

NIEUWSBRIEF

N°129 | JULI · AUG · SEPT | 2022

YFN



Het Absolute Bewustzijn



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

INHOUD

NUMMER 129 - 2022

Het Absolute Bewustzijn

INTERVIEW

- 4 Interview met Maria Clicteur

COLUMN

- 7 De onbegrensde mogelijkheden van de traditionele yoga
Jens Keygnaert

INZICHT

- 10 Een levende traditie
Sophia Gomis

- 12 Integrale yoga
Nārāyaṇa

GETUIGENISSEN

- 14 Opleiding in de yogaschool Śraddhā
Fanny Van de Genachte
- 15 Wanneer mijn geest weer ruimte kreeg voor stilte
Herlinde Salaerts
- 16 Yoga, mijn leraars en ik: een boeiend pad
Tanja Vandermoere
- 18 Yoga opleiding in Śraddhā
Kristien Vandendriesschen

AGENDA

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



7



10



16

OM.

Nobeke Vrienden op het pad van Yoga,

Wanneer jullie dit lezen is de vakantie weer voorbij en begint het nieuwe schooljaar. Dit is één van de momenten dat er met enthousiasme begonnen wordt met allerlei dingen, onder andere met yoga.

Deze gedrevenheid houdt meestal aan tot bij de eerste verlofdagen waarop er geen les gegeven wordt. Dan ontdekt men soms weer het vrije gevoel van zonder (zelf opgelegde) verplichtingen te zijn en keert men terug naar de oude routines. Jammer want dan ontdekt men niet hoe een aangehouden beoefening van yoga de kwaliteit van het leven op alle vlakken ten goede komt. Een zekere discipline is (aanvankelijk) noodzakelijk. Na verloop van tijd motiveert de praktijk zichzelf door de beleving van de vruchten ervan. Die discipline wordt in yoga tapas genoemd.

De commentatoren van de Yoga Sūtra vertellen ons dat yoga zonder tapas geen vruchten draagt. Degenen die in Spanje op verlof geweest zijn, verwarren misschien de tapas waarover de sūtra's het hebben met de Spaanse. In yoga betekent het zich inspannen om dingen te doen waartegen er een zekere weerstand is. Het verdragen van ongemak, de discipline om dagelijks te oefenen op vaste uren, de voorkeur geven aan een gezonde voeding etc.

Het internationaal Yoga Congres van Zinal zal dan ook al voorbij zijn en hopelijk interessante en kwalitatief hoogstaande lessen gebracht hebben.

Voor het najaar heeft de Yoga Federatie benevens het weekend van de Vormingsscholen in november ook nog de mogelijkheid geboden om een bijscholing te volgen over yoga voor kinderen, gespreid over drie weekends. Dit kadert in een pogen om de beoefening van yoga in de scholen te bevorderen door daarvoor goed opgeleide leraren ter beschikking te stellen.

In het voorjaar van volgend jaar is er een weekend met een gastspreker en ditmaal werd Claude Maréchal uitgenodigd die ons vertrouwd zal maken met twee interessante maar weinig gekende basiswerken van yoga : de Yoga Rahasya van Śrī Nāthamuni, een voorvader van Śrī Kṛṣṇamācārya en de Yogajñāvalkyā Samhitā.

In het eerste werk worden de basisprincipes van Viniyoga uiteengezet. Dat is trouwens de titel van het tweede hoofdstuk ervan. Het tweede geeft gesprekken weer tussen de grote wijze Yājñavalkya en zijn geleerde echtgenote Gārgi die hem, in het bijzijn van andere grote wijzen die daar samengekomen waren, allerhande vragen stelt over yoga.

Uw Yoga Federatie wordt bestuurd door bestuursleden die het bestuursorgaan vormen, bijgestaan door enkele werkgroepen : een Pedagogische raad waarin alle bestuurders van de erkende Vormingsscholen zetelen, een werkgroep Communicatie en Publiciteit die onder meer de Nieuwsbrief verzorgt, en een werkgroep Activiteiten en Ondersteuning, die de organisatie en het verloop verzorgt van de activiteiten van de Yoga Federatie. Een viertal maal per jaar, of meer als het nodig is, komen het bestuursorgaan en de verschillende werkgroepen samen om de werking van de Yoga Federatie en het bijsturen ervan te verzekeren.

Om de werking van dag tot dag te evalueren en zo nodig bij te sturen is er het dagelijks bestuur waarin de voorzitter, de penningmeester en de secretaris zetelen.

De Yoga Federatie vaardigt vertegenwoordigers af naar de Algemene Vergadering en verschillende werkgroepen van de Europese Yoga Unie om deel te nemen aan het bestuur daarvan. De laatste fysieke vergadering was in Zinal.

Ik wens jullie allemaal een boeiend en leerrijk nieuw schooljaar toe om de weldaden van een onderhouden yogapraktijk beschikbaar te stellen voor vele belangstellenden.

Hari OM Tat Sat
Flor



Interview met Maria Clicheur

Schooldirecteur van de yogaschool Śraddhā



Wat is uw vroegste herinnering aan Yoga?

Ik was al vrij oud toen ik yoga leerde kennen. Ik ben met yoga begonnen rond mijn 31ste en dat was de eerste kennismaking met yoga.

Hoe ben je tot yoga gekomen?

Ik werd als kind al geconfronteerd met pijn, afzien, handicap, dus duḥkha. Ik had een broer die epilepsie had en mentaal achteropkwam. Ik zag veel verdriet, pijn, zwaarte bij mijn ouders en stelde toen reeds de vraag bij mezelf: waarom hij en niet ik? Rond mijn 30ste kwam er sleur in mijn leven met de nodige vragen. Ik had drie kinderen, mijn man was weg van 's morgens vroeg tot 's avonds laat en ik gaf les. Voortdurend de zorg voor de kinderen, werken, geen tijd voor mezelf... Ik vroeg me af: is dit nu het leven? Een collega leerkracht die ouder was en mijn verzuchting hoorde zei: ga naar Amanda Denaux en doe yoga. En zo is het begonnen. Amanda met haar vele kinderen en levenservaring gaf de juiste antwoorden. Ze begon haar les altijd met een yogasūtra die ze een maand lang op het bord plaatste. Dat was wat ik toen nodig had om weer zingeving te vinden in mijn leven.

Wie, wat is of was je voornaamste inspiratiebron?

Moeilijk te zeggen. Dat was uiteraard mijn leraar Bernard Bouanchaud, maar ik heb in mijn leven zoveel bijzondere leraren en mensen mogen ontmoeten. Voor mij blijft de lering van De Christus het belangrijkste om mij aan te toetsen. Hij is mijn grootste leraar en inspiratiebron, maar tot leven gebracht via andere leraren. Hij was een yogi. Aangezien Swāmī Muktānanda in die lijn denkt heeft hij mij veel bijgebracht en heb ik zeer veel satsaṅga bij hem gevolgd. Het was een combinatie van yoga en Christelijke mystiek. Hij was één van de mensen in mijn leven die mijn ziel kon raken.

Wie is/was je leraar?

Ik ben begonnen bij Amanda Denaux. Ze had 14 kinderen en was toen al 70 jaar. Ze heeft een enorme indruk op mij gemaakt en ik heb de liefde voor de yogasūtra aan haar te danken. Toen ze overleden was ben ik in de leer gegaan bij Bernard Bouanchaud. Hij is altijd mijn hoofdleraar geweest en heeft mij in ontelbare privélessen wegwijst gemaakt in het grote yogadomein en vooral in de yogasūtra. Ik ben daarna ook nog een achttal jaar in de leer geweest bij DR N. Chandrasekaran. Als ik een probleem zou hebben, raad zou nodig hebben dan zou ik mij nog steeds wenden tot Bernard Bouanchaud.



Amanda en Desikachar

Wat ik hier wil benadrukken omdat het van het allergrootste belang is, is dat yoga volgen via een leraar noodzakelijk is. Je kan het niet leren uit een boek. En deze leraar dient te behoren tot een traditie, een "lineage". Een leraar zuigt niks uit zijn duim. Hij ontvangt het van zijn leraar, deze kreeg het weer van zijn leraar en zo wordt het onderricht doorgegeven. Dus de traditie is nog belangrijker dan de leraar en die moet je vooraf uitkiezen. Het is echter wel meestal de persoonlijkheid, de uitstraling, de integriteit en nog zo veel meer van de leraar die je roept. Het moet klikken of je kan niks leren.

Ben je eerder een Bhakti of jñāna type?

Ik ben het alle twee. Al vanaf mijn kindsheid ben ik een bhakti. Het Goddelijke is het voornaamste doel in mijn leven en mijn grootste steun. Dus Bhakti of devotie voor het Hoogste, Dat wat aan de oorsprong is van alles, God of Brahman zoals je het noemen wilt bepaalt mijn leven en mijn doen en laten. Daarnaast ben ik een zoeker en wil ik de geheimen van de Schepping, de kosmos ontsluiten en onderzoeken. Dus weten, kennis, jñāna is belangrijk voor mij en daarom ben ik ook altijd bezig met teksten, geschriften, ga ik in de leer bij leraren... Er

is zoveel te ontdekken en eigenlijk besef ik dat ik niets weet. Maar de Veda's staan vol met alles wat te weten is, alleen is één leven zeker niet voldoende om het allemaal te ontdekken.

Mijn zoeken, onderzoeken en kennis opdoen is echter steeds gericht op het Hogere. Op wat de oorsprong is van deze intelligente en goed georganiseerde kosmos. Ik lees zoals ik verder zeg nooit boeken om mij te entertainen. Mijn hart gaat open als er in het boek hogere kennis aangereikt wordt en als het boek bovendien nog verwijst naar, spreekt over de Allerhoogste. Zo las ik onlangs het boekje van Swāmī Dayānanda over Īśvara in je leven, heerlijk zo'n lectuur. Wat kan die man het héél nabij brengen en met simpele voorbeelden duidelijk maken: vb. zijn uitleg over: je bent niet je lichaam, niet je gedachten enz. Je speelt hier een rollenspel. Zo beklijvend en helder was het achteraf.



Bernard Bouanchaud

Dus als ik moet kiezen ben ik toch wel een bhakti omdat mijn zoeken naar kennis altijd gericht is naar het Hogere.

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

Mijn "vision quests". Ik deed er één in Polen en één in Peru. Ongelooflijke ervaring. Vier dagen helemaal alleen in de natuur met enkel een tentzeil en water. Je wordt volledig op jezelf teruggeworpen en het contact met alle leven van dieren, planten, insecten en vogels rondom laat je je klein voelen en deel worden van de grote Kosmos.

Mijn verblijf in een gemeenschap van nomaden in Tibet was eveneens een zeer intense ervaring. Te zien hoe dicht ze bij de natuur leven, hoe verbonden ze zijn met die natuur en met elkaar. Het was terugkeren naar mijn "roots".

Wat is de belangrijkste les die yoga u heeft geleerd?

Dat alles voorbijgaat, dat niets of niemand mijn bezit is en dat ik slechts een voorbijganger ben op deze planeet, waar ik een rol te spelen heb, een taak te volbrengen, mijn sva-dharma.

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

Dat yoga enkel bestaat uit het beoefenen van āsana op de mat. Yoga is een levenswerk en een levensweg, toe te passen in het dagelijkse leven om te komen tot de kernvraag: WIE BEN IK.

Dat yoga entertainment is, enkel voor het lichaam. Ik zou graag aan mensen meegeven, laten voelen dat ze zich niet bij het handje moet laten nemen door de yogaleraar om te ontspannen of van een pijnplek af te komen. Ze tot sva-tantra brengen.

Je zou mij kunnen vragen waarom ik yoga geef en leraren vorm? Juist om de mensen de yoga op een manier te laten ervaren zoals ik het van mijn leraren heb doorgekregen. Yoga is geen gymnastiek, yoga is geen relaxatietechniek. Te veel mensen doen yoga om te ontspannen, om van hun hoofdpijn verlost te worden. Ik zeg dan altijd neem dan beter een pil, het gaat je vlugger van je symptomen bevrijden.



