



YFNB VZW.

# NIEUWSBRIEF NR 84

|  |      |
|--|------|
| INHOUD .....   | blz. |
| Woord Vooraf .....                                     | 1    |
| Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie ..... | 2    |
| Jaarverslag van de Yogafederatie.....                  | 8    |
| Zinal 2011 .....                                       | 9    |
| Yogaweek met Dr. Anantakrishna .....                   | 11   |
| Agenda .....   | 12   |

# Woord Vooraf

---

Waarde lezer,

Een zalige en gezegende Pasen, in essentie de wederopstanding van uw ware natuur die tot onsterfelijkheid leidt. Het lente ontmoetingsweekeinde is weer achter de rug. U vindt verslagen van de activiteiten in dit nummer. Nogmaals oprechte dank aan de auteurs. De afwezigen weten zo wat ze gemist hebben. Het was zoals gewoonlijk de moeite waard. We hadden tijdens het plannen over het hoofd gezien dat dit weekeinde samenviel met de uittocht van het krokusverlof, wat zijn weerslag had op het aantal deelnemers. Net daarvoor kregen we eveneens van het ontmoetingscentrum de mededeling dat de prijzen 40% waren gestegen. Dat was dus even slikken...

Bij het voorbereiden van de algemene vergadering, hebben we in het bestuur vastgesteld dat onze vereniging in de loop van de jaren naar een vereniging van yogaleraren is aan het evolueren. Dit is zeker niet onze bedoeling. YFN is een vereniging, en verenigen betekent in de eerste plaats het samenbrengen van iedereen die iets gemeenschappelijk heeft of op een gemeenschappelijk doel gericht is. In ons geval is dat het zoeken naar het echte welzijn, verdieping en zingeving dat de beoefening van yoga ons kan bieden. Het betekent eveneens de mogelijkheid scheppen om gelijkgezinden te ontmoeten, ervaring uit te wisselen en inspiratie op te doen. We noemen daarom de weekeinden die we in de lente en herfst inrichten ook ontmoetingsweekeinden. Het Tijdschrift voor Yoga is daartoe eveneens een middel. Dit tijdschrift is echter al jaren verlieslatend vanwege zijn beperkte oplage en bij de Stichting Yoga Vedânta, die de uitgave van dit tijdschrift beheert, heeft men nu aan de alarmbel getrokken. De reserves zijn uitgeput. We trachten nu gezamenlijk het tijt te keren door de inkomsten te verhogen, door onder andere het aantal abonnementen aanzienlijk te doen toenemen. Dat zal eveneens een inspanning van onze kant vragen. Een van de mogelijkheden is het aantal abonnementen te doen stijgen via het werven van meer gewone leden. Dat kan door meer gerichte reclame te maken op onze website, door de medewerking van de yogaleraren die folders van de YFN onder hun leerlingen verspreiden en eveneens door verwante organisaties aan te spreken. Als jullie onze federatie de moeite waard vinden laat dat dan ook aan anderen weten.

Het volgende Internationale Yogacongres in Zinal staat eveneens voor de boeg en alle leden hebben samen met het Tijdschrift voor Yoga een folder gekregen voor dit evenement. Het thema is yoga in oost en west, een spiritueel huwelijk. Dit kan zowel een boeiend als een controversieel onderwerp zijn. Dit contact met het westen en de daarop volgende invloeden die dit contact op yoga heeft uitgeoefend is inderdaad onderwerp van menige controverse. Dat blijkt uit een aantal artikels in de Amerikaanse pers, onder andere de New York Times van 27 november 2010, die nadien op de webfora de emoties soms hoog deden oplaaien. Er wordt al jaren een welles nietes spelletje gespeeld tussen de fundamentele christenen en westerse yogaleraren in de VS. De fundamentele christenen vinden dat yoga des duivels is en een achterbakse manier om een pantheïstisch bijgeloof, het hindoeïsme, in de westerse cultuur te introduceren. Langs de andere zijde vindt een kleine beweging in de vrij omvangrijke Amerikaanse Hindoe gemeenschap, "The Hindu American Foundation", dat het westen yoga ingepalmd heeft en tot een miljoenen dollar handel heeft gedegradeerd zonder de achterliggende cultuur, het hindoeïsme waaruit yoga is ontstaan, daarin te kennen. Dit terwijl hindoeïsme in het westen dikwijls minachtend geassocieerd wordt met veelgodendom, kasten, kerrie en heilige koeien. Zoiets als 'christelijke yoga' lijkt beiden mateloos te irriteren, dat hebben zij dan toch tenminste gemeen. Het HAF heeft in de pers een campagne gelanceerd onder de titel : "Take back Yoga" dat in de media de nodige aandacht heeft gekregen. Daarmee was het hek van de dam en de discussie is begonnen en nog niet beëindigd, zoals ik tijdens mijn laatste verblijf in Kerala heb kunnen vaststellen. De Amerikaanse christelijke zendelingen, hoofdzakelijk van de pinkstergemeenschap, hebben deze controverse al een tijdje naar Kerala geëxporteerd, waar de christenen 25% van de bevolking uitmaken.

Sommige van deze Amerikaanse Hindoes hebben in dit geval eveneens boter op hun hoofd want figuren zoals Bikram Chaudhuri en Dîpak Chopra zijn er niet bepaald vies van om een paar miljoen dollar minder of meer te verdienen met van het propageren van wat zij yoga noemen.

Deze controverse berust volgens mij op een fundamenteel misverstand of onwetendheid. Zoiets als één Hindoe godsdienst of geloof bestaat in feite niet. Het is een verzameling van een enorm breed spectrum van soms sterk uiteenlopende religieuze systemen die moeiteloos naast elkaar bestaan en waar een grote individuele vrijheid en tolerantie heerst. Het is een levenswijze volgens het 'Sanâthana Dharma' of 'onvergankelijke, eeuwige wetmatigheid' die o.a. in de Veda's wordt weergegeven. Sterk vereenvoudigd kun je stellen dat de Indiase Zieners, vanwege de grote individuele verschillen en geaardheid, een breed spectrum aan methoden en middelen ter beschikking hebben gesteld, die dezelfde essentiële spiritualiteit gemeenschappelijk hebben. De bedoeling van elk van deze middelen is om tot een direct besef te komen van deze eeuwige wetmatigheid. Krachtige middelen daartoe zijn onder andere yoga en tantra, de essentie van alle vormen van religie.

Dat yoga uit hindoeïsme of hindoeïsme uit yoga is ontstaan is een kip en ei vraag.

Eenmaal men van de spirituele essentie, die tot innerlijke vrede en rust leidt en die mensen verbindt, afwijkt, begint men aan de uiterlijke filosofische aspecten en de schriften belang te hechten. Dan staat de deur naar de eeuwenoude onderlinge conflicten open en daar willen we met onze vereniging niet bij betrokken raken.

We zijn trouwens al bezig met de voorbereiding van het volgende ontmoetingsweekeinde van 15 en 16 oktober 2011 in Vaalbeek. We hopen u daar allen te mogen verwelkomen.

