WINTER 2021

INTEGRALE

yoga

MAGAZINE

LICHT

NUMMER 1

Licht is de essentie

Als er iets is wat het afgelopen jaar is aangetoond, dan is het de kwetsbaarheid van de mens. Een onzichtbaar virus breekt uit en het onvoorstelbare wordt realiteit.
Nu onze avonturen naar verre oorden voorbij zijn en ons streven naar meer materiële vooruitgang aan het omkeren is naar behoud van onze materiële standaard, beginnen we te beseffen hoe belangrijk gezondheid is.
Wij gaan het in dit magazine echter niet hebben over gezondheid, maar nemen je mee terug naar waar het allemaal begon, of misschien beter gezegd, waarmee het allemaal begint, iedere aardse geboorte opnieuw.
De mens is geen lichaam! De mens is in essentie LICHT. (Niet alleen de mens, alles op aarde en alles in de kosmos heeft licht als oorsprong.)

Onze leraar Agastya zei wel eens: “Een varken is volmaakter dan een mens.” Dit was niet laatdunkend bedoeld, integendeel, hij lichtte het als volgt toe: “Een varken is volmaakt als varken, hij kan niet een beter varken worden. Zijn soort is volmaakt. De mens echter, heeft nog geen volmaaktheid bereikt als soort. Het grootste deel van zijn capaciteit blijft onbenut. Er zit nog heel veel groeipotentie in de mens.”

Dit inzicht is wereldwijd aan het ontwaken bij de moedige zielen onder ons die stoppen met het kijken naar anderen en ietwat verbijsterd zichzelf observeren en zich afvragen: ik ben geen lichaam, waarom gedraag ik me dan zo? Ik ben geen verlangens, waarom breng ik mijn leven door met het bevredigen daarvan? Ik ben geen mening, waarom dan toch ga ik voortdurend de strijd aan met andere meningen?
Dat is het moment van omkering. De omkering naar BINNEN. Een lichaam wordt geboren en sterft, maar bewustzijn kent geboorte noch dood. HET IS.
Geen mens kan op aarde leven zonder bewustzijn, zonder LICHT. Het is de ondergrond van zijn bestaan, te vergelijken met het doek van de schilder, neem het doek weg en het schilderij kan niet bestaan.

De yoga van Sri Aurobindo is een volgende stap in de evolutie. Allereerst houden wij ons bezig met de omkering naar binnen om te ontdekken dat onze oorsprong LICHT is. Vervolgens identificeren we ons met dit LICHT en we laten het invloed uitoefenen op ons leven. Op een natuurlijke wijze verspreidt het licht zich via onze woorden, onze handelingen, via het licht dat straalt uit onze ogen.

Wij nodigen je van harte uit met ons het pad van de Integrale Yoga te bewandelen.

Nirvana is als een ster in ons hart,
Die wij tot ontwikkeling brengen;
En met het ontwikkelen wordt hij stralend;
En zijn straling verteert al het kwaad in het leven,
Totdat er niets over is dan die zuiverheid,
Die het Goddelijke Licht is

INAYAT KHAN

De mens wordt vergeleken met LICHT

TEKST DOOR

Inayat Khan

De volgende tekst komt uit het boek: 'Het voorrecht mens te zijn'. Het is een transcriptie van één van de vele lezingen die Inayat Khan - een groot mysticus en grondlegger van het moderne soefisme - heeft gegeven.

De mens wordt vergeleken met het licht: zijn ziel de gloed, zijn geest de vlam, en zijn lichaam het einde van de vlam. De hitte die komt van het licht is de sfeer van een mens. De rook die opstijgt uit het licht hoort eigenlijk niet bij het licht, die hoort bij de brandstof. Zoals onwetendheid hinderlijk is bij een mens, zo stoort ook de rook die opstijgt uit het licht.

Zoals lichten verschillen in hun graad van helderheid is dat ook zo met verschillende zielen. Het wezen van ieder mens echter is hetzelfde: het is licht. We lezen in oude geschriften dat de engelen gemaakt waren van vuur. Het is geen vuur waarvan ze gemaakt waren, het is licht. Maar als we de vraag stellen: werden de engelen van licht gemaakt en niemand anders? Dan zal het antwoord zijn dat allen, elk en iedereen, geschapen werd uit licht.