Maria en Desikachar

Het enige doel van yoga is uit het hoofd in het NU komen en steeds bewuster worden van je lichaam, hoe je denkt, welke patronen je onderhoudt, kortom van alles wat jou maakt tot dat wat je niet bent. Je bent niet je lichaam, niet je gedachten, emoties enz. Dus yoga doen om een mooi lichaam te hebben is ego-stimulerend en juist het tegenovergestelde van wat yoga beoogt. Het enige wat belangrijk is, is ons Wezen, dat wat altijd geweest is en altijd zal zijn. Om dat te ontdekken doe je āsana en prāṇāyāma zodat de geest rustig wordt.

Je hebt niet meer nodig dan je lichaam en je adem. Yogalessen waarin muziek speelt, dit is voor mij entertainment. Pure stilte moet je kunnen ontdekken in je, met enkel lichaam en adem als instrumenten. Het kan maar als het hoofd stil is en dan zal automatisch het lichaam ontspannen, maar ontspanning mag

"Yoga mag geen theorie of boekenkennis zijn. Het is een levensweg, een levenshouding in je dagelijks leven met vallen en opstaan."

geen doel zijn.

Het doel van yoga is veel verhevener, nl ontdekken wie je werkelijk bent. Bovendien is ontspanning op zich maar de helft van de medaille. Er moet naast sukha (ontspanning) eveneens sthira (alertheid, stevigheid, stabiliteit, concentratie) zijn, zo niet is er te veel tamas en wordt je lui, inactief, of je rijdt na de yogales door het rode licht. Ik vind het altijd erg als ik hoor dat in sommige lessen de mensen liggen te snurken op de mat.

Yoga moet je ook tot autonomie, zelfstandig denken brengen (sva-tantra). In het leven heb je een onderzoekende geest nodig. Zei de Boeddha niet: geloof niets van wat ik zeg, maar onderzoek het. Dat zeg ik ook in mijn lessen. Mensen mogen niet afhankelijk worden van een leraar.

Wat zou je vandaag iedereen wensen?

Dat ze bewust in het leven staan en in contact kunnen komen met yoga en de yogafilosofie om dan vanuit de yogasūtra anders naar het leven te kijken. Het zou bijdragen aan een betere wereld

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

Meer tapas ofte discipline in de morgen. Ik kan niet opstaan voor dag en dauw en nochtans is de lucht dan zuiver, sattva is meer aanwezig. Mijn lichaam is s 'morgens niet altijd fit waardoor ik meer slaap nodig heb. De dag is echter beter gestart en langer wanneer je s 'morgens kan opstaan met de zon.

Hoe kijk je naar de dood?

Ik leef constant met de dood. Wanneer ik mijn man bezoek in het WZC zie en leer ik heel veel door het contact met hem en met andere bewoners over oud worden en loslaten. Voor mij is de dood een overgang naar een subtielere dimensie. Een verlossing ook van de zwaarte van het lichaam, want

oud worden is geen pretje. Over-lijden: over het lijden stappen. Het is de apotheose van het leven. De dood is een volgende stap, net als de geboorte dat is op de reis die elke mens aflegt naar een Hoger Bewustzijn. Je kan niet stilstaan. We zijn hier op aarde geïncarneerd als in een school, om bij te

leren, te groeien in bewustzijn. De dood is het eindexamen. Het is dus zeer belangrijk de dood goed voor te bereiden tijdens je leven. Je sterft zoals je geleefd hebt. Je kan niet faken op het moment van de dood. Op aarde wel, zegt men niet als iets je nog niet lukt: "fake it until you make it"? Bij het sterven sta je naakt. Het is de eind-evaluatie.

Jezus zei: in het huis van mijn vader zijn vele woningen. Hoe doorschijnend ben je als je sterft en hoe bewust? Dat bepaalt je vibratie en de plek waar je naartoe gaat. Dus gedurende het leven dienen we onze ui te pellen, bewust te worden van al onze opgeplakte lagen, patronen, om zo bij het grote Zelf te komen, zodat we klaar zijn voor de grote overgang...en wat dan verder gebeurt, ik ben benieuwd.

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

Ik ben een impulsief persoon van aard, een pitta type met een gevoelige lever. Ik ben dus soms te snel met mijn reacties en over-reageer soms, wat relaties niet ten goede komt. Ik heb door yoga geleerd om meer alert te zijn, te luisteren en te wachten met reageren en achteraf dan in rust, wanneer de kwaadheid gekalmeerd is de zaken te bespreken.

Op welk vlak heeft yoga je leven beïnvloed-veranderd?

Vooreerst zijn er de 3 quotes van T.K.V. Desikachar die me altijd vergezellen:

-This too shall pass
-It could be worse
-Don't carry the nun

Yoga heeft mij geleerd zelf verantwoordelijkheid te nemen voor wat ik doe en ervaar, voor wat er gebeurt.

Het heeft mij geleerd met afstand naar problemen en gebeurtenissen te kijken en in plaats van erin te verdrinken, te zien welke rol ik speel en wat ik ervan kan leren. Yoga heeft mij geleerd dat het leven een afwisseling is van sukha (aangename zaken) en duhkha (pijnlijke zaken) maar dat het denken bepaalt of je afziet (duhkha) of niet. Hoe je kijkt naar een gebeurtenis, welke je gedachten erover zijn, dit is bepalend voor je emoties en je beleving. We zijn Scheppers. Ons onbewuste schept situaties om ons tot inzicht te brengen. Het is daarom belangrijk via yoga bewust te worden van de onbewuste patronen van waaruit we dagelijks handelen. Patronen kan je niet wissen, maar je kan wel negatieve overschrijven met positieve en dat verandert de kwaliteit van je leven. Yoga leert mij samtoṣa en dankbaarheid. Het helpt mij om dankbaar te zijn bij een tegenslag voor wat ik wel nog heb en in het moment nu te leven. Als iets moeilijk is doe het met een glimlach.

Ooit verloor ik een baby. Het was de vierde in de rij. Ik had zeer veel verdriet, maar yoga heeft me toen enorm geholpen. Niets is je bezit. God geeft en God neemt. En toen ik thuiskwam uit de materniteit zonder baby, was ik niettegenstaande mijn verdriet toch ook heel blij en dankbaar om wat ik wel had: 3 gezonde kinderen, een lieve man, een mooi huis....

Heb je een favoriete yogastijl?

Ik hou het altijd bij wat ik van mijn leraren geleerd heb. Het is yoga volgens de traditie van ācārya T. Krishnamacharya, Śrī T.K.V. Desikachar, Bernard Bouanchaud. Ze noemen het viniyoga, maar voor mij is het Rājayoga of koninklijke yoga. Het heeft verschillende facetten: āsana, prāṇāyāma, mantra recitatie, meditatie. Wat zeer belangrijk is in de yoga die ik kreeg en doorgeef is de synchronisatie van houdingen en adem. Yoga zonder aandacht

voor de adem is voor mij geen yoga. Bij ons is de ademhaling het hoofdaccent in de beoefening.

Hoe kom je het best tot rust?

Door alleen te zijn en te wandelen in de natuur. Tijd voor mezelf, contact met de aarde en de elementen, met de planten en de dieren. Het zijn zalige momenten. Het belangrijkste voor mij om te kunnen ontspannen is eventjes niks te “moeten”. Gewoon uitstromen zeg ik dan...

Wat is je meest inspirerende boek?

De nagelaten geschriften van Etty Hillesum en andere... Ik lees zeer graag, maar heb te weinig tijd. Ik lees nooit romans of thrillers. Is tijdverspilling voor mij. Autobiografieën daarentegen van interessante mensen kunnen heel veel bijbrengen. Het moeten altijd boeken zijn waarin ik iets lees dat mij verheft, dat mij voeding geeft voor mijn ziel. Boeken en ontmoetingen met mensen dienen voor mij om inzichten op te doen, bij te leren, anders naar het leven te kijken. Ik ben heel veel met vakliteratuur bezig. Ik lees ook een boek niet vanaf het begin. Ik sla het open en lees interessante passages, dan leg ik het soms weg en neem het later weer op. Dit doe je uiteraard niet met een roman.

Een van mijn boeken van lang geleden dat ik nog heb en soms ter hand neem is: de nagelaten geschriften van Etty Hillesum. Het is een kleurboek geworden, want ik benadruk graag bepaalde gedachten in mijn boeken. Dit boek is puur mystiek en yoga in de praktijk. EN natuurlijk...de yogasūtra van Patañjali is nooit veraf...Ook het boekje van DR. Edward Bach “helen met bloemen” en zijn hele gedachtegoed heeft mij enorm geïnspireerd. Ik lees ook elke morgen een inspirerende gedachte of tekst. De “happiness” kalender is zeker een aanrader voor mij. Die geeft elke dag een quote van de meest uiteenlopende strekking, zowel



geput uit Christendom, Boeddhisme, Islam, van interessante schrijvers zoals vb. Paulo Coelho, Anita Moorjani, Osho, Swāmī's om er een paar te noemen. Ik ga dan in de dag verder met de quote van die dag en schaf mij soms het boek aan waaruit die komt.

Hoe groeide de vormingsschool voor yogalerares?

Ik wilde doorgeven wat ik ontvangen had. Ik kreeg stimulans en hulp van mijn leraar Bernard Bouanchaud en van mijn echtgenoot. Ik zat ooit op een 14-daags seminarie met Kausthub Desikachar over yogasūtra in Oostenrijk. Ik belde 's avonds met mijn man en vertelde dat ik de boodschap kreeg dat ik een opleiding moest starten, maar dat ikzelf vond dat ik daar niet klaar voor was. Hij zei: het is tijd dat je de kleuterschool verlaat. Het is tijd dat je naar de universiteit gaat. Zo was hij. Hij is altijd mijn motor en stimulator geweest. Ik heb toen de stap gezet en ben in 2010 begonnen samen met Jens. En dan loopt het verder. Mensen komen naar je toe.

Hoe integreer je yoga in je dagelijks leven?

Ik leef met de yogasūtra en probeer die te beleven en toe te passen. Yoga mag geen theorie of boekenkennis zijn. Het is een levensweg, een levenshouding in je dagelijkse leven met vallen en opstaan. Je bent enkel verantwoordelijk voor jezelf en voor je intenties, je woorden en je daden. Daarbij is het noodzakelijk om niet in de slachtofferrol te gaan zitten maar van je ervaringen te leren en er het beste van te maken. Als ik merk in mijn dagelijkse leven dat er onvrede is in mij dan doe ik svādhyāya of zelfonderzoek. Ik kijk naar mijn intenties, of die zuiver waren, ik probeer te zien waarom iets fout liep, of waarom een relatie stroef was en als ik iets kan veranderen doe ik dat, indien niet dan probeer ik de situatie en mezelf te



De onbegrensde mogelijkheden van de traditionele yoga

Door Jens Keynaert

aanvaarden en ervan te leren en dan los te laten. Ik probeer de belangrijkste principes uit de yogasūtra altijd op de achtergrond te hebben in mijn geest en ernaar te leven. Het is ook zeer belangrijk en nodig om elke dag je yogapraktijk te doen en in het nu te blijven bij al wat je zegt en doet. Je relaties tonen je hoe je yoga in de praktijk brengt. Ze zijn je spiegel.

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

Niet echt veel: misschien enkel aangeven dat je best start, want dat je de mensen krijgt die je aankan en die iets van jou kunnen leren en dat het vooral aankomt op zelf je yoga doen en yoga-inzichten toepassen in je dagelijkse leven, pas dan kan je doorgeven.

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

Tegen mijn man. Hij is diegene die altijd achter mij stond. Die mij voortdurend ondersteund en aangemoedigd heeft. Zo dikwijls was ik in het buitenland om les en workshops te volgen. Daar waar andere echtgenoten zouden klagen dat ze weeral alleen thuis zitten, moedigde hij mij altijd aan. Hij heeft teksten vertaald uit het Frans, waaronder Samkhyā Kārikā en yogasūtra. De vertaling en de lay-out gedaan van de āsana-fiches voor de opleiding. Door hem zijn er de twee yoga-zalen. Zonder hem zou de school niet zijn wat ze nu is.

