

## **EUY Online Programme: Spirituality**

**Autumn/Winter 2022/23**

**NOVEMBER 2022**

**Geza Timcak (SYA, Slovakia)**

**4 November, 17.00CET (English)**

'The sadhana of Srí chakra' (includes powerpoint presentation)

This is a beautiful practice, involving preparation (both energetically and personality-wise) for the path towards deeper realisations in yoga. The practice uses asanas, pranayama, meditation and mantras (as defined in *Bavanopnishad*).

Geza Timcak has been a qualified yoga teacher since 1979 and teaches yoga both in Europe and India. [www.timcak.saj.sk](http://www.timcak.saj.sk)

**25 November, 17.00CET (English)**

'Tattva shuddhi'

This is an ancient technique first described in *Mahanirvana tantra* that can lead to very deep meditation. It includes pranayama, mantras and meditation with and without visualisation.

Geza Timcak has been a qualified yoga teacher since 1979 and teaches yoga both in Europe and India. [www.timcak.saj.sk](http://www.timcak.saj.sk)

**Peter Van Lierde/Krishna (YFN, Belgium)**

**8 November, 10.00CET (Dutch)**

'Het hart in de Upanishads' (lecture, dialogue)

De oudste en een van de meest gezaghebbende Upanishads, de Brihadaranyaka, heeft een intrigerend vers:

"In de ruimte in het hart verblijft de inwoner van allen. Het is de brug die dient

als grens om de werelden uit elkaar te houden. Dit is wat de zoekers willen weten. Dit 'zelf' is beschreven als 'niet dit, niet dit'."

Dit vers geeft aan hoe belangrijk het 'hart' in deze geschriften is. Inderdaad vinden we in bijna alle Upanishads verzen over het hart, soms over de vitale rol, maar evenzeer of meer op psychologisch, meditatief en mystiek niveau.

Het hart lijkt echter niet alleen een centrale rol te spelen in de oosterse cultuur en samenleving, maar minstens evenzeer in onze eigen westerse samenleving.

En staat het tenslotte niet centraal in ons eigen leven?

In deze lezing proberen we een beetje de vitale en mystieke betekenis van het 'hart' in de Veda's te onderzoeken, en of dit begrip evenzeer van toepassing is in de moderne wereld en voor de moderne mens. Is het 'hart' een universeel begrip en hoe werkt het in dat licht?

Geboren in 1951. Levenslange associatie met de Divine Life Society, Rishikesh. Opgeleid in Sivanandashram India. Woonde zowel in India als in de Satchidananda ashram in de VS. Bestudeerde de geschriften met Swami Krishnananda, Swami Brahmananda en Swami Chidananda. Actief in de Sivananda liefdadigheidsinstellingen, de Kurukshetra leprakolonies en de bouw van het Sivananda Seva Samhiti ziekenhuis in Ganeshpur. Manusje van alles, kirtanist en eindeloze reiziger.

## **15 November, 10.00CET (English)**

'The heart of the Upanishads' (lecture, dialogue)

The oldest, and one of the most authoritative Upanishads, the Brihadaranyaka, has an intriguing verse: "In the space within the heart abides the indweller of all. It is the bridge that serves as boundary to keep the worlds apart. This is what the seekers want to know. This 'self' has been described as 'not this, not this'."

This verse indicates the importance given to the 'heart' in these scriptures. Indeed, we can find verses about the heart in almost all the Upanishads, sometimes concerning its vital role, but, as much or more, on a psychological, meditational and mystical level.

However, the heart not only seems to play a pivotal role in Eastern culture and society, but at least as much in our own Western society. And, after all, isn't it central to our own life?

In this lecture we try to explore a bit the vital and mystical meaning of the 'heart' in the Vedas, and whether this concept is equally applicable in modern (wo)man and the world. Is the 'heart' a universal concept and how does it work in that light?

Born in 1951. Lifelong association with the Divine Life Society, Rishikesh. Trained in Sivanandashram India. Lived both in India and the Satchidananda ashram US. Studied the scriptures with Swami Krishnananda, Swami Brahmananda and Swami Chidananda. Active in the Sivananda charities, the Kurukshetra leper colonies and the building of the Sivananda Seva Samhiti hospital in Ganeshpur. Jack of all trades, kirtanist and endless traveller.

### **Flor Stickens (YFN, Belgium)**

#### **13 November, 8.00CET (English)**

'Yoga nidrā'

Guided yoga nidrā in the tradition of the Himālayas : guided relaxation, visiting 61 special points in the body, point-to-point breathing, extra relaxation of the spine, going to and staying in the cave of the heart.

Flor Stickens has been teaching yoga since 1985, and trained in different traditions (Satyānanda, Viniyoga, tradition of the Himālayas). He is Head of the Viniyoga Training school and President of the Belgian Dutch-Speaking Yoga Federation.