Jullie genegen

Suman

## STUDIE- EN ONTMOETINGS-DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

*Op 6 en 7 maart jongstleden werden te Torhout de Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie gehouden. Hieronder volgen enkele indrukken van deelnemers .*

### **Cursus met Juraj Gajdos op zaterdag 6 maart - Indrukken van Ghislaine Nuytten**

#### **HET IS JOUW LICHAAM !**

Wanneer ik zaterdagochtend rond halftien mijn matje en kussen naar de cursuszaal breng, bots ik bijna tegen Juraj Gajdos die de ruimte komt verkennen. ‘*Het is hier niet echt warm*’, grapt hij. Een understatement : het eerste weekend van maart valt dit jaar behoorlijk fris uit, en de verwarming in de benedenzaal staat blijkbaar maar net op. Ik ben blij dat ik mijn fleecedeck heb meegebracht.

De cursus valt blijkbaar in de smaak. Bij de ochtendsessie is de zaal meteen al voor driekwart gevuld. Juraj, in wit katoenen yogakleding, neemt plaats op een verhoogje. Hij wordt geflankeerd door Suman die de vertaling uit het Engels op zich neemt.

Hij zei vereerd te zijn om uiteindelijk in het vaderland van André Van Lysebeth, wiens boeken over yoga zijn inspiratiebron waren geweest toen hij met yoga begon (een van de weinige auteurs die door het communistische regime in Tsjecho-Slowakije werden aanvaard), les te kunnen geven

In een vorig leven was Juraj een fanatieke sporter vanaf zijn 6 jaar. Toen hij 21 jaar geleden voor het eerst een yoga les volgde, stelde hij vast dat er een probleem was met zijn spieren. Ze bleken veel te dik en te kort. Zelfs een rechte zithouding aannemen lukte niet echt. Hij ging meteen voor Padmāsana, maar zijn knieën wilden niet mee. *No way!*, vertelt hij. Wat hij ook probeerde, zijn knieën bleven recht naar boven wijzen. Hij zag dat oudere mensen de meeste houdingen wel beheersten, en voelde zich een sukkel.

Juraj begon als een gek te oefenen. Was hij in de sport niet altijd een *winner* geweest ? Tot hij zich na een aantal stevige blessures (3 hernia’s!) realiseerde dat yoga geen kwestie van winnen of verliezen is. Hij zag mettertijd ook in dat āsana’s er zijn voor de beoefenaar en niet omgekeerd. Met andere woorden : een houding is een individuele aangelegenheid. Zowel voor jong als voor oud, voor personen met een beperking, maar ook voor gezonde mensen. ‘*Dit is jouw lichaam, jij weet wat er goed voor is !*’, die zin krijgen we de hele dag te horen. Het enthousiasme en de positieve vibraties die Juraj de zaal instuurt, werken aanstekelijk. We hebben allemaal zin in een stevige portie āsana praktijk.

In yogāsana zijn er 4 stappen, legt hij uit. Eén : je keert je aandacht naar binnen om je lichaam en in een latere fase je geest te leren kennen. Stap 2 houdt in dat je geest en lichaam ontspant, om zo beter tot inzicht en concentratie te komen. Stap 3 : je wordt je bewust van lichaam en geest en observeert; je wordt een waarnemer, een getuige. Vier : je voelt mogelijk onevenwicht op fysiek én op mentaal niveau.

De theorie klinkt goed, maar hoe pak je dat concreet aan? ‘Begin altijd met een visualisatie van de houding die je wilt aannemen’, vertelt hij. ‘Kijk naar je leraar. Kijk hoe hij of zij in en uit een houding gaat, en verbeeld je dan dat jij die verschillende bewegingen maakt. Verbeelding is een belangrijke factor, vooral voor mensen die moeite hebben met bewegen. Alle beweging start vanuit de hersenen, dus werk met je verbeeldingskracht. Combineer die met een positieve instelling of geloof in jezelf en geduldige toewijding, en je zal wonderen doen.’

Pas na die hele uiteenzetting zijn we aan de praktijk toe. Onder leiding van Juraj nemen we een rechte zithouding aan, waar hij veel belang aan hecht en voortdurend benadrukt dat de rug recht, de schouders laag en schouderbladen naar elkaar moeten gebracht worden terwijl het achterhoofd lichtjes naar achter wordt gedrukt. Dan richten we de aandacht op de ademhaling. We krijgen te horen dat wie moeite ondervindt met de buikademhaling wellicht een probleem heeft in bepaalde delen van het onderlichaam : de organen, lymfeklieren, of de bloedsomloop in buik en benen. Een slechte borstademhaling wijst dan weer op eventuele problemen in de hartstreek, of met de schildklier, de hersenen of het zenuwstelsel.

‘De ademhaling is de basis van alle processen die in ons lichaam plaatsgrijpen. Als je inademt stijgt je bloeddruk

lichtjes, je krijgt energie; een trage inademing van minimum 5 tellen activeert. Bij het uitademen daalt de bloeddruk weer, de spieren ontspannen. Dat doen ook je hele lichaam en je geest.’

Juraj is een grote voorstander van de complete yoga-ademhaling. Wat ook je leeftijd is en welke houding je ook wil oefenen, doe het altijd met behulp van de volledige yoga-ademhaling. “Stel je voor dat je een grote ballon vanaf je bekken tot je hoofd vult” herhaalt hij voortdurend. We tillen beide armen boven het hoofd. Zo zetten we de borst open, de schouders breed en we laten de longen vol lucht lopen. Met die diepe open ademhaling voelt onze romp inderdaad als een ballon. We laten de armen stilletjes weer zakken en ademen langzaam uit.

Dan vraagt hij om in gedachten ons lichaam af te tasten en te voelen. ‘Wat voel je links en rechts, aan de voor- en achterzijde van je lichaam, wat aan de bovenste en onderste ledematen. Wat is het verschil? Lijkt de ene kant zwaarder, of uit evenwicht? Hoe kan je je lichaam opnieuw in harmonie of evenwicht brengen? Blijf vergelijken en zoek naar balans want het lichaam is één geheel.’ “Desnoods breng je evenwicht door extra of enkel aan de zwakke of stijve/geblokkeerde kant de âsana te herhalen totdat beide hetzelfde aanvoelen.” Hij hamert erop dat je daarom voor, tijdens en na het beoefenen van âsana mentaal zeer alert moet zijn en blijven.

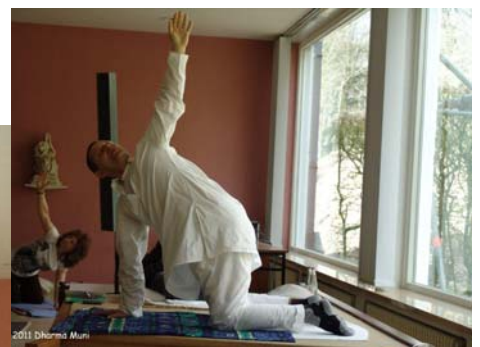
Na een korte reeks oefeningen (pavanamukta’s volgens Satyânanda) en âsana’s mogen we vragen stellen. Over het belang van de adem bijvoorbeeld. Mensen met ademhalingsproblemen zoals astma moeten traag en lang uitademen. Dat kan je leren door fluit te spelen, door te zingen of door mantra’s te reciteren. Oudere mensen zouden bewuster moeten ademen. Omdat de organen met de jaren degenereren en krimpen is het belangrijk dat je met de adem alle processen activeert : de bloedsomloop, de werking van de lymfevaten, het zenuwstelsel. Als je ergens spanning of pijn voelt is het vaak al voldoende om naar de bewuste plek toe te ademen. ‘Wees ontspannen. Zo maak je ruimte vrij rond de spier, die dan door je adem als het ware wordt gemasseerd.’