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

Voor mezelf ben ik veeleisend en ik was het ook voor anderen. Ik ben altijd streng geweest zowel in mijn wiskunde-onderricht als in mijn yoga-onderricht. Ik kon moeilijk aanvaarden dat sommigen zich niet inzetten voor dat waarvoor ze te gaan hadden, niet consequent en coherent waren, gemakzuchtig, vol twijfel en afleiding, versnipperd tussen de yoga en de lok van het wereldse. Dan had ik geen geduld en was scherp in mijn reacties. Dit is in de loop van de jaren wat veranderd, verzacht, dus sorry als ik buiten mijn weten mensen gekwetst heb. Het was nooit mijn intentie.

Hoe zou je herinnerd willen worden?

Als een zoeker. Als iemand die haar hele leven ernaar gestreefd heeft iets te kunnen betekenen voor een ander, iets bij te dragen aan een betere wereld. Vooral als een integer, eerlijk, coherent, authentiek en bewust persoon. Dit bewust en wakker in het leven staan is wat ik wil doorgeven aan de leerlingen en zo wil ik herinnerd worden. ■



Er zijn zo van die momenten waarop de zeven zaligheden lijken samen te komen. Tijd, vooral dat, een uitgebreid ontbijt op een zonovergoten terrasje dat je het jouwe mag noemen, een fris zeebriesje die z'n weg vindt tot in hartje Brugge en een stilte die enkel verstoord wordt door het hoge gekwetter van een zwerm zwaluwen. Een geluid die de weidse ruimte van de heldere hemel tastbaar maakt. Overvloed, op alle vlak.

M'n oog valt op de plantenbak met Toscaanse Jasmijn die ik pas gisteravond aan de potgrond toevertrouwde. Het is alsof de klimplant al iets hoger tegen het in elkaar gesjorde bamboerekje opklimt en z'n topjes, die de belofte van geurige jasmijnbloesems in zich dragen, vol verlangen naar de zon toekeert. Waarom doet het verlangen naar licht van die jasmijnplant mij aan m'n yogapraktijk van zonet denken? Wat drijft ons, yogis, om iedere morgen dat matje uit te rollen en een kleine 2 uur van onze dag op te offeren aan die yogapraktijk?

Misschien kan het verhaal van Christophe daar wat helderheid in brengen. Ik ontmoette Christophe in 1998 tijdens m'n yogaleraaropleiding te Parijs. Hij was de eigenaar van een succesvol bedrijf die protheses en implantaten ontwikkelde voor de orthopedische chirurgie. Christophe was één van die zeldzame mensen met visie die de tijd en de middelen had om het leven te leiden onder zijn voorwaarden. Z'n passie voor de natuur trok hem naar de bergen waar hij voor zichzelf en z'n gezin een grote villa kocht met een ruime patio om 'la dolce

vita' te eren. Over de zeven zaligheden gesproken! En toch ontbrak er iets, voelde hij zich niet volledig, waardoor hij van al die overvloed niet echt kon genieten. Het was alsof er iets tussen hem en de wereld stond, alsof er een filter op al z'n ervaringen zat. Waar hij nu net naar op zoek was wist hij niet. Bewustzijn? Intensiteit? In elk geval bracht het hem bij yoga.

De Westerse wetenschappelijke visie ziet het bewustzijn als een product van ons lichaam, meerbepaald van het zenuwstelsel. We zijn wie we zijn en ervaren de wereld zoals we die ervaren door een complexe synergie van zenuwverbindingen en chemische stoffjes. Als je de schoonheid van de dingen niet meer ziet is er misschien te weinig van de neurotransmitter dopamine en kan dat opgelost worden met medicatie die dit tekort corrigeert. Als het zenuwstelsel beschadigd wordt verdwijnt het bewustzijn gedeeltelijk of volledig in het zwarte niets van coma of dood.

De oude yogateksten draaien deze visie volledig om. Het bewustzijn is er eerst. Om het ervaren te ondersteunen komen de geest en het lichaam er als instrumenten bij.

De Yoga Sūtra van Patañjali spreekt over het bewustzijn als datgene dat ziet (draṣṭṛ), al de rest, inclusief de eigen gedachten en het eigen lichaam, is het geziene (dṛśya). In de Bhagavad Gītā, een andere belangrijke yogatekst, wordt het beeld van de āśvathā boom gebruikt. De wortels van die boom groeien omhoog en wortelen in het oneindige Zelf, de takken en kruin groeien naar beneden en zetten het resultaat neer op deze wereld: het lichaam met de zintuigen en de denkende persoonlijkheid. Geleidelijk aan verliest de toeschouwer zich in het schouwspel en vergeet tenslotte zichzelf. Vergelijk het met een kind dat volledig nieuw en spontaan met kleurpotloden en papier aan de slag gaat. Na de eerste reacties uit de omgeving gaat het vooral herhalen waar die omgeving positief op reageert. Wat minder bijval krijgt gaat het vermijden en na een tijdje verdwijnt iedere spontaneïteit en originaliteit uit de tekeningen, ze worden dood en mechanisch.

In ons leven vertaalt zich dat als een gevoel van vastzitten, steeds hetzelfde herhalen, alles bereikt hebben en zich de vraag stellen: is dat het nu, is dat nu alles?

Welkom in het verhaal van Christophe. Patañjali beschrijft dit proces aan de hand van 5 kleśa of oorzaken van lijden (duḥkha). We weten niet meer wie we werkelijk zijn (avidyā), identificeren ons met ons lichaam en de materie (asmitā), geraken gehecht aan wat ons zelfbeeld in stand houdt (rāga), verwerpen al wat dat zelfbeeld bedreigt (dveṣa) en hebben een heilige schrik om waar we aan gehecht zijn te verliezen (abhiniveśa). De grootste gehechtheid is die aan het leven zelf, de grootste angst is dat leven te verliezen. Dat het bewustzijn of de ziener niet ophoudt te bestaan wanneer het lichaam sterft of wanneer het zenuwstelsel gedeeltelijk of volledig beschadigd wordt, is natuurlijk wetenschappelijk niet hard te maken. Maar op z'n minst kunnen sommige artsen en wetenschappers toegeven voor een mysterie te staan wanneer opnieuw iemand een bijna-doodervaring beschrijft. Vooral wanneer op dat moment geen enkele activiteit van de hersenen door een E.E.G. kon aangetoond worden. Het resultaat van zo'n ervaring lijkt zeer goed op wat in het tweede hoofdstuk van de Taittirīya Upaniṣad verteld wordt. Van iemand die de weg terug gevonden heeft naar dat Absolute Bewustzijn wordt daarin gezegd dat hij nooit meer vreest (na bibhēti kadācaneti), wat een totale ommekeer en verandering van levensstijl meebrengt.

Natuurlijk hebben we niet allemaal een bijna dood ervaring nodig om terug bij ons Zelf te komen. Maar die weg terug is niet gemakkelijk, zeker niet voor mensen in de situatie van Christophe. Het is niet altijd een cadeau om alles te hebben bereikt en de tijd en middelen te hebben om te doen en te laten wat je goeddukt. Onze natuur kiest de weg van de minste weerstand, dus lopen we blind achter ons genot aan en weg van angst en pijn. Zo houden we het door Patañjali beschreven mechanisme in stand.

Net zoals de Toscaanse Jasmijn in m'n bescheiden stadstuintje, heeft de geest een hulpmiddel nodig om terug op te klimmen naar z'n bron. Yoga is zo'n eeuwenoud en beproefd hulpmiddel. Zoals het bamboerekje voor de Jasmijn leidt het de geest trede per trede terug naar z'n afkomst. De yogahoudingen (āṣana) zijn voor veel mensen de eerste trede. Als het natuurlijk bij die eerste trede blijft komen de jasmijnbloesems snel met hun kopjes in de potgrond terecht in plaats van op te groeien naar de zon. Onbewust wordt de beperking van alleen maar yogahoudingen aangevoeld. Om die verveling te overstijgen wordt het dan op een SUP-board geprobeerd, in een hangmat,

gecombineerd met dans, op muziek,..... Het is helemaal niet nodig om allerlei nieuwe 'yoga'vormen uit te vinden. Hoe soberder de uitvoering van het rekje, hoe beter de eigenheid van iedere klimplant tot z'n recht komt. Het traditionele yogasysteem is zo gemaakt dat het de aandacht automatisch van het lichaam over de ademhaling naar steeds subtielere aspecten van de persoonlijkheid leidt om de beoefenaar uiteindelijk terug thuis te brengen bij het Zelf.

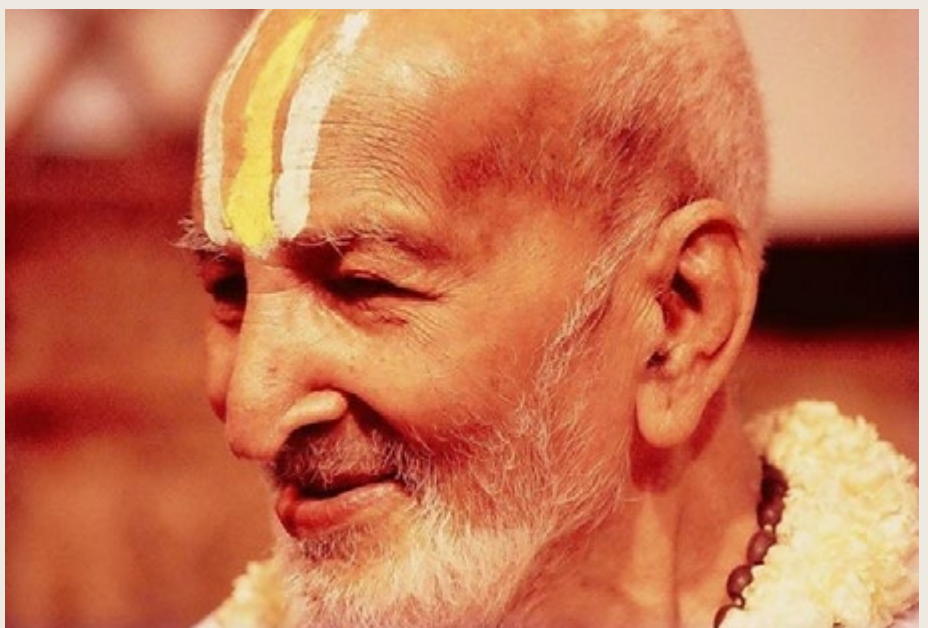
Zo ging het ook met Christophe. Een wereld ging open en al heel snel lag z'n focus op verstillend en meditatie. Het reciteren van de Yoga Sūtra bracht de ruis in z'n geest tot stilstand en hij vond die plek van rust in zichzelf waar hij al zo lang naar op zoek was. Het duurde niet lang of hij reciteerde de 4 hoofdstukken met in totaal 195 Sanskrietverzen foutloos uit het hoofd.

Toen ik hem 7 jaar later in Chennai (India) houterig naar de ontbijttafel zag strompelen vroeg ik hem lachend of hij die morgen z'n yogapraktijk wel gedaan had. Hij reageerde met een glimlach: "Weet je dan niet wat er met mij gebeurd is, Jens?" Het verhaal dat volgt tart alle verbeelding. Op vakantie in Senegal verbleef hij samen met z'n kinderen in een idyllisch strandhuisje vlakbij de oceaan. Hij zou net met z'n yogapraktijk starten toen z'n kinderen vanuit het water riepen: "Allez papa, doe nu niet zo saai en kom bij ons in de golven". Na een korte aarzeling besluit Christophe dat z'n kinderen gelijk hebben. Hij loopt naar het water en duikt in een hoge golf, die zich net voor hij het water raakt volledig terugtrekt in de oceaan. Christophe landt met z'n hoofd in het zand en voelt een elektrische ontlading die als

een bliksemflits door z'n volledige lijf gaat. Kort is alles zwart. Wanneer hij terug bij bewustzijn komt beseft hij dat hij op z'n buik drijft met z'n gezicht in het water. Hij hoort z'n kinderen roepen: "Allez papa, stop het, stop met ons voor de gek te houden!". De clown, het handelsmerk van Christophe. Alleen is het deze keer bittere ernst en beseft Christophe dat hij z'n lichaam niet meer kan bewegen. Z'n nek is door de duik gebroken, z'n ruggemerg beschadigd, hij drijft in het water met een tetraplegie, een verlamming van z'n 4 ledematen. Uiteindelijk beseffen z'n kinderen de ernst van de situatie en draaien hem om zodat hij terug adem krijgt. Hij wordt onmiddellijk gerepatriëerd naar Frankrijk.