#### **20 November, 8.00CET (Dutch)**

'Meditatie'

Geleide meditatie volgens de traditie van de Himālaya's, voorafgegaan door een korte relaxatie en prāṇāyāma.

Flor Stickens onderwijst yoga sinds 1985, geschoold in meerdere tradities (Satyānanda, Viniyoga, traditie van de Himālaya's). Directeur van de Vormingsschool Viniyoga. Voorzitter van de Belgische Yogafederatie van de Nederlandstaligen.

## **François Lorin (IFY, France)**

**16 November, 17.00CET (French)**

'Patanjali, Krishnamurti et Nisargadatta Maharajah'

Cette conférence parlera des convergences entre le yoga sūtra de Patanjali, les enseignements de J. Krishnamurti et ceux de Nisargadatta Maharajah.

François Lorin est animateur de stages de développement personnel et d'approche du transpersonnel, conférencier, traducteur et écrivain. Il enseigne le yoga depuis 1969 et il est formateur d'enseignants depuis 1972.

**30 November, 17.00CET (English)**

'Patanjali, Krishnamurti and Nisargadatta Maharajah'

This lecture will talk about the convergences between Patanjali's yoga sūtra, J. Krishnamurti's teachings and those of Nisargadatta Maharajah.

François Lorin is a facilitator of personal development and transpersonal approach courses, a speaker, translator and writer. He has taught Yoga since 1969 and been a Yoga teacher trainer since 1972.

## **Luc Bael (YFN, Belgium)**

**18 November, 20.00CET (Dutch)**

'Zelfonderzoek (vicāra), het rechtstreekse pad' (Lecture)

Wat is Zelfonderzoek?  
Waar komt Zelfonderzoek aan bod in de traditionele spirituele geschriften.  
Leraren uit de 20<sup>e</sup> en 21<sup>e</sup> eeuw die Zelfonderzoek nieuw leven hebben ingeblazen. Hoe gaat Zelfonderzoek in de praktijk in zijn werk?

Luc Bael is geboren in 1955. Hij beoefent yoga sinds 1975. Hij woonde een reeks lezingen en dialogen bij met Krishnamurti. Hij beoefende gedurende enkele jaren Zen. Hij verdiepte zich in advaita vedanta, de leer van de non-dualiteit en nam deel aan meerdere satsangs en trainingen verzorgd door non-duale leraren. Hij is directeur van de opleidingsschool voor yogaleraars Yoga Vedanta Aalst en secretaris van de Yoga Federatie van Nederlandstaligen in België.

## **DECEMBER 2022**

**Amândio Figueiredo (FPY, Portugal)**

**2 December 17.00CET (English)**

'Ayurveda and spirituality: The elements - *Mahabhutas* (lecture)

Amândio Figueiredo started practising Yoga and other oriental martial arts in the 1960s and has been studying Ayurveda since the 1980s. He has travelled to India several times to deepen his knowledge of Yoga, Ayurveda and Yoga Therapy, and he is a founding member of the European Association of Ayurveda. He has written several books, including *Ayurveda - Chemin de Santé et de Bien-être* and *Yoga et Ayurveda - Autoécologie consciente*.

**Luc Bael (YFN, Belgium)**

**9 December, 20.00CET (Dutch)**

'IK BEN is de hoogste waarheid ' (meditation)

Meditatie waarin we rechtstreeks contact maken met het Bewustzijn dat we in wezen zijn. Ervaringen komen en gaan maar Bewustzijn is permanent aanwezig op de achtergrond van elke ervaring.

Luc Bael is geboren in 1955. Hij beoefent yoga sinds 1975. Hij woonde een reeks lezingen en dialogen bij met Krishnamurti. Hij beoefende gedurende enkele jaren Zen. Hij verdiepte zich in advaita vedanta, de leer van de non-dualiteit en nam deel aan meerdere satsangs en trainingen verzorgd door non-duale leraren. Hij is directeur van de opleidingsschool voor yogaleraren Yoga Vedanta Aalst en secretaris van de Yoga Federatie van Nederlandstaligen in België.

**16 December, 20.00CET (français)**

'L'enquête sur Soi (vicāra), le chemin direct ' (conférence)

Qu'est-ce que l'enquête sur Soi ?

Quelle place occupe l'enquête sur soi dans les écrits spirituels traditionnels ?  
Les enseignants des 20e et 21e siècles qui ont fait revivre l'enquête sur Soi.  
Comment fonctionne l'enquête sur soi dans la pratique ?