Het verschil tussen onze ziel en ons lichaam, dat we soms net zo groot achten als tussen aarde en hemel, is niet zo groot. Ziel en lichaam zijn één licht, en daarom geeft het uitwendige deel van een mens uitdrukking aan zijn innerlijke wezen, en het innerlijke wezen van een mens is ook op vele manieren afhankelijk van zijn uiterlijke wezen.

“Innerlijk en uiterlijk deel van het wezen van de mens” is een term die gebruikt wordt voor ons gemak; in werkelijkheid is er maar één wezen, er is één licht. Als een mens magnetisme mist, als hij enthousiasme en moed mist, als hij de kracht mist om iets te bereiken, komt dat allemaal door het gebrek aan die uitstraling die hoort bij zijn wezen. De gezondheid van het lichaam, het evenwicht van de geest, de zuiverheid van de ziel hangen allemaal af van de uitstraling van het wezen van de mens. Gezondheid van het lichaam is daarom geestelijk, mentaal evenwicht is geestelijk, en ook de zuiverheid van de ziel is dat.

Een goede atmosfeer is een teken van spiritualiteit; de kracht van het woord, moed zonder vrees, onbevreesdheid, zelfvertrouwen zijn ook tekenen van spiritualiteit; het vermogen iets te bereiken en de kracht om het hele leven lang door te worstelen - het zijn allemaal tekenen van spiritualiteit.

Het doel van het leven van een individu is om het licht in hem, dat zijn ware wezen is, te vervolmaken. Wat ook de kwaliteiten van iemand mogen zijn, wat ook zijn bezittingen, positie en rang mogen zijn, als het licht in hem niet schittert, kan hij het doel van zijn leven niet vervullen.

In de Bijbel, in de gelijkenis van de tien wijze en tien dwaze maagden, wordt hetzelfde denkbeeld uitgelegd. De dwaze maagden hielden geen olie in hun lamp, de wijze hielden die wel. De wijze maagden beantwoorden daarom aan het doel op de beloofde dag en de dwaze maagden hadden spijt. Tien betekent één, nul betekent niets; een wijze ziel en een dwaze ziel. De wijze ziel verzamelde al het materiaal om haar licht meer te laten schitteren op die dag die de dag van de belofte was. De dwaze ziel verspeelde het, ze merkten dat het er niet was op de tijd dat het nodig was.

Als we denken aan ons leven in de wereld, in onze materiële strijd, in onze spirituele worsteling - wat hebben we nodig? We hebben dat licht nodig waarvan de vonk in ons is , dat ons wezen is.

Iedere keer wanneer we dat niet hebben, wanneer we het missen, veroorzaakt dat bij ons alle mislukking en narigheid in het leven, omdat onze gezondheid, ons evenwicht en de helderheid van onze visie allemaal afhangen van het licht dat binnenin is.

Zoals ieder licht brandstof nodig heeft, zo heeft het licht dat het onze is, dat onszelf is, ook brandstof nodig. De brandstof voor het fysieke deel van ons leven is wat we voedsel noemen, maar voor het mentale leven is intellectueel voedsel nodig. Als het lichaam wordt gevoed en de geest niet, dan wordt natuurlijk dat licht minder.

Het voedsel voor de ziel is het goddelijke ideaal dat zowel liefde als licht is. Als de ziel dat voedsel, wat noodzakelijk voor haar is, niet ontvangt, dan verkommert de ziel. Het lichaam mag dan gevoed worden, maar dat is niet voldoende. Dat is waarom we voor onze fysieke ogen vele uitgehongerde zielen zien, maar als we met spirituele ogen zagen zouden we nog meer hongersnood bij de mensheid zien.

Wat leren we bij het soefisme? We leren bij het soefisme die mystiek die ons voorhoudt hoe we de brandstof moeten verzamelen die noodzakelijk is niet alleen voor het lichaam, maar voor onze geest en onze ziel. Het doel dat wordt bereikt door de soefi door concentratie, door meditatie, door alle andere manieren van contemplatieve oefeningen, is dat doel, dat het verlangen is van iedere ziel.

Maar eerst moet de hoge
Waarheid voet zetten op
de aarde
En moet de mens
aspireren naar het licht
van de Eeuwigheid
En al zijn ledematen de
aanraking voelen van de
Geest
En heel zijn leven
gehoorzamen aan een
innerlijke Kracht.