In het ziekenhuis krijgt hij de boodschap dat hij waarschijnlijk z'n hele leven verlamd zal blijven. Het ruggemerg is beschadigd ter hoogte van de 5e nekwerf waardoor hij het geluk heeft nog te kunnen ademen, maar dat is ook het enige.

Op hetzelfde moment beslist onze leraar, Bernard Bouanchaud, dat hij opnieuw een reis naar India zal organiseren om een groepje van zijn leerlingen in contact te brengen met T.K.V. Desikachar. Desikachar is de zoon van T.K.V. Krishnamacharya die aan de basis ligt van ons yoga onderricht en een enorme invloed heeft gehad op de hedendaagse yoga in het Westen. Noem een vorm van yoga en waarschijnlijk vindt die z'n oorsprong in de lessen van Krishnamacharya. Het jaar ervoor was Bernard al met een grotere groep naar Chennai getrokken. Enkel onder ons konden er toen niet bij zijn en kregen nu een tweede kans om met een klein groepje bij Desikachar thuis stage te



Krishnamacharya

gaan volgen. Een buitenkans! Christophe behoorde tot die groep.

Toen Bernard hoorde wat er met Christophe gebeurd was ging hij hem opzoeken in het ziekenhuis, speelde open kaart en zei dat hij de intentie had hem mee te nemen naar Chennai. Dat is dus waar ik hem aan de ontbijttafel terugzag en z'n verhaal hoorde.

Iedere vezel van z'n wezen wou verder op de yogaweg en mee naar India om Desikachar te ontmoeten. Hij gebruikte de tijd dat hij verlamd te bed lag om mentaal z'n yogapraktijk te doen in combinatie met z'n ademhaling. Dat hij de Yoga Sūtra van buiten geleerd had kwam hem nu van pas om alle angst, twijfel en wanhoop te overstijgen via mentale recitatie. Het resultaat is dat de zenuwbanen in z'n ruggemerg zich herstelden en Christophe geleidelijk aan terug normaal kon functioneren.

Een Afrikaans gezegde zegt: *“Het menselijk lichaam is onooglijk klein voor de immensiteit van de geest die erin woont.”* Verhalen zoals dat van Christophe laten ons een glimp zien van de grenzeloze mogelijkheden die we gekregen hebben als mens. Om die mogelijkheden aan te boren is er vaak een externe kracht nodig. De Yoga Sūtra spreekt in het vierde hoofdstuk van een kṣetrika, een boer, die een gat maakt in de dam om het water tot bij de gewassen te brengen. Iedere mens is anders en heeft andere talenten en gebreken. Voor de yogaleraar als kṣetrika is het telkens weer een uitdaging om net datgene aan te reiken dat de leerling doet groeien. Ik heb nog weinig mensen met een geesteskracht als die van Christophe ontmoet. Net zoals ik nog weinig leraars heb ontmoet zoals Bernard Bouanchaud of Śrī T.K.V. Desikachar, die de gave hebben dat sluimerende zaadje, dat geduldig wacht op de bodem van onze ziel, te doen ontkiemen. Het yogaonderricht gaat en staat met de relatie tussen leraar en leerling. Als die goed zit heeft het klimrek van de traditionele yoga grenzeloze mogelijkheden. Ik ben dankbaar dat ik m'n leraren mocht ontmoeten en dat yoga op m'n pad kwam. Met veel vreugde vervul ik m'n rol als schakel in de ketting van paramparā en hoop nog veel mensen te mogen vergezellen op dat mooie pad. Om svāhā! Dat er een zegen op moge rusten! ■

Bronnen:

Yoga Sūtra de Patañjali, Bernard Bouanchaud (Éditions Āgamāt)
Bhagavad Gītā, Winand Callewaert (Davidsfonds)
Taittirīyopaniṣad, Swami Sarvananda (Sri Ramakrishna Math Printing Press)



Een levende traditie

Door Sophia Gomis

Yoga is in het Westen vooral bekend om zijn houdingen, terwijl het van oorsprong in de eerste plaats een wetenschap van de menselijke geest is. Het geschrift dat door de verschillende yogascholen als basis aanvaard wordt, is de Yoga Sūtra van Patañjali. Dit werk beschrijft de werking van de psyche (citta) en van het bewustzijn (draṣṭṛ) in vier hoofdstukken en bevat, afhankelijk van de school, 195 of 196 aforismen. In het eerste hoofdstuk behandelt Patañjali drie manieren om een juiste waarneming (pramāṇa) van iets te hebben: pratyakṣa (de directe ervaring via de zintuigen, zintuiglijke waarnemingen), anumāna (het nadenken, de gevolgtrekking) en āgama (de betrouwbare getuigenis). Y.S. I.7 : pratyakṣa-anumāna-āgamaḥ-pramāṇāni.

Sinds september 2021 ben ik verbonden aan het opleidingscentrum Śraddhā te Brugge waar ik mijn schoonmoeder Maria Clicteur en mijn partner Jens Keygnaert, die beiden de opleiding tot yogaleraar geven, assisteert. Deze school is geïnspireerd door onze respectievelijke leraar Bernard Bouanchaud en staat in de traditie van Śrī T. Krishnamacharya en zijn zoon Śrī T.K.V. Desikachar.

De opleiding duurt vier jaar, per jaar verdeeld over zes weekends in Loppem en een zomerstage van vijf dagen in het verblijf Rosario in Bever.

Volgens de traditie die we van Bernard Bouanchaud hebben ontvangen, beginnen we de dag met de aanroeping van Patañjali en het reciteren van yoga sutra die gedurende de vier jaar worden bestudeerd.

De studenten zitten nu in het tweede jaar en hebben reeds les gekregen in de Sāṃkhya-kārikā en de Bhagavad-Gītā. Zij hebben ook al de verschillende soorten prāṇāyāma beoefend.

Maria begint haar les met een herhaling van de reeds eerder bestudeerde Yoga Sūtra en illustreert dan de inhoud met een anekdote. Daarna ondervraagt ze de leerlingen over de teksten die ze tot nu toe geleerd hebben. Tot mijn verbazing kunnen sommigen van hen Maria's vragen al vrij goed beantwoorden. Ze worden gedreven door een dorst om meer te weten, om beter te begrijpen. Ik kan hen alleen maar een groeiend verlangen naar deze wijsheid toewensen. Zoals de Y.S. I.21 zo mooi zegt : tīvra samvegānām āsannaḥ : Het doel is nabij voor hen die bewogen worden door enthousiasme en gedrevenheid.

Er ontstaat een mooie interactie tussen Maria en haar leerlingen. Jens brengt een andere invalshoek op de yoga sūtra die de discussie verder ondersteunt. Wat een rijke uitwisselingen heb ik hier meegemaakt!

Maria deelt deze wijsheid met gemak en diepgang, maar ook op zo'n levendige manier dat men het nooit moe wordt om naar haar onderricht te luisteren. Ik proef zo van de Bron die door het kanaal van mijn schoonmoeder stroomt en ik hoor hierin de stem van mijn leraren (Bernard Bouanchaud, Sylvie Douliery,...) die mij 27 jaar geleden op dit pad van yoga brachten. Maria combineert op een mooie manier het respect voor de traditie en de lerarenlijn en het frisse van haar eigen ervaring en inbreng. Dit is wat het traditionele onderricht levend houdt. Dan is het de beurt aan Jens Keygnaert, mijn levensgezel, om over te nemen. Hij begint zijn les met de houding van de dag op het bord te tekenen, en vult deze vervolgens aan met anatomische schema's. Hij is oud-student in de schone kunsten en fysiotherapeut waardoor zijn tekeningen zeer duidelijk en veelzeggend zijn. Om zijn onderricht te illustreren,

gebruikt hij āyurveda en vraagt hij een student om de houding voor de groep uit te voeren. Deze benadering maakt een beter begrip van de anatomische of āyurvedische concepten mogelijk. Jens geeft al zo'n twintig jaar les. Hij heeft pedagogische vaardigheden en zijn kennisoverdracht is nauwkeurig. Hij maakt complexe onderwerpen als āyurveda en anatomie toegankelijk. Zijn filosofisch en diepgaand onderricht wordt doorspekt met een vleugje humor dat deel uitmaakt van zijn persoonlijkheid. Hij brengt ook in de Śraddhā-school levendig onderwijs door zijn persoonlijkheid en de leraren die hem hebben opgeleid. Net als zijn moeder geeft hij een traditioneel onderricht die hij levend houdt met eigen ervaring en inzichten. Aan het eind van de ochtend, vóór de lunchpauze, geeft Jens een yogapraktijk die gerelateerd is aan de bestudeerde houdingen en sluit hij af met Vedic Chanting.

Uit de omvang en de complexiteit van de yogaleer begrijp ik waarom Patañjali spreekt over de yoga van de acht ledematen (aṣṭāṅga yoga). Ieder kan er toegang toe vinden afhankelijk van zijn affiniteiten en de student die zich erin verdiept heeft het genoeg te ontdekken dat deze voorouderlijke wijsheid een onuitputtelijke bron is.

Het onderricht geschiedt eerst door directe ervaring op de mat (pratyakṣa). Yoga biedt hulpmiddelen zoals : āsana, prāṇāyāma, drṣṭi, mantra, enz. De directe ervaring (pratyakṣa) wekt reflectie (anumāna) op en de studie van teksten (svādhyāya); de reflectie (anumāna) opent het debat tussen de leraar en de student zodat de overdracht van de traditie (āgama) kan gebeuren.

Patañjali's Yoga Sūtra geeft de voorkeur aan zintuiglijke waarnemingen (pratyakṣa)



Wie is Sophia?

in tegenstelling tot haar zuster tekst de Sāmkhya-kārikā, een andere denkschool (darśana) die reflectie (anumāna) als superieur beschouwt. Andere scholen geven de voorkeur aan de heilige teksten (āgama). Samen vormen zij een zeer compleet systeem voor de evolutie van de mens. Ik ben dankbaar voor wat dit in mijn leven brengt en deel het graag ten voordele van allen.

In 2021 ben ik op verzoek van Maria toegetreden tot het team van trainers en ik ben haar zeer dankbaar dat ze mij deze ervaring heeft gegeven. Ik dank ook Jens voor deze reis, die altijd soepeler en aangenamer verloopt als we hem samen kunnen maken. Tenslotte dank ik mijn leraren Bernard Bouanchaud en Sylvie Douliery voor hun overdracht van yoga. Een nieuw avontuur begint voor mij. Ik hoop dat ik op mijn beurt mijn steentje kan bijdragen aan de bouw van deze school, Śraddhā! ■

Bronnen:

Yoga-Sūtra de Patanjali – Miroir de soi, Bernard Bouanchaud
Les Sāmkhya karika d'Isvarakṛṣṇa, Bernard Bouanchaud
Yoga-Sūtra van Patañjali, Maria Cliteur



Ik kwam in contact met yoga door een mooie ontmoeting op mijn werk. In die tijd was ik secretaresse-boekhoudster in een cultureel centrum in Frankrijk (Montrouge) waar yoga werd onderwezen. Meteen maakte de persoonlijkheid van de yogalerares, Sylvie Douliery, iets in mij wakker. Op de dag dat ik 25 werd, vroeg ik haar: *"Wat is yoga?"* Zij antwoordde: *"Probeer het en je zult het zien"*. Zo gezegd, zo gedaan. Vijf jaar lang heb ik groepslessen bij deze lerares gevolgd. Ik voelde me eindelijk thuis in mijn lichaam. Yoga heeft me geholpen om in dit lichaam te leven. Diep in mij, wilde een stemmetje iets in mijn leven veranderen. Ik kon mijn zielsverwant niet vinden en ik was al heel vaak verhuisd. Werk en yoga werden mijn stabiliteit. Het was mijn eerste baan en ik vond het leuk vanwege de afwisseling van onthaal-, secretariaats- en boekhoudkundig werk. Ik hield van mijn collega's en mijn baas stimuleerde me om te groeien door te lezen en uitstapjes te doen. Dankzij hem bloeide ik open als een bloem en nam ik mijn plaats in het bedrijf in.

