

Yoga

FEDERATIE
NEDERLANDSTALIGEN
BELGIË



YOGA FEDERATIE VAN DE NEDERLANDSTALIGEN IN BELGIË vzw • V.U. Flor Stickens Bolwerkstraat 16, 2200 Herentals - P209219 - Afgiftekantoor: Herentals



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



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 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,
Koenraad Elst
en Fabienne De Croo

V.U. Flor Stickens
EINDREDACTIE Koenraad Elst
en Fabienne De Croo
LAY-OUT Gert Vliegen,
Sumitra Veerle Van Espen
en Yolanda Willems

FOTO'S Dharma Muni
en anderen

OPLAGE 700 exemplaren

VOLGENDE NIEUWSBRIEF
AUGUSTUS '25
Teksten aanleveren
voor 15/05/2025 via
nieuwsbrief@yogafederatie.be

DRUKWERK EN
POSTALE AFWERKING
Total Copy Service bvba,
Herentals



CONTACTADRES NIEUWSBRIEF:
Fabienne De Croo
0474/311 976
nieuwsbrief@yogafederatie.be

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.

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.

INFO OVER YOGALESSEN
info@yogafederatie.be
0474/70 84 61

WWW.YOGAFEDERATIE.BE

NUMMER 140 - 2025



4 Omgaan met de kleśa's in het dagelijkse leven

Kathy Van der Heyden
en Marc Braeckman

9 En toen ging ik naar Nepal

Maria Clicteur

12 Zuiver jouw chakra's en breng ze terug in balans

Gert Vliegen

16 Het veld en de kenner van het veld

Mira De Bock

19 Afscheid van Wilfried Ingels

Johan De Backer

20 Leo Fonteyn heengaan van een yogi

Narayan
Paula & Roeland, Rein, Hade
Johan De Backer

24 Ātma Muni ging over in Mahā-Samādhi

Dharma Muni
Johan De Backer
Flor Stickens

OM.

Nobele Vrienden op het pad van Yoga,

Terwijl buiten de natuur ontwaakt uit haar winterslaap en alles groeit en bloeit lijkt het herfst in yogaland waar de bladeren de ene na de andere van de levensboom vallen.

Eerst Leo, een Fonteyn van yoga, die na vele jaren (99) zijn lichaam heeft verlaten, en dan Ātma Muni.

Leo heb ik nooit in functie van voorzitter of bestuurslid gekend in de Federatie maar enkel als trouwe bezoeker van onze weekends, de laatste jaren gezeten in een rolstoel met zijn liefvallige echtgenote als wagenmenner. Maar altijd vrolijk en opgewekt.

Wanneer we de jubileumnummers van onze Nieuwsbrief er op naslaan vinden we in nummer 121 een interview met Leo waarin je niet alleen een stuk geschiedenis van de Federatie kan lezen maar ook over de rol en de houding van Leo daarin.

Vanaf het ontstaan van onze huidige Yoga Federatie in 1980, vanuit de Belgische Yogafederatie door federalisering, was Leo er bestuurslid van en van 1982 tot 1990 voorzitter.

Hij ging ook jaarlijks naar Zinal om deel te nemen aan het Yogacongres van de Europese Yoga Unie en zijn Federatie te vertegenwoordigen gedurende zijn voorzitterschap.

Lees voor meer details de tekstjes over Leo in deze Nieuwsbrief.

Dan is er Ātma Muni (Lucien Mertens), die op 20 maart zijn lichaam heeft verlaten.

Van zijn vierde tot zijn veertiende levensjaar was hij wegens ziekte vaak bedlegerig en was daardoor van jongs af aan verinnerlijkt en geboeid door grote levensvragen. Het aanschouwen van de onmetelijk ruimte in een sterrenhemel was voor hem een mystieke ervaring waarvan hij gedurende lange tijd kon genieten. Waarschijnlijk voelde hij daardoor zijn eigen eindeloze dimensie aan.

Via een van zijn leraars hoorde hij over Yoga en Vedānta en een boekhandelaar voorzag hem van literatuur daaromtrent. In feite was die zijn eerste yogaleraar want hij leerde hem ook een meditatietechniek waarvan de getrouwe beoefening hem na verloop van tijd een extatische ervaring gaf die de rest van zijn leven sterk zou beïnvloeden. Ze gaf hem een antwoord op al zijn existentiële vragen. Je kan de beschrijving ervan lezen in het eerste nummer van 2004 van het Tijdschrift voor Yoga.

Verder in deze Nieuwsbrief en in het interview dat in nummer 124 gepubliceerd werd, vind je meer over zijn extatische beleving en over het verder verloop van zijn rijke leven vanuit een yogisch standpunt.

In de loop van de uitwisseling van berichten over deze overlijdens vernam ik van Bert Poelman, ook nog een (levende) pionier van onze Federatie, dat in het begin van dit jaar Wilfried Ingels was overleden. Persoonlijk heb ik hem nooit ontmoet en hij onderhield ook geen enkel contact met de Federatie, maar hij was er wel vroeg bij met een Vormingsschool die later door Johan De Backer werd overgenomen. Johan was ook niet op de hoogte van dit overlijden en heeft dan een respectvol stukje over hem geschreven dat je ook in deze Nieuwsbrief kan lezen.

In het tweede hoofdstuk van de Bhagavad Gītā onderricht Kṛṣṇa zijn leerling Arjuna over zijn ware aard als een eerste stap om hem uit zijn depressie te halen omwille van het feit dat hij familieleden, vrienden en leraars zou moeten doden in een strijd om Dharma te herstellen.

Śloka's 13 tot en met 30 worden dan ook vaak aangehaald na een overlijden om de naastbestaanden te troosten met het besef dat wat men in wezen is nooit sterft maar met het subtiele lichaam reincarneert zolang bevrijding niet bereikt is.

Aan alle (nog) levende vrienden wens ik een mooie zonnige lente toe en aan de overleden vrienden een goede of geen wedergeboorte.

Hari OM Tat Sat
Flor





Omgaan met de

Kleśa's in het dagelijkse leven

De kleśa's worden in de Yoga Sūtras van Patañjali beschreven als de bronnen van het lijden. De doelstelling van deze lezing is om deze hindernissen en vooral hun invloed op ons dagelijkse leven beter te begrijpen. Door de werking van de kleśa's beter te begrijpen en praktische tools in te zetten, zoals Kryā yoga en meditatie kunnen we leren om bewuster te reageren en met meer veerkracht in het leven te staan. Via geleide meditaties, schrijfpoddrachten en groepsworkshops proberen we op een interactieve wijze deze materie concreet te maken.

Kathy Van der Heyden en Marc Braeckman

WAT ZIJN DE KLEŚA'S?

Avidyā is de onwetendheid, de verwarring waarin wij verkeren. Het is de foute of onjuiste kennis omtrent de Werkelijkheid. Sūtra II.5 zegt: Avidyā is het tijdelijke voor het eeuwige nemen, het onzuivere voor het zuivere, pijn voor geluk en het niet-Zelf voor het Zelf houden. Avidyā ligt aan de bron van de andere kleśa's. We zijn in wezen allemaal Bewustzijn of Puruṣa. Bij het indalen van dit Bewustzijn in de natuur, Prakṛti, zorgt Māyā, de sluier of de illusie, ervoor dat we vergeten, niet meer beseffen, dat we in wezen Bewustzijn zijn.

Via een geleide meditatie proberen we Avidyā te duiden. We doen hiervoor beroep op de metafoor van de zee en de golf

1. Je bent de zee, volledig exploreren
2. Je geeft vorm aan een golf en wordt daarna weer de zee
3. Je wordt een golf en bewust van jezelf daarna wordt je weer de zee, oneindige ruimte
4. Je wordt een golf en ziet ook andere golven, je wordt terug de zee maar wordt naar de buitenwereld getrokken, je bent nieuwsgierig en verlangt meer en meer naar de vorm
5. Je bent de golf, bewust van zichzelf en bewust van de ander, je gaat op in de beleving en je vergeet dat je de zee bent.
6. Je komt uit de meditatie

Het feit dat je denkt dat je louter deze de vorm bent, de golf, Prakṛti, en dat je de zee, bewustzijn, Puruṣa niet meer (h)erkent, is **avidyā**.

Het is deze onjuiste kennis die in ons een oeververlangen naar eenheid oproept, terwijl we al één zijn. We hebben van het én-én verhaal een of-of verhaal gemaakt.

We zitten vastgeroest in Prakṛti, onze mind en ons ego. De mind en ons ego is op zich noch goed noch slecht. Het zijn middelen die ons helpen om te reflecteren, grenzen maar ook doelen te stellen. In andere gevallen nemen ze de overhand en veroorzaken ze lijden.

VAN VRIJ NAAR GEHECHT.

In Sūtra II.3 tot en met II.9 beschrijft Patañjali de kleśa's als diepgewortelde oorzaken van lijden die ons menselijk handelen beïnvloeden. De vijf kleśa's zijn:

1. Avidyā – Onwetendheid. Het tijdelijke houden voor het eeuwige, het niet-zelf voor het Zelf.
2. Asmitā – identificatie van het bewustzijn met de voertuigen. Ego-isme of ik-ben-heid; identificatie met ons lichaam, onze gedachten, met onze bezittingen, onze rollen in dit leven.
3. Rāga – Voorkeur. Gehechtheid aan dingen die vreugde geven.
4. Dveṣa – Afkeer van pijn en negatieve ervaringen.
5. Abhiniveśā – Gehechtheid aan het leven of angst voor de dood. Angst om controle te verliezen.

Als je geboren wordt ben je nog heel erg verbonden met het hogere bewustzijn (de zee in de meditatie). Maar dat raak je stilaan kwijt, door contact met de buitenwereld.

Als baby doe je allerlei indrukken en ervaringen op. Je komt in een gezin terecht waar je veel of weinig liefde ervaart, waar het goed of iets minder goed is om te leven. Je komt in de kinderopvang terecht waar men je allerlei regeltjes aanleert waar je je moet aan houden. Je maakt constant kennis met dingen die nieuw voor je zijn en een blijvende indruk op je nalaten.

Bij je geboorte ben je nog volledig afhankelijk van je omgeving maar naarmate je meer eigen ervaringen opdoet, daalt je bewustzijn meer in en ontwikkel je een "ik bewustzijn". Je wordt je meer en meer bewust van jezelf, ontdekt je handjes en voetjes en de verbinding met het Bewustzijn begint te verwateren.

Op een bepaald moment ontstaat het ik-ben-bewustzijn. Dat gebeurt wanneer Jantje niet meer zegt "Jantje heeft honger", maar nu zegt "Ik heb honger". Je beseft dat je een individu bent met een eigen wil, dat je losstaat van de anderen.

Vanaf dan gaan we ons vereenzelvigen met de materie.

Je gaat je vereenzelvigen met je lichaam, je gedachten, je instrumenten (lichaam, zintuigen, mind, ego en intellect). Je begint te spreken over mijn lichaam, mijn huis, mijn partner, mijn job,... We komen als het ware terecht in een "mijnenveld" waar we ons meer en meer gaan hechten aan wereldse zaken. Je creëert je eigen gewoontes, denkpatronen, je volledige concept. Dit is **Asmitā**. De volledige identificatie met de natuur, Prakṛti.

We hebben goede en minder goede ervaringen

De goede ervaringen willen we steeds herhalen. De dingen die we leuk vinden zullen we steeds blijven doen. Voelen we ons aangetrokken door een persoon, dan zoeken we die steeds vaker op. We luisteren steeds naar dezelfde muziek omdat deze een mooie herinnering oproept, je kan opgaan in sport omdat je voelt dat je daar goed in bent. Dat je een voorkeur of je aangetrokken voelt tot iets is niet goed of slecht. De vraag is hoe zeer ben je eraan gehecht. Wat als je het niet kan krijgen of de gebeurtenis gaat niet door? Hoe sterk zal je dan ontgoocheld zijn of misschien boos. Dit is **Rāga**. Gehechtheid aan positieve ervaringen.

Anderzijds hebben we een afkeer van bepaalde mensen omdat we er een slechte ervaring mee hebben gehad of houden we niet van sommige groenten omdat we de smaak niet lekker vinden. Bepaalde gedachten zetten we uit ons hoofd omdat we ze niet aangenaam vinden. We vermijden alles wat voor ons een negatieve connotatie heeft. Dat is **Dveṣa**. Afkeer van negatieve ervaringen. Ook hier weer een afkeer of niet graag hebben is noch goed noch slecht alleen hoe sterk zal dit meespelen in onze beslissingen of ons leven laten bepalen?

Rāga en dveṣa werken in op alle lagen van ons bewustzijn. Op materieel vlak is het vrij eenvoudig te begrijpen. Op het mentale vlak is het moeilijker. In hoeverre houden we vast aan al onze ideeën en concepten. In hoeverre staan we open voor ideeën die we zelf niet hebben bedacht. In hoeverre zijn we bereid ons hieraan aan te passen. Rāga en Dveṣa zijn twee kanten van dezelfde medaille.

Doordat we ons vereenzelvigen met alles wat rondom ons is, met de materie, met ons lichaam, onze gedachten en de door ons ontwikkelde patronen zijn we gehecht geworden. Omdat we zoveel gehechtheden hebben zowel op lichamelijk, materieel als mentaal vlak willen we die vasthouden waardoor we ons angstvallig vastklampen aan het leven. Dit is **Abhiniveśā**. De angst om te sterven, gehechtheid aan het leven, scheidingsangst, angst om de controle los te laten.

De kleśa's houden verband met onderstaande emoties

Avidyā

- eenzaamheid
- verwarring
- subjectieve keuzes

Asmitā

- trots, arrogantie
- perfectionisme
- egoïsme

Rāga

- blij, vreugde
- vasthouden, hebbigheid

Dveṣa

- afkeer, walging
- agressie
- angst

Abhiniveśā

- angst
- controle

HERFSTWEEKEND DRONGEN

STUDIE EN ONTMOETINGSDAGEN
9 EN 10 NOVEMBER 2024

DE OORZAAK VAN HET LIJDEN LIGT IN ONSZELF.

In het dagelijks leven worden we constant geconfronteerd met situaties die ons triggeren en een reactie uitlokken. Laten we een alledaagse situatie onderzoeken om de kracht van de kleśa's en de werking van trigger en reactie, van saṃskāra's en vṛtti's te begrijpen.