Tijdens de verschillende sessies doen we vooral oefeningen om in balans te blijven, en een soort van zachte stretching. Dat komt in de eerste plaats omdat we nooit echt met een lege maag op ons matje zitten. Maar ergens past het ook bij het onderwerp van de cursus : yoga voor mensen met een beperking. Juraj leert ons dat we zachte, gemakkelijke bewegingen moeten vooropstellen. ‘Als je anderen wil helpen, houd dan rekening met hun lichaam en met hun denken. De oorzaak van fysieke spanningen ligt vaak in mentale spanning.’ We begrijpen dat het vaak heel wat tijd vraagt om het lichaam voor te bereiden tot een âsana. Alle bewegingen moet je een voor een oefenen, of je opteert voor inleidende houdingen zoals de haas en de kat. *Bidalâsana* of kathouding houdt de ruggengraat soepel, masseert de schildklier, geeft kracht aan de bovenste ledematen en doet je energie vlot stromen.

Tussen het oefenen door zet Juraj ons aan het denken. ‘In yoga start je elke dag van nul. Je mag je huidige toestand niet vergelijken met die van gisteren of van de week voordien. Al is en blijft het streefdoel elke keer hetzelfde : tot evenwicht komen.’

Hij brengt ons ook vaak aan het lachen. ‘*Dit is jouw lichaam !*’ Geloof niet blindelings wat je leraar vertelt. Vertrouw je lichaam.’ En : ‘*Yoga is een spel ! Ontspan je lichaam, ontspan je aangezicht, en glimlach !*’

Zullen we zeker doen, Juraj. Bedankt voor alle wijze raad.



## De Bhagavad Gîtâ : Les door Mîrâ - Indrukken van Fabienne de Croo .

Nu ik neerzit om dit verslag te schrijven, valt het me moeilijk om iets op papier te zetten. Want, wie ben ik om daar iets over te schrijven? De Bhagavad Gîtâ spreekt voor zich. Het is "het lied van de Heer"!

En toch...., misschien zijn mijn indrukken met het horen en lezen ervan nuttig voor iemand. Zodoende ....., hier mijn indrukken van de eerste dag.

Mîrâ viel meteen met de deur in huis, tenminste als je de Bhagavad Gîtâ ziet als een "boodschap" die je helpt op het pad naar jezelf toe; en daar komt confrontatie bij.

Dus, wat zegde Mîrâ? : *dat er oprechte interesse moet zijn*, en daar kan ik inkomen, *maar dat de mate waarin je serieus bent ook belangrijk is* en daar begint het schoentje al te wringen. Want als er moeilijkheden opduiken (en die zijn er op het spirituele pad) in hoeverre blijf ik dan eerlijk?

Verder is er **overgave** nodig om de boodschap van de Bhagavad Gîtâ te kunnen ontvangen. Dit werd door Mîrâ prachtig ingevuld door ons jyestikâsana, als symbool voor overgave, te laten beleven.

Mîrâ lichtte ook kort de context toe waarin de Gîtâ kadert : De 18 hoofdstukken en 700 shloka's of verzen maakt deel uit van het epos "de Mahâbhârata". Het behoort tot de cultuur van het oude India, maar het houdt een boodschap in voor elke tijd of elke plaats en vooral in deze tijd komt de boodschap van de Bhagavad Gîtâ naar West-Europa en Amerika over met vernieuwende inzichten en waarden.

Arjuna staat symbool voor de menselijke ziel, zittend in de strijdswagen van het lichaam, Krishna is het Bewustzijn, de God binnenin, de Raadgever.

Vele Indische wijzen o.a. Ramana Maharshi, Gandhi en zovele hebben zich gedurende hun gehele leven laten leiden door de Bhagavad Gîtâ. Ook grote westerse geleerden hebben de boodschap van de Gîtâ ontdekt, bv. Schopenhauer, Thoreau, Einstein en andere... Thoreau sprak in extase volgende woorden : " 's morgens laaf ik mijn geest in de verbijsterende en wereldwijde filosofie van de Bhagavad Gîtâ. In vergelijking met deze lijkt onze moderne wereld en literatuur nietig en alledaags".

De Mahâbhârata beschrijft onder meer de oorlog tussen de Pândava's en de Kaurava's; de Pândava's trekken ten strijde omdat de Kaurava's weigeren hun koninkrijk waar ze recht op hebben, terug te geven. Beiden komen Shri Krishna om hulp vragen; Hij laat hen kiezen tussen Hemzelf of Zijn leger, met dien verstande dat Hijzelf niet zal deelnemen aan de strijd; Hij zal de functie van wagenmenner op zich nemen. Arjuna kiest voor Krishna. De Kaurava's zijn heel blij met het machtige leger van Krishna.

Op het moment dat de strijd begint vraagt Arjuna aan Krishna in §1 vers 21-22 : *"Plaats mijn strijdswagen, O Acyuta (onveranderlijke), te midden van de 2 legers, zodat ik hén kan aanschouwen, die, verlangend naar de strijd, hier staan opgesteld en die ik moet bekampen nu de strijd gaat beginnen."*

In deze oorlog heeft Arjuna dus Krishna gekozen als wagenmenner voor zijn strijdswagen. Krishna heeft dus de teugels vast. Arjuna en Krishna zitten dus "beiden" in de strijdswagen van het lichaam. Mîrâ verduidelijkt dat "als God via Buddhi (of intellect gezuiverd door onderscheidingsvermogen) de strijdswagen van het lichaam stuurt, dat de wagen dan veilig doorheen de strijd gaat". Of zoals ik het begrijp, als ik mij in mijn handelen laat leiden door Krishna, het hogere bewustzijn, dat dit dan OK is.

Arjuna ziet nu tegen wie hij moet vechten en de moed zakt hem in de schoenen, §1 vers 47 **de moedeloosheid van Arjuna** : *"Sanjaya ( de verteller in de Gîtâ) zei : dit gezegd hebbend te midden van het slagveld, wierp Arjuna zijn boog en pijlen weg en zakte neer op de zitbank van zijn strijdswagen, de geest door moedeloosheid overmand."*

### Strijd – Moed - Bereidheid tot Strijd

Ook ik kom in het leven verzet tegen ; volgens Mîrâ het verzet om het leven te leven zoals het is. Voor sommigen stopt het hier, is er geen bereidheid tot strijd; die bereidheid moet er zijn, anders is er geen vervulling van het leven.

In hoofdstuk 2 vers 38 wordt Arjuna door Krishna zelf aangemaand tot de strijd : *".....zet je in voor de strijd"*.

Ook hier wordt door Mîrâ een prachtige link gemaakt met een Yoga houding : een staande boogschietende houding; je staat rechtop, armen wijd gespreid op schouderhoogte, handpalmen naar voor gericht; dan plooi je de linker arm tot voor de borst, de arm die symbolisch de pijl van de boog naar achter trekt; je kijkt naar je rechter hand; en dan kijk je naar je doel, naar dat punt waar je op wilt mikken, als een boogschietende; en je spant je boog.