Door een verandering in het management, kreeg ik een baan aangeboden buiten het cultureel centrum. Van de ene dag op de andere stortte mijn wereld in. De nieuwe directie had nevenkantoren en vroeg me te verhuizen om enkel nog in de boekhouding te werken. Ik voelde me niet op mijn plaats. Op dat moment realiseerde ik me dat yoga me had geholpen om mezelf sociaal en psychologisch te ontwikkelen.

Tijdens een les met Sylvie vroeg ik haar hoe ik yogalerares kon worden. Zij antwoordde: *"Ik was aan het wachten tot je het me zou vragen."* Vanaf die dag nam mijn leven een wending van 180 graden. In 1998 begon ik een vierjarige opleiding tot yogadocent bij Bernard Bouanchaud in Parijs (1998-2002).

Tegelijkertijd gaf ik yogalessen op mijn werkplek, dankzij Sylvie, die me enkele van haar groepslessen liet overnemen.

En toen schonk het leven me wat ik op dat moment het meeste nodig had: tijdens deze opleiding ontmoette ik mijn partner, Jens Keygnaert en de vader van onze twee kinderen, Oannes en Mira. Ik ben naar Brugge verhuisd waar mijn partner woonde en ik woon er nu al 22 jaar. Om mijn yogapraktijk te onderhouden, volg ik al jaren yogalessen en Vedische recitaties bij Jens. Als jonge moeder wilde ik me concentreren op de opvoeding van onze kinderen en op het vinden van mijn plaats in Brugge. Dus volgde ik Nederlandse les.

Een jaar lang gaf ik yogalessen aan studenten van het Europacollege. Ik ben ook ingevallen voor de yogalessen van mijn schoonmoeder Maria Cliteur. Toen ben ik thuis in onze yogaruimte een Franstalige yogagroep begonnen. Dit deed ik voor ongeveer 10 jaar. Armelle Courtine, een van mijn leerlingen, trainde daarna bij Bernard Bouanchaud en nam deze klas over. Sinds acht jaar geef ik yogales in Assebroek.

In 2012 wilde ik mijn kennis over yoga verder verdiepen. Maria Cliteur, die Bernard Bouanchaud assisteerde, moedigde mij aan hetzelfde te doen. Dus volg ik nu al 10 jaar Bernard's trainingen in Parijs als zijn assistent. En in september 2021 ben ik ook assistent geworden bij de Śraddhā-school waar Maria en Jens lesgeven.

Toen ik 27 jaar geleden voor het eerst met yoga in aanraking kwam, had ik me nooit zo'n transformatie kunnen voorstellen. Het is de rode draad in mijn leven geworden. Het draagt en steunt me in de mooie momenten, maar ook in de moeilijkeren. Het helpt me om door mijn wonden heen te groeien en geeft me het verlangen om deze onschatbare rijkdom te delen. ■



Integrale yoga

Door Nārāyaṇa,
Hoofd Vormingsschool Vedanta Aalst.

KĪRTANA EN SATSAṅGA

Swāmī Śivānanda zegt in zijn lied Song of Abhyāsa (Lied van de Oefening) dat Bhakti op een miraculeuze wijze wordt ontwikkeld door Japa, Kīrtana, Satsaṅga en Svādhyāya.

Een wijze beschreef Bhakti als een mengeling van drie soorten liefde: de liefde van een man voor zijn trouwe en kuise echtgenote, de liefde van een moeder voor haar kind en de liefde van een vrek voor zijn geld.

We leerden in de lagere school een gedicht over moederliefde. Een man raakte in de ban van een prostitué. Ze wilde hem ter wille zijn als hij haar het hart van zijn moeder bracht. Ze koesterde een diepe haat voor die moeder. De man doodde zijn moeder, rukte het hart uit haar borst en spoedde zich met het bloederige hart in zijn handen naar de prostitué. In zijn haast struikelde hij. Het hart viel op de grond en sprak: *“Mijn jongen, ge hebt u toch geen zeer gedaan?”* Het is zeventig jaar geleden, maar ik herinner het me nog levendig. De tempeliers hadden een rijke Jood gevangen genomen. Hoe meer Joden ze over kling joegen hoe heiliger ze werden. Maar deze Jood legden ze op een rooster waaronder vuur werd gestookt, niet genoeg om hem te doden, maar genoeg om hem te kwellen. Dit leeft nog in ons Vlaams. Als een verdachte wordt opgepakt, lees je in de krant dat de politie *“hem op de rooster heeft gelegd”*. *“Waar is je geld?”* Elke dag werd hem die vraag gesteld en omdat hij bleef zwijgen, trok de beul hem een tand uit. Tegen dat hij geen tanden meer had, hadden ze zijn dochter Sarah gevangen kunnen nemen. Ze dreigden ermee het meisje te onderwerpen aan hetzelfde lot. Pas toen biechtte hij op waar zijn geld verborgen was.

KĪRTANA

Wat is Kīrtana? Kīrtana betekent: het bezingen van de kīrti of faam. Wiens faam? Gods faam of je eigen faam, want dat is precies hetzelfde. Dat zegt de Bijbel toch: *“Je bent geschapen naar Gods beeld en gelijkenis.”* Een leraar moest zijn leerlingen examens afnemen. Ze verwachtten moeilijke vragen, maar de Goeroe zei: *“Jullie zijn allemaal mijn spirituele baby’s. Jullie zijn in mijn ogen manifestaties van Bhagavan zelf, de bezitter van alle bhagas of heerlijkheden. En daarom krijgen jullie van mij 10 op 10 om de 10 op 10 die jullie*



in wezen zijn en laat je nooit door iemand iets anders wijsmaken. Maar nu krijgen jullie van mij toch nog een toets. Ik heb voor jullie één vraag. Neem pen en papier en geef antwoord op mijn vraag: ‘Wie ben ik?’”

De techniek van Kīrtana

De regel van Kīrtana is eenvoudig. Een voorzanger zingt een zin en de groep zingt hem na op dezelfde manier. Dat wil zeggen op dezelfde toonhoogte, tegen dezelfde snelheid. Dan kan de extase zich manifesteren.

Als Mantras worden gezonden, dan worden ze geen Mantras meer genoemd, maar Nāma (namen). Dat heet dan Nāmakīrtana. Worden er ook instrumenten gebruikt dan is dat Nāma Saṃkīrtana. Heeft het gezang een verhalende, een vermanende of een filosofische inhoud dan noemt men het Bhajana.

Hoe het begon

Wij begonnen ermee in 1963 met behulp van een LP met opnamen van Swāmī Viṣṇudevānanda uit Valmorin, Canada, een discipel van Swāmī Śivānanda. We vonden die LP in de stadsbibliotheek.

We mochten om Yogales te geven van het stadsbestuur het zwembad gebruiken buiten de uren van het publiek. Het publiek kwam om zeven uur. Wij gaven onze lessen dan maar om vijf uur ’s morgens. En er was veel belangstelling.

Er was nog geen tv. Mensen gingen slapen om een uur of negen en stonden ’s morgens op met een frisse kop. Mijn vrouw en ik reden met de fiets naar de andere kant van de stad. Na de Yogales reed zij naar huis en ik naar het station om te gaan werken naar Brussel. De meeste leerlingen gingen naar huis. Enkele mensen bleven. We gingen zitten met de benen gekruist in een hoek en zongen de LP na.

In mei 1966 kwam Swāmī Satcidānanda naar Aalst. Van hem leerden we het terdege te doen. Hij oefende met ons soms tot één uur ’s nachts. In 1969 kwam Swāmī Chidānanda naar Aalst. Hij was een fantastische zanger. Tijdens mijn vele bezoeken aan India leerde ik Swāmī Śivānanda’s liederen en Kīrtana’s zingen. Ik introduceerde het lang geleden in de Yogafederatie van de Nederlandstaligen in België. Er waren op dat ogenblik vijf of zes erkende vormingsscholen. De voorzitters moesten tijdens de jaarlijkse bijeenkomst allen een lezing geven. Ik vond dat van het goede teveel en stelde voor om in plaats van een lezing te geven enkele liederen van Swāmī Śivānanda te zingen. Er was natuurlijk tegenstand. Kan het ooit anders? Iemand zei: *“Yogaleraren zingen niet in het openbaar.”* Ik haalde het voorbeeld aan van Kamiel Huysmans, Minister van Staat. Die was liefhebber van opera en hij gaf daar lezingen over en bij wijze van illustratie draaide hij er een aria uit. Zijn collega’s vonden dat hij hun ambt belachelijk maakte:

“Hoogwaardigheidsbekleders zingen niet in het openbaar.” Kamiel Huysmans antwoordde: *“De kardinaal is ook een hoogwaardigheidsbekleder en die zingt toch ook in het openbaar.”* Zoals in elke democratische vereniging wordt er gestemd over iets waarover niet iedereen het eens is. Ik kreeg gelijk, maar toen ik die bewuste zondag begon te zingen, liep de tegenstemmer ondemocratisch toch boos weg. Sinds die tijd is het nu ingeburgerd en wordt het door velen gewaardeerd en beoefend. Wij zijn er ook heel bedreven in geworden.

Hoe Yoga de wereld veroverde

In 1950 van 9 september tot 8 oktober, kort na de onafhankelijkheid van India, organiseerde Swāmī Śivānanda een All-India-and-Ceylon Tour. Hij wilde zijn landgenoten weer bewustmaken van hun oeroude, wonderbare cultuur, die ze hadden geërfd van machtige wijzen uit een lang vervlogen tijd. Hij bleef aan de grenzen van het rijk. De mensen uit het binnenland konden naar hem toekomen. En ze kwamen met miljoenen. Het was zo’n massabeweging dat ze het internationale nieuws haalde. Mijn broer en ik kregen twintig frank zakgeld in die tijd. Dat is nu een halve euro, maar twintig frank was veel meer waard dan een halve euro nu. Dat was goed voor drie cinema’s op zondag na de middag en een zakje friet. Vóór de film was er Belgavox, het internationale nieuws. En daar zagen we in 1950 voor het eerst Swāmī Śivānanda op het witte doek, een majestueuze verschijning. Mijn broer was 14, ik 15. Toen Swāmī Śivānanda ons in 1963, 23 jaar later, een stapel van zijn boeken stuurde, was het eerste boek dat ik in handen nam Essence of Yoga. Ik opende het boek. Op de titelbladzijde stond een foto. Ik riep mijn broer: *“Kom eens kijken, dit is de man die we in de cinema hebben gezien.”* Swāmī Śivānanda was een geweldige zanger met een krachtige stem. Toen hij in het begin van de zestiger jaren zijn kracht voelde verminderen, maakte hij dagelijks opnames van zijn Kīrtana’s en Bhajana’s. Daar zijn zijn discipelen overal ter wereld nu heel blij me. Dankzij zijn visie en initiatief verspreidde Yoga zich in geen tijd over de hele wereld. Hij mengt in zijn Kīrtana’s en liederen, Sanskriet, Hindi, Tamil, zijn moedertaal, en Engels.

Kīrtana vraagt natuurlijk oefening. En mensen moeten vooral hun schroom overwinnen. Dit geldt vooral voor Vlamingen. Men heeft het vaak over de spreekwoordelijke Vlaamse nederigheid. Noem het liever schuchterheid, bloheid. We krijgen nogal wat Nederlanders over de vloer en die ken ik direct. Ze zijn immers veel assertiever. Dit is

allemaal geschiedenis. Toen Nederland onafhankelijk werd, vluchtte iedereen die in Vlaanderen iets betekende naar het noorden uit angst voor Alva, de bloedhertog, die wraak kwam nemen voor de beeldenstorm. Willem de Zwijger, die in Brussel woonde, zag de bui hangen en vertrok naar Nederland. Zijn vrienden, de graven van Egmont en Hoorn, bleven. Ze zeiden: *“Vaarwel, prins zonder land.”* Hij antwoordde: *“Vaarwel, prinsen zonder hoofd.”* Ze werden inderdaad op de Grote Markt van Brussel onthoofd. In Nederland werd het de gouden eeuw, hier de duistere tijden. De Spanjaarden bleven op wrede wijze kettters folteren en verbranden. Het leeft in onze taal. Als iemand op iets wordt betrapt, zegt men: *“Hij heeft het spek aan zijn been.”* De Spanjaarden boeiden je handen op de rug, bonden een stuk spek aan je been of tussen je benen en lieten de honden los. Tegen een kind dat het te bont maakt, hoor je moeders en vaders nogal eens dreigen met een pandoering. Dit betekent een pak slaag. De Pandoeren waren de soldaten van Maria Theresia. Al die onderdrukking is in onze kleren gaan zitten.