Luc Bael est né en 1955. Il pratique le yoga depuis 1975. Il a assisté à une série de conférences et de dialogues avec Krishnamurti. Il a pratiqué le zen pendant plusieurs années. Il s'est plongé dans l'advaita vedanta, les enseignements de la non-dualité, et a participé à plusieurs satsangs et formations dispensés par des enseignants de la non-dualité. Il est directeur de l'école de formation des professeurs de yoga Yoga Vedanta Aalst et secrétaire de la Fédération de yoga de la Belgique néerlandophone.

**Martin Dojčár (Slovakia)**

**12 December, 11.00CET (English)**

'Yoga at the crossroads: classical or postural?'

Yoga in the form of various schools of spirituality is in a specific relation to the Sacred. Yogic traditions, however, are not immune to succumbing to desecralisation. The phenomenon of the secularisation of yoga is most visible in some current forms of so-called postural yoga. This presentation will argue for a more traditional understanding of yoga as a set of teachings, methods and tools designed to teach its practitioners internal focus so that body-mind-spirit reunion is realised, going beyond a postural interpretation.

Doc. Dr. Martin Dojčár, PhD., serves as Professor of Religious Studies at Trnava University and an Editor-in-Chief of the *Spirituality Studies* journal. His research interests include yoga, comparative mysticism, and interfaith dialogue. He is a longtime yoga practitioner in the tradition of raja yoga.  
<https://www.martindojar.com/en/>

**JANUARY 2023**

**Luc Bael (YFN, Belgium)**

**6 January, 20.00CET (Français)**

'JE SUIS est la plus haute vérité' (meditation)

Méditation dans laquelle nous entrons en contact direct avec la Conscience

que nous sommes essentiellement. Les expériences vont et viennent, mais la Conscience est présente en permanence à l'arrière-plan de chaque expérience.

Luc Bael est né en 1955. Il pratique le yoga depuis 1975. Il a assisté à une série de conférences et de dialogues avec Krishnamurti. Il a pratiqué le zen pendant plusieurs années. Il s'est plongé dans l'advaita vedanta, les enseignements de la non-dualité, et a participé à plusieurs satsangs et formations dispensés par des enseignants de la non-dualité. Il est directeur de l'école de formation des professeurs de yoga Yoga Vedanta Aalst et secrétaire de la Fédération de yoga de la Belgique néerlandophone.

### **Amândio Figueiredo (FPY, Portugal)**

#### **13 January 17.00CET (français)**

'Ayurveda et spiritualité: Les courants énergétiques (*vayus/prana*)

#### **27 January 17.00CET (français)**

'Ayurveda et spiritualité: *Vibhuti Pada* et *Samyama*

Amândio Figueiredo a commencé la pratique du Yoga et d'autres arts et pratiques orientaux dans les années 60 et il étudie l'Ayurveda depuis les années 80. Il a voyagé plusieurs fois en Inde pour approfondir ses connaissances en Ayurveda, Yoga et Yogathérapie et il est membre fondateur de l'Association Européenne d'Ayurveda. Il est l'auteur de plusieurs livres, dont *Ayurveda - Chemin de Santé et de Bien-être* et *Yoga et Ayurveda - Autoécologie consciente*.

**FEBRUARY 2023**

**Martin Henniger (BDYoga, Germany)**

**10 Februar, 20.00CET (Deutsch)**

'Integrale Spiritualität in der Postmoderne'

Dieser Vortrag wird folgenden Fragen rund um das Thema Spiritualität nachgehen. Was verstehen wir unter Spiritualität? Gibt es einen Unterschied zwischen Spiritualität und Religion? Gibt es eine evolutionäre Spiritualität? Um Antworten auf diese Fragen zu geben, werden wir uns die Theorien von Sri Aurobindo, Ken Wilber und Jean Gebser ansehen.

Martin Henniger studierte Indologie, Philosophie und Religionswissenschaft an der Universität zu Köln. Im Jahr 2000 schloss er seine Yogalehrausbildung ab. Seine Yoga-Stil-Schwerpunkte liegen in den Bereichen Hatha Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga und Kaschmir Shivaismus. Darüber hinaus besteht ein tiefes Interesse und Verständnis für den Integralen Yoga, der auf Sri Aurobindo basiert und eng mit Namen wie Ken Wilber oder Jean Gebser verbunden ist. In seinem 2010 in Düsseldorf gegründeten Yoga-Institut 'Yogaforum, Martin Henniger' sind die drei tragenden Säulen der Hatha-Yoga, Tantra und der Integrale Yoga.

**Liesbeth Briers (YFN, Belgium)**

**11 Februari, 10.30-12.00CET (Dutch)**

'Darshanas Nyaya en Vaisheshika'

NYÂYA werd gegrondvest door Gautama VI.E. v. Christus. Het is een soort wetenschap van logische bewijsvoering en levert een correcte methode van filosofisch onderzoek in alle onderwerpen en voorwerpen van menselijke kennis.

VAISHESHKA werd gegrondvest door Kanâda, III E. v. Christus. Dit systeem leert dat kennis van de aard van de Werkelijkheid bekomen wordt door het onderscheiden en kennen van eigenschappen en verschillen van de negen eeuwige Werkelijkheden of Substanties: Aarde, Water, Vuur, Lucht, Ether, Tijd, Ruimte, Zelf en Manas. Allemaal elementen waaruit ook de mens zelf is opgebouwd.

Deze studie is interessant omdat zij naast de overige darshana's nog een andere kijk geven op de wereld en zijn samenstelling.



De kennismaking met deze ideeën is echter vooral aangewezen omdat zij samen met Sâmkhya de grondslagen vormen waarop Ayurveda verder bouwt.

Liesbeth Briers heeft een master in Arbeids-en organisatiepsychologie en is steeds op zoek gegaan naar meer inzichten over het menselijk functioneren in al zijn aspecten, zowel vanuit Westers als Oosters oogpunt. Ze is erkend Yogaleraar sinds 2010 en na de stage als teachertrainer ook lesgever aan het Vormingsinstituut voor yogadocenten in Zolder. Daar verzorgt ze de Indische filosofieën over de hele opleiding: de Veda's en Upanishaden, de yogasutra's van Patanjali, Samkhya, Mimamsa-Vedanta, Nyaya-Vaisheshika, Boeddhisme en Tantra. Ze geeft ook wekelijkse zaallessen Mindful Hatha Yoga en Meditatie.

Ze werkt als coach loopbaanbegeleiding waarbij ze mensen begeleidt in de volgende stap van hun loopbaan en in hun persoonlijke groei. Als trainer geeft ze workshops rond omgaan met stress en veranderingen.

Ze weet hoezeer mind en body verweven zijn en verdiepte zich in Embodiment coaching, waarbij ook het lichaam en beweging worden ingezet om antwoorden te vinden op coachingsvragen.

**MARCH 2023**

**Martin Henniger (BDYoga, Germany)**

**24 March, 20.00CET (English)**

'Integral Spirituality in post-modern times'

This lecture will raise a few questions around spirituality: What do we mean by spirituality? Is there a difference between spirituality and religion? Is there an evolutionary spirituality? In pursuit of giving answers to these questions we will look at the theories of Sri Aurobindo, Ken Wilber and Jean Gebser.

Martin Henniger studied Indology, Philosophy and Religious Studies at the University of Cologne and then completed his teacher training in 2000. He has studied different styles, such as traditional Hatha Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga and Kashmir Shivaism, and in addition has developed a deep interest and understanding of Integral Yoga based on Sri Aurobindo, which is also closely connected to names like Ken Wilber or Jean Gebser. A variety of Yoga styles and philosophies is represented in his yoga institute, 'Yogaforum, Martin Henniger', founded in Düsseldorf in 2010.

DETAILS YET TO BE CONFIRMED

**Conchita Morera (AEPY, Spain)**

**11 February (Français)**

**4 March (Español)**

'Le lâcher-prise dans la pratique du Yoga'

Ce sujet est lié au lâcher-prise dans la pratique de postures et de pranayama, qui est tellement important pour trouver un équilibre. Il y aura une introduction théorique et ensuite une partie pratique pour expérimenter cette pratique 'sans effort' qui nous permet d'éviter les blessures tant physiques que mentales et qui crée un état de calme qui est essentiel au travail que nous souhaitons effectuer.

Conchita Morera enseigne le yoga depuis 1983 dans la lignée de Nil Hahoutoff et étudie depuis quelques années avec Patrick Tomatis. Elle est formatrice et présidente du Comité pédagogique de l'AEPY (Espagne). Elle a étudié la théologie, le sanscrit et les langues d'Iran, a effectué des recherches sur des textes classiques tels que le *Yogasūtra* et la *Bhagavadgītā* et a effectué des traductions de sanscrit et de français en espagnol. Elle travaille

également depuis longtemps sur l'étude comparative des religions.

**Magali Stobbaerts (FPY, Portugal)**

**18 mars, 18.30CET (français)**

'En quête de la Conscience, psychologie appliquée au Yoga' (théorie et pratique)

Magali Stobbaerts commence le Yoga à 11 ans et poursuit l'enseignement de son père, Georges Stobbaerts. Dans ce contexte, elle a l'occasion de rencontrer des personnalités comme Taisen Deschimar, Claude Durix, Lanza del Vasto, Srî Srî Srî Satchidananda, Tara Michael (Chercheur de sanscrit au CNRS) entre autres. Elle est aussi professeur d'Aikido et de Tenchi Tessen (art de la création de son père) et exerce l'activité de psychologie clinique et de la santé avec la spécialité de Psychothérapie.