Op welk doel richt ik mijn pijl?

Wat mij nog opviel was een vers uit de Gîtâ op het einde van de les. We mochten allen 1 voor 1 lukraak een Bhagavad Gîtâ boek laten openvallen en een vers voorlezen. Er waren een 10 tal mensen, dus een 10 tal verzen. En raar maar waar, 1 zelfde vers kwam tot 3 keer toe te voorschijn, alsof het zich wou manifesteren §13 vers 14 :

*"Met handen en voeten overal, met ogen, hoofden en monden overal, met oren overal, bestaat Hij in de wereld*

*allesomvattend.*”

Wil Hij ons hiermee aanduiden dat we moeten vermijden Hem ver weg te zien, op een plaats die onbereikbaar is voor ons ? Nârâyana (hoofd van de Yogaschool van Aalst) drukt het zo uit : “ *er is geen enkele plaats waar Hij niet is.*”

Hij is dus hier! Hij is hier nu, op mijn papier, in mijn pen, in de lucht die ik inadem..... in ..mezelf ! ? ? ? ? ?!!!!  
Stof genoeg tot nadenken. Jay Sai Ram.

## **Kinderyoga met Leen Demeulenaere op zaterdag 5 maart - Nadine Van Treeck**

### **Verschil met yoga voor volwassenen**

Bij volwassenen zijn een zekere mate van rust en stilte vanaf de aanvang van de les verzekerd, terwijl bij kinderen het komen tot rust en aandacht vaak de eerste opdracht is. Bij kinderyoga is ook veel meer mogelijk – en nodig – dan alleen de houdingen, zonder dat je daarbij het doel van yoga uit het oog hoeft te verliezen. Spelenderwijze passeren de stappen van het achtvoudige pad van yoga de revue en worden de traditionele yogahoudingen gecombineerd met massage, spelletjes, tekenen... De kinderen zijn op een plezierige manier met hun lichaam en geest bezig, zonder enige competitiedrang. Het wegvallen van de prestatiedruk ervaren veel kinderen als een opluchting. Iedereen doet wat hij kan, niets moet, alles mag, maar met veel respect voor de ander.

Voor één dag mochten wij als volwassenen creatief zijn en konden we hierin terug ons innerlijk kind ontdekken.

Voorbeeld van een yogales voor kinderen :

Een doe verhaal brengen ;

Losmaken door te rollen ;

Afspraken met kinderen maken : alles mag → niets moet, maar met heel veel respect : alles proberen, niets forceren ;

Yama's en niyama's in les verwerken ;

Klankschaal gebruiken als symbool voor rust ;

Veel kleurrijke accessoires gebruiken, vb zelf geschilderde potjes voor kaarsen in te zetten ;

Praatstok : de kracht van de praatstok is dat iedereen luistert ;

Spelletjes : door er een spel van te maken leren we al spelend yoga âsana's aan, we geven de âsana's diere namen : bijvoorbeeld door tikkertje te spelen :

Je kiest 2 kinderen die mogen tikken in de groep ;

Als je getikt bent worden ze oester (schildpadhouding) ;

De andere kinderen mogen de oester bevrijden door 3 keer de rug te strelen ;

Je kiest 2 kinderen die mogen tikken in de groep ;

Als je getikt bent word je slang (naar cobrahouding) ;

De andere kinderen mogen de slang bevrijden door 3 keer over de rug te springen.

Na zulk een spelletje kun je bijvoorbeeld het kind 10 tellen op de buik laten slapen, om tot rust te komen, enkel de rug en de buik beweegt, voor sommige kinderen is dit heel moeilijk.

Of door bijvoorbeeld de kinderen hun fantasie te laten gebruiken door uitbeelden van bijvoorbeeld boswezens , bosnimfen, een eigen creatie laten verzinnen en de andere kinderen laten raden wat je bent.

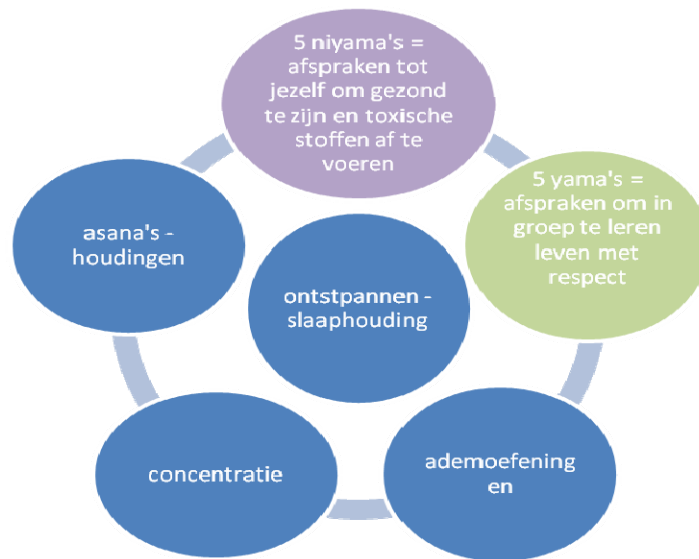
Het is belangrijk rust in te bouwen door rustende kinderen naar een verhaal te laten luisteren of niet praten en eventueel naar muziek te laten luisteren.

Bij het afsluiten van de les laat je ze de mooie dingen meenemen ze groeten en danken elkaar met een namaste (Indische groet).



**Relatie met klassieke yoga :**

Voor kinderen wordt de klassieke yoga van Patañjali in een yogaverhaal gegoten waarbij al de klassieke stappen op een speelse manier worden geïntegreerd.



Dit noemde Leen de cirkel of pizza van Patañjali :

| Traditionele leer                   | Vertaling naar kinderen  |
|-------------------------------------|--|
| 5 yama's (WAZAB)                    | 5 afspraken om in groep te leren leven met respect voor elkaar en alles wat leeft ook materiaal  |
| Ahimsâ – geweldloosheid             | Alles mag niets moet, met veel respect voor elkaar. Niet storen (niet negatief benoemen), verwijzen naar een plekje waar je op jezelf kan zijn   |
| Asteya – niet stelen                | Geen gedachten stelen, jezelf zijn, authentiek zijn, niet oordelen, positief bevestigen als liefdevol, aandacht om de kinderen te laten thuis komen, innerlijke creativiteit ontwikkelen   |
| Satya - Waarachtigheid              | Liefdevolle omkadering, gelijk niveau, om de beurt leiden, dan vallen alle verdedigingsmechanismen weg. Geldt ook voor begeleider, je mag fouten maken of iets niet weten  |
| Brahmacarya - Begeerteloosheid      | Betreffende kleding: merken, niet vergelijken, niet mee bezig zijn, het proces is belangrijker dan het resultaat, niet resultaat gericht zijn  |
| Aparigraha - Zelfbeheersing         | Niet gulzig zijn, delen, aandachtig luisteren, een pizza delen, niet helemaal voor jou alleen maar iedere een stukje, sorry laten zeggen als ze de groep gestoord hebben   |
| 5 niyama's                          | 5 afspraken tot jezelf om gezond te zijn en toxische stoffen af te voeren  |
| Samtosha - tevredenheid             | Dankbaarheid, plezier maken, yoga les is een uurtje vakantie   |
| Shauca – reinheid, zuiverheid       | Voeding, gedachten, jezelf geen kwaad berokkenen, alles proberen, niets forceren, gezonde traktaties   |
| Tapas - zelfdiscipline              | Gedachten positief houden en niet oordelen   |
| Svâdhyâya – zelfstudie – wie ben ik | Schriftje bijhouden, ringmapje met tekeningen, hoe kun je de eigen ideeën van de kinderen stimuleren, kinderen brengen thema's aan, huisdier meebrengen → bondgenoot   |
| Îshvara Pranidhâna - overgave       | Fantasie, genieten, geurtje, kussentjes, nestje laten bouwen, zintuigen positief stimuleren, genieten en plezier invullen in meditatie. Als een kind in een noodlottige toestand achterblijft dan interpellieren we de groep en vragen hoe we dit kunnen oplossen. |

## Yoga op school en in de klas

Volgens Leen haar ervaring vereist dit een andere aanpak. Dit een vorm van yoga in het dagelijkse leven. Daar is het de bedoeling om te komen tot korte yogamomentjes en de invoering van een aantal yogaprincipes in de klas, niet als op zichzelf staande activiteit. Het uiteindelijke doel is een ontspannen aandacht, die het leerproces bevordert, en de versterking van de empathie tussen de leerlingen.

Inademing wordt bij kinderen niet benoemd, de uitademing wordt blazen genoemd om ze niet in hun hoofd te zetten (middenrif wordt opgetrokken zodat er meer ruimte is voor de spontane inademing).

Een massage wordt kort gehouden in het begin want er zijn altijd kinderen die niet graag aangeraakt worden.

Het gebruik van rijmpjes vergemakkelijkt het speels aanleren van een serie âsanas, bijvoorbeeld :

*Laag naar de aarde*

*maak ik me klein.*

*Hoog naar de hemel*

*zo groot wil ik zijn.*

*Zwierend in de wind*

*zo draai ik rond*

*hopsa heisa sa sa*

*met mijn voeten op de grond*

*en zo val ik op mijn kont.*

Aangepaste ademhalingsoefeningen kan goed zijn tegen faalangst, bijvoorbeeld :

inademen : handen in de lucht

draai met je handen de douche open

uitademen, alle afvalstoffen weg (naar beneden duwen)

was afdoen : armen omhoog,

uitademen : ha ha ha

armen los.

Aangepaste ontspanningsoefeningen mogen zeker niet ontbreken. De meeste kinderen vinden dit na een tijdje heerlijk, dit kan afhankelijk van de praktische omstandigheden neerkomen op :

Een korte siësta

Voorwaartse buiging in kleermakerszit

Afschermen van de ogen, de oren en luisteren naar de golven van de adem of het ruisen van de zee.

Verschillende situaties vereisen een specifieke aanpak, voorbeelden :

Indien de kinderen in de klas moe en suf zijn nadat ze heel veel intellectueel werk hebben verricht, open dan de ramen en doe ze de boom die groeit (palmboom) oefening uitvoeren

Als kinderen onrustig worden, op hun stoel wiebelen laat men ze een rijmpje opzeggen, de douche oefening doen en nadien bij elkaar de carwash massage doen

Men kan ook ingaan op wat kinderen vragen

Bij kwaadheid, conflict of onrust laat ze herhaaldelijk uitademen door de ha ha ha ademhaling te laten uitvoeren en op de grond te stampen om te aarden.

Bij faalangst om een toets te doen is ademhaling zeer belangrijk om zo de innerlijke onrust te bedaren. Het uitvoeren van de boom die groeit, geeft eveneens meer zelfzekerheid.

Om een les af te sluiten blijkt een auditieve manier efficiënt. Men kan daarbij bijvoorbeeld gebruik maken van een klankschaal :

1<sup>ste</sup> tik met de klankschaal : zet je mooi recht

2<sup>de</sup> tik met de klankschaal : laat je tong slapen

3<sup>de</sup> tik met de klankschaal : sluit je ogen

4<sup>de</sup> tik met de klankschaal : kom terug naar hier en nu



**Algemene aanbevelingen bij het werken met kinderen :**

Tijdens de stages met kinderen ligt de nadruk gans de tijd altijd op yama en niyama, dat maakt dat de kinderen onbevangen zich zelf kunnen zijn ten opzichte van de andere kinderen

Autistische kinderen kunnen hier ook terecht omdat ze kunnen “zijn” en hun authenticiteit kunnen bewaren

Kinderen komen met vragen snel naar een begeleider net omdat ze de veiligheid kennen van de yama's en de niyama's

Op stages zijn er een voldoende aantal begeleiders voor de kinderen.

Dingen worden altijd eerlijk benoemd als de kinderen zich aan in groep voorstellen, men houdt niets achter : vb ik ben jan en ik ben autistisch, ik kan zo en zo reageren, maar als dat gebeurt moet je niet bang zijn, ik weet hoe ik daar mee om moet gaan

Als een kind veel aandacht nodig heeft richt je je tot dat ene kind en de rest van de groep past zich wel aan.

**Boeddha's verloren kinderen - Indrukken van iemand die er bij was**

Op zaterdagavond was er film. *'Buddha's lost children'* is een prachtige documentaire. Het verhaal speelt zich af in de Gouden Driehoek, een streek in Thailand die bekend staat om zijn drugsmokkel. De extreme armoede van de plaatselijke bevolking drijft hen vaak in druggebruik en illegaliteit. Jonge kinderen raken hun ouders kwijt of deze ouders hebben niet de kennis en middelen om hun kinderen naar behoren te voeden en op te voeden. De boeddhistische monnik Phra Khru Bah, een voormalig boxer, trekt zich hun lot aan en neemt hen op in zijn orde, de Golden Horse Temple. Met de hulp van sister Mae Ead, een boeddhistische non, slagen ze erin de kinderen weer een menswaardig bestaan te geven. Hun onverwoestbaar geloof en mededogen én de vaardigheden die Khru Bah als boxer ontwikkelde, lijken hiervoor het juiste medicijn. Naar achterlijkheid neigende verweesdheid wordt getransformeerd in kracht, spontaniteit, lichtheid, vreugde...

Karma yoga in al zijn schoonheid. Inspirerend en beklijvend.

**VERSLAG JAARLIJKSE ALGEMENE STATUTAIRE VERGADERING op 06—03—2011****1. Verslag voorzitter.**

Het **website project** heeft vertraging heeft opgelopen en het zoekprogramma van leraren per locatie niet in 2010 kon afgewerkt worden.

Dit zal in 2011 moeten geïnstalleerd worden. Hierbij willen we verhinderen dat reclame makers misbruik maken van onze data base, door een zoekstraal van maximum 10 km te voorzien.

In 2011 voorzien we eveneens een levende agenda en voor 2012 een forum.

We willen de website ook gaan gebruiken om mee te zijn met de actualiteit. Yoga leraren kunnen informatie over hun activiteiten i.v.m. Yoga op de website laten zetten, in overleg met/na goedkeuring door de voorzitter.

**Tijdschrift voor Yoga**; de uitgave ervan zit in de rode cijfers. Maatregelen om de toestand te verbeteren:

*Verhoogde bijdrage vanuit België* ; wij krijgen nu een reductie. Daarom wordt er voorgesteld om vanaf 2012 het bedrag voor het lidmaatschap met 5 € te verhogen voor elk lid en die som te gebruiken als steun voor het blad:

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| Gewoon lid:     | van 30 naar 35 € |
| Effectief lid : | van 35 naar 40 € |
| Leraren:        | van 50 naar 55 € |

De aanwezige leden van de algemene vergadering gaan hiermee akkoord.

*Verhoogd aantal abonnees*: hiertoe wordt er oproep gedaan aan al de Yogaleraren om folders van de YFN onder hun leerlingen te verspreiden.

**Een voorstel ter overweging**: onze Nieuwsbrief opnemen in het Tijdschrift voor Yoga.

**2. Verslag van de secretaris:**

De federatie heeft 1 betaalde administratieve kracht: deze persoon stuurt o.m. de uitnodiging tot betalen lidmaatschap. De secretaris doet een oproep om dit bij de eerste uitnodiging te betalen; vorig jaar zijn er nl. heel wat herinneringsbrieven opgestuurd.

De taak van de secretaris is te zwaar geworden. Daartoe is de organisatie van de weekends afgestaan:

Margrethe van Dorp: zal de inschrijvingen voor de weekends op zich nemen.

Fabienne De Croo doet de contacten met de sprekers, stelt de folder op en zorgt voor de teksten voor de aankondiging in de Nieuwsbrief.

Een van de leden stelt voor om het *inschrijvingsformulier* ook op de website te zetten.

Een verder idee: de website zo aanpassen dat de leden *digitaal kunnen inschrijven* i.p.v. het formulier per post te moeten opsturen zoals nu gebeurt.

### 3. Verslag van de penningmeester (zie ook bijlage)

Er is een *batig saldo* van 6323 euro, wat te danken is aan de grote winsten die op ontmoetingsweekeinden gemaakt worden. Verder waren een aantal kosten gedaald: Km vergoeding, Portkosten (door invoeren van het systeem Port Betaald voor de omzendbrieven), minder uren voor de administratieve werkkraft. Voor komend boekjaar wordt een verlies van 1190 € gebudgetteerd. De winsten op de congressen zullen minder zijn in 2011: enerzijds door een kleiner aantal inschrijvingen in het eerste weekend, maar vooral ook doordat de prijzen in Torhout enorm gestegen zijn (40%) zonder dat het tarief voor inschrijven op het weekend kon verhoogd worden. In La Foresta in Vaalbeek zijn de prijzen van het congrescentrum en de overnachtingen lager. De begroting 2011 houdt nog geen rekening met het verlies van het tijdschrift voor Yoga, daar dit pas nu op dit weekend bekend is geworden: waarschijnlijk zal 5000 € nodig zijn om het te redden. De penningmeester maakt een voorstel voor de komende bestuursvergadering.

Een lid geeft als idee om de Nieuwsbrief digitaal op te sturen. De secretaris licht toe dat er weinig leden hun e-mail adres hebben doorgegeven.

4. De bestuurders worden met eenparigheid van stemmen gekweten.

5. De volgende leden stelden zich kandidaat voor het bestuur in 2011: Seymus Herman,

De Smet François, De Nève Hade, De Nève-Bout Paula, Mertens Lucien, De Smedt Jan, Stickens Flor, Kiekens Jozef, Saenen Edward, Rondou Hélène, Leemans Georgette, Van der Auwera Willy, De Backer Johan, De Croo Fabienne.

Deze worden met eenparigheid van stemmen door de algemene vergadering aanvaard.

De kandidatuur van Van Vrekken John wordt niet weerhouden door het bestuur daar hij een kandidatuur “onder voorbehoud” gevraagd had.

6. De lidgelden voor 2012 verhogen zoals hierboven beschreven.

7. Jaarkalender werking: het volgende ontmoetingsweekeinde van de vormingsscholen is voorzien voor 15 en 16 oktober 2011 in Vaalbeek. Het volgende ontmoetingsweekeinde inclusief de algemene vergadering is voorzien voor 10 - 11 maart 2012.

9. Datum volgende algemene statutaire vergadering: weekend 10-11 maart 2012

Einde vergadering: 10u30.

## Internationaal Yoga Congres in Zinal Zwitserland - 2010 en 2011

*Suman*

Het internationaal yoga congres van 2010 in Zinal is dit jaar eveneens vlot verlopen, hoewel het aantal deelnemers aan de lage kant was. De grote meerderheid van de deelnemers waren tevreden tot zeer tevreden en dat is wat telt. Er waren volgens de medewerkers zeer weinig klachten wat een bevestiging inhoudt van de resultaten van de schriftelijke enquête. Het team had zoveel mogelijk rekening gehouden met de opmerkingen en suggesties die uit de enquête van 2009 waren gedestilleerd en de resultaten liegen er niet om.

Het thema was : “yoga, educatie en maatschappij”. Volgens sommigen geen interessant onderwerp. Volgens mij geeft dat blijk van weinig verbeeldingsvermogen, daarmee kun je alle kanten uit en verschillende lesgevers hebben dat bewezen.

Het thema van volgend jaar, 2011, is eveneens veelzijdig : “Yoga – ontmoeting tussen Oost en West.” Daar kun je heel wat ondertitels bij bedenken, van louter academisch tot zeer praktisch.

De eerste vraag die we ons kunnen stellen is wat we nu juist onder Oost en West moeten verstaan. Wat kenmerkt beide en in welk opzicht verschilt een Oosterling van een Westering? Rudyard Kipling schreef in ‘Ballad of East and West’ het volgende :

*“O, Oost is Oost en West is West en die twee komen nooit tot elkaar tot op de dag dat hemel en aarde voor Gods Vierschaar staan.*

*Maar als twee sterke mensen oog in oog staan als Mens, is er Oost noch West, grens noch ras noch geboorte, hoewel zij van de uiteinden der aarde komen.”*

Geografisch gezien is het de eerst zin correct natuurlijk. Maar zou het niet kunnen zijn dat deze vrijmetselaar met westen eerder de instelling of levensfilosofie van de hautaine Britse kolonialisten bedoelde? Het was inderdaad zo dat de mentaliteit van de doorsnee Britse bezetter praktisch diametraal stond tegenover die van de

waar hij op neerkeek, hoewel daarop uitzonderingen waren zoals o.a. Kipling. In het tweede deel van zijn gedicht maakt hij duidelijk dat de Oosterse en Westerse instelling of levensfilosofie in feite niet geografisch gebonden is, maar zich in de mens voordoet.

Met ander woorden oost en west zijn in iedereen aanwezig en ze kunnen zich enkel in de mens ontmoeten onder vorm van het oosten als onze rationele rechterhersenhelft en het westen als onze emotionele, intuïtieve linkerhersenhelft. In het westen wordt veel nadruk gelegd op intellectuele en materiële ontwikkeling, terwijl dat in het oosten niet zo is, waar minstens evenveel zo niet meer belang gehecht wordt aan het spirituele en intuïtieve deel van de persoon. Dit is nu, tot grote spijt van vele traditionele oosterlingen snel aan het veranderen. In het westen wordt zeer sterk de nadruk gelegd op het individu en de onderlinge verschillen, terwijl in het oosten de groep, het collectieve en het gemeenschappelijke nog steeds als belangrijker wordt beschouwd.