Jezus zei terecht: *“Zet je licht niet onder de korenmaat.”* Swāmī Śivānanda zei: *“Blaat niet als een lam, brul als een leeuw van Vedānta.”* Vele Nederlanders zijn bij ons Kīrtana komen leren en enkelen zingen echt als engelen. We maakten er een onderdeel van onze opleiding van. Het minste wat men kan zeggen, is dat het heel bevrijdend en verheffend werkt.

SATSANĠA

Wat is Satsaṅga? Satsaṅga is een woordsamenstelling van Sat en Saṅga Hindisprekers slikken de uitgangs-a in en zeggen Satsaṅg. Sanskrietsprekers zeggen Satsaṅga. Sat is afgeleid van het werkwoord as, zijn. Het betekent: het zijnde, dat was is. Saṅga betekent: gemeenschap, samenzijn. Satsaṅga is samenzijn met een wijze of met gelijkgestemde zoekers.

We beginnen onze Satsaṅga’s met een of ander Sanskrietvers dat gaat over de essentie of de Waarheid. Wat is de Waarheid? Het is dat wat nooit verandert, wat buiten het bereik van de geest en de spraak ligt, maar wat zijn-baar is. Dan zijn er Kīrtana’s die het hebben over de hindernissen, die het zijn-baar zijn in de weg staan. De eerste hindernis is de gespletenheid van de persoonlijkheid. Wat een mens zegt, is niet altijd hetzelfde als wat hij denkt en doet. Wat men ziet, is zelden wat men krijgt.

We zingen dan over Gaṇeśa. Gaṇeśa betekent: Heer van de cijfers. De cijfers

(gaṇa’s) van 0 tot 9 staan in de Veda’s. Ze vormen de basis van de Vedische wiskunde. De Arabieren leerden ze in India. Ze voerden ze in Europa. Daarom worden ze ten onrechte Arabische cijfers genoemd.

Koningen en keizers gaan niet te voet. Dat doen ook de goden niet. Ze hebben een rijdier. Het rijdier van Gaṇeśa is een rat. De rat verzinnebeeldt het intellect in de vorm van twijfel. Dit is logisch, want zowel de rat als de twijfel knagen. Hoe kun je de twijfel overwinnen? De oude wijzen zeiden: *“Zet er een olifant op.”* Wat heeft een olifant voor speciaals? Zijn hoofd, dat het brein verzinnebeeldt, zijn mond die zijn spraak verzinnebeeldt en zijn slurf die zijn activiteiten verzinnebeeldt, zijn mooi samen. Hij is het symbool van integriteit of de eenheid van denken, spreken en handelen.

Er belt iemand aan de deur. Je kijkt vanachter het gordijn. Het is een vervelende tante, die onaangekondigd op bezoek komt. Je denkt: *“Miljard, wat komt dat mens hier weer doen.”* Je opent de deur en zegt: *“Ha, tanteke, welk geluk van u te zien.”* Gaṇeśa leert je niet dat je haar met een hap en een snap moet wegsturen, maar dat je haar, als je haar met de mond verwelkomt, ook moet verwelkomen met het hart.

Gaṇeśa heeft vier armen en in zijn vier handen houdt hij de functies van de activiteiten van God. Wat doet God? Hij schept, houdt in stand, vernietigt en verlost. Dat Gaṇeśa deze symbolen draagt, betekent dat hij een manifestatie is van het Allerhoogste. Het symbool van de schepping is in zijn geval een pen. Hij was een schrijver. Vyāsa dicteerde aan hem het Mahābhārata-epos in Badrināth in de Himālaya’s. Een pen heeft te maken met letters, klanken en dus energie. Het symbool van de instandhouding zijn rijstballen. Het leven is eten en gegeten worden. Het symbool van de vernietiging is een haak waarmee men olifanten ment. Het symbool van de verlossing is een gordijnkoord: hij verwijderd de sluier van onwetendheid of Zelfvervreemding. Gaṇeśa heeft een dikke buik. Dit betekent dat hij veel wordt vereerd. De voorwaarde om in iets succes te hebben, is dat je hele wezen in de onderneming gaat. Daarom vereert men eerst Gaṇeśa als men aan iets begint om integriteit te verwerven. Vereren doet men in India met voedsel. Men offert voedsel op het altaar. Men eet het daarna zelf op, want het is dan Prasāda, geconsacreerd voedsel, geworden. Wie voedsel krijgt aangeboden, moet om beleefd te zijn ten minste eens proeven. Gaṇeśa moet veel proeven en

kreeg dus een dikke buik.

De Kīrtana luidt: Jaya Gaṇeśa Jaya Gaṇeśa
Jaya Gaṇeśa Pāhimām, Śrī Gaṇeśa Śrī
Gaṇeśa Śrī Gaṇeśa Rakṣamām. Jaya Gaṇeśa:
Gaṇeśa zij de overwinning. Śrī Gaṇeśa:
Heer Gaṇeśa. Śrī betekent letterlijk: die
alle weelde bezit. Pāhimām: bid voor mij.
Rakṣamām: bescherm mij.

Op die manier wordt zingenderwijze
gemediteerd over integriteit, daadkracht,
intuïtie, welzijn en verlossing van de
demonische krachten, die mensen soms
huisvesten in hun hoofd en hun hart.

Wij hebben het nooit over “workshops”,
want aan dergelijke leenwoorden heb ik
een hekel. We houden Satsaṅga’s. Als men
toch een vreemd woord adopteert, waarom
dan geen Yogawoord? In Nederland is
men daar sterk in: ze hebben het over de
mind, een retreat enz. Wat is er mis met
onze eigen woorden, de geest en een
retraite? Een Vlaming moest gaan acteren
in Nederland. Hij zei op zijn Vlaams: dossier.
Ze zeiden hem dat het op zijn Frans moest
worden uitgesproken. Een beetje later
zei de Vlaming papier op zijn Frans. Een
Vlaming kocht in Amsterdam een poppetje.
Hij zei tegen de verkoper: “Ze zien er
een beetje vuil uit.” De verkoper nam
een exemplaar en zei: “Dit is een schoon
exemplaar.” De Vlaming: “Het moet niet
schoon zijn als het maar proper is.”
Satsaṅga heeft een bijzondere kracht,
omdat het groepswork is. Zoekers op het
pad moeten hun enthousiasme op peil
houden. Ze kunnen elkaar steunen en
aanmoedigen door op regelmatige basis
samen te komen.

Een vers van de grote wijze-filosoof
Śaṅkara uit in zijn beroemd lied Bhaja
Govindam. Dit betekent: Vereer Govinda.
Govinda is een naam van Kṛṣṇa en
betekent: de herder.

Satsaṅgātve nissāṅgatva
nissāṅgatve nirmohatvam
nirmohatve niścalatattvam
niścalatve jīvanmukti.

In de satsaṅga is er geen gehechtheid.
Als er geen gehechtheid is, is er geen
begoocheling. Als er geen begoocheling is,
komt de geest tot rust. Als de geest tot rust
komt, wordt men in dit leven zelf bevrijd. ■



Opleiding in de yogaschool Śraddhā

Door Fanny Van de Genachte

Wou ik een yogalerares worden? Eigenlijk
niet. Wou ik mij meer verdiepen in yoga en
mij persoonlijk verder ontwikkelen? Zeer
zeker! En zo startte in 2011 mijn verhaal aan
de yogaschool van Maria Cliteur en Jens
Keynaert.

Misschien zat ik toen wel wat vast in mijn
loopbaan en was ik op zoek naar wat
vernieuwing. Of kwam het omdat ik door mijn
toenmalige yogalerares al eens gevraagd
werd om een yogales over te nemen? Hoe
dan ook, ik merkte dat ik bagage miste. Les
geven in yoga is niet zomaar enkele oefeningen
meegeven. Dat voelde ik toen al aan. Yoga
is veel meer. En toen kwam het foldertje van
Śraddhā op mijn pad met een programma
voor een brede yogaopleiding en dan ook nog
eens zo dichtbij mijn woonplaats. Dat moest
gewoon een teken zijn. Mijn nieuwsgierigheid
en leergierigheid was onmiddellijk geprikkeld
maar toch twijfelde ik enorm. De vorming liep
over 4 jaar en omvatte per jaar 6 weekends
en één zomerstage van 5 dagen. Dat vroeg
toch wat engagement in mijn drukke leventje
als werkende mama. Ik had mijn job en had
niet de intentie om deze op te geven en om
yogalerares te worden. Wat ging ik er dan
doen? Was dit wel iets voor mij?

Aan de andere kant sprak het programma me
heel erg aan. Het voelde alsof ik het nodig had.
Zelfs een beetje als het rubberen opblaasbootje
dat naar een drenkeling toegeworpen werd. Ik
had nood aan verdieping en reflectie.
De opleiding was bedoeld voor wie yogaleraar
wilde worden, maar ook voor ieder die
zich verder wou bekwalen in yoga of zich
persoonlijk wou ontplooiën. Er waren 2
modules. De eerste twee jaar was vooral
gericht op die personen die hun yogakennis
wilden verdiepen en wilden vooruitgaan in hun
persoonlijke ontwikkeling. In het tweede blok
werd er meer gefocust op het lesgeven, de
verdieping van de teksten en de therapeutische
aspecten van de yoga en dit in de praktijk via
pedagogische benadering in werkgroepen.
Ik kon dus beginnen met de 1ste module en
daarna wel verder zien, en zo schreef ik me
uiteindelijk in voor het eerste jaar. Dit werden
4 jaren die héél snel zijn voorbijgevlogen.
Als ik er nu op terug kijk, was het voor mij de
beste opleiding die ik tot nu toe in mijn leven
gehad heb. Deze opleiding heeft mij niet alleen
héél veel bijgeleerd over de achterliggende
yogafilosofie en yogapsychologie, de
houdingen en de anatomie, de ademhaling, de
āyurveda en zoveel meer, maar heeft mij vooral
ook persoonlijk doen groeien.

Maria en Jens waren beide een krak in hun
vakgebied en zo gepassioneerd om dit over te
brengen. Moeder en zoon, maar ook yin en
yang, sthira en sukha, ze vulden elkaar perfect

aan. Doordat de groep bovendien ook niet zo
groot was, voelde het aangenaam, veilig en
comfortabel aan en waren alle lessen héél
interactief.

Het was ook goed dat de opleiding over 4 jaar
gespreid werd. Als je ervoor staat lijkt het
lang maar achteraf was ik daar dankbaar voor,
want het geleerde vergde tijd om te worden
opgenomen en te worden beleefd en doorleefd.
Juist dat maakte het opleidingstraject zo rijk.
Tussendoor kon je oefenen of reflecteren. Of
gewoon de mooie yogaprincipes in je dagelijks
leven gaan integreren. Heel boeiend was
dat en zo verhelderend. De tijd tussenin was
minstens zo belangrijk als de lessen zelf. Aan
het eind van de rit ben je echt klaar om met
een héle bagage aan kennis en ervaring de
yogabeleving ook aan anderen door te geven.
Dankbaar, nederig en zonder gehechtheid
en wetende dat je zelf ook door het lesgeven
verder zal groeien.

Zelf geef ik nu geen les meer, behalve dan
af en toe aan mijn collega's in onze sport@
lunch-sessies. Ik blijf het leuk vinden om ook bij
anderen de eerste zaadjes op hun yogaweg te
kunnen leggen, want yoga biedt zoveel.

Ik ben dus bijzonder dankbaar voor de opleiding
die Maria en Jens mij hebben gegeven. Is het
nu om yogalerares te worden of om gewoon
met meer kennis van de yogafilosofie anders
te gaan leven als moeder, partner, collega of
in welke rol dan ook, daar gaat het om in deze
opleiding. Je krijgt de kennis en je kunt ermee
doen wat je wil. Loslaten, niet gehecht zijn aan
het resultaat is iets wat ik mij herinner vanuit
de lessen en die beide docenten hoog in het
vaandel dragen.