Stel je de volgende scène voor :

Je staat met een aantal collega's gezellig te praten na de vergadering. Plots komt je leidinggevende naar jullie groepje toegelopen en zegt : "jullie waren helemaal niet constructief in de vergadering, jullie houding was ondermaats" daarna verlaat hij de vergaderzaal.

Schrijfpoddracht: Hoe zou jij reageren?

Welk gevoelens, emoties zou deze situatie bij jou oproepen?

Welke gedachten zouden door jouw hoofd gaan? Wat zou jouw reactie in deze situatie zijn?

4 soorten reacties worden in groep besproken:

1. Boos en actie
2. Klein en onzeker, negatieve gedachtenspiraal
3. Ontkenning, vluchten
4. Getuige zijn, helicopterview

We gaan verder met de imaginaire situatie:

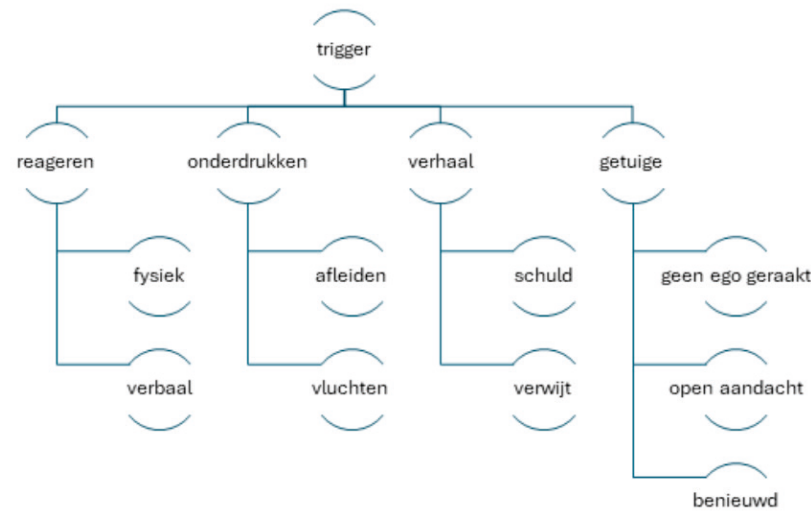
De woorden van de leidinggevende slaan bij elk van de collega's in, resulteren in een emotie, gedachten en leveren hen een bepaald gevoel op. Maar de emotie kan bij elk van hen anders zijn en ook een andere reactie oproepen.

1. De ene persoon wordt heel erg boos, wil het hier niet bij laten en stapt de leidinggevende achterna om deze eens flink zijn mening te geven.
2. Een andere persoon voelt zich ineens heel klein en onzeker worden. Hij denkt : "Zie je wel dat ik niet geschikt ben voor deze job. ik kan ook nooit iets goed doen!"
3. De derde persoon schrikt, maar besluit om vlug terug aan het werk te gaan en deze opmerking zo snel mogelijk te vergeten
4. De vierde persoon observeert de situatie. Hij ziet en hoort de reactie van de leidinggevende maar neemt die niet persoonlijk. Hij is verwonderd en vraagt zich af waar deze uitbarsting vandaan komt. Hij besluit later op de dag naar de leidinggevende toe te gaan om te vragen wat er precies aan de hand is. Hij vraagt een beschrijving van het gedrag en samen bekijken ze of er noodzaak is tot aanpassingen of nieuwe afspraken.

De opmerking van de leidinggevende, de trigger, veroorzaakt dus verschillende emoties, gedachten en gevoelens bij de verschillende collega's. De effecten van de trigger zijn dus zeer subjectief te noemen.

Wat veroorzaakt nu precies het lijden in het individu?

Het zijn deze individuele emoties, gedachten en gevoelens die lijden veroorzaken bij de persoon zelf. Indien deze emotie ook nog een reactie uitlokt naar de buitenwereld dan kan deze reactie bovendien nog eens lijden veroorzaken in de omgeving van die persoon. Het is niet de trigger in de buitenwereld die ons lijden bezorgt maar wel onze innerlijke reactie op deze trigger. We kunnen dus stellen dat de oorzaak van lijden niet in de buitenwereld ligt maar in onszelf.



WAT LIGT ER AAN DE BASIS VAN DEZE GEDACHTEN, GEVOELEN, EMOTIES?

Aangezien één trigger bij verschillende mensen verschillende gevoelens en emoties oproept moeten er bij elk van deze individuen zelf intern, verschillen aanwezig zijn.



De trigger activeert een saṃskāra; daardoor ontstaan vṛtti wat resulteert in gedachten, gevoelens en emoties.

De aard van onze reactie is dus afhankelijk van onze saṃskāra's maar ook van de mate waarin de kleśa's grip hebben op ons. Hoe sterk houden we vast aan onze overtuigingen, voorkeuren en afkeer. In welke mate zijn we flexibel, weerbaar, veerkrachtig? De sleutel is om onze innerlijke obstakels te herkennen, te begrijpen en te transformeren.

Iedereen heeft saṃskāra's. Het zijn opgeslagen gevoelens of herinneringen uit dit of vorige levens. Ze vormen de diepe groeven of indrukken in ons bewustzijn die voortkomen uit eerdere ervaringen en herhaalde gedachten of handelingen. Saṃskāra's bepalen onze neigingen en onze automatische reacties op situaties. Ze vormen een soort ingeslepen paden in ons denken en voelen, zoals een rivierbedding die door de jaren heen steeds dieper wordt.

Ze zijn zo sterk en altijd aanwezig dat ze ingeslepen zijn in onze persoonlijkheid.

Het zijn onze gedachtenpatronen, onze gewoonten in het handelen, onze gekende en terugkerende gevoelens. Meer nog door steeds op dezelfde manier te reageren vergroten we bovendien onze gewoonten, onze denkpatronen en ons lijden. We maken de groeven in ons patroon nog wat dieper. Willen we iets aan het lijden veranderen dan zullen we deze gewoontepatronen moeten aanpakken.

De vṛtti's zijn de bewegingen die voortkomen uit het triggeren van deze saṃskāra's. We worden onrustig, er begint van alles in ons te woelen. Gedachten, gevoelens en emoties zijn hier het gevolg van.

Wanneer een gebeurtenis of opmerking bijvoorbeeld een oude wonde aanraakt, kunnen saṃskāra's wakker gemaakt worden en vṛtti's of onrust oproepen.

Er wordt als het ware in een potje met water en zand geroerd waardoor alles troebel wordt en we niet meer helder kunnen zien, luisteren of denken.

De woorden van de leidinggevende worden heel subjectief geïnterpreteerd. Op basis van de saṃskāra's van het individu. We luisteren en interpreteren onmiddellijk. De boodschap die in onze hersenen geregistreerd wordt is al gekleurd. We luisteren niet vanuit leegte, met een open mind.

Oefening per twee : luisteren vanuit leegte

Een persoon vertelt een persoonlijke situatie waarin hij/zij getriggerd werd. De situatie wordt in detail beschreven, de omstandigheden, het woordgebruik en de reactie van de betrokkene.

De tweede persoon probeert te luisteren vanuit leegte. Hij/zij geeft geen verbale reacties en betreft het verhaal van de ander niet op zichzelf. Dit wil zeggen dat de luisteraar het eigen denken observeert en probeert te zien wanneer het denken uitgaat naar: ik ken dit, ik zou in deze situatie zo hebben gereageerd. Op dat moment wordt het denken teruggebracht naar luisteren zonder oordeel en zonder het verhaal op zichzelf te betrekken. Luisteren in leegte.

In een tweede ronde wordt er gekeken naar welk verlangen er onder de reactie schuilt.

Dit wordt besproken in groep en hieruit blijkt dat onze verschillende reacties terug te brengen zijn naar het universele verlangen in elk van ons naar liefde, kennis en erkenning.

Luisteren vanuit leegte blijkt heel moeilijk te zijn omdat we ons heel sterk met ons ego, ons eigen denkkader identificeren. We geven zo veel waarde

We maken van het én-én verhaal een of-of verhaal

Waarom zouden we deze kleśa's bij onszelf verminderen?

1. Omdat ze lijden veroorzaken
2. Omdat ze ons karma bepalen

Karma is zowel de actie zelf als het gevolg van deze actie. Onder actie verstaan we zowel gedachten, woorden als handelingen. De kleśa's hebben een invloed op ons handelen in het huidige moment, karma, maar ook op het karma dat ons in de toekomst zal te beurt vallen.

De reactie die deze kleśa's uitlokken : zowel de mentale reacties, onze gedachten de verbale reacties, de woorden die we spreken de acties, daden, handelingen die we stellen onze lichamelijke reacties, hartslag, bloeddruk, ademhaling, stress bezorgen onszelf en onze omgeving lijden

De kracht van de kleśa's is onze onwetendheid, ons gebrek aan bewustzijn en ge-waar-zijn.

Als we de onwetendheid koesteren als een gemakkelijksoplossing dan worden we niets gewaar, weten we niet waarom we zus of zo reageren en wentelen we ons in, zo ben ik nu eenmaal.

Omgaan met de kleśa's vraagt dus om kennis, kennis over onszelf en over ons Zelf. Deze kennis kunnen we vergaren via open aandacht, mildheid, getuige zijn van onze gedachten, emoties en handelen en via het bestuderen van de Yoga filosofie.

aan onze eigen gedachten, gevoelens en emoties dat we het moeilijk hebben om het verhaal van de ander niet op onszelf te betrekken. We staan heel vlug klaar met goed bedoelde raad en advies zonder eerst vanuit leegte te luisteren.

Wat als we wat meer zouden inzien dat deze gedachten, gevoelens, emoties het gevolg zijn van onze saṃskāra's en dus zeer persoonlijk zijn, gebaseerd op het verleden en dus hier misschien niet van toepassing zijn.

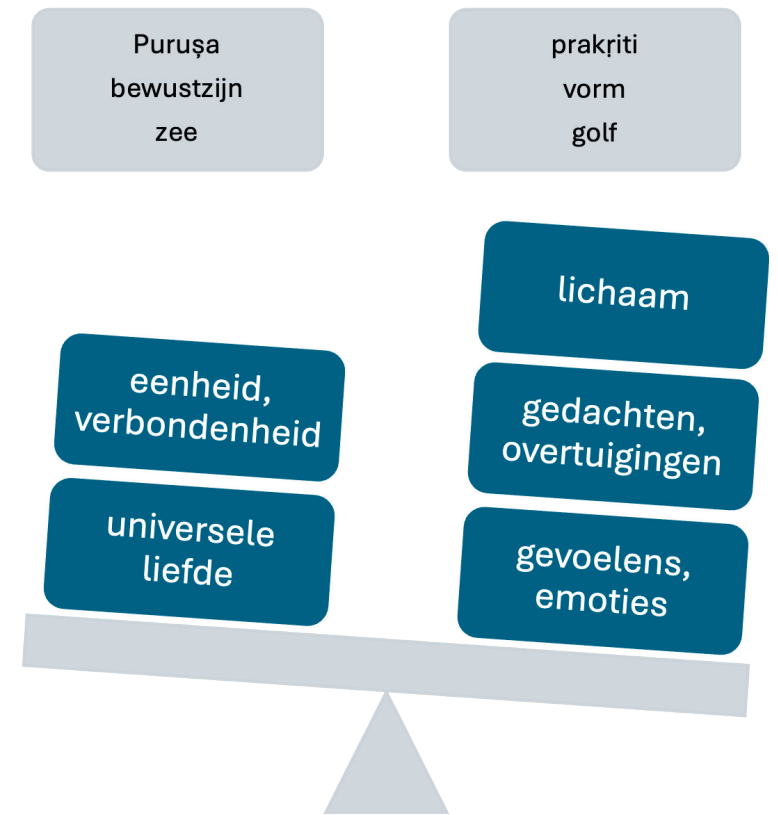
Wat als we met open milde aandacht naar onze gevoelens, gedachten en emotie zouden kijken, als een getuige en ons minder laten meeslepen door deze emoties omdat we weten dat ze tijdelijk en veranderlijk zijn.

Omdat we perspectief krijgen en de waarde die we hechten aan onze gedachten, gevoelens en emoties beter kunnen inschatten.

Wat als we de trigger en dan vooral wat die bij ons oproept niet zo persoonlijk zouden nemen?

Het veranderlijke krijgt zo veel waarde dat we vergeten dat er ook nog het blijvende is.

Dat we ook bewustzijn, Puruṣa zijn.



KRIYĀ YOGA ALS ANTWOORD.

Patañjali beschrijft in de Yoga-Sūtra's een drietal principes die helpen om de invloed van de kleśa's te verminderen. Deze principes vormen samen Kriyā Yoga:

1. **Tapah** – Dit staat voor zelfdiscipline en zuivering. Door bewuste keuzes te maken en discipline te ontwikkelen, leren we om onze onmiddellijke reacties te bedwingen en vanuit een innerlijke balans te handelen.
2. **Svādhyāya** – Zelfstudie en het onderzoeken van het eigen bewustzijn. Dit is het proces van zelfreflectie, waarbij we onze gewoonten en patronen leren kennen. Het helpt ons om onze saṃskāra's en de vṛtti's die ze opwekken te doorzien. Het geeft ons de noodzakelijke kennis om onwetendheid te vernietigen.
3. **Īśvarapraṇidhāna** – Overgave aan het hogere. Dit gaat over het loslaten van controle en het vertrouwen in een universele orde. Wanneer we ons ego loslaten en vertrouwen ontwikkelen, ontstaat er ruimte voor diepe rust en acceptatie.

Kriyā Yoga helpt ons om bewuster om te gaan met onze gedachten en gevoelens, en de kracht van de kleśa's te verminderen. Het biedt ons de tools om te kiezen voor innerlijke rust in plaats van vast te blijven zitten in oude patronen.

DE STOP-METHODE: PRAKTISCHE AANPAK VOOR ZELFBEHEERSING.

De **STOP**-methode is een hulpmiddel dat oosterse wijsheid en westerse gedragstherapie samenbrengt. Het stelt ons in staat om ons bewust te worden van een trigger en het schept keuzevrijheid om onze reactie op de trigger te kiezen en adequaat te reageren.

Sigh (zucht) – Door diep uit te ademen en je aandacht op je ademhaling te richten, kun je een stap terug nemen en je geest tot rust brengen. Dit helpt je om de automatische reacties van de kleśa's even stil te leggen.

Take time (neem de tijd) – Geef jezelf de ruimte om niet onmiddellijk te reageren. Dit weerspiegelt tapah; door even afstand te nemen, versterk je je zelfbeheersing en discipline.