De Comparatieve Filosofie van Prof. Emeritus U. Libbrecht, waar we binnen het bestek van dit artikel niet verder kunnen op in gaan, doet dit alles op een ingenieuze manier uit de doeken.

Historisch gezien was de eerste ontmoeting tussen Oost en West veel vroeger dan we kunnen vermoeden. De eerste, historisch gedocumenteerde contacten waren er tijdens de veroveringstochten van Alexander de Grote in de vierde eeuw voor Christus. Een voor hem indrukwekkende ontmoeting met een avadhuta, Dandamis genaamd, die hem kort en bondig op zijn plaats zette, bracht hem tot het besef dat hij hier meer dan zijn partij had ontmoet. Niet veel later keerde hij met een Indiase leraar Swami Sphines (Kalanos) terug naar Macedonië die in Perzië de nakende dood van Alexander in Babylon voorspelde. In Rome waren er tijdens de bloeiperiode van het rijk zowel Hindoe als Boeddhistische missies. Via de Moorse dynastieën in Spanje bleef er, zij het indirect, steeds een levend contact met India. We beseffen onvoldoende in welke mate we India schatplichtig voor een aanzienlijk deel van onze eigen wetenschap en beschaving.

Leibniz, die goede contacten onderhield met B. Spinoza, Hume en andere tijdgenoten uit de tweede helft van de 17<sup>e</sup> eeuw, werden via de jezuïtische missionarissen eveneens sterk door het Indische gedachtegoed beïnvloed. In de 18<sup>e</sup> eeuw wees Voltaire (\*), een illustere filosoof, briljant schrijver en oriëntalist die samen met andere filosofen aan de basis lag van de Franse verlichting, er op dat de greco-romeinse beschaving, cultureel gezien, leentjebuur had gespeeld in India.

In 1875 werd de theosofische gemeenschap door Helena P. Blavatsky opgericht, maar het was pas na 1893 dat er een doorbraak op grotere schaal plaats had, na het onaangekondigde bezoek van Swami Vivekananda aan het Parlement van Religies in Chicago. Wat later, in 1920, kwam Paramhansa Yogananda die op zijn beurt een opgemerkte toespraak gaf voor het Internationale congres van religieuze vrijdenkers in Boston. Van dan af was het hek van de dam.

Dit is maar een voorproef van welke brede waaier van mogelijkheden in het onderwerp zitten.

Alles bij elkaar stof voor een interessant internationaal congres in Zinal dat op zondag 21 augustus 2011 aanvangt en op vrijdag 26 augustus eindigt.

### **\*Voltaire – een paar uitspraken**

"We hebben getoond in welke mate we de Indiërs overtreffen in moed en laaghartigheid, en hoe minderwaardig in wijsheid we ten opzichte van hen zijn. Onze Europese naties hebben zich in dit land, waar ze enkel op zoek waren naar geld, onderling te gronde gericht, terwijl de eerste Grieken uitsluitend naar hetzelfde land reisden om zich te laten onderrichten." - Voltaire, *Fragments historiques sur l'Inde* (voor het eerst gepubliceerd in Genève, 1773), *Oeuvres Completes* (Paris : Hachette, 1893), Vol.29, p.386

"Ik ben ervan overtuigd dat alles, astronomie, astrologie, metempsychose, enz., van de oevers van de Ganges naar ons neergedaald is." - Voltaire, *Lettres sur l'origine des sciences et sur celle des peuples de l'Asie* (voor het eerst gepubliceerd Parijs, 1777), brief van 15 december 1775.

"Van het moment dat India bekend begon te worden voor de Westerse barbaren en het voorwerp werd van hun hebzucht en toen deze barbaren daarenboven nog eens beschaafd en bedrijvig werden, en nieuwe behoeften voor zichzelf creëerden .... slaagden de Albuquerque en hun opvolgers erin, uitsluitend vanwege de slachtingen die ze teweegbrachten, Europa te bevoorraden met peper en schilderijen." - Voltaire, *Fragments historiques sur l'Inde*, op.cit, p.383.

## Indrukken over een yogaweek met Dr. Anantakrishna

door Corrie Kalika

In eerste instantie wil ik mij nederig buigen en dit stuk opdragen aan de Almachtige Īshvara en bedanken dat de energieën hebben toegestaan dat ik dit tot uiting mocht brengen .

In tweede instantie dank aan de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen om het te plaatsen.

Als 2<sup>o</sup> jaars student van de Yoga Academie in Mechelen kreeg ik van mijn leraar Suman een email waarin hij ons informeerde dat Dr. Anantakrishna uit Andhrapradesh – India, een serie workshops zou komen geven in België. Ik twijfelde geen moment en gaf mij op voor de workshops : “Yogaliving in Radhadesh”. Tot mijn verbazing waren er onder de aanwezigen weinig uit het yogaland van Nederlandstalig België en dat heeft mij er toe aangezet dit stuk te schrijven. Eigenlijk de verwondering dat er zoveel kennis en inzicht wordt gebracht en dat daar zo weinig animo voor is. Wat heeft een (toekomstige) yogi : dorst naar kennis, inzicht, wijsheid en praktijk die ten slotte kunnen leiden naar bevrijding. Ik geef daarom mijn ervaring over de workshops weer, gevolgd door enkele vragen die na het einde bij mij opkwamen.

Kort samengevat : het was een warm bad, gevuld met kennis, inzicht en wijsheid, waarin ik werd ondergedompeld. Het was onderverdeeld in :

- 1 Het reciteren van vedische mantra's : 5 uur .
- 2 De behandeling van de spraak met de daar aan de grondslag liggende energieën.
- 3 Verdieping van acht uur in Shrī Patañjali's “Abhyāsa en Vairāgya”.
- 4 Verdieping van enkele shloka's uit het vierde hoofdstuk van de Bhagavad Gītā.

Uit de uiteenzetting en verklaring van de aangeboden stof bleek dat de leraar een diepgaande kennis en inzicht in al de aspecten van deze materie had die hij op een duidelijke manier bracht.

Het fenomeen dat het op de juiste wijze en op het juiste moment (de overgang, sândhya, van nacht naar dag, tamas naar sattva) reciteren van mantra's een transformerende invloeden heeft en behulpzaam kan zijn bij ons 24 uren beoefening van yoga, is, neem ik aan, bij een ieder bekend en ik zal dat niet verder uit de doeken doen. Wat heel fijn overkwam was dat door de volumineuze stem van de “voorgangers” en de akoestiek van de zaal de mantra's regelrecht in mijn lichaam werden opgenomen. En niet alleen ik maar ook andere mededeelnemers hadden die ervaring.

De behandeling van de spraak en de achterliggende, belangrijkste, energieën (Saraswatī, de stromende) was van een zodanige diepgang dat het fijn zou zijn dat een ieder die zich een yoga beoefenaar/leraar noemt, het zou moeten weten. Tegelijkertijd werkte het besef over de werking van deze energieën en de opofferende manier waarop die ons voortdurend worden aangeboden, om onze spraak te laten functioneren, diep door. Het lichaam is een wonder maar de energieën die alles laten plaatsvinden zijn nog wonderbaarlijker. Als doorsnee mens hebben wij geen notie van wat er op hoger niveau wordt aangeboden en opgeofferd om onze zintuigen en eigenlijk het hele lichaam te laten functioneren. En het feit dat iemand die sluier voor u oplicht, maakt de activiteiten van de yoga-beoefenaar van dien aard dat het alleen maar positieve effecten heeft (inzicht).

Abhyāsa is voortdurende beoefening, eigenlijk voortdurende herhaling tot het een gewoonte wordt.

Maar hij zei het zo duidelijk : het is je constant naar je positieve pool (het innerlijke licht, Īshvara) keren en je daar houden. Door dit continu te beoefenen wordt het sterker, dan wordt het een gewoonte, die je dichter bij de inwoner (Īshvara) brengt en dan kan je meesterschap verwerven, anders niet. Ook eerbied, toewijding en een bepaalde instelling werden uitgediept.

Vairāgya is niet gehecht zijn, noch aan iemand noch aan iets.

Abhyāsa en Vairāgya, de tweelingzusters van yoga werden letterlijk uitgekleeft en er werd ons duidelijk gemaakt hoe een 24- uren beoefening van yoga zou kunnen plaatsvinden, i.p.v. een uurtje op je hoofd staan en verklaren dat je yoga doet .

Yoga brengt ons tot en is onze natuurlijke staat en daarom bestaan geen yoga's b.v. karma, bhakti, jñāna, enz. onafhankelijk van elkaar. Duidelijk werd uiteengezet dat geen van deze vormen apart kunnen worden beoefend. Als je natuurlijke staat zich heeft gevestigd, dan vinden al deze vormen vanzelf plaats. Met andere woorden yoga vindt van binnen plaats, het opruimen van hinderpalen gebeurt door Abhyāsa en Vairāgya die voortdurend in het dagelijkse leven moeten worden toegepast.

De uiteenzetting werd met een groot aantal praktische, dagelijkse voorbeelden geïllustreerd om beide begrippen goed te kunnen integreren in onze yogisch leven.

Het is niet de bedoeling om op berg Kailash te gaan wonen maar juist door beide te beoefenen, je deuren open te zetten en je innerlijk licht te verspreiden (laten gloeien).

In de omgang met wezens : het zien van het innerlijke licht in de ander.

En zo zou ik nog veel voorbeelden kunnen geven die werden aangereikt om deze twee inzichten te verdiepen.

De shloka's uit het vierde hoofdstuk van de Bhagavad Gîtâ die werden behandeld, gaven inzicht in :

“hoe te doen/ niet te doen” en “ wat te doen/ wat niet te doen”

“wat is juist/ wat is niet juist” enz.

Het leven is moeilijk genoeg en het aanreiken van handvatten kan soms heel verhelderend zijn, wat hier dan ook het geval was.

Na dit warme bad rees bij mij de belangrijkste vraag : “Wat zou de reden kunnen zijn dat deze wijsheid niet wordt geabsorbeerd door meer aanwezigen, terwijl het zoveel inzicht geeft?”

En eigenlijk is dat het wat ik wil doorgeven. Als praktiserende yogi heb ik een grote dorst naar kennis, inzicht en wijsheid om mij verder te leiden op dit pad. Dat betekent niet dat ik niet kritisch ben. Zeker, maar ik moet hier direct aan toevoegen dat het mijns inziens niet uitmaakt wie die kennis brengt als het maar gebracht wordt en verspreid wordt. En dat is de reden dat ik dit stuk schrijf om te delen, om te verspreiden wat ik heb mogen ontvangen en erop te wijzen dat deze mogelijkheid bestaat.

Waarom willen we kennis, inzicht en wijsheid?

Om in ons dagelijks leven een harmonisch leven te kunnen leiden. Elk moment van je leven moet harmonieus zijn, niet : ik beoefen een uurtje yoga, en wat doe je dan met de andere 23 uur ?

Ik hoop dat ik door dit delen “mede lopers” op dit pad wat informatie heb verstrekt over wat ons gebracht werd, wij hoeven daar niet voor naar India. Sta open voor andere leraren die misschien aangekondigd kunnen worden in het blad, zodat wij een maximale keuze kunnen hebben in wat wij tot ons willen nemen.

## AGENDA

### HUISKAMER MANTRAGROEP :

**Eerste vrijdag van de maand** bij Roeland. Iedereen is welkom. Info : 09 281 04 01 of [roelfauc@versateladsl.be](mailto:roelfauc@versateladsl.be).

### VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Een zaterdagnamiddag (14.00 t/m 17.00) te Herentals met Flor Stickens, gevormd door Simone Moors in de traditie van Vedavahni in Chennai (Desikacar - Krishnamâcârya). Meer info op [www.sevayoga.be](http://www.sevayoga.be), onder Vormings-school Viniyoga, of per e-bericht naar [flor.stickens@wanadoo.fr](mailto:flor.stickens@wanadoo.fr) .

### BAHOEDAKA YOGA-WEEKEND OP 26 - 27 - 28 AUGUSTUS 2011

Spiritueel feest in de oude abdij van Drongen ter gelegenheid van de **75ste verjaardag van Krishnamoekh** ( L. Kiekens) en **41 jaar Bahoedaka Yoga**.

Info : [km.lielaa@skynet.be](mailto:km.lielaa@skynet.be)

### NIEUWE CURSUS YOGA ACADEMIE

Yoga Vedânta Aalst vzw, erkende vormingschool, begint met een nieuwe cursus Yoga Academie.

De vrijblijvende **Oriëntatie** vindt plaats in de Swâmî Shivânanda Yoga Âshram, Volksverheffingstraat 95 te 9300 Aalst **op zaterdag 17 september** van 14u30 tot 17u15.

Voor meer informatie: tel. 053-777490; [jozef.kiekens@telenet.be](mailto:jozef.kiekens@telenet.be)

### CONGRES-DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

**Op 15 en 16 oktober 2011 te Vaalbeek**. Meer details in de volgende Nieuwsbrief.

**YOGA RETRAITE IN DRONGEN** met Yoga Vedânta Aalst

**Van vrijdag (20u) 21 tot zondag 23 oktober 2011 (16u)**

contacteer Yoga vzw, Volksverheffingsstraat, 95, 9300 Aalst, tel. : 053-777490; e-mail : [jozef.kiekens@telenet.be](mailto:jozef.kiekens@telenet.be)

### VORMINGEN DOOR NOG NIET ERKENDE SCHOLEN

#### 4 JARIGE OPLEIDING TOT YOGADOCENT

Opleiding tot Yogaleerkracht te Brussel o.l.v. Paul Meirsman, trainer erkend door TKV Desikachar en de “Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation” te Chennai (India) **gestart in december 2010** met instapmogelijkheid.

Yogaleerkrachten die nood hebben aan bijscholing voor het maken van wekelijkse yogalessen kunnen deelnemen aan de **zomerstage van 16 t. e. m. 20 juli** te Sint-Pieters-Woluwe in het vormingscentrum “Chant d'Oiseau”.

Info: [paul.yogasya@skynet.be](mailto:paul.yogasya@skynet.be) ; [www.yogagent.be](http://www.yogagent.be)