Ik sluit graag af met de mooie woorden die
Maria zelf in haar folder schreef: “Yoga is
een weg naar bewustwording. Wat je niet
kent beheerst jou. Alleen wat bewust is kan
veranderen.” En inderdaad, deze opleiding
verandert je leven. ■



Wanneer mijn geest terug ruimte kreeg voor stilte

Door Herlinde Salaerts

Al enkele jaren was ik op zoek naar een opleiding tot yogadocente ergens in de buurt. Het spirituele pad had een bepaalde aantrekking die ik niet kon verklaren. Na een periode van verlies en verdriet was ik mezelf kwijt op vele vlakken. Ik had weinig zelfvertrouwen, te weinig vertrouwen in het leven. Ik hyperventileerde en zat precies gevangen in mijn lijf en mijn gedachten. Op een zeker moment na de zoveelste keer op het internet te zoeken vond ik een school in Brugge. Śraddhā. Net wat ik nodig had. Vertrouwen.

Ik nam de telefoon en belde met Maria. Er was nog een plaatsje vrij. Er waren wel al 2 weekends voorbij. Ik kon aansluiten bij het derde weekend en de eerste twee weekends in privéles volgen.

Vertrouwen....lap daar had ik het weer... vertrouwen dat het volkomen goed was om aan te sluiten en dat het wel zou lukken om de lessen in te halen.

In combinatie met een gezin en een zaak was het vaak pittig om een weekend weg te zijn. Ik voelde me vaak schuldig tegenover mijn gezin dat ik er niet was. Al snel voelde ik een transformatie en besepte dat de nieuwe inzichten die ik kreeg een voeding waren voor mijn ziel. Het schuldgevoel maakte plaats voor groei en cohesie in ons gezin. Ik kreeg terug vertrouwen en voelde een enorme dankbaarheid voor de kansen die ik kreeg. Obstaten op mijn pad zag ik nu als kansen om te groeien.

Ik kon niet echt inschatten wat de opleiding precies zou inhouden. Nooit gedacht dat we vaak zouden bezig zijn met het bestuderen van de yoga sūtra en Bhagavad Gītā. In het begin was het een opdracht maar naarmate de weekends vorderden was ik gefascineerd door de inzichten die het me bracht. Vele zaken kwamen telkens terug aan bod maar dan met wat meer verdieping. Achteraf gezien ben ik heel blij dat we de Sanskriet bewoording aanleerden. Als ik nu een boek lees met betrekking tot de yoga kan ik vlotter volgen. Het is zoals de Latijnse benaming leren bij anatomie. Éénmaal je het kent, mag je eender welk boek openslaan.

Er zijn verschillende zaken waar ik nog heel vaak aan terug denk zoals sthira-sukha. In de āsana's is het belangrijk een stevige sokkel te hebben maar ook een zekere souplesse en flexibiliteit. Zo ook in het leven moeten we goed geaard zijn en toch een bepaalde flexibiliteit hebben om mee te gaan met de stroom van het leven.

Tapas, één van de 5 niyama's is zeker ook mijn thema. Een bepaalde routine en discipline vinden in het beoefenen van yoga en meditatie. Ondertussen heb ik geleerd om het in mijn agenda in te plannen zodat ik het fysiek zie staan en het niet uitstel. Een regelmaat is belangrijk om te groeien. Ik vergelijk het altijd met naar de fitness gaan. Als je resultaat wil dan ga je ook wekelijks en bouw je op. Je resultaat bekom je niet met 1 keer per maand een zwaar programma te volgen. Zo ook met yoga en meditatie is het beter om dagelijks een kleine praktijk te doen dan 1 keer per maand 2 uur op je mat te staan of met je neus in je boeken te zitten.

In de Bhagavad gītā hoofdstuk 3 staat dat het belangrijk is je eigen pad te bewandelen, zelfs onvolmaakt en niet het pad van een ander te willen lopen. In mijn onzekerheid keek ik vaak naar anderen en vergat ik mijn eigen pad te bewandelen. Ook dit was een belangrijk inzicht. Het allerbelangrijkste waar ik nog elke dag aan terug denk, is Śraddhā. Vertrouwen hebben in je eigen proces. Vaak zijn er nog obstakels maar door te vertrouwen in het pad, wetende dat alles goed komt, stroomt het allemaal beter. Ik probeer sereen te blijven in mijn successen en mild te zijn in mijn oordeel over de fouten die ik maak.

Ik draag een warm hart toe aan mijn docenten Maria Clicteur en Jens Keygnaert. Ze waren en zijn mijn gidsen, mijn spiegels, mijn vriend. Ze hebben bijgedragen tot mijn grootste transformatie tot nu toe. ■



Yoga, mijn leraars en ik: een boeiend pad

Door Tanja Vandermoere

Yoga kwam in mijn leven bij de dageraad van mijn tweede levenshelft. Het moment dat de materiële uitdagingen die het leven aan je stelt en eventueel het grootbrengen van je kroost je wat minder in beslag nemen. Het moment dat het leven je aanzet je schaduwzijde te onderzoeken en de vraag naar de zin van het leven in een volgende levensfase zich stelt. Het was ook een moment waarop vrienden mijn steun zochten bij moeilijke levenssituaties en ik op zoek was naar woorden die iets voor hen konden betekenen. Woorden die ik onvoldoende voor handen had.

En via yoga kreeg ik toegang tot die woorden. Dit zou je niet onmiddellijk verwachten van een discipline die in de eerste plaats doet denken aan lichaamsbeweging via specifieke houdingen zoals de neerwaartse hond, de krijger, de cobra. Onze lerares wist echter een heilige ruimte te openen waarin ze ons kennis liet maken met het hele scala van de acht aspecten of leden van yoga.

Elke les begon met het voorlezen van een yoga sūtra van Patañjali, aan ons mondeling overgeleverd via de lijn van T. Krishnamācārya, T.K.V. Desikachar, Bernard Bouanchaud, Sophia Gomis en later ook Armelle Courtine. Zo spraken we bijvoorbeeld over de tweede sūtra uit het eerste hoofdstuk: *“Yoga is de bekwaamheid om het denken te richten.”* Na een korte uitleg, volgde een uitwisseling over wat dit voor ons betekent in ons dagelijkse leven aan de hand van een anekdote. Zo begreep ik dat als je het oude niet kunt loslaten en je je zorgen maakt over de toekomst, dit je verhindert om het heden te omarmen. Laat je gedachten je niet beheersen, maar laat het denken je dienaar zijn. Als dit tot je begint door te dringen, verandert er veel in je leven. We zijn niet ons denken, maar hebben het denken als een instrument om de wereld om ons heen te analyseren, om oplossingen voor moeilijke situaties te vinden of om dingen die ons leven comfortabeler maken te bedenken. Rondcirkelende gedachten dienen tot rust gebracht te worden. En ik voelde dat yoga me hierbij hielp: ik kreeg meer focus.

Na twee jaar yogales te hebben gevolgd, was mijn nieuwsgierigheid naar de yoga sūtra's dusdanig geprikkeld, dat ik ze alle 196 van a tot z wou lezen, inclusief de commentaren hierop. En zo boog ik mij over de werken van Taimni, Bouanchaud en Maria Clicheur. Op YouTube luisterde ik naar een lezing van de leraar van onze lerares, Bernard Bouanchaud, *“La tradition pour aujourd'hui: agir, réciter, accepter”*. En daar hoorde ik het wondere verhaal over één van de leerlingen van Bouanchaud die genas van een verlamming. Tijdens zijn genezingsproces reciteerde hij 24

op 24 uur de yoga sūtra's die hij uit het hoofd kende. Zijn mobiliteit kwam beetje bij beetje terug. *“Als je de yoga sūtra's uit het hoofd kent, dan draag je ze altijd bij je”*, zei Bouanchaud. En dit verhaal zette mij aan om tijdens de lockdown van het najaar van 2020 het eerste hoofdstuk uit het hoofd te leren.

Het hele yoga pad werd mij onthuld, beginnend van hoe je omgaat met de buitenwereld naar hoe je je aandacht naar binnen kunt keren en daar in de stilte kunt komen bij iets dat groter is dan je zelf. In de zevende sūtra van het eerste hoofdstuk staat: *“Je kunt kennis verwerven via zintuiglijke waarneming, via gevolgtrekking of via getuigenis”*. Deze kennis over de materiële werkelijkheid kun je verwerven via het intellect of de ratio, maar om kennis van de meer subtiële werkelijkheid te verkrijgen heb je een meer intuïtief denken nodig, een innerlijke waarneming, een dieper weten. Dit lees je in de negenenveertigste sūtra van het eerste hoofdstuk: *“Deze kennis, aldus verkregen, overtreft alle andere kennis verkregen door gevolgtrekking of getuigenis.”* Het Westen verwierp deze manier van kennis verwerven sedert de verlichting als irrationeel en naïef, maar lijkt vier eeuwen na Descartes toch voorzichtig opnieuw bestaansrecht en erkenning te krijgen.

In onze lessen komen de acht aspecten van yoga aan bod en daarom ervaar ik onze lessen als alles omvattend en blijven ze mij mateloos boeien. Eerst en vooral zijn er de yama's die ons uitleggen hoe we op een gezonde manier met de mensen rondom ons kunnen omgaan. We hadden het o.a. over geweldloosheid en waar zijn. We zeggen de waarheid, maar enkel op een manier dat het de andere niet schaadt. Dit wordt heel mooi verwoord door de Boeddha: *“Zij die het juiste woord beheersen, beledigen niemand. Toch zeggen ze de waarheid. Hun woorden zijn helder, maar nooit gewelddadig. Ze laten zich nooit vernederen en ze vernederen nooit iemand.”* Vervolgens zijn er de niyama's die ons duidelijk maken hoe we heilzaam met onszelf kunnen omgaan. Zelfdiscipline, zelfonderzoek en overgave aan iets dat groter is dan onszelf, zijn hier drie belangrijke pijlers, alle drie even belangrijk zoals bij een stoel met drie poten. We proberen regelmaat in onze beoefening te brengen en dit vol te houden over een langere tijd. Het hoofddeel van onze lessen bestaat uit het uitvoeren van āsana's. Hierdoor bouwen we kracht, soepelheid, evenwicht, focus en uithouding op via het fysieke lichaam. Op het einde van elke les beoefenen we prāṇāyāma. Deze ademhalingsoefeningen brengen energie in beweging in ons lichaam en helpen ons bij het opheffen van blokkades. Eerst stokte mijn ademhaling regelmatig, maar geleidelijk

aan werd ze vloeiender. Tijdens het uitvoeren van de āsana's, vraagt onze lerares ons ook regelmatig onze ogen te sluiten en via een innerlijke blik onze aandacht te richten naar bepaalde punten, zoals de navel (nābhi) of de ruimte boven het hoofd (ūrdhva). Uit dit soort concentratie (dhāraṇā) volgt de toestand van pratyāhāra of het naar binnen gericht zijn van de zintuigen. De laatste aspecten van yoga zijn voor de meer gevorderde beoefenaar, maar benaderen we enigszins via het reciteren van mantra's. Deze helpen ons denken tot rust te brengen en bepaalde kosmische krachten in onszelf te versterken. Zo zijn we nu de Śraddhā Sūktam aan het leren om vertrouwen in onszelf te ontwikkelen.

Śraddhā is ook de naam van het yogacentrum en opleidingscentrum voor yogadocenten van Maria Clicheur in Loppem. Ze komt uit dezelfde yogatraditie als de lerares bij wie ik les volg en heeft mij via haar boeken en de online lessen die ik vorig jaar met haar gevolgd heb ook erg geïnspireerd. Maria heeft de gave om de yoga sūtra's heel overzichtelijk en gestructureerd uit te leggen wat op zijn beurt heel wat helderheid brengt.