Observe (observeer) – Kijk zonder oordeel naar de gedachten en gevoelens die in je opkomen. Dit element van svādhyāya helpt je om de invloed van saṃskāra's en vṛtti's beter te begrijpen.

Parināma (verandering) – Realiseer je dat alles vergankelijk is en dat ook deze gevoelens en gedachten zullen verdwijnen. Dit besef van vergankelijkheid helpt je om los te laten en je aan het moment over te geven. Vasthouden is een illusie in deze wereld waar alles tijdelijk is. We kunnen loslaten en in overgave gaan, overgave aan het groter geheel = Īśvarapranidhāna.

Door de STOP-methode regelmatig toe te passen, leren we dat onze automatische reacties op triggers niet onveranderlijk zijn. We hebben de mogelijkheid om bewust te kiezen voor een respons in plaats van te reageren vanuit oude patronen.

MEDITATIE ALS TOOL TOT TRANSFORMATIE: VAN REACTIE NAAR BEWUSTZIJN.

Meditatie is een essentieel onderdeel van yoga dat ons helpt om de kleśa's te transformeren. Door dagelijks te mediteren, trainen we onze geest om vṛtti's waar te nemen zonder erin mee te gaan. We worden een getuige van onze eigen gedachten en gevoelens, zonder te oordelen of erin op te gaan.

We worden ons bewust van het komen en gaan van onze gedachten en gevoelens. We ervaren de tijdelijkheid en veranderlijkheid.

Deze beoefening helpt ons om ons ware zelf, het bewustzijn (puruṣa), te ervaren als een stille en onveranderlijke aanwezigheid.

We verwerven kennis over de Werkelijkheid, onwetendheid wordt vernietigd.

Getuige zijn helpt ons ook om diepgewortelde saṃskāra's geleidelijk te verzachten.

Wanneer we bijvoorbeeld boosheid voelen opkomen, kunnen we vanuit het getuige zijn de boosheid observeren zonder oordeel. Door simpelweg waar te nemen en los te laten, beginnen we de invloed van deze oude patronen af te breken. Zo kunnen we leren om met mildheid naar onze emoties te kijken en te beseffen dat ze tijdelijk en veranderlijk zijn.

Bronnen :

- Taimni, Dr. I.K. (2018). De Yoga-Sūtra's van Patañjali. (C. Kreus, vertaler) Uitgeverij der Theosofische Vereniging in Nederland.

(origineel werk gepubliceerd in 1961)

- Moors, F. (2023). Yoga-Sūtra van Patañjali. (P. Meirsman, vertaler) Edition Les Cahiers de Présence d'Esprit.

ONTWIKKELEN VAN KENNIS EN ZELFCOMPASSIE

De zelfreflectie, meditatie, geweldloze communicatie die nodig zijn om werkelijk vrij te worden van de kleśa's vragen om geduld. Het transformeren van diepgewortelde patronen kost tijd en herhaalde oefening. Het beoefenen van yoga vraagt om mildheid, zowel naar onszelf als naar anderen. De kleśa's zijn universeel en aanwezig in ieder van ons, wat ons helpt om ons te verbinden met anderen en om begrip en compassie te ontwikkelen.

Als we inzien dat de meeste mensen met soortgelijke uitdagingen worstelen, ontstaat er een gevoel van mededogen en eenheid. Door geduld en compassie op te brengen, leren we dat iedere ervaring een kans biedt om ons verder te ontwikkelen.

Oefening

Rondwandelen in de ruimte met blik lichtjes naar beneden
Bewust van je zelf
Stilaan overgaan dat je meer bent dan je lichaam, je bent ruimer, je wordt de zee
Adem naar het hart
Stilaan blik oprichten en langzaam verder stappen
Wanneer je iemand ontmoet, samen stil staan en in elkaars ogen kijken
Voorbij de vorm zien
Geen man, geen vrouw, niet jong, niet ouder, geen functie, gewoon een mens en meer nog doordrongen van dezelfde essentie die ook in jou aanwezig zijn
Jullie zijn één

Met dank aan Narayana en de leraren van yoga Vedanta Aalst. Dank ook aan Ron Van Der Post onze Nederlandse leraar en mentor. ●



**Kathy Van der Heyden
Marc Braeckman**
Yoga Vedanta Aalst

EN TOEN GING IK NAAR NEPAL

OVER ABHYĀSA EN VAIRĀGYA OP REIS

Patañjali reikt in zijn Yogasūtra als eerste middel om de geest tot rust te brengen **abhyāsa** (consistent oefenen) en **vairāgya** (onthechting) aan. Ze horen samen, het een kan niet zonder het ander. Het is als naald en draad, pen en inkt.

Waarom geeft Patañjali dit als eerste middel? Het moet dus wel heel belangrijk zijn.

Het is ook het thema voor het Yoga congres in Zinal in 2025. Ikzelf ben door dit thema gegrepen in al zijn facetten. Het dient ons, yogabeoefenaars te vergezellen iedere seconde van het dagelijkse leven en niet enkel theoretisch aanwezig te zijn in ons hoofd. Oefenen dus.

Maria Cliteur

Ik had het voorrecht om op 5 November met mijn kleindochter van 18 jaar te vertrekken om een maand te mogen vertoeven in Nepal. Het was een gezegende tocht voor beiden met veel (yoga)-inzichten voor mij.

Een kort reisverslag hieronder bekeken vanuit de yogasūtra.

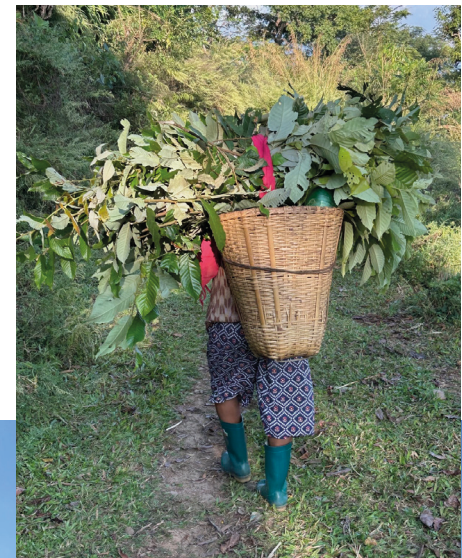
Niets is wat het lijkt. Het aangereikte middel door Patañjali “Abhyāsa en Vairāgya” verstopt zich overal, is constant te beoefenen en je voelt het, weet het alleen maar voor jezelf dat je ermee bezig bent. Iedereen anders ziet de buitenkant, de WAW, maar in de kleine hoekjes en voorvalletjes kan je yoga toepassen.

Ik ben heel dankbaar om wat kon, om wat ik mocht meemaken. Maar het vroeg ook veel loslaten, acceptatie, overgave... allemaal facetten van onthechting of Vairāgya.

Op 5 November stapten we in het vliegtuig naar Kathmandu. Eerste stop: Istanboel. Alles verliep vlekkeloos maar 13 uur onderweg vraagt zijn tol van het lichaam. Dus loslaten en aanvaarden wat zich aanbiedt. Ik ben geen 18 jaar meer en dit was voelbaar gedurende de hele reis. Het grote doel van de reis was Mustang, het verborgen koninkrijk of klein Tibet. Na twee dagen verkenning in Kathmandu namen we een binnenvlucht naar

Pokhara. Twintig minuten vliegen, mooi zicht op de bergen, alles was goed. De bedoeling was dan te vliegen op Jomsom, de ingangspoort tot Mustang, maar onmiddellijk landen op een grote hoogte houdt risico voor hoogteziekte in en dus besloten we om de rest van het traject tot op 4200 m hoogte gestaag in stukken te doen met de auto. We waren verwend. We hadden een Scorpio jeep met driver en gids ter beschikking en wat was de tocht mooi. De uitzichten, de bevolking, de hoogtezon, de open hemel...wondermooi, maar iedere medaille heeft een keerzijde. En daar, in de moeilijkheden op de weg kon ik de yogafilosofie goed gebruiken.

Er waren een week voor ons vertrek zware overstromingen geweest door grote regenval. (Moessontijd). De wegen waren dus in bar slechte staat, slijkerig, stukken bijna onberijdbaar, met grote keien en rotsblokken, omwegen... acceptatie, niet klagen was nodig. Alles diende erbij genomen te worden. We hadden een zeer voorzichtige bekwame chauffeur - God zij dank - maar soms was het wel even slikken. Een bergwegel van amper één auto breed en dan kwam een bus als tegenligger. Onze jeep achteruit met rechts een ravijn...loslaten. Oefenen (Abhyāsa en vertrouwen (Śraddhā))



Soms een rivier die over de weg stroomde, rotsblokken meesleurend, en de jeep moest door het water... het lukte. Zo zijn we in etappes tot voorbij Lo Manthang geraakt. Het afzien in de auto, het beschermen van mijn oude botten en gewrichten door mijn rug kaarsrecht te houden tijdens het op en neer gebots en geklots loonde de moeite. Het uitzicht op de Annapūrṇa-keten met zijn mooie sneeuwtoppen was wonderschoon. Het contact met de Tibetaanse bevolking was verrijkend.

De inzichten kreeg ik erbij cadeau.

Ik hou van de stilte, de natuur, de zuivere lucht, de majestueuze sneeuwtoppen die het Goddelijke en het Nirwana, ānanda spiegelen, maar...als ik dan zag en beleefde (de logementen waren heel basic, geen verwarming bij lage temperaturen, de mensen eten met hun dikke vesten aan...) hoe hard het leven daar is, hoe de vrouwen moeten slaven, zware lasten dragen, hun rug overbelasten, vroeg oud zijn, bijna alleen maar rijst en dahl (n.v.d.r. linzen) hebben om te eten, want groenten groeien daar zeer moeizaam, zette dit



mij aan het denken. De koude vochtige nachten, de slechte hygiënische- en toilet -omstandigheden (ik heb een zware diarree gehad), het was oefenen, om dit erbij te pakken en tevreden te zijn met wat er wel was zoals de goddelijke schoonheid van het landschap. Het mooie hielp onthechten aan wat er niet was. Maar...als een kluisenaar daar in het gebergte gaan leven, is niets voor mij. Ik verlangde naar mijn warme mooie huis, comfort, warme douche.

Een ander verleidingspunt waren de winkeltjes voor de toeristen. De verleiding was er ook mede omdat het voor de plaatselijke bevolking hun inkomen is, maar dat zijn natuurlijk drogredenen. Er waren zelfgebreide wollen sokken, sjerpen, mutsen, mooie ringen met halfedelstenen waaronder de zo mooie Tibetaanse turkoois. En telkens liet vairāgya mij in de steek en werd ik naar binnen gezogen en gelokt door de verkoper of verkoopster. Ik heb ontzettend veel cadeautjes gekocht en mooie souvenirs voor mezelf. Allemaal niet nodig zag ik achteraf, maar ik kon het niet laten. Eenmaal thuis kwam dan het inzicht: ik heb weer overdreven. Onthechten, loslaten doe je niet met je WIL. Echte onthechting is: het ding heeft zich onthecht van jou. Je hebt er zelfs geen dorst meer naar. Er is een inzicht, een weten. Dus onthechten is een lange weg van wachten, geduld en loslaten. Eenmaal je van iets genoeg hebt en ervan doordrongen bent gebeurt het moeiteloos.

Na onze verblijven in Mustang hadden we een rustpauze in Riepe village. Een klein dorpje van amper 7 huizen, hoog in de bergen tussen Pokhara en Kathmandu.

Het verblijf was er heerlijk. Rust, stilte, prachtig zicht op het Annapūrṇa -gebergte, mooi contact met de bevolking, maar zei mijn vader: een kermis is een geseling waard en dat hebben we aan den lijve ondervonden.

Het begon al toen we er naartoe reden. Het dorp ligt op 1200 m hoog en de weg ernaar toe was geblokkeerd; dus de driver besloot dan maar uit noodzaak een short cut te doen. Een bergwegel, zand, vol keien met haarspeldbochten. Angstaanjagend. Het schudde al mijn organen door mekaar. Loslaten en vertrouwen was de boodschap. Na heelhuids te zijn aangekomen en 4 prachtige dagen met zon, mooi weer, berglucht, zicht op de sneeuwtoppen was het tijd om naar Kathmandu terug te keren. Eerste bericht: de weg is geblokkeerd wegens werken, de auto kan niet tot hier we zullen met een tuktuk moeten gaan. Bleek toen dat dit ook niet kon, dus we gingen te voet naar beneden. Een prachtige wandeling van 1 uur door de natuur en we werden geholpen met onze bagage. Dus meevaller. Onderweg zagen we wat het probleem was. Ze waren bezig een stukje van de weg te asfalteren, dus moesten we nog vlug een short-cutje doen heel steil naar beneden. Ik deed het dus op mijn zitknobbels.

Toen we aankwamen bij de “highway” stond onze auto met driver te wachten. We hadden 8 uur voor de boeg tot



Kathmandu. Dan bleek dat deze “Highway” onder constructie was, dus eigenlijk een brede zandweg vol putten en bulten met hectisch verkeer en files. Blij met onze goede auto, maar opnieuw rug beschermen, loslaten, geduld, accepteren wat is.

We verbleven dan nog 9 dagen in Kathmandu. De eerste uitstap ging naar Pashupatinath, waar de lijkverbrandingen doorgaan. Heel bewust stilstaan bij de vergankelijkheid van het lichaam en het leven. Onder ogen zien, liefelijk meemaken dat niets blijvend is. Geconfronteerd worden met de dood. Het was een beklijvende maar mooie ervaring voor mij.

Het was in Kathmandu feestvrijtijd. Divali - Lakshmi festival. Ik had ervoor gekozen om daar te zijn op dat moment, want ik had een “beeld” ervan. Ik dacht aan een sereen gebeuren in devotie voor Lakshmi met veel licht. Veel licht was er, maar ook veel glitter en vooral veel lawaai. Het festival leek voor mij meer op entertainment dan op een spiritueel evenement ter ere van Lakshmi. Iedereen buitte de gelegenheid uit om zoveel mogelijk geld binnen te

halen. Maar wie ben ik om zo te denken? In elk geval weer een illusie minder. Loslaten van beelden en denkbeelden. Vairāgya.

En toen naar huis...De laatste opdoffer en gelegenheid om Vairāgya te oefenen. Op de luchthaven van Istanboel misten we onze aansluiting, werden zeer onvriendelijk behandeld en mochten een (duur) nieuw ticket kopen wilden we alsnog in Brussel geraken. We hadden pas de volgende dag op de middag een nieuwe vlucht, dus we sliepen wat in harde zetels op de luchthaven. Een kater, loslaten en onthechten...

MAAR: eind goed al goed, we kwamen behouden thuis met al onze bagage. Het was een prachtige reis, een sublieme ervaring zowel voor mij als voor Sam, mijn kleindochter. Het zit in onze cellen, we gaan het nooit vergeten. Ik ben heel dankbaar. Ook voor de geleerde lessen en opgedane Inzichten.

Namaste

Maria Clicteur

ZINAL2025

52ND EUROPEAN YOGA CONGRESS

ZINAL, SWITZERLAND
17 - 22 AUGUST

Theme
*Abhyāsa
and vairāgya*

Two Pillars of Yogic
Transformation

Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga

Guests of honour

Swami Sarvapriyananda
USA

Yann Le Boucher
FRANCE

Ter info:
Maria geeft les op
het Europees Yoga
Congres in Zinal
in augustus 2025
over het thema
Abhyāsa en Vairāgya.

ZUIVER JOUW CHAKRA'S EN BRENG ZE TERUG IN BALANS

Tijdens het yogaweekend van 9 en 10 november 2024 heb ik een yogales gegeven over de chakra's.

Hierbij heb ik extra ingezoomd op het thema: 'Zuiver jouw chakra's en breng ze terug in balans'. Het bewust omgaan met onze chakra's, zorgt voor een grote meerwaarde in ons leven. In dit artikel neem ik jullie graag mee op verkenningstocht doorheen dit boeiende thema.

Gert Vliegen

De aanvullende tekst die ik heb vermeld bij mijn onderwerp was de volgende: 'Voel je je soms ziek, verdrietig, angstig of depressief? Misschien heb je wel een blokkade op één van jouw zeven chakra's. Chakra's zorgen er namelijk voor dat de energie goed door ons lichaam kan stromen. Als de chakra's in balans zijn, dan voel je je goed en ervaar je veel flow in je leven. Tijdens deze praktische yogales worden we bewust van de locatie van elk van de zeven chakra's. We starten met enkele kriyā's. Via kriyā's deblokken en verdelen we onze energie over ons lichaam. We komen meer en meer tot rust. Vervolgens werken we met enkele houdingen die verbonden zijn met onze chakra's. Door elke chakra terug te openen, herstellen we de fysieke, mentale en emotionele balans. Hierdoor zal onze energie weer goed door het lichaam stromen. Een ideale yogales voor tijdens de herfstperiode.'

Wat zijn eigenlijk chakra's?

Het Sanskriet √ CAR staat voor bewegen, spreiden, uitstrekken en ondernemen. Andere omschrijvingen die hieruit voortvloeien zijn wiel en cirkel, maar eigenlijk zijn draaikolk of wervelwind duidelijkere vertalingen. Een chakra is een actief centrum waar fijnstoffelijke energie voortdurend in beweging is. Chakra's kunnen ook omschreven worden als energiecentrales met een bijhorend netwerk van fijnstoffelijke energiekanaaltjes die zich verspreiden over het hele lichaam. De nāḍī's die in elke chakra vertrekken vervoeren de prāṇa energie in beide richtingen en verzorgen zodoende de communicatie met de omgeving.

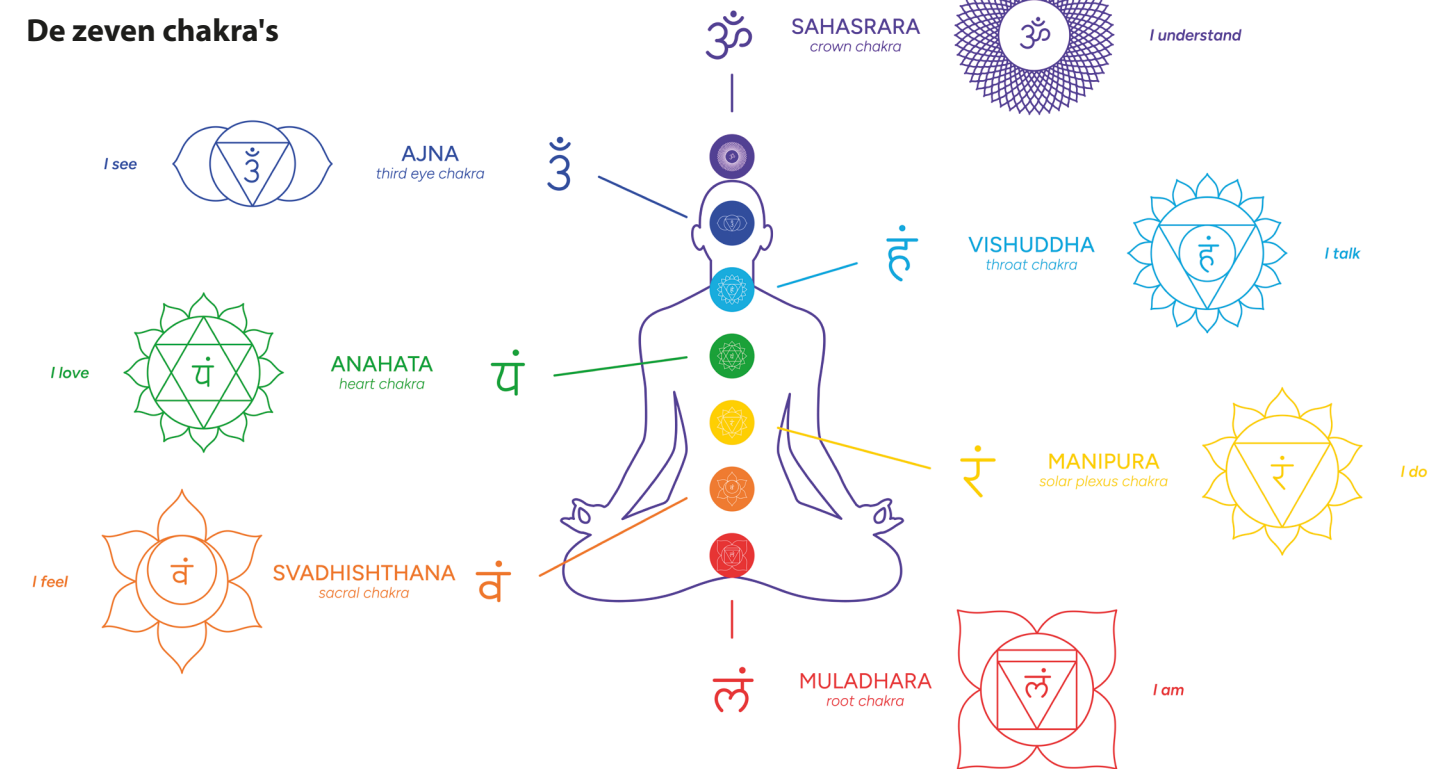
De chakra's zorgen ervoor dat de prāṇa of levensenergie uit de omgeving wordt opgenomen en aan het lichaam beschikbaar wordt gesteld. Chakra's en nāḍī's maken deel uit van het fijnstoffelijk lichaam, meer bepaald het fysiek-etherisch lichaam en zijn dus anatomisch niet terug te vinden in het grofstoffelijk lichaam. Op fysiek vlak is er een interactie met de zenuwknoopen, de zenuwvlechten, de organen, de endocriene klieren en de bloedsomloop. Ze spelen dus een belangrijke rol bij het overdragen van informatie tussen het etherische en het fysieke lichaam.

Elk van de chakra's staat ook in nauw verband met verschillende gebieden in de hersenen. Het opwekken van de kuṇḍalinī kracht zorgt bijgevolg voor het ontwaken van bepaalde hersencentra die bij de meeste mensen nog slapen.

Vandaar dat chakra's soms ook worden omschreven als bewustzijnscentrales in het lichaam. Geactiveerde chakra's zijn in staat om psychische en mentale energie om te zetten in spirituele energie.

Vanuit elke chakra vertrekken er nāḍī's die zich in het lichaam vertakken. De hoeveelheid nāḍī's varieert per chakra en symbolisch worden ze vaak voorgesteld als de spaken van wiel cf. chakrawiel. Daarnaast worden de chakra's traditioneel voorgesteld als lotusbloemen met een verschillend aantal blaadjes. De hoeveelheid blaadjes zou overeen kunnen komen met het aantal nāḍī's die er vanuit de chakra vertrekken.

De zeven chakra's



De eerste chakra is de **Mūlādhāra chakra**. Deze chakra is

gelegen aan de basis van de wervelkolom in de buurt van het perineum. Het wordt gedomineerd door het element aarde. Vuur kan hier ook centraal staan. Mūlādhāra betekent dan ook wortel of fundament. Het is de fundering van heel het chakrasysteem en het heeft een rode kleur. Onze wortels staan voor waar we vandaan komen: de aarde, de baarmoeder, ons verleden, onze herinneringen, onze voorouders, de herinneringen aan onze voorouders, onze cultuur en tenslotte ook onze persoonlijke geschiedenis. Alhoewel dit alles ons fundament vormt, zijn we er ons soms weinig van bewust. De relatie tot de aarde, lichaam en materie, moed, veiligheid en stabiliteit zijn kernbegrippen bij deze bewustzijnscentrale. Om deze chakra te activeren zijn de staande en grondende āsana's zoals **Vṛkṣāsana** en **Pārsvakoṇāsana** erg aangewezen.



Vervolgens hebben we de **Svadhīṣṭhāna chakra**. Je vindt deze chakra in de buurt van de genitaliën en de onderbuik. Dit is heel dicht bij de mūlādhāra chakra en beiden zijn dan ook verantwoordelijk voor het ontwaken van de kuṇḍalinī śakti. Het element is water en het drukt zich uit in de oranje kleur. Jouw gevoel, instinct, creativiteit, innerlijke kind, vrouwelijke energie en seksuele versmelting zijn kernbegrippen verbonden aan deze chakra. Āsana's die het bekken en de heupen losmaken, alsook de voorwaartse strekkingen en torsies, zoals **Pādānguṣṭhāsana** en **Parivartanāsana**, zijn prima houdingen voor deze chakra.



De **Maṇipūra chakra** is de derde chakra en het bevindt zich tussen

de navel en de plexus solaris. Het element is vuur of ook wel de zon. Het drukt zich uit in het geel. In dit energiecentrum vind je het emotioneel krachtveld, de wilskracht, de persoonlijke wil/hogere wil, maar ook het ego. Om deze chakra te activeren zijn zonnegroeten, achterwaartse buigingen en activerende āsana's zoals **Vīrabhadraśana** en **Matsyāsana** zeer goede houdingen. De middenrifademhaling is hierbij een sterke factor.



Anāhata chakra ligt in het suṣumṇā kanaal ter hoogte van het hart en wordt de hartchakra genoemd. Het kenmerkt zich in de liefde, evenwicht, vrijheid en mededogen en het wordt weergegeven in het groen of in het roze. Je kunt deze chakra goed openen door borstverruimende āsana's, zoals **Pārśvottanāsana** en **Uṣṭrāsana** toe te passen. Door de centrale ligging geeft het energie aan alle andere chakra's, de drie chakra's beneden en de drie chakra's erboven.



De vijfde chakra is **Viśuddha chakra**. Het ligt vooraan in de keel en wordt geassocieerd met de vorming van het klank- en spraakcentrum. Het toont zich in het blauw. Viśuddha komt van de stam śud = reinigen en śuddi = zuiveren. Vandaar dat Viśuddha chakra ook gekend is als een zuiveringscentrum. Viśuddha betekent zuiver en dit geeft aan dat we ons in de vijfde chakra hebben bevrijd van de bindingen die met de lagere chakra's samenhangen. Door deze zuiverheid kunnen we ons afstemmen op de fijnere energieën van het hoger bewustzijn. De Maṇipūra chakra en de Viśuddha chakra zijn extra met elkaar verbonden in een mooie dynamiek. Een goede centering van de zonnevlecht zorgt voor een vrije uitdrukking van de Viśuddha chakra. **Halāsana** en **Matsyāsana** zijn prima āsana's voor de keelchakra.



Ajña chakra is de zesde chakra en is gelegen in de hersenen, direct achter de wenkbrauwen, aan de top van het ruggenmerg bij de medulla oblongata (het verlengde merg). Het vermogen tot visualiseren, inzicht, eenheid en hoger bewustzijn zijn kernbegrippen van deze paarse chakra. Ajña chakra nodigt ons uit om erop te mediteren en stelt de ingewijde in staat om niet enkel waar te nemen met de fysieke ogen, in het verleden en het heden, maar ook in de toekomst, met het derde oog. Er is een grote spirituele toewijding en besef van eenheid met de kosmische wetten. Het goddelijke in de mens wordt onthuld en dit weerspiegelt zich dan weer in anderen die eveneens tot rust komen. Āsana's met focus, zoals **Vṛkṣāsana** of **Trāṭaka**, mediteren terwijl je naar een kaarsvlam kijkt, zijn voor deze chakra een grote meerwaarde.

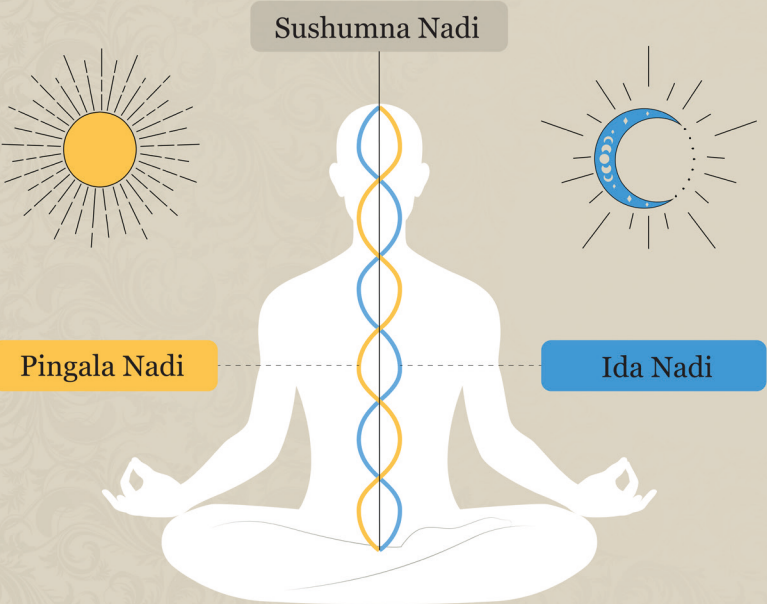


Ten slotte komen we bij **Sahasrāra chakra**. Deze chakra ligt boven de kruin van het hoofd, boven het boven einde van suṣūmṇā, het centrale kanaal, en dus buiten het grofstoffelijke lichaam. Sahasrāra betekent letterlijk duizend, vandaar dat er wordt gesproken over de duizendbladige lotus. Deze chakra toont zich in de violette of witte kleur. Door middel van deze chakra creëer je verbinding met het grootste referentiekader, met wat de persoonlijkheid overstijgt, het kosmische licht. De stilte die ons in verbinding brengt met het niets om de totaliteit te ervaren. Er is mooie dynamiek tussen de Mūlādhāra chakra en Sahasrāra chakra. Hemel en aarde verbonden in je liefde en bekrachtigd door de Anāhata chakra. **Meditatie en stilte** zijn aangewezen om deze chakra te activeren. Volgens Swami Satyananda is Sahasrāra geen chakra in dezelfde zin als de andere chakra's. Het is namelijk niet actief in de menselijke psyche en al de andere chakra's zijn dat wel, elk op hun niveau. Sahasrāra is veeleer de opeenstapeling van het steeds toenemende bewustzijn doorheen de verschillende chakra's.

Chakra's terug in balans brengen

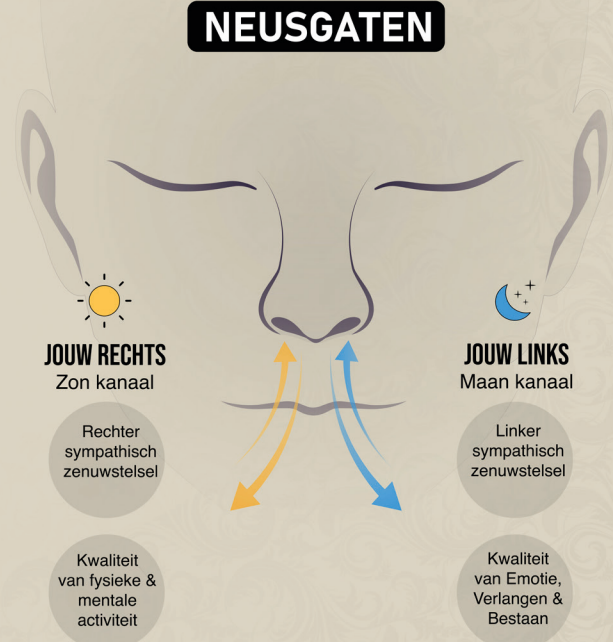
Ons lichaam is doordrongen van duizenden nāḍī's. Daarvan zijn er drie uiterst belangrijk, nl. suṣūmṇā, idā en pingalā. De hoofdnāḍī suṣūmṇā is het centrale kanaal dat loopt van Mūlādhāra chakra langs de wervelkolom naar het voorhoofd. Aan beide zijden hiervan bevinden zich nog twee andere belangrijke nāḍī's, namelijk idā, de witte maan-nāḍī en pingalā, de rode zonne-nāḍī. In Ājñā chakra ontmoeten idā, pingalā en suṣūmṇā elkaar. Suṣūmṇā wordt ook wel eens de spirituele energiebaan genoemd.

HET SUBTIELE SYSTEEM



Het netwerk van energiecentra (chakra's) en kanalen (Nadi's) waardoor onze innerlijke energie (de Kundalini) stroomt. Na Zelfrealisatie onderhoudt het systeem ons mentale, emotionele, fysieke en spirituele welzijn.

NEUSGATEN



JOUW RECHTS
Zon kanaal

Rechter
sympathisch
zenuwstelsel

Kwaliteit
van fysieke &
mentale
activiteit

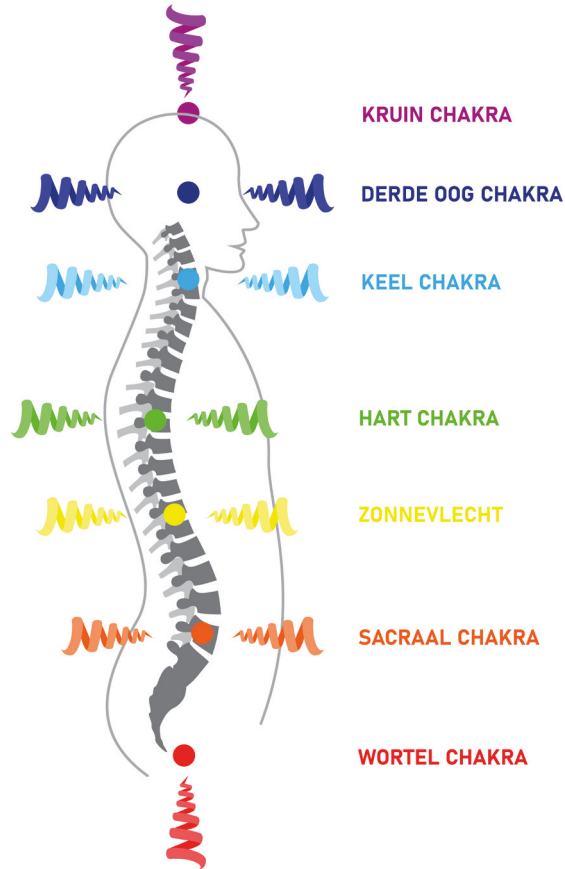
JOUW LINKS
Maan kanaal

Linker
sympathisch
zenuwstelsel

Kwaliteit
van Emotie,
Verlangen &
Bestaan



Het bewust omgaan met onze chakra's en ze nu en dan terug in balans te brengen zijn mooie eerste stappen op weg naar meer spirituele energie ter hoogte van deze bewustzijnscentrales. Hierbij vertrek je vanuit padmāsana of vanuit een goede zithouding, waarbij je beide voeten goed op de grond zet. Je brengt het gewicht goed naar jouw onderbuik en je wrijft vervolgens jouw handpalmen tegen elkaar waardoor er zich een bol van energie vormt tussen jouw handen. Daarna open je voor maximum een tiental centimeter vanuit jouw Mūlādhāra chakra het centrale kanaal, suṣūmṇā, naar Sahasrāra chakra toe. Dit openen kun je visualiseren alsof je met jouw handen een smalle buis breder maakt. De bijgevoegde foto laat daarbij de stand van de handen zien.



KRUIJN CHAKRA

DERDE OOG CHAKRA

KEEL CHAKRA

HART CHAKRA

ZONNEVLECHT

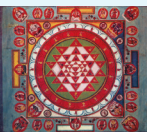
SACRAAL CHAKRA

WORTEL CHAKRA

Om het concept van chakra's goed te begrijpen, kun je uitgaan van het idee dat alles op aarde uit energie bestaat. De chakra's geven als het ware ons energetisch lichaam weer. Als de chakra's in balans zijn, dan voel je je goed en ervaar je veel flow in je leven. ●



Gert Vliegen is sinds 2015 yogaleraar en is verbonden aan het Vormingsinstituut voor yogadocenten. www.yogainstituut.be



Samen met zijn vrouw, **Kristel van Bavel**, heeft hij een gezondheidscentrum, genaamd '**Mauna**', waar yoga, meditatie en healing centraal staan.

MAUNA

Voor meer informatie over het zuiveren van de chakra's kun je terecht bij: **Kristien De Winter**, auteur en trainer in Energetische Anatomie www.kristiendewinter.be





Bhagavad Gītā hoofdstuk 13

Een 20-tal jaar al heb ik de Bhagavad Gītā mogen geven en ik ervaar dit nog altijd als een prachtig geschenk.

Ik zou willen starten met de Krishna mantra “Om Namo Bhāgavate Vāsudevaya”.

Mantra van de bezitter van alle heerlijkheden, overal en altijd.

Er is gekozen in deze lezing over de Bhagavad Gītā voor het 13e hoofdstuk dat handelt over de yoga van het onderscheid tussen het veld en de Kenner van het veld.

In de jaren dat de Bhagavad Gītā wat intenser in mijn leven gekomen is, heb ik ervaren dat vooral het 13^e en het 14^e hoofdstuk zoveel duidelijk maken, zoveel verklaren. Elk hoofdstuk volgt elkaar op en het een verklaart het ander; dat is wel zo. Maar toch is er gekozen voor het 13^e hoofdstuk.

Kennis van het veld en de Kenner zijn: in yoga is het eigenlijk een voortdurende staat van waakzaamheid, een hier en nu-heid, een helderheid; maar zo diepgaand dat ze het heel veld van ervaring, alles wat waarneembaar is omvat.

Voordracht online gegeven in 2019
Mira De Bock
Yoga Vedanta Aalst

HET VELD EN DE KENNER VAN HET VELD

Ik wil graag iets doorgeven uit een tekst van swami Śivānanda (de stichter van the Divine Life society in Rishikesh, India). Mira heeft het geluk gehad een beperkte tijd te mogen deelnemen aan een studie van de Bhagavad Gītā in de “Forest academy” in Rishikesh - India met Swami Krishnānanda en een 40tal Indische studenten. Het was maar een beperkte tijd, maar toch heeft mij dat iets gegeven, ja voor altijd. En ook in de Yogaschool in Aalst zelf, hebben Krishnamukh en ook Narayan mij geholpen me er verder in te verdiepen. De tekst van swami Śivānanda luidt:

“Śrīmad Bhagavad Gītā is een universeel schrift. Ze is de eeuwige gids van de mens. Ze leidt hem van het onwerkelijke naar het Werkelijke; van duisternis naar licht en van sterfelijkheid naar Onsterfelijkheid. Bestudeer de Gītā, leef in de geest van de Gītā, wordt Onsterfelijk, geniet vrede en zaligheid in het hier en het nu.”

In hoofdstuk 13 in de samenspraak tussen Krishna, die staat voor bewustzijn en Arjuna, de zoekende mens, zei Arjuna in

Vers 1

“De natuur (prakṛti, het veranderende en vergankelijke) en bewustzijn (puruṣa, het onvergankelijke), ook het veld en de kenner van het veld, kennis en wat moet worden gekend, wens ik te kennen o Keśava”.

Eigenlijk ook de vraag van elke mens, op een of andere manier zoekend toch. Je kan vele jaren yoga beoefenen; het zal je ongetwijfeld een strakker en gezonder lichaam geven en misschien ook wel wat innerlijke rust; dat wel. Maar zonder inzicht, nl. het transformatieproces van onwetendheid avidyā naar kennis van de kenner, wie je bent; zonder dit inzicht zal het doorbreken van de zelfvervreemding en ook de weg naar de zelfrealisatie moeilijk worden. Eigenlijk de zelfrealisatie: het einddoel van yoga.

In **Vers 2** zei Krishna:

“Dit lichaam, o Kaunteya, wordt het veld genoemd. Hij die het kent wordt door de wijzen de kenner van het veld genoemd.”

Zo zie je maar dat kennis omtrent de ervaring lichaam, ons lichaam waar via yoga, āsanas, prāṇāyāma, meditatie, ayurveda; en via de werking van de zintuigen, de waarneming, via ervaren vanuit yoga – dat dit alles bijdraagt tot de kennis van het veld.

In **Vers 3** zegt Krishna:

“Ken mij ook als de kenner van het veld, in alle velden, O Bhārata (alle velden: grof, subtiel en oorzakelijk). Kennis van het veld en de kenner van het veld wordt door Mij als dé kennis beschouwd”.

Dus kennis van het veld (het veranderlijke, de ervaringswereld, het waargenomene) en de kenner van het veld, dat alles doordringende, alles omvattend bewustzijn (puruṣa), de ene bewoner van het veld (van de wereld van ervaring) – dat noemt men de kenner, zijn, dat wat je bent; in de grote mahāvākyas uitgedrukt: *“tat tvam āsi”* – “gij zijt Dat”.

Vers 4

“Wat het veld is en van welke aard, wat zijn veranderingen zijn, waarvandaan en ook wie Hij (de kenner van het veld) is en welke zijn krachten zijn, hoor dat van Mij in het kort”.

Vers 5

“De Wijzen hebben (dat) bezongen op vele manieren, in vele verschillende gezangen en met suggestieve aforismen over het Absolute, gekenmerkt door logica.”

Hier past volgens mij zo’n gezang (n.v.d.r.: tekst uit een eindwerk van een student uit de academie na 4 jaar yoga opleiding in de school van Aalst):

“Ik had al wat boeken over yoga gelezen, maar meestal zag ik dat groene boekje”

liggen “de Bhagavad Gītā, het yogaboek bij uitstek”: dat moet ik lezen en ik snapte er niets van; wat had dit nu in Godsnaam met yoga te maken? Toch volhardde ik en las ik het groene boekje uit, terwijl ik er eigenlijk niets van snapte, en vooral de link met yoga niet zag. En toch werd er in dat boek wel degelijk over yoga gesproken – zeer mysterieus – “het kan verkeren” zei Bredero. In mijn notities die ik bijgehouden heb bij het bestuderen van de Bhagavad Gītā heb ik het volgende opgeschreven: de essentie van de Bhagavad Gītā in een notendop: er is een constante Werkelijkheid in deze steeds veranderende wereld. Deze Werkelijkheid is in het hart van elk levend wezen. Het realiseren van deze Werkelijkheid is het doel van het leven. Er is een wijze van handelen (karma yoga), voelen (bhakti yoga) en herkennen (jñāna Yoga). Het beschrijft yoga als leven in de wereld en niet als een terugtrekking uit de wereld. Dit boek onderricht de balans tussen actief en contemplatief leven; en vanuit dualiteit en wanhoop leidt het de mens naar vrijheid en eenheid. Het gaat over volledig openstaan voor het leven.”

Dit las ik als een gezang met vreugde. Arjuna verlangde ook intens te weten hoe het verwerven van kennis hem in staat zou stellen het doel van kennis te bereiken.



** het groene boekje is de Bhagavad Gītā uitgegeven door de Yoga school Yoga Vedanta van Aalst*

Deze wens onderkennend sprak Krishna in
Vers 13

“Ik zal je beschrijven wat moet worden gekend en waardoor men, dat kennend, de Onsterfelijkheid bereikt, het beginloze opperste Absolute (Brahman), zijn noch niet-zijn genoemd.”

Zodra deze kennis wordt verworven blijft er niets meer te doen, daar we door het bereiken van kennis (zowel van het veld als van de Kenner) erin worden opgeslorpt (zoals we vaak de vergelijking maken: een druppel valt in de oceaan).

Vers 14

In mijn enthousiasme bij de kennismaking met de Bhagavad Gītā weet ik nog altijd dat ik dat vers in de yogaschool in Aalst ergens een keer op een klein kartonneke geschreven had en dat achteraan op het boekenrek gehangen heb – het heeft er lang gehangen; en dan uiteindelijk is het verdwenen:

“Met handen en voeten overal, met ogen, hoofden en monden overal, met oren overal, bestaat Hij in de wereld allesomvattend.”

Vers 15

“Stralend in de functies van alle zintuigen en toch zonder zintuigen; ongehecht en toch alles dragend; zonder eigenschappen en toch hun waarnemer.”

“Stralend in de functies en toch zonder zintuigen”, dan weten we dat het het oog van het oog is en het oor van het oor – dat Bewustzijn waardoor die zintuigen werken. Dit wordt zeer duidelijk wanneer het lichaam achtergelaten wordt: bewustzijn die het lichaam verlaat.

Vers 16

“Buiten en in wezens, het onbeweeglijke en het bewegende door Zijn subtiliteit onkenbaar en dichtbij en veraf is Dat”.

“Onkenbaar” voor het beperkte verstand en waar via het zuiveringsproces, dat yoga ook is, Dat zichzelf openbaart; eigenlijk de sluier van onwetendheid (avidyā) weggegend, oplossend.

Vers 17

“En onverdeeld, bestaat Hij toch alsof verdeeld in wezens. Hij moet worden gekend als de basis van alle wezens – het ene. Hij verslindt en Hij schept.”

Het zijn altijd openbaringen. Er staat “alsof” verdeeld in wezens; en zo zien wij het ook vaak: verdeeld. Het Ene gekend als de basis van alle wezens is juiste kennis.

Dan een prachtig vers:

Vers 18

“Dat, het licht van alle lichten, wordt voorbij duisternis genoemd. Het is kennis (jñāna), wat moet worden gekend en het is door kennis te bereiken, gezeten in het hart van allen.”

Vers 19

“Aldus werden het veld, kennis en het kenbare, bondig beschreven. Dit wetend, gaat Mijn toegewijde binnen in Mijn wezen.”

Ik vind het hier op zijn plaats om een symbool, een handmudra, die wij toch in yoga heel veel laten plaatsvinden, de **jñāna** mudra te vermelden. Meestal geven we de uitleg: de wijsvinger staat voor het “individuele” zelf, dat eigenlijk niet verschilt van het “Absolute”, waar de duim voor staat. In vers 17 lees je: “alsof” verdeeld in wezens – als je dan die **jñāna** mudra aanneemt en daarover (=alsof verdeeld) mediteert – dan is er geen onderscheid, geen gescheidenheid. De 3 andere vingers staan symbool voor de natuur.

In de haṭha yoga wordt dit vaak aangenomen, maar het is toch heel belangrijk dat we er stil bij staan, erover mediteren. Want de **jñāna** mudra staat symbool voor het Weten. In het verloop van de tijd werd er door heel wat filosofen, dichters, schrijvers, wetenschappers enz. iets neergeschreven over de Bhagavad Gītā. Een voorbeeld

dat onlangs op mijn weg kwam was Aldous Huxley (geboren in 1894 en overgegaan in 1963). Hij was een serieuze cultuurcriticus, dichter en schrijver, studeerde aan de universiteit van Oxford; was kleinzoon van darwinist Thomas Huxley. Hij schreef verschillende boeken, o.a. “The doors of perception (1954)” – “A brave new world (1932)”. En hij schreef over een technocratische maatschappij, een samenleving waarin leven en dood voorgeprogrammeerd zijn; en waar de bevolking door middel van drugs in vele, heel veel vormen zoet of onwetend wordt gehouden. Maar diezelfde Aldous Huxley schreef ook over de Bhagavad Gītā. Mensen die zijn boeken hebben gelezen weten dat die vrij maatschappijkritisch waren, een beetje te vergelijken met de periode waarin we leven. Over de Bhagavad Gītā schrijft hij: “De Bhagavad Gītā is de meest systematische verklaring van de spirituele evolutie die waarde geeft aan de mensheid. Het is de duidelijkste, allesomvattende samenvatting van de eeuwige filosofie, die ooit werd geopenbaard. Een blijvende waarde niet alleen van belang voor India, maar voor de hele mensheid”.

Op internet vind je nog meer info over zijn contact met de Bhagavad Gītā, hoe hij erover geschreven heeft.

Heel vroeger hadden we in Aalst een “gele” Bhagavad Gītā. Bij het begin van de studie van de Bhagavad Gītā heb ik op de cover ervan geschreven: een meditatie over de Bhagavad Gītā:

“Ik groet hem o Mādhava, de hoogste Zaligheid, wiens genade de stommen welsprekend maakt en de kreupelen bergen doet beklimmen”.

Hoe dikwijls ik dat herlezen heb weet ik niet meer, maar dat gaf een vertrouwen, een heel diep vertrouwen, dat die sluier van onwetendheid ooit zou kunnen oplossen.

Hoe moet je de verzen lezen? Lezen, erover mediteren, laten binnendringen, zodat het inzicht van binnenuit kan komen, zich letterlijk kan openbaren.

In de korte periode in de Forest Academy in India, zag ik dat ze de Bhagavad Gītā bestudeerden door ook commentaren te vergelijken. Commentaren kunnen soms wel helpen om iets te verduidelijken, maar over een vers dient “gemediteerd” te worden. Dan is er een kans dat je kan thuiskomen in jezelf in verbondenheid met de essentie in alles, in yoga.

Je ziet, we hebben maar enkele verzen uit de Gītā nu gehoord. Het heeft weinig zin om de hele Gītā in een snel tempo te gaan lezen. Dat zal niet veel helpen. Het is vooral belangrijk dat de verzen die je raken of op een bepaald moment naar je toekomen, dat je daarover mediteert en die diep laten binnendringen; op een dag wordt het allemaal duidelijk, opent het zich echt. ●



Mira De Bock
Yoga Vedanta Aalst



AFSCHIED van WILFRIED INGELS



Wilfried Ingels is een van de pioniers van de yoga in Vlaanderen. Hij is op 19 januari 2025 op 94-jarige leeftijd overleden. Hij richtte in 1968 te Maldegem een yogavereniging op. Hieruit ontstond de vormingsschool Halasana (cfr. De ‘ploeg’: symbool voor pionier zijn en de grond losmaken), die in 1982 door de Yoga Federatie werd erkend. Voor hem stond het als een paal boven water dat de ware filosofie van de yoga in de Yoga Sūtra van Patañjali te vinden is. Hij probeerde daarmee uit het vaarwater van de Swami’s en de Advaita Vedānta te blijven. Dit gaf aanleiding tot heel wat geanimeerde discussies op de bijeenkomsten van het bestuur. In 1989 benoemde hij mij als zijn opvolger. In 1991 veranderde de naam van de vormingsschool in “Instituut voor Patanjala Yoga”. Vanaf 2000 heeft Wilfried zich zowel uit de Yoga

Federatie als uit de vormingsschool teruggetrokken. Daardoor kennen de meeste jongere yogi’s hem niet. Bij de oudere generatie van pioniers roept hij nogal wat levendige herinneringen op omwille van zijn weerbarstig karakter en zijn eigenzinnige visie.

Een verhaal:

Lao Tse was onderweg met zijn leerlingen. Ze kwamen bij een eikenbos, waar honderden houthakkers aan het werk waren. Het hele bos was al gekapt maar één reusachtige boom stond nog overeind. Lao Tse zond zijn leerlingen naar de ploegbaas van de houthakkers met de vraag waarom deze boom niet was omgehakt, zoals de rest. Deze man antwoordde: “Deze boom is zo kromgegroeid en zo vol knoesten dat je er werkelijk niets mee kan aanvangen. Je kan er geen rechte balk of planken van zagen maar ook voor brandhout kan hij niet dienen, omdat zijn hout zo moeilijk te klieven is. Dus laten we hem staan.” Lao Tse glimlachte, toen zijn leerlingen het hem vertelden. “Dus zo kan hij nog er nog lang zijn voor de vogels en de eekhoorns, kunnen mensen eronder schaduw vinden en genieten van zijn energie.”

Het belang van Wilfried, voor het yogalandschap van Vlaanderen, is dat hij de eerste geweest is die de Yoga Sūtra van Patañjali een centrale plaats gaf in zijn yoga-onderwijs. Via Paul Meganck had hij het boek van Gaspard Koelman s.j.: “From Related Ego to Absolute Self” aangekocht. Deze van oorsprong West-Vlaamse jezuïet was professor aan het Papal Seminary te Poona (India). Wilfried zocht met hem contact. Hun samenwerking (via luchtpost) zorgde voor een Nederlandse vertaling van het boek, een Synthese van de Yoga Filosofie en ook van de Yoga Sūtra. Alles in eigen beheer uitgegeven. We zijn hem dankbaar voor zijn noeste werk hieraan.

Voor mij persoonlijk is het contact met Wilfried zeer verrijkend en tegelijk uitdagend geweest. Hij was veeleisend, confronterend, eigenzinnig en heel wilskrachtig. Zijn studie van de Yoga Sūtra was - op theoretisch vlak - zeer grondig. Voor mij was het een degelijke basis voor een diepere beleving van yoga.

Het contact met hem was een stevige oefening in gelijkmoedigheid en niet oordelen. Het leerde me dat het leven de mooiste geschenken soms op een weerbarstige manier inpakt.

Een ander waardevolle uitdaging waar hij me voor plaatste: hij vroeg mij zijn yogaschool over te nemen, dit terwijl onze karakters op zijn minst gezegd heel verschillend waren. Met alle gevolgen vandien. Toch was dit ook een teken van erkenning en vertrouwen.

Heel veel later, op een nachtelijke midzomermeditatie, waar iedereen een houtblok met een intentie aan het vuur kon offeren, vroeg hij om samen een blok op het vuur te leggen. Hierbij zei hij: “Ik heb toch dikwijls lelijk tegen je gedaan, dat spijt me, maar ik ben blij dat je mijn school verder hebt gezet.” Ook dat was Wilfried. Ik ben hem blijven respecteren, en ben hem dankbaar voor de rol die hij in mijn leven en dat van anderen heeft gespeeld. Ik herinner mij hem met een warm hart.

Johan De Backer, Instituut voor Patanjala Yoga

Leo Fonteyn

5 december 1926 - 17 februari 2025

Lieve mensen allemaal
 Dat...waar men zelden klaar voor is...
 is gebeurd.
 Mijn lieve man Leo is op de zeer mooie leeftijd
 van bijna 100 jaar overleden.
 Leo werd geboren te Schaarbeek op 5 december 1926
 en is overleden op 17 februari 2025
 als oudste van acht kinderen.
 Hij groeide op in een diep Christelijk Vlaams gezin.
 Leo liep college in Brussel
 en behoorde tot de eerste groep kinderen
 die in het Nederlands onderwijs kregen.
 Dat was in die periode niet vanzelfsprekend,
 het was ook een zeer bewogen tijd.
 Leo kon er uren over vertellen en dan glunderde hij.
 Leo was een enorme fiere Vlaming.
 Rond zijn dertigste kwam yoga in zijn leven
 en yoga werd ook zijn leven.
 Hij kreeg een enorme bewondering voor het oosten,
 maar bleef steeds een man van het westen.

Het was Leo's wens,
 dat iedereen hem zou herinneren
 zoals ze hem het laatst hebben ontmoet.



Heengaan van een Yogi

Narayan

Het overlijden van Leo Fonteyn herinnert ons eraan dat onze beurt ook komt. Het riep ook vele herinneringen op, die teruggaan tot 1966, het jaar dat Swami Satchidananda voor het eerst naar Aalst kwam. André Van Lysebeth kwam er kennismaken met de Swami en met mijn broer en mij. We hadden einde 1962 een afdeling gesticht van The Divine Life Society in Rishikesh (DLS) na wat correspondentie met Swami Sivananda, de grote wijze van Rishikesh, die de DLS had gesticht in 1936. Hij organiseerde kort na de onafhankelijkheid van India (van 9 september tot 8 oktober 1950) een All-India-and-Ceylon Tour. Dit was zo'n massabeweging dat ze het internationale nieuws haalde. Yoga verspreidde zich daarna als een lopend vuur over de hele wereld.

In 1967 organiseerde Van Lysebeth een Yogacongres waarop hij ook Swami Satchidananda uitnodigde. De 2000 zitplaatsen in de zaal van het Centraal Station zaten gedurende een week vol van 's morgens tot 's avonds. Ook nu kwam de Swami 14 dagen naar Aalst. In 1969 organiseerde Van Lysebeth een tweede Yogacongres. Dit was het derde bezoek van de Swami. Hij vond het niet kunnen dat we ons vijfjarig bestaan niet hadden gevierd. We deden het dus nu met twee jaar vertraging. Mevrouw Keus uit Nederland, André Van Lysebeth, de gebroeders Mertens uit Mechelen en nog anderen waren er. Eric Gomes uit Gent zat op zijn gitaar te spelen. De mensen uit Sint-Martens-Latem kwamen gratis macrobiotisch koken. De Swami gaf een denderende lezing in de feestzaal van het stadhuis. Ook Leo Fonteyn was van de partij. Ik zie hem daar nog zitten.



Ik moet nu voorzichtig zijn met de loop van de gebeurtenissen, want het geheugen is erg bedrieglijk. Het mijne toch alleszins. André Van Lysebeth stichtte kort voordien de Belgische Yoga Federatie (BYF). Eric Gomes kwam ons als zijn afgevaardigde vragen om er lid van te worden. Mijn broer was tegen, ik voor, omdat men slechts dan inbreng kan hebben. De vergaderingen vonden gedurende enkele jaren plaats in Brussel in het instituut van Van Lysebeth. Er werd bijna uitsluitend Frans gesproken. Dit leidde tot de splitsing en het ontstaan van de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België (YFNB). De organisatie leek nergens naar. De uitnodigingen voor de programma's vielen in de bus als de programma's al voorbij waren. Solange Demeyer was dan voorzitter. De man dankzij wie de YFNB goed op gang kwam, was Bert Poelman. Hij leverde een fantastische bijdrage.

Ik werd secretaris toen Leo voorzitter werd. Gedurende enkele jaren schreef en verstuurde ik de maandelijkse Nieuwsbrief. We waren een goed team, dat goed werk leverde. Het droeg ertoe bij dat de YFNB aan bekendheid begon te winnen.

Rond die tijd stichtte Gérard Blitz de Europese Yoga Unie (EYU). Hij kwam met

dat doel naar de algemene vergadering van de al ontstane Yoga Federaties in Europa. Op zeker ogenblik zette hij zijn toespraak verder in het Nederlands. Hij was een Antwerpse Jood die voor de oorlog was gevlucht voor het Nazigevaar. Hij had zijn Nederlands niet verlerd. In stuurde hem dan ook ons Yoga Magazine dat we sinds 1969 uitgaven. Hij vroeg wie de Swamis waren over wie ik schreef en of ze niet naar de Internationale Yoga Week in Zinal wilden komen. Swami Satchidananda was direct bereid op voorwaarde dat Gérard ook mij uitnodigde. Zo heb ik jarenlang les gegeven in Zinal met zoveel succes dat Gérard me vroeg of ik geen lid wilde worden van het vijfkampig comité dat de Unie bestuurd. Dat heb ik gedaan, maar ik moest dan wel elke maand een dag naar Parijs om te vergaderen. Daar kwam een einde aan toen Gérard in 1979 overleed. In zijn tijd was de week in Zinal een ontmoetingsplaats en kon elk land zijn eigen ding doen. In de kortste keren werd het een plaats van regelgeving. Men zegt dat de duivel klanten verliest als mensen tot Yoga komen, maar hij maakt zich daar geen zorgen over, omdat hij ze terugwint als ze het gaan organiseren. Ik herinner mij de machtsstrijd, de slinkse streken.

Als ik aan Yoga denk, denk ik aan Leo. Ik herinner me vooral de vergaderingen bij hem thuis en onze ontmoetingen in Zinal. Er zijn twee soorten Yogaleraars die ik me best herinner, om het op zijn Vlaams te zeggen: tot de eerste categorie behoren de ambetanterikken. Ik zal maar geen namen noemen. Ze zijn al overleden, maar ze hebben familie en leerlingen. De tweede categorie zijn degenen die hebben bijgedragen tot de groei en de bloei van de YFNB. En daar behoort Leo bij. Hij heeft grote verdiensten.

Ik heb Leo in geen jaren gezien. Ik word ook 90. En Leo was nog 9 jaar ouder. Hij was al lang gekluisterd aan zijn rolstoel. Dat hij bijna 100 werd zal wel te maken hebben met Rita, zijn echtgenote. Ze zei me eens dat hun huisarts zei dat Leo gelogeed was in een sterrenhotel. Ik kan me voorstellen wat Rita voelt, want ik ben in dezelfde situatie geweest. Mijn vrouw was doodop en versleten en ik had er mijn handen mee vol. Ze stierf in 2023. Ik ben blij dat ik haar uit het bejaardentehuis heb kunnen houden. Het vroeg veel moeite en die mis ik nu. Dus Rita veel sterkte en bedenk dat als men de 90 gepasseerd is, het einde als een verlossing komt. Vind daarin troost. De zon is niet stil blijven staan en het huis is niet ingestort. En het leven gaat door. Leo was een man uit één stuk, eerlijk en toegewijd. Ik herinner me ook dat hij Yoga Vedanta Aalst financieel steunde. Ik vermoed dat hij dit deed met de inkomsten van zijn Yogalessen.

Bhagavad Gītā, het Yogaboek bij uitstek, wordt vertaald als Het Lied van de Heer. Maar bhagavat (dit is het woord dat je in het Sanskrietwoordenboek vindt) betekent eigenlijk: bezitter van alle heerlijkheden of bhagas, zoals kennis van de Kenner, onthechting, faam, spirituele weelde, voorspoed en kracht. We zien die heerlijkheden soms ook in de mens, maar daar zijn ze toch op één of andere manier bezoedeld en ze zijn bovendien van tijdelijke aard. Er is evenwel een Werkelijkheid waarin ze onbeperkt en onbezoedeld aanwezig zijn. Daarom wordt die Werkelijkheid Bhagavān genoemd. Bhagavad Gītā is een woordsamenstelling met de betekenis van een genitief: Lied van Bhagavān. De stemloze uitgang van bhagavat wordt onder invloed van de stemhebbende g van Gītā een stemhebbende d. Dit was terloops dan wat Sanskrietles.

Mogen al degenen die dit lezen de kracht vinden om Yoga echt een plaats te geven in hun leven. Een Hindikiertan zegt: “Kaun khatē hain Bhagavān āte nahīn? Tūm Mīrā ke jaise būlāte nahīn. Wie zegt dat Bhagavān ons niet nabij is? Maar jij riep Hem niet zoals Mīrā dat deed.” Mīrā of Mīrābai is een bekende heilige uit de zestiende eeuw. Bij ons is heilig wat door de paus heilig werd verklaard. In India is heilig wie aldus wordt vereerd.



Zolder, 25 februari 2025

Lieve Rita,

Woorden schieten tekort wanneer het onverwachte ons plots overvalt! Gezien de leeftijd was het niet helemaal onverwacht maar diegene die achterblijft is er echt niet op voorbereid!

Gelukkig zijn er de zo vele mooie herinneringen! Jullie ontmoeting, al wat jullie samen opgebouwd hebben, de vele gedeelde interesses, de zorgzaamheid van de ene voor de andere! Jij voor de yoga... hij voor jouw eitjes! De fijne momenten, de zorgen, de betrokkenheid van de ene voor de andere, de liefde die jullie gekoesterd en onderhouden hebben gedurende al die jaren, de karakters die elkaar aangevuld hebben ... en zo kan je nog verder gaan.

Leo heeft een sterke vrouw gekozen en dat siert hem want het heeft hem een kracht en een daadkracht gegeven om dingen te doen die hij anders misschien niet zou gedaan hebben.

Wij zullen ons Leo herinneren als een lieve en zachte man, een man die verzoenend werkte op de woelige vergaderingen van de Federatie, een man die luisterde en erg gewaardeerd werd door collega's en buitenlandse zusterorganisaties. Wij herinneren ons de rustige vergaderingen ... wat daarna helaas niet meer altijd het geval was!

Graag wensen wij jou veel kracht en sterkte. Hij is er niet meer en misschien had hij deze laatste rust nu ook wel echt nodig. Echter in jouw hart huist hij voor altijd en zal zijn zachte stuwende kracht ook werkzaam zijn. Je bent nooit echt alleen... maar het is voor de achterblijvende ziel een heel leerproces om de fysieke aanwezigheid die er niet meer is te transformeren.

Een warme omhelzing lieve Rita!

**Paula & Roeland, Rein, Hade
Vormingsinstituut Yogadocenten Zolder**

Dankbare herinnering

aan een fijnzinnige yogi



**Leo: een moedige leeuw en
Fonteyn: een fontein van
liefde en licht.**

De overgang van Leo naar de zielenwereld roept een diep gevoel van dankbaarheid op, voor wat hij voor ons betekend heeft. Toen ik in 1985 lid werd van de yoga federatie, was hij de eerste van de oude garde die mij ernstig nam. Zijn erkenning betekende veel voor me, en ik ben hem altijd een warm hart blijven toedragen. Zijn open geest, zijn verbindend vermogen, zijn respect voor anderen blijven heel inspirerend. Hij is waarlijk een voorbeeld van hoe yogisch te leven. Later kwam daar een stralende zachtmoedigheid bij. Als ik aan “ānanda” denk, zie ik nog steeds zijn minzaam gezicht.

De manier waarop Rita voor deze zachtaardige man heeft gezorgd, hebben we steeds bewonderd: zoveel geduld, kracht, inzet en mededogen. We blijven ontroerd door de schoonheid van de liefdevolle relatie tussen Rita en Leo.

Deze foto reveleert zowel de etherische, stralende energie van Leo, als de fiere, aardse liefdevolle energie van Rita.

Enkele uittreksels uit het interview in de Nieuwsbrief ter gelegenheid van 40 jaar Yoga Federatie (YFN): dit lijkt wel het testament van Leo.

Ik probeerde altijd te benadrukken dat er verschillende strekkingen zijn binnen yoga en dat dit onze rijkdom is, daar moet je rekening mee houden om naar buiten te komen. Iedere school die ontstond, had ook zijn eigen strekking.

Voor de toekomst van de Yoga Federatie is het belangrijk dat ze groeit in openheid: als de openheid en de verbondenheid er niet is, is ze sektarisch bezig.

Mijn boodschap voor de komende generatie yogi's: dat ze allemaal in sereniteit en met geduld hun eigen weg volgen. Elk zijn individuele weg. Meditatie is een zeer persoonlijke weg. Doe wat je kunt. Meditatie is een groot woord, het dekt zoveel

zaken. Geen angst hebben. Zitten, ongeacht hoe, de perfectie komt onderweg; het is een weg te vergelijken met een bergbeklimming. Op de basis is het plat en je gaat stilaan meter per meter naar boven. Je kunt niet mediteren en er direct zijn. Je moet je weg afleggen. Al diegenen die vandaag de dag zitten en proberen te mediteren die moeten het doen en doorgeven wat ze kunnen. Dat ze de yoga sūtra's van Patañjali in praktijk omzetten. Yoga is al duizenden jaren oud; men ziet niet op duizend jaar. Laat yoga maar zijn weg gaan, yoga moet yoga blijven en het zal zijn weg wel vinden.

Beste Leo, wij blijven in yogische verbinding met jou in de zielenwereld. AUM!

Johan De Backer





Herinnering aan

Śrī Śrī Ātma Muni Jī

*Pionier en gewezen voorzitter van
de Yogafederatie van België en van
de Yogafederatie der Nederlandstaligen.*

*Oprichter en voorzitter van Yoga Ātma Vidyā
Bhāvana-Yoga Niketan Belgium vzw en
van de Śrī Yogeśwarānanda Yoga
Mahāvidyālaya academie*

Ridder in de Orde Leopold II

Geboren te Mechelen op 17 oktober 1937
ging over in Mahā-Samādhi
te Mechelen op 20 maart 2025.

M'n Paramguru Ātma Muniji,

Uw stralend onderricht heeft Leven geschonken aan onze dode geboorte...

De Moederlijke Vader bent U die mijn geest heeft gevormd doorheen alle perioden van
dit tijdelijke tranendal.

Jouw sprankelende woorden uit d' eeuwige fontein van opperste Kennis, Licht en Liefde,
zullen zowel de troost zijn van mijn leven als van mijn sterven.

... want zij zijn het immer levende water van 't bevrijdende Atman...

... onze eeuwige dank gaat daarom uit naar U Ātma Muniji. U die de zuiverheid van
Yoga heeft doorgegeven aan zovele Zoekenden...

Aanwezig mogen zijn, zowel in vreugde als de smart, doorheen de echo van Jouw
levensonderricht, zal een blijvende noodzaak zijn voor ieder open Mensen-Hart.

... Want dáár wordt jij begraven; in de diepe herinnering van dat waar het echt
om gaat... de bewustwording van Ātman via de weg van Geweldloze Liefde,
Devotie en eeuwige Dankbaarheid.

Jij hebt ons bijgebracht:

Om zowel humor in d'ernst, als ernst in de humor te leren appreciëren...

... Ook over 't nieuwe leven dat 't juiste Mediteren ons steeds zal wedergeven.

... Maar bovenal over 't Ene dat ver-bindt tegenover 't kaf dat ons bindt.

Lieve mens, duizend maal dank omdat jij in m'n leven bent gekomen, want ik besef
nu dat het leven van daarvoor een zoeken was naar Jouw veilige onderkomen....

Aum Tat Sat
Aum Śāntiḥ Śāntiḥ Śāntiḥ
Uddhava Muni

Ātma Muni's laatste woorden tegen mij:

Niets van wat in het bewustzijn aanwezig is geweest gaat verloren, niets.

Opening afscheidsviering van Ātma Muni

29 maart 2025

NAMASKĀRA lieve mensen,

Mag ik u in naam van Ātma Vidyā Bhāvana Yoga Niketan
Belgium van harte welkom heten op de afscheidsviering
van Ātma Muni, onze meester, onze leraar, onze mentor
die als een vader en broer zijn vele leerlingen op het
pad van yoga bracht. Velen heeft Ātma Muni onderricht
gegeven, zelfs in zijn laatste jaren aan zijn dokter, sociale
helpsters, en zijn verplegers, vrienden en kennissen. Hij
was steeds bereid om iedereen bij te staan in de leer van
Yoga. Hij heeft mij zelfs met de pc leren werken, met een
camera en nog veel meer.

Na een leven gewijd aan YOGA en vervuld van Vrede,
Goedheid en Liefde ging Śrī Śrī Ātma Muni Ji in Mahā-
Samādhi.

Reeds vroeg,... toen hij nog een peuter was, was Lucien
ongeneeslijk ziek. De dokter melde toen aan zijn ouders
dat hij niet lang ging leven.

Omdat hij ziek en aan het bed gekluisterd lag en zat, lag
en zat hij voortdurend in zichzelf en hardop te brommen
en had Hij reeds een vorm van meditatie en ervaringen.

Als tiener ging hij naar zijn geliefde boekhandelaar
boeken lenen of kopen en had vele gesprekken met de
boekhandelaar.

Op verschillende momenten vroeg Lucien aan zijn
boekhandelaar werken over Yoga, maar die weigerde
steeds omdat hij vond dat hij nog te jong was.

Uiteindelijk toen Lucien zijn boekhandelaar dreigde met
te zeggen dat hij die boeken ergens anders ging kopen
bezwweek die goede man en bezorgde Lucien de boeken
die hij vroeg, maar wees hem erop dat het zeer gevaarlijke
boeken waren en beantwoorde vele vragen van Lucien.

Samen met zijn broers begonnen zij in een schuurtje met
yoga- āsana's en ademhalingstechnieken.

In hun zwembroek zaten de gebroeders Mertens yoga te
beoefenen.

Lucien moest altijd aan de deur zitten omdat hij de dikste
was want die deur was vol spleten en het was er koud.

Van het éne kwam het andere en kwamen de éne na de
andere bij de broers zitten om met hen te oefenen.

In 1968 richtten de gebroeders Mertens Aum Yoga Aṅga-
Yoga Niketan Śākha op.

In 1971 werd Lucien leerling van Swāmi Yogeśwarananda
Saraswatī Jī Paramahansa en kreeg hij zijn yoga-naam
Ātma Muni.

In 1998 richtte Ātma Muni Ātma Vidyā Bhāvana Yoga
Niketan Belgium vzw op en ook de Yoga Academie Śrī
Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya vzw.

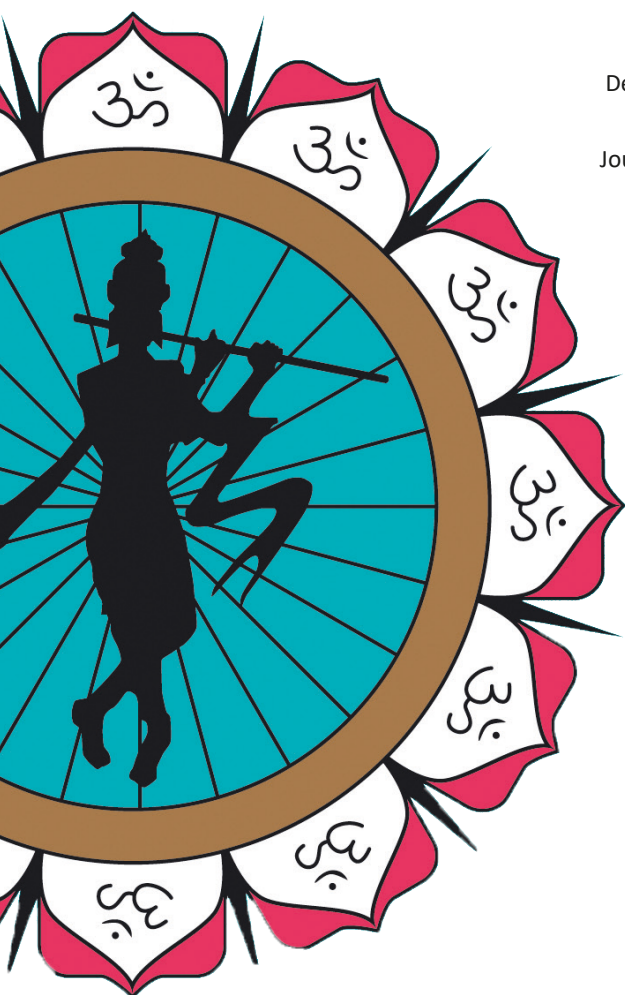
Hij was één van de pioniers die de toenmalige
Yogafederatie van België oprichtte en later de
Yogafederatie der Nederlandstaligen.

Ātma Muni werd geridderd in de Orde Leopold II
op 11 oktober 2023.

Laten wij ons voorbereiden tot het prononceren van Aum,
de Guru Stotram, de Satgurustotram
en de Gāyatrī mantra...

Dharma Muni

YFN | 25



Pelgrim

*Ik ben een
Pelgrim
op weg naar de grotten
van mijn Hart,
waar Shiva woont
Die Parvati onderricht...
Waar de Heer met de fluit
- de Gezegende Heer -
Zijn hemelse melodieën
blaast,
lokkend en wenkend
aan het einde van
het nauwe Pad...*

*Ik ben een
Pelgrim
omdat ik mij doorheen
de nevelen
herinner
wat weleer was.*

Ik Ben.

Ātma Muni

Realisatie

God, Heer,
Bron van alle leven,
Alle sterven, alle wisselen
en toch Zelf
Het Ene Onveranderlijke.
Mijn verstand kent U als één.
Mijn gevoel aanbidt U in dualiteit.
Mijn intuïtie verenigt beiden
In Het
weten zonder woorden...

Andere Dimensie

Leven en dood:
De keerzijden van een medaille.
Het leven de ene zijde,
De rand van het sterven,
De dood de andere zijde.
Ze is anders
Maar er staat ook iets op...

Eeuwigheid

Het water van de rivier kabbelt...
Een silhouet,
een boot glijdt voorbij en verdwijnt.
Het water van de rivier kabbelt...



ĀTMA MUNI INDACHTIG

Namaskar, Atma Muni,

Je hebt op de eerste dag van de lente gewacht, om deze wereld achter je te laten en naar de zielewereld te vertrekken. De dag van het nieuwe leven. Je lijf was op, maar niet je geest en zeker niet je yoga-spirit. Je tijd was om Dus wou je niet langer dralen. Je sangha was als een familie, Die het nu zonder vader moet stellen. We zullen ze met zorg omringen. Je visie om yoga authentiek, diepgaand en vrij te houden, Heeft een grote invloed gehad En heeft inspirerend gewerkt. De komende tijd blijf je op de bestuursvergaderingen Aanwezig in de vraag: “Wat zou Atma Muni hierover te zeggen gehad hebben?” Je bewust leren missen Is een verhelderend proces Van toelaten en loslaten Op weg naar Zelf-Bewust-Zijn. Van harte dank voor wie je bent.

Johan De Backer

Stukjes uit een interview met Ātma Muni uit NB 121

NvT: Wat zou je willen? Waarin zou de Yoga Federatie kunnen uitgroeien naar de toekomst toe?

ATMA MUNI: Ik heb altijd het volgende gezegd: de Federatie is een nuttig maatschappelijk iets maar ik zit hier niet voor de Federatie, maar voor Yoga. Ik zit hier niet voor Yoga, maar voor het doel van Yoga, want anders zou ik geen Yoga doen. Het doel van Yoga is gemaakt om mensen tot bevrijding te brengen, tot verlichting te brengen; als er geen mensen zouden zijn heeft Yoga geen zin; dus ik zit hier voor de mensen. Het moet altijd Yoga blijven; Yoga doen is niet yogi zijn. Yoga bestuderen heeft niets te maken met Yoga doen. Het Yogapad is een individueel proces. De Yoga Sūtra bestuderen is een intellectueel proces, maar dat is helaas geen Yoga! Je moet je ratio gebruiken, ok, maar je moet vooral Buddhi ontwikkelen en Sāttvisch worden. Als je Buddhi ontwikkelt, heb je de zintuiglijke, rationele, intellectuele informatie niet meer nodig! Je mag natuurlijk niet stoppen met je verstand te gebruiken. Er moet altijd een wisselwerking zijn tussen Buddhi en Manas. Manas heeft onderweg ook een grote waarde, maar Manas moet Manas overstijgen en dat is een praktisch ervaringsgericht proces. Dat kun je alleen oplossen door ervaring te hebben en een échte ervaring ligt, voor mij althans, mathematisch vast. Daar kun je niets aan veranderen. Een echte ervaring ligt vast. Ik heb zelf jaren Nāda Yoga beoefend; dan hoor je de geluiden van



de chakra's. Je kunt in je meditatie een chakra ervaren, wat een energie explosie teweegbrengt. Een kleine Melkweg die draait als een razende kolk en de vonken springen eraf. Als je dat ervaart, is dat heel indrukwekkend. Maar als je in plaats van deze ervaring allerlei theorieën over chakra's ontwikkelt dan zit je er mijlenver naast. Een chakra moet je ervaren; dat is de enige weg.

... AM: De Zelfervaring of Eénheidservaring die ik gehad heb en waar ik jarenlang met niemand durfde over praten heeft mijn leven veranderd. Ik heb er wel met veel Swāmi's over gesproken, omdat ik graag bevestiging kreeg van andere grote meesters. Maar toen die Swāmi's begonnen te filosoferen daarover, wist ik dat ze die ervaring niet kenden, want dan hadden ze er met mij over kunnen praten. Mahārāj Ji (Swāmī Yogeśwarānanda Sarasvatī) was voor mij de enige die die ervaring duidelijk in detail in zijn verloop kende... Hij begreep mij. Elke échte ervaring is niet enkel in de geest maar is altijd lichamelijk, mentaal en spiritueel. Dat is een proces dat mathematisch verloopt en dan kun je daar niet over discussiëren in een democratisch systeem.

Mijn wens is dat de Yoga Federatie zelfstandig blijft en dan kan ze misschien Yoga blijven uitdragen; en ook dat mensen binnen de Yoga Federatie ervaring zouden opdoen dat ze weten waarover ze spreken. Dit laatste is het belangrijkste. De ervaring brengt zoveel geluk met zich mee dat je dit haast niet kan beschrijven.

... AM: De Federatie zou moeten bestaan uit een groep mensen die ervaring kunnen uitwisselen en anderen hierin kunnen ondersteunen. Na de academie zou er een verderzetting moeten zijn van Yoga met diezelfde mensen, zodat ze sāttvischer kunnen worden. Zo niet kun je geen transcendente ervaring hebben. De meeste mensen nemen enkel waar en reageren dat is ons leven, als je dat niet kan overstijgen dan blijf je in de dualiteit zitten, je moet buddhi ontwikkelen en sāttvischer worden. Zodat je andere inzichten kan ontwikkelen, die niet via de zintuigen ontwikkeld worden. Inspiratie of intuïtie... Ik was zelf heel mijn jeugd ziek; lag van mijn vier tot mijn veertien jaar overwegend in mijn bed. Ik ging naar Katholieke scholen maar ik was daar niet tevreden mee. Ik leefde als kind, heel verlegen en bedeesd. Op een half jaar tijd heb ik mezelf helemaal veranderd. Ik heb daar moeite voor gedaan. Ik stelde mij vragen als waarom ben ik bang, verlegen, pessimistisch. Nadien had ik een groot verlangen; ik wilde weten bestaat God of niet dat zat in mij, dat stuwde mij. Ik begon te mediteren en wou daar uitsluiting over. Ik val de kerk niet aan of God niet aan, ondanks mijn uitspraken erover maar ik breek de fouten ervan wel af. U bevrijden van de dogma's is het beste wat je kan doen...

Interview afgenomen door Nadine van Treeck

Reactie's van de Europese Yoga Unie

May the Creator ... guide his Soul towards Light!

Dan Sion
Coördinator Europees Yoga Congres in Zinal

.....

A great soul departed for the Unknowable!

François Lorin
Voorzitter “Education Comité” Europese Yoga unie



Stukjes uit een interview met Ātma Muni uit NB 114

ĀTMA MUNI:
Een brandend verlangen naar 'Waarheid'.
Van in het begin was mijn yoga op die Essentie afgesteld en ze is dat nog altijd. Met al de rest ben ik niet zo gelukkig. Innerlijk zuiver en oprecht zijn vind ik van primair belang en dat tracht ik in mijn opleiding ook door te geven. Het meeste van wat aangeleerd wordt is nuttig, maar niet noodzakelijk. Als men gaat zitten om te mediteren mag dat niet zijn met een verlangen om iets te verkrijgen, omdat men dan gedachten of gevoelens aan het voeden is en die vormen een barrière. Wat men nodig heeft is het intens brandend verlangen om 'Waarheid' te kennen, om God te kennen. Dan gaat men niet zitten met het gedacht van te gaan mediteren, maar om alles stil te laten worden. Alleen in stilte openbaart de werkelijkheid zich. Alleen dan kan het gebeuren!

... **FS: Welke zijn voor u de belangrijkste basisgeschriften van Yoga?**

AM: De twee belangrijkste zijn de Bhagavad Gītā en de Yoga Sūtra. Heel rationele en spirituele geschriften. Ook de Aṣṭavakra Saṃhitā waardeer ik erg. Ik ben niet zo voor de andere semiklassiekers zoals de Śiva Saṃhitā en de Hatha Pradīpikā. Ik vind dat functionele, maar ook gevaarlijke boeken die volgens mij niet uit de essentie van yoga vertrekken. Die zijn naar mijn gevoel meer met de magie bezig dan met de mystiek. Ik ben meer voor de echt spirituele geschriften.

... **FS: Wat heeft Yoga je uiteindelijk gegeven?**

AM: Een moeilijke vraag. Het heeft me een antwoord gegeven op mijn vragen. Het heeft me toegelaten om de 'Werkelijkheid' te ervaren met het transformerend effect daarvan op het verder verloop van mijn leven. Men blijft een gewoon mens, maar alles ordt op een andere manier ervaren. Ik kan zeggen dat yoga me geluk gegeven heeft.

FS: Heb je een boodschap voor de mensen die nu met yoga beginnen?

AM: Ik hoop dat de mensen die nu met yoga beginnen door eigen inspanning kunnen ontdekken dat yoga meer inhoudt dan ze konden vermoeden. Dat yoga een fascinerende weg is om zijn leven te transformeren. Dat ze de kracht zouden hebben om die weg volledig te gaan, zonder zich te verliezen in al de kleine onderdelen van technische aard, noch in allerhande ervarigen zonder veel inhoud.

Interview afgenomen door Flor Stickens

Yoga

FEDERATIE
NEDERLANDSTALIGEN
BELGIË vzw



STUDIE & ONTMOETINGS-DAGEN

De Oude Abdij
Drongenplein 26, Drongen

4 en 5 oktober 2025



Flor Stickens



Alberto Paganini



Krishna Van Lierde



Dharma Muni



Kathy Van der Heyden



Marc Braeckman



Luc Bael



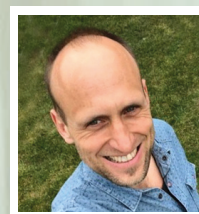
Jens Keygnaert



Paul Meirsman



Johan De Backer



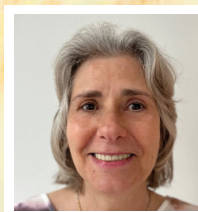
Jochem Snick



Gert Vliegen



Fabienne De Buysere



Greet De Pauw



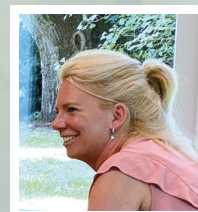
Koenraad Elst



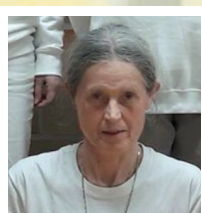
Rudi Lepoutre



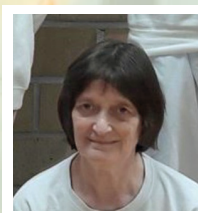
Maria Clicteur



Natasja Smeets-Hendriks



Devi Van Hove



Gita Bisschops



Manu Fernandez

Een organisatie van
www.yogafederatie.be

Adres maatschappelijke zetel : Kattestraat 120
9400 Ninove
Ond. Nr. 421.245.957 RPR Dendermonde

**Uiterste
inschrijvingsdatum :
14 september 2025**

foto : free download hd autumn
wallpaper 1920