SAVITRI;
SRI AUROBINDO

SRI CHINMOY

kijk met je hart

Elke ochtend kunnen we nieuwe inspiratie ontdekken door te mediteren op de opgaande zon. Hoewel het dezelfde zon is die opkomt, kunnen wij elke dag een nieuwe schoonheid in de zon zien. Ons denken vertelt ons dat het dezelfde zon is als die we gisteren en eergisteren zagen. Maar wanneer het hart deze zelfde zon ziet , is er een enorme vreugde, enorme opwinding een enorme extase.
We moeten alles zien en voelen met het hart, niet met het denken. Het denkvermogen zegt ons: “ik heb de zon al gezien ik heb hem al jaren gezien. Er is niets nieuws aan.”
Maar wanneer het hart dezelfde zon ziet, ziet het hart iets nieuws, met een opwindend gevoel. Dat opwindende gevoel zelf creëert iets nieuws en die nieuwheid creëert iets bijzonders. Voor het hart is elke dag nieuw, net als de zon.
Wanneer de zon opkomt kan het het denken niets schelen, omdat het denkvermogen het gevoel heeft dat het steeds hetzelfde is.
Maar het hart wacht op de zon. Het hart zegt: ‘Wanneer komt hij, wanneer komt hij.” De gretigheid van het hart ziet altijd nieuwheid in alles. Als we het hart gebruiken, dan is alles nieuw. Hoewel we uiterlijk elke dag dezelfde dingen zien en doen, voelt het hart voortdurend nieuwe vreugde, nieuwe vreugde, nieuwe vreugde.

Uit: De Bronnen van Geluk

INTRODUCTIE OPLEIDING

KOM ZELF ERVAREN WAT ONZE OPLEIDING INHOUDT

30.01.21

WANNEER JE MET JE RUG
NAAR DE ZON STAAT
IS JE SCHADUW VOOR JE
MAAR WANNEER JE JE
OMDRAAIT
EN TEGENOVER DE ZON
KOMT TE STAAN
DAN VALT JE SCHADUW
ACHTER JE

INAYAT KHAN

OPLEIDINGEN START FEBRUARI 2021

DOCENT INTEGRALE YOGA DEEL 1

De basisopleiding Docent Integrale Yoga bestaat uit twee delen van 100 uur. Dit is het eerste deel van de opleiding.

- 100 uurs opleiding
- start op di 9 feb en/of do 11 feb
- totaal 20 lesdagen
- wekelijkse lessen
- 09:30 - 16:15 uur
- € 1.500
- minimaal 1 jaar ervaring met yoga is vereist

klik hier voor meer info en aanmelden

of meld je aan voor de introductiedag op 30/1

DOCENT INTEGRALE YOGA DEEL 2

Dit is het 2e en laatste deel van de basisopleiding en kan worden afgesloten met een examen.

- 100 uurs opleiding
- start op di 9 feb en/of wo 17 feb
- totaal 20 lesdagen
- wekelijkse lessen
- 09:30 - 16:15 uur
- € 1.500
- certificaat opleiding deel 1 is vereist

klik hier voor meer info en aanmelden

DOCENT INTEGRALE YOGA DEEL 3

Na de basisopleiding nodigen we je van harte uit om je bij ons verder te verdiepen en je kennis en ervaring uit te breiden.

- 80 uurs opleiding
- start op wo 3 maart
- totaal 16 lesdagen
- wekelijkse lessen
- 09:30 - 16:15 uur
- € 1.500

Klik hier voor meer informatie

ZWANGERSCHAPSYOGA

Ben je opgeleid yogadocent en wil je graag les geven aan zwangere dames?
Volg dan onze (verkorte) zwangerschapsyoga specialisatie.

- 15 uurs specialisatie
- zo 31 jan, 14 en 28 feb
- totaal 3 lesdagen
- 09:30 - 16:15
- € 450

Klik hier voor meer informatie en aanmelden

MEESTEROPLEIDING HOGER DAN YOGA 2

Wegens bijzondere omstandigheden gaat Lopamudra het vervolg op Hoger dan Yoga geven. Het wordt een verkorte versie van de opleiding die in het verleden door Agastya is gemaakt en gegeven.
Er zijn nog wat plekjes voor hen die in het verleden de opleiding Hoger dan Yoga hebben afgerond. Aanmelden

- 18 uur
- start op zo 2 feb
- totaal 5 lesdagen
- 1e zondag vd maand
- 11:00 - 16:00 uur
- € 750

MEESTEROPLEIDING

HOGER DAN YOGA 2

START ZONDAG 2 FEBRUARI

Informatie

Data: Zondag 7/2; 7/3; 2/5; 6/6; 4/7
Tijd: 11:00 - 16:00 uur
Kosten: € 750,00
Aanmelden: Klik hier
Docent: Lopamudra

Deze opleiding is het vervolg op de meesteropleiding Hoger dan Yoga. Vanwege de coronamaatregelen is de opleiding die in 2019 was gestart tijdelijk opgeschort en pas in november 2020 afgerond.
Het enthousiasme onder de deelnemers was echter zo groot dat men gevraagd heeft naar een vervolg. Dat vervolg is in het verleden door Agastya al opgezet en ook een aantal keer gegeven. Lopamudra is deze opleiding aan het terugbrengen naar 5 lesdagen.
Het is uniek dat deze opleiding weer gegeven gaat worden. Er kunnen zich nog enkele deelnemers uit de eerdere opleidingen Hoger dan Yoga bij aansluiten. Dus, wil je graag meedoen, laat het ons z.s.m. weten door het volgende formulier in te vullen.

Noch zon, noch maan of
ster, noch vuur of
bliksem, verlicht Hem.
Als Hij schijnt, begint
alles te schijnen.
Alles in de wereld
weerkaatst Zijn licht.

MUNDAKA
UPANISHAD

DE MOEDER

Bron: White roses

Degenen die willen helpen om het licht van de waarheid te laten zegevieren over de krachten van duisternis en leugen, kunnen dat doen door zorgvuldig te observeren wat het begin van hun impulsen en handelingen is en onderscheid te maken tussen die vanuit waarheid komen en die vanuit leugen komen, zodat zij de eersten kunnen gehoorzamen en de anderen kunnen weigeren of verwerpen.
Dit onderscheidingsvermogen is één van de eerste gevolgen van de komst van het licht der waarheid in de aardse atmosfeer.
Het is inderdaad heel moeilijk om dit onderscheid te maken.
Maar in het begin kan het helpen je eraan te houden dat alles wat vrede met zich mee brengt of schept, geloof, vreugde, harmonie, wijdheid, eenheid en toenemende groei van de waarheid afkomstig is; terwijl alles wat rusteloosheid met zich mee brengt, twijfel, scepticisme, zorgen, onenigheid, egoïsme, luiheid, ontmoediging en wanhoop direct voortkomt uit de leugen.

WORKSHOPS

BIJ INTEGRALE YOGA NEDERLAND

8 januari

PARTNER WORKSHOP

Hoe bereid je je samen met je partner voor op een liefdevolle en ontspannen bevalling? In deze workshop krijg je uitleg over de bevalling en doe je samen oefeningen zodat je optimaal bent voorbereid op de geboorte van je kindje. Lees meer...

19:30 - 21:30 uur | Jacqueline | € 95,- per paar

24 januari

EENVOUDIG MEDITEREN

Een gevoel van thuiskomen en je laten inspireren, dat is deze nascholing voor yogadocenten. Meditatie wordt eenvoudig en toegankelijk gemaakt en je krijgt diverse nieuwe meditaties mee naar huis. Lees meer...

9:30 - 15:00 uur | Lopamudra & Soerya | € 99,-

21 februari

5 TIBETANEN

Nieuwe energie en verjongingskuur met de vijf Tibetanen! Midden in het Himalaya gebergte hebben Tibetaanse monniken ongeveer 2500 jaar geleden een serie oefeningen met mystieke mogelijkheden ontwikkeld. Een serie die zeer goed past binnen de Integrale Yoga, want met de Vijf Tibetanen wordt de vitaliteit van het lichaam behouden, zodat het lichaam sterk genoeg blijft om je geestelijke weg te ondersteunen. (Deze workshop staat ook gepland op 18 april.) Lees meer...

14:00 - 17:30 | Carolina | € 60,-

26 februari

KENNISMAKING MET YOGA NIDRA

Maak kennis met de Yoga Nidra van Swami Satyananda Saraswati in dit eerste deel van een 3-delige serie workshops over Yoga Nidra. De workshops bestaan uit een theorie en praktijkgedeelte.
In deze eerste workshop wordt ingegaan op het ontstaan van de Satyananda Yoga Nidra en een begin gemaakt met het praktiseren ervan. Deelnemers krijgen een opname en oefenprogramma mee naar huis zodat men thuis verder kan met het ervaren van de gelukzalige ontspanning die verkregen wordt door beoefening van Yoga Nidra. Lees meer...
Voor yogadocenten die de Yoga Nidra met hun leerlingen willen beoefenen volgt er in september 2021 een opleiding. Je kunt je belangstelling nu al kenbaar maken middels dit formulier.

19:00 - 21:30 uur | Soerya| € 47,-

26 maart

HET DOEL VAN YOGA NIDRA

In deze 2e workshop over Satyananda Yoga Nidra bespreken we de ervaringen van onze eigen beoefening en we gaan in op het doel van Yoga Nidra, dat zowel geestelijk als lichamelijk kan zijn.
Tevens worden de verschillende onderdelen waaruit een Yoga Nidra is opgebouwd toegelicht en natuurlijk is er weer veel ruimte voor de praktijk. Deelnemers krijgen een nieuwe oefening mee om de ervaring van Yoga Nidra thuis te verdiepen. Lees meer...

19:00 - 21:30 uur | Soerya| € 47,-

workshops bij IYN

ALLE DATA ZIJN ONDER VOORBEHOUD. BIJ SLUITING WORDEN DE WORKSHOPS UITGESTELD OF WORDT DE BETALING TERUGGESTORT.

28 maart

OPEN JE HART

Door te leven vanuit je hart, kun je leven vanuit je Essentie, in verbinding met wie je werkelijk bent. Leven vanuit je hart, is leven vanuit liefde.
Deze workshop leert je in verbinding te komen met je Zelf. Daarnaast geven we letterlijk en figuurlijk de ruimte aan het hart. We doen een milde flow reeks met nieuwe hatha yoga oefeningen die het hartgebied openen en spanningen uit schouders en nek verminderen. Ademhaling en meditatie helpen het hart te openen en indrukken van het leven te verzachten. Aanmelden

09**:30 - 13:00 uur | Jacqueline | € 60,-**

28 maart

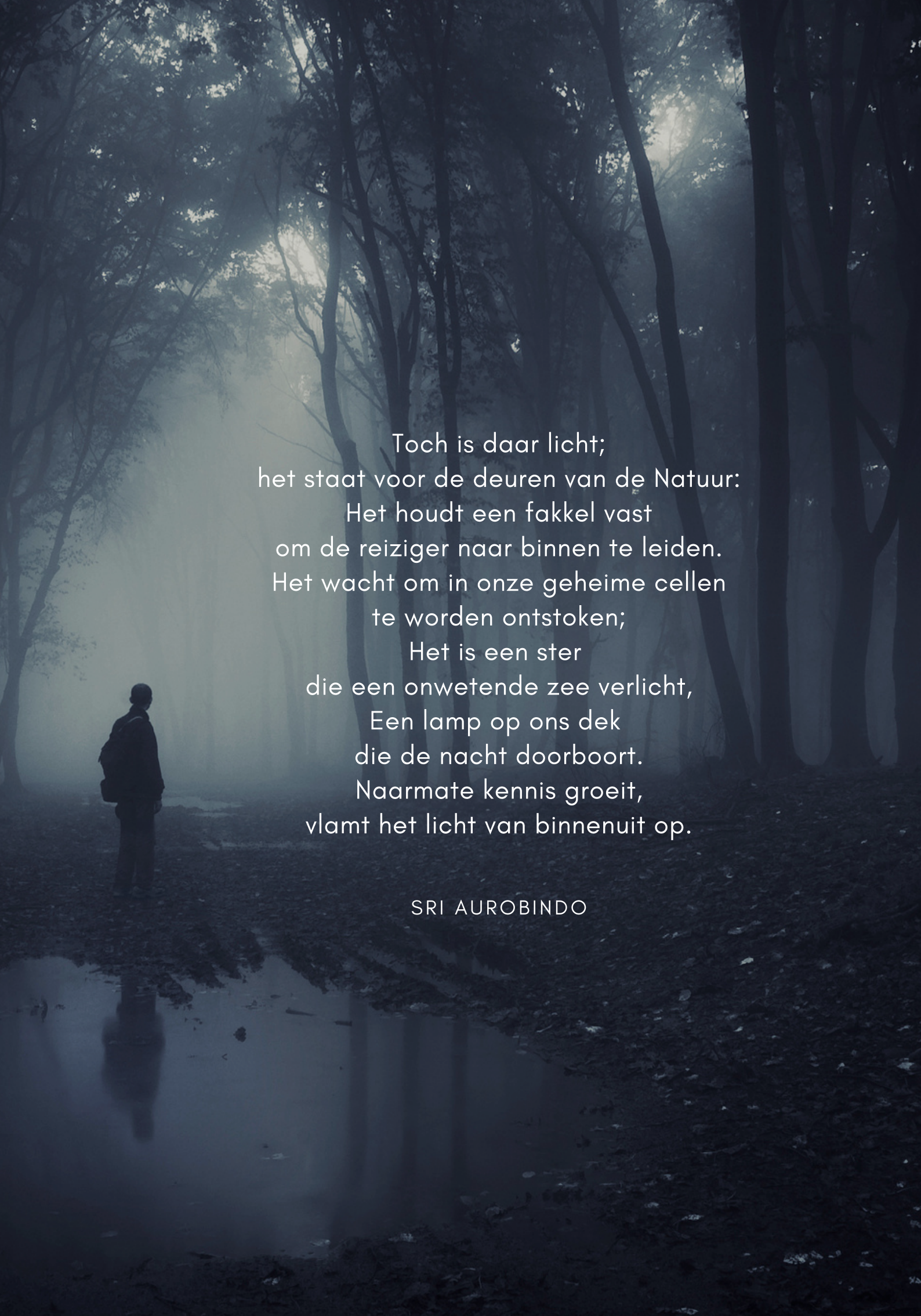
YOGA VOOR HEUPEN EN BEKKEN

Het heupgewricht is met heel sterke spieren uitgerust. Door een goede botconstructie is het ook een zeer stabiel gewricht. Toch vraagt het nogal wat van ons evenwicht om op twee benen te staan.Ons bekken, onze benen én onze heupen vormen een eenheid. Ze geven ons levens- en bewegingsvreugde. De heupen geven dan ook aan hoe je het leven tegemoet wilt treden; vol elan, vertrouwen, en meegaan in de flow van het leven, of timide, besluiteloos en stijfjes.Met deze workshop krijg je inzicht over het belang van soepele heupen.
Lees meer...

14**:00 - 17:30 uur | Carolina| € 60,-**

workshops bij IYN

ALLE DATA ZIJN ONDER VOORBEHOUD. BIJ SLUITING WORDEN DE WORKSHOPS UITGESTELD OF WORDT DE BETALING TERUGGESTORT.



Toch is daar licht;
het staat voor de deuren van de Natuur:
Het houdt een fakkel vast
om de reiziger naar binnen te leiden.
Het wacht om in onze geheime cellen
te worden ontstoken;
Het is een ster
die een onwetende zee verlicht,
Een lamp op ons dek
die de nacht doorboort.
Naarmate kennis groeit,
vlamt het licht van binnenuit op.

SRI AUROBINDO

yoga nidra

DE GELUKZALIGE ONTSPANNING

Tekst door Soerya, 4 januari 2021

Het afgelopen jaar ben ik vaak geconfronteerd geweest met spanning. Hoewel ik mentaal redelijk in staat was te dealen met de sluitingen van het yogacentrum en mijn vertrouwen niet heeft gewankeld, werd ik steeds vaker 's nachts wakker en was mijn lichaam verkrampt. Ik werd mij bewust van spanningen waarvan ik niet wist dat ik ze had. Omdat deze spanningen naar boven kwamen in onderbewuste toestanden (slaap en droom) vroeg ik me af of Yoga Nidra hierbij iets voor me kon betekenen.

Het was de aanleiding om mij intensiever te gaan verdiepen in de Yoga Nidra van Swami Satyananda Saraswati, de grondlegger van de Yoga Nidra methode die wereldwijd zeer veel beoefend wordt met verbluffende resultaten.
Door deze verdieping en het dagelijks praktiseren van Satyananda Yoga Nidra veranderden de spannings-problemen al snel. Ook werd mijn concentratievermogen naar een nieuw level opgetild. Ik kreeg steeds meer inzichten in de juiste houding tijdens de Yoga Nidra en daardoor is het beoefenen een heel dynamisch leerproces geworden.

De volgende tekst van Swami Satyananda Saraswaiti illustreert hoezeer deze methode een ondersteuning kan zijn bij de Integrale Yoga. Integrale Yoga immers begint bij het tot rust brengen van onze mentale, vitale en fysieke naturen.

"De yogische filosofie en de moderne psychologie noemen drie basistypen van spanning die verantwoordelijk zijn voor alle kwellingen van het moderne leven. Door de systematische beoefening van Yoga Nidra kunnen deze drievoudige spanningen geleidelijk worden losgelaten.

Spierspanningen zijn gerelateerd aan het lichaam zelf, het zenuwstelsel en de endocriene onevenwichtigheden. Deze kunnen gemakkelijk worden opgeheven door de diepe fysieke ontspanning die wordt bereikt in de staat van Yoga Nidra.
Emotionele spanningen, die voortkomen uit verschillende dualiteiten zoals haat-liefde, winst-verlies, falen-succes, geluk-ongeluk, zijn moeilijker uit te wissen. Dit komt doordat we onze emoties niet vrij en openlijk kunnen uiten. Vaak weigeren we ze te erkennen en worden ze onderdrukt, en de resulterende spanningen raken steeds dieper geworteld. Het is niet mogelijk om deze spanningen te verminderen door gewone slaap of ontspanning.
Een methode als Yoga Nidra kan de hele emotionele structuur van de geest kalmeren.
Mentale spanningen zijn het resultaat van overmatige mentale activiteit. De geest is een draaikolk van fantasieën, verwarring en trillingen.
Gedurende ons hele leven worden de ervaringen die door ons bewustzijn worden geregistreerd, verzameld in het mentale lichaam. Van tijd tot tijd exploderen deze en beïnvloeden ze ons lichaam, onze geest, ons gedrag en onze reacties.
Als we verdrietig, boos of geïrriteerd zijn, schrijven we die toestand van de geest vaak toe aan een oppervlakkige oorzaak. Maar de onderliggende oorzaak achter het abnormale gedrag van de mens ligt in de opgebouwde spanningen op het mentale vlak. Yoga Nidra is de wetenschap van ontspanning die ons in staat stelt om diep in de rijken van het onderbewustzijn te duiken, waardoor mentale spanningen worden losgelaten en ontspannen, en harmonie in alle facetten van ons wezen tot stand kan worden gebracht."

Bron: Yoga Nidra Swami Satyananda Saraswaiti

Mijn naam is Soerya. Ik ben docent bij Integrale Yoga Rotterdam waar ik o.a. Yoga Nidralessen geef en binnenkort ook een serie workshops over Yoga Nidra.
Ik nodig je uit samen met mij de gelukzalige toestand van ontspanning te ontdekken.

WORKSHOPS

Kennismaking met Yoga Nidra
26 februari 2021 | € 47,-
- Over Satyananda Saraswati
- De kunst van ontspanning
- Praktijkvoorbeelden
- Aanwijzingen voor beginners

Het doel van Yoga Nidra
26 maart 2021 | € 47,-
- Achtergrond van Yoga Nidra
- Doel kan zowel lichamelijk als geestelijk zijn
- Gebruik van de Sankalpa
- Verschillende onderdelen waaruit een Yoga Nidra bestaat.

Verdieping in Yoga Nidra
30 april 2021 | € 47,-
- Het proces van Pratyahara
- Yoga Nidra en de hersenen
- Visualisatie bij Yoga Nidra

Omdat de workshops op elkaar aansluiten is het aan te raden de volledige serie te volgen.
Het is echter ook mogelijk ze los van elkaar te boeken. In dat geval is enige ervaring met Yoga Nidra wel vereist. Dit zijn ervaringsworkshops waarbij deelnemers opnamebestanden mee krijgen om