Ik ben mijn leraressen en hun voorgangers erg dankbaar voor de overlevering van deze kennis die zeer belangrijk is in de tijd waarin we leven. Willen we onze aarde weer gezond maken en de menselijke gemeenschap meer vredevol, dan is het persoonlijk beoefenen van een spirituele praktijk een wezenlijke stap. Het bewustzijn dat we met alles en allen verbonden zijn en ons innerlijk een invloed heeft op de uiterlijke wereld groeit. Yoga is een oud pad met toekomstkracht. ■



WORKSHOPS - VAKANTIES - OPLEIDINGEN - YOGALES - MANTRA - VORMING

1. Bijscholing voor yogadocenten

BIJSCHOLING YOGADOCENT VOOR KINDEREN

Vzw Kreakatau te Bertem
Lerares: Leen Demeuelaere
admin@kreakatau.be - 0485/02 05 20
www.kreakatau.be

BIJSCHOLING YOGADOCENT 'DE WIJSHEID VAN KANKER'

Deel 1: 16-17 en 18/09/22 Deel 2: 30/09 en 01/10/22
Psycho-sociaal Oncologisch Welzijn centrum
"A touch of Rose" - Rijkenshoek 6, 2880 Bornem
Lerares: Marianne Couderé
www.yogasthana.be - Yogasthana@icloud.com

BIJSCHOLING ZWANGERSCHAPSYOGA 'YOGA BIRTH'

Collegebaan 49 te Melle, Gent
Lerares: Lut Louisa Van Melle
lut.van.melle@telenet.be
www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be

BIJSCHOLING YOGADOCENT VOOR KINDEREN

Te Gent
Lerares: Fabienne Debuysere
fabienne.debuysere@gmail.com - 0477 38 21 76
www.yogafabienne.be

2. Vormingen

JAAROPLEIDING MANTRAZANGER

Infosessies augustus 2022, start 24/09
VOF Het Ontdekkingshuis te Brugge
Leraars: Katrien Van Reybrouck en Marc Citroen
Info@hetontdekkingshuis.be - 050-675274
www.hetontdekkingshuis.be/jaaropleiding-mantrazanger

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

YOGA NIDRĀ VOLGENS DE TRADITIE VAN DE HIMĀLAYA'S

Online lessen elke woensdagavond (19u30-20u30)
Leraar: Flor Stickens
info@sevayoga.be - www.sevayoga.be/agenda/

VEDIC CHANTING

Elke woensdag prāṇāyāma en mantra zingen (20u - 21u30)
Yogacentrum Śraddhā te Loppem, Brugge
Leraar: Jens Keygnaert
maria.clicteur@skynet.be - jens.keygnaert@gmail.com

HUISKAMER MANTRA ZINGEN

Elke eerste vrijdag van de maand (20u00)
Te Nazareth
roos.13letters@telenet.be - 0478 31 04 61

3. Opleidingen tot yogaleraar

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

VIERJARIGE 500 UREN SOMA YOGA LERARENOPLEIDING

Steinerschool Brugge, inkom Boudewijnlaan (hoek Astridlaan)
Leraar: Alberto Paganini
info@yogasoma.be - 050-364936
www.yogasoma.be/yoga-opleiding

Yogaleraar gezocht

Vanaf 2022 is Bahoedaka Yoga vzw op zoek naar enthousiaste yogaleraars die wekelijks en op vrijwillige basis yogalessen willen geven in onze Yogamatt. Meer info vind je op www.bahoedakayoga.wordpress.com/cursussen. Vragen? Mail naar km.lielaa@skynet.be

Pub&com gezocht

Enthousiaste vrijwilligers gezocht met ervaring met digitale nieuwsbrieven en sociale media!

De werkgroep communicatie van de YFN is dringend op zoek naar vrijwilligers die wensen mee te werken aan de opstart van een digitale nieuwsbrief. Voorts zoekt de werkgroep ook steun en expertise betreffende het efficiënt gebruiken van sociale media zoals facebook en instagram. Wens je een beetje tijd én vooral je enthousiasme en je digitale expertise ten dienste te stellen voor de yogafederatie, neem dan contact op met Rudi Lepoutre via rudi.lepoutre@telenet.be

Yoga opleiding in Śraddhā

Door Kristien Vandendriesschen

Tijdens mijn middelbaar had ik een pracht van een godsdienstlerares Kaatje Vernimmen. Ik genoot enorm van haar bezinning en geleide meditatie. Haar lessen waren altijd momenten van rust en diepgang. Ik denk dat daar ooit het eerste zaadje geplant is. Pas veel later heb ik vernomen dat zij toen al de opleiding had gevolgd en yoga beoefende. Mijn pad heeft veel kronkels gemaakt en mijn zoektocht bracht mij veel kennis bij.

Ik had veel problemen met mijn gezondheid en kon mij moeilijk aanpassen aan de werkdruk op het werk en de drukte in onze maatschappij. De klassieke geneeskunde bood mij niet voldoende oplossingen en tijdens mijn zoektocht kwam ik bij de yoga terecht. Dit was voor mij in die tijd onbekend terrein en ik schreef me stiekem in voor de lessen. De yogahoudingen en bewuste ademhalingen brachten verandering in mijn gezondheidstoestand maar ook in mijn denken.

Ik ben mijn yogaleres Chantal Vermeesch heel dankbaar voor haar vertrouwen, geduld en steun gedurende de meer dan 25 jaar wekelijkse lessen. Ze heeft mij op een zachte manier haar passie voor yoga bijgebracht, wat haar voor mij een uitzonderlijke docente maakt. Ik ben haar dankbaar dat ze mij het pad gewezen heeft voor de 4 jarige opleiding in dezelfde traditie van haar opleiding.

Ik had wel wat angst dat de opleiding op mijn leeftijd van 55 jaar wat zwaar zou zijn. Maar Chantal gaf mij de nodige tijd en steun, tot ik er zelf klaar voor was. Zo schreef ik mij in 2014 in voor de opleiding bij Śraddhā in Loppem in het hartje van West Vlaanderen. De omgeving straalt rust en gezelligheid uit. Je komt binnen langs een prachtige tuin in een rustige leer en praktijk ruimte. Het voelde als thuiskomen. Het eerste gesprek met Maria Cliteur, docente van de yogaschool, gaf mij direct een goed gevoel. Ik kon gerust starten met mijn eerste jaar en mocht nadien beslissen of ik verder wou. Dit was het kleine stapje dat ik nog nodig had. Het gaf me het vertrouwen om te starten. Later heb ik ingezien dat mijn grootste werkpunt, het wegwerken van mijn grote ANGST voor veranderingen is, het uit mijn comfortzone stappen, het loslaten van mijn angst om te falen of niet goed genoeg te zijn. In september 2014 zijn we gestart met een grote toffe groep, allemaal gelijkgestemde mensen met hun eigen talenten en waarden met elk met hun eigen rugzak.

Wat een geluk hadden wij, we werden begeleid door 2 yogadocenten, Maria en haar zoon Jens. Maria heeft een enorme kennis en inzicht van de sūtra's. Jens bracht ons het stuk anatomie en āyurveda. Zo hadden ze elk hun specialiteit en een zeer uitgebreide kennis op elk vlak van de yoga. Ik vind dit zeker een toegevoegde waarde voor deze yogaschool. Onder leiding van mijn yogadocenten heb ik mooie zaken mogen ervaren. Ze hebben mij een pad geleerd in de rijke traditie en kennis van de yoga maar ze brachten me ook nieuwe inzichten in relaties en vooral in mijn eigen zijn.

De samenwerking en wisselwerking van onze docenten, moeder en zoon, zijn zeker een meerwaarde voor de school.

“Iedere tak in het bos beweegt anders in de wind, maar terwijl ze zwiepen, zijn ze in de wortels met elkaar verbonden. RUMI”

Ze zijn met elkaar verbonden maar ze hebben elk hun mooie persoonlijkheid en hun eigen visie. Beiden hebben elk op hun manier een stevige basis opgebouwd maar ze blijven toch met elkaar verbonden. Dit zijn ook waarden die voor mij heel belangrijk zijn. Je moet je niet steeds willen spiegelen aan anderen. Uiteindelijk moet ieder zijn eigen pad bewandelen. Ik kreeg die mooie kans en ik werd begeleid door twee zeer ervaren docenten. De stages op het einde van elk werkjaar waren steeds prachtig uitgewerkt. Daar ging ik pas echt door het yoga bad. Het was steeds een heel intense week. Vreugde, verdriet, inzichten, leegte, een duidelijk verwerkingsproces. Mijn docenten gaven mij de tijd om alles rustig te observeren en gaven mij nieuwe inzichten. Zo zette ik elk jaar opnieuw door. We waren een heel hechte groep geworden en we keken uit naar onze weekends en stages met de groep.

We werden ook elk werkjaar opnieuw verwend met de komst van gastdocenten. Het was telkens een gezellig samenzijn en meer en meer thuiskomen bij jezelf. Beide docenten namen het stuk houdingen en praktijk voor hun rekening. Zo leerden we dat de basis hetzelfde is maar dat lesgeven vanuit het hart komt. Ik kreeg meer en meer vertrouwen en zin om zelf les te geven.

Wat was ik fier toen ik in 2019 uitgenodigd werd door de Yoga Federatie, voor de uitreiking van mijn diploma. Deze 4 jarige opleiding had nooit zo goed kunnen verlopen zonder de waardevolle en onafgebroken steun van de ongelofelijke, getalenteerde docenten, Maria en Jens. ■



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 '22

Teksten aanleveren voor 15/10/2022

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

Kerkhoflei 45/0201 2800 Mechelen

0485/82 35 46

nieuwsbrief@yogafederatie.be

INFO OVER YOGALESSSEN

info@yogafederatie.be

0474/70 84 61

WWW.YOGAFEDERATIE.BE



uiterste inschrijfdatum: 1 november 2022

Zaterdag 26 november

09.00-09.45 onthaal, koffie en thee

10.00-12.00

- Dharma en svadharma: theoretische omkadering, gevolgd door een praktijk met āsana, prāṇāyāma, bhāvana en dhyāna - **Greet De Pauw**
- Langdurige Covid, wat houdt dit in?
En wat zouden we in een yogales hiermee kunnen doen?
theorie en praktijk deel 1 - **Jeannette Verbooy** (Instituut Zolder)
- Māṇḍūkya Upaniṣad: theorie - **Flor Stickens**
- Kleśa en KARMA: theorie - **Maria Cliteur**

12.00 middagmaal

14.00-15.30

- De Bhagavad Gītā en haar maatschappelijke relevantie:
theorie - **Linda Brys** (school Hugo Boon)
- Langdurige Covid, wat houdt dit in?
En wat zouden we in een yogales hiermee kunnen doen?
theorie en praktijk deel 2 - **Jeannette Verbooy** (Instituut Zolder)
- Het hart van de Upaniṣads: theorie deel 1
- **Krishna Van Lierde** (Aalst/school Hugo Boon)
- Meditatieve wandeling of... meditatie binnen bij slecht weer:
praktijk - **Maria Cliteur**

15.30-16.00 koffie en thee

16.00-17.30

- De kracht en de zachtheid van het Hart: Hart-test, vinyasa reeks en meditatie (praktijk) - **Alberto Paganini**
- Yoga Nidra (praktijk) - **Flor Stickens**
- Het hart van de Upaniṣads: theorie deel 2 -
Krishna Van Lierde (Aalst/school Hugo Boon)
- De kracht van spirituele verhalen: theorie - **Luc Bael** (Aalst)

18.00 avondmaal

20.00-21.30 Kirtana met Śyāmā

Zondag 27 november

07.00-08.15

- Ochtendpraktijk - **Maria Cliteur**
- Ochtendpraktijk - **Luc Bael** (Aalst)
- Ochtendpraktijk - **Flor Stickens**

08.30 ontbijt

09.15 onthaal

10.00-12.00

- Citta Prasāda: In vrede leven met jezelf en je omgeving:
theorie en praktijk - **Johan De Bacher**
- Overzicht van de śaṭkarma's (zuiveringsoefeningen):
theorie en praktijk - **Devi en Gita** (Yoga instituut Rama Saenen)
- Integrale Yoga: theorie en praktijk - **Harinath Roeland** (Aalst)

12.00 middagmaal

14.00-15.30

- Open je hart en versterk je immuumsysteem met de Hart Yoga Flow en meditatie: praktijk - **Alberto Paganini**
- Inleiding tot het reciteren van Vedische teksten volgens de traditie:
reciteren - **Flor Stickens**
- De essentie van Yoga: theorie - **Nārāyaṇa Kiekens** (Aalst)

15.45 - 17.00

Woordje van de voorzitter

Uitreiking van de homologatiediploma's

Koffie, thee, gebak.

studie & ontmoetingsdagen

DE OUDE ABDIJ
Drongenplein 26, Drongen

26 & 27 november 2022