

Ik realiseerde me ook dat het onderscheid dat we maken tussen lichaam, geest en zintuigen helemaal niet zo duidelijk is. De neurobiologie en fysiologie die aan dit alles ten grondslag liggen, zijn nauw met elkaar verbonden. De benadering van yoga om te werken met wat we 'emoties' noemen, het meer holistische diepere perspectief dat het met zich meebrengt, is ook meer wetenschappelijk en gebaseerd op levenservaring. Dat is ook de reden waarom het werkt.

Kankerpatiënten ervaren emoties om verschillende redenen op een meer acute manier. Wanneer de boodschap 'kanker' binnenkomt op het moment van de diagnose, krijgen patiënten een kaakslag, een keiharde herinnering dat ons lichaam niet eeuwig is. Eén van de moeilijkste te overwinnen kleśa's 'abhinivesa' of schrik voor de dood barst meteen uit zijn voegen. Dat was ook bij mij het geval toen ik hoorde dat ik stadium 3 borstkanker had.

We weten allemaal dat we op een bepaald moment over iets verdrietig zullen zijn dat we op een bepaald moment in ons leven zullen lijden en dat ons lichaam vergaat en uiteindelijk sterft. Mijn persoonlijke praktijk in de donkerste momenten van de ziekte werd gevuld met onder andere mentaal rustgevende praktijken, overgave aan het goddelijke en bhavana's naar santoṣa (tevredenheid). Hiermee wordt de ruimte van nutteloze verlangens

vervangen door tevredenheid, want ja, ook met kanker kan men welzijn, tevredenheid en geluk ervaren.

Een van de belangrijkste Āyurvedische teksten, de Aṣṭāṅga Hṛdayam, begint al in de eerste Sūtra met *"Aan de unieke en uitzonderlijke arts die zonder enig residu alle ziekten zoals rāga (lust, woede, hebzucht, arrogantie, jaloezie, egoïsme, ego) heeft genezen..."* Ieder van ons krijgt dus de kans om in ons systeem de ruimte te geven om negatieve emoties te vervangen door

sāttvische kwaliteiten zodat ons systeem zijn intrinsieke helende kwaliteiten kan inzetten... zelfs als je kanker hebt.

Zoals er in de vedische tradities gedaan wordt, is het toepassen Sāttvische Bhāvana in praktijkoefeningen de sleutel tot transformatie. Bhāvana's ondersteunen en worden toegepast om nutteloze verlangens te verminderen die schadelijk zijn voor het lichaam of in tegenstelling zijn met de yama's en niyama's. Vb. van een korte praktijk met de mantra "kāmayā svāhā"

kāmayā = het verlangen naar iets wat we nog niet hebben ervaren. svāhā = je laat los, m.a.w., je ervaart tevredenheid. Verlangen is de doener, ik ben niet de doener.

Dit is een mantra die kan worden gebruikt om verlangens los te laten. Dit is geen afstand doen van verantwoordelijkheid! Het is erkennen dat we gedreven worden door verlangen en dat we loslaten - en transformeren in handen hebben.



- 1) Sta in tādāsana met handen in añjali mudrā. Wek een gevoel van dankbaarheid op en connecteer je geest met je hart.
- 2) Plaats je handen op je hartcentrum (hṛdaya) en adem in. Ervaar de diepe connectie.
- 3) Breng tijdens het reciteren van deze korte mantra je handen in een open houding en stel jezelf voor dat de negatieve emoties je systeem verlaten via de handen.
- 4) Ga terug naar houding 1 in contact met je hart en wek positieve emoties op met dankbaarheid. Blijf een aantal ademhalingen in deze houding. Herhaal de cyclus meerdere keren.

5-daagse bijscholing module voor yogadocenten en psychotherapeuten:

"Geïnformeerde en veilige yoga voor kankerpatiënten"

11, 12, 13 november en 5, 6 december 2021 in Brussel, België (in het Engels)

29, 30, 31 januari en 11, 12 februari 2022 in Eindhoven, Nederland (in het Nederlands)

Meer info: Marianne Couderé - Yogasthana bv - Beyond cancer - trauma & stress

Yogasthana@icloud.com - 0477 42 83 78

Een bijkomende 3 daagse module "Complementaire zorg in Palliatieve zorgverlening" wordt voorgesteld aan degene die de eerste 5 daagse gevolgd hebben. Deze wordt gegeven door Madeleine Kerkhofs, hoofddocent van Kicozo, Kennisinstituut Integratieve en Complementaire zorg. Eerstvolgende datum voor deze module is 14,15,16/3/2022.

De wijsheid van de Aboriginals

Door Jan De Smedt



De oorspronkelijke bewoners van de Australische “Outback Nation” leefden – en sommigen doen het nog – in kleine woestijnstammen, volledig in harmonie met de natuur, met alle schepselen, én met elkaar... Daardoor slagen ze er in te **leven**, waar een doorsnee – blanke nog géén week zou **overleven**! Hun “boodschap van het Eeuwige”, is even simpel als universeel, en bestemd voor **alle** zielen op Aarde... De mens is een spiritueel wezen, zijn taak ligt niet op het materiële, maar op het geestelijke vlak. Hij maakt deel uit van een Schepping, waarin alles samenhangt met alles, voortspruitend uit één en dezelfde bron. Dat maakt hem medeverantwoordelijk voor alles wat leeft, deze planeet inbegrepen. Want de Aarde is zijn klaslokaal: de leerstof en demonstraties zijn overal aanwezig, voor wie ze wil zien! Overal ter wereld hebben mensen geboden nodig om samen te kunnen leven, met welk resultaat? Wij zelf hebben alléén “niet geboden”, maar als ze werden toegepast, zouden alle andere geboden (regels, wetten, enz.) overbodig zijn.

Hieronder onze voornaamste “niet geboden”, kort samengevat:

1. . Wees welkom om jouw persoonlijke creativiteit tot uiting te brengen. Ieder mens is uniek en kan dus “iets unieks” aan de samenleving toevoegen. Het hoeft daarom geen grote “Kunst” te zijn: een verhaal vertellen aan een kind of een manier vinden om een noodlijdende te troosten, zijn even goed blijken van creativiteit.
2. Wees welkom om jezelf discipline bij te brengen, zodat je een eeuwige “discipel” (leerling) blijft, zonder angst voor de uitdagingen op je pad. Dat zal je leiden naar wijsheid, uit eigen levenservaring, wat heel iets anders is dan “mentale kennis”.
3. Wees welkom om “emotioneel volwassen” te worden. Leer om je emoties te (h)erkennen als vormen van energie, die kunnen omgezet worden naar hun positieve tegenpool, bv. van woede naar mededogen, van angst naar vertrouwen.
4. Wees welkom om de “homo ludens” een plaats te geven in jouw leven... Vermaak, humor en ook muziek zijn belangrijk. En een “speelse geest” geeft zelfrelativering.
5. Wees welkom om te observeren zonder oordelen, laat staan veroordelen. Wij, mensen, zijn allemaal spirituele wezens, die dezelfde “gaven” meekregen, zoals een vrije wil en keuzevrijheid. Maar juist door die gaven gaan we soms fouten maken, die ons doen afwijken van de juiste richting naar de bron. Nu heeft ieder mens het recht om die fouten te maken: het maakt deel uit van onze zoektocht en groei, die wij eigenlijk tezamen met alle anderen, als één team, zouden kunnen beleven. En wie toch oordeelt, moet ook leren vergeven!
6. Wees welkom om dankbaar te zijn dat we deel uitmaken van deze wonderbare Schepping. Alles wat de grote bron schiep, is in wezen “wijs en compleet”. Alléén: er is ook zoiets als de menselijke geest (hoofd), en de inhoud ervan is een product van de maatschappij, de inhoud van het hart komt uit het “Eeuwige”.
7. Wees welkom om elke morgen het wonder van de Natuur te aanschouwen, als zijnde nieuw en oorspronkelijk. Als de dageraad verschijnt aan de horizon, dan gaat er ook iets open in je hart.

Tot slot: De Aboriginals waren altijd al een vrij volk van vredelievende nomaden, verzamelaars, kunstenaars, musici en dichters. Ze waren nooit 'gesetteld' als landbouwers, herders of kooplui. Hun hoogstaande cultuur bestaat al duizenden jaren (de getuigenis ervan vinden we in “Ayers Rock”). Toch noemden de eerste Britse kolonisten hen: *“de meest achterlijke en primitieve wilden, alléén goed om uitgeroeid te worden”*.

Wat denken jullie?

Vacature

Voor de werkgroep communicatie en publiciteit zoeken wij een extra kracht.

Wil je deel uitmaken van een fantastisch team? Wil je samen met ons verder bouwen aan een betere Yoga Federatie? Spreken de thema's communicatie en publiciteit jou aan? Wil je een beetje van je vrije tijd ten dienste stellen aan Yoga?

Indien ja op de bovenstaande vragen, geef ons dan zeker een seintje via info@yogafederatie.be

Alle inzet is welkom! Na een grondige kennismaking met de werkgroep en de Yoga Federatie, bespreken we onderling wat voor jou mogelijk is. Je bent alvast héél erg welkom in ons team.

De werkgroep pub & com

Bestuursmededeling

Algemene Vergadering 25/4/2021: Zoals in 2020 werd de algemene vergadering georganiseerd via Zoom. Er waren 19 stemgerechtigde leden aanwezig. De voorzitter heeft in zijn openingswoord zijn schrijven toegelicht, gericht aan de diverse bevoegde overheden, met de bedoeling om Yoga als een aparte discipline te laten erkennen, waardoor het mogelijk zou zijn om Yoga activiteiten te laten plaats vinden tijdens de lockdown. Dit initiatief heeft de zienswijze van de overheid niet kunnen veranderen.

Erika Ceulemans en Koenraad Elst werden benoemd als bestuurder. De bestaande bestuurders werden herbenoemd met uitzondering van Herman Seymus die op dat moment geen kandidaat meer was. De bestuurders werden gekweten voor hun beleid tijdens het jaar 2020. Ingevolge een wijziging van het intern reglement zijn er voortaan nog twee groepen effectieve leden: de leraren en de actieve leden. Alle effectieve leden hebben nu toegang tot het informatieplatform op de website van de Yoga Federatie, waarop de verslagen van de algemene vergadering en het bestuursorgaan, de statuten en het intern reglement worden gepubliceerd.

Ingevolge de coronacrisis is het aantal leden gedaald met 32. De inkrimping van het ledenbestand kon worden beperkt door de organisatie van gratis online lessen die toegankelijk waren voor zowel leden als niet-leden. De secretaris gaf een overzicht van de activiteiten van de projectgroep "Yoga in het onderwijs". Ondanks het feit dat er slechts één themadag was (Wim van Laar) kon de jaarrekening van 2020 worden afgesloten met een positief saldo van 4317€. De jaarrekening van 2020 en de begroting voor 2021 werden unaniem goedgekeurd. Voor 2021 staan de Internationale Yogadag en het najaarsweekend op het programma, beide in de Duinse Polders te Blankenberge.

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

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'21

Teksten aanleveren voor 15/10/2021

via nieuwsbrief@yogafederatie.be

DRUKWERK EN POSTALE AFWERKING

Total Copy Service bvba, Herentals



V.U. Flor Stickens

Bolwerkstraat 16, 2200 Herentals

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



uiterste inschrijfdatum: 17 oktober 2021

Zaterdag 13 november

09.00-09.30 onthaal, koffie en thee

10.00-12.00

- Lezing: Yoga, de weg terug naar het paradijs - **Flor Stickens**
- Lezing: Klesha en Karma - **Maria Cliteur**
- Praktijkles: āsana is geen oefening, maar je kan wel oefenen in āsana - **Dharma Muni**

12.00 middagmaal

14.00-15.30

- Lezing: van de Veda's tot Vedānta: een helicopterview op de Indische geschriften en darśana's - **Liesbeth Briers**
- Theorie: Sāṃkhya in de Yoga sūtra - **Paul Meirsman**
- Lezing: Karma en Astrologie - **Jan De Smedt**
- Buitenactiviteit: Meditatieve wandeling - **Maria Cliteur**

15.30-16.00 koffie en thee

16.00-17.30

- Yoga nidrā volgens de traditie v/d Himālaya's - **Flor Stickens**
- Praktijk: Meditatie op de tattva's - **Paul Meirsman**
- Lezing: Chāndogya Upanishad - **Krishna Van Lierde**

18.00 avondmaal

20.00 Kirtan - Krishna Peter Van Lierde

Zondag 14 november

07.00-08.15

- Ochtendpraktijk - **Flor Stickens**
- Ochtendpraktijk - **Maria Cliteur**
- Ochtendpraktijk - **Paul Meirsman**

08.30 ontbijt

09.15 onthaal

10.00-12.00

- Praktijk: Ademen is voelen - **Johan De Backer**
- Bhakti in Oost en West (met Kirtan) - (Yoga instituut **Rama Saenen**) **Devi en Gita**
- Lezing: Yoga en ervaring - **Atma Muni**

12.00 middagmaal

14.00-15.30

- Lezing en meditatie: Advaita Vedānta: de leer van non-dualiteit - **Luc Bael**
- Yoga Nidra met klankmeditatie - **Dharma Muni**
- Buitenactiviteit: Mandala's - **Johan De Backer**

15.45 - 17.00

Uitreiking van de homologatiediploma's
woordje van de voorzitter
Receptie

studie&ontmoetingsdagen

DUINSE POLDERS
Blankenberge

13&14 nov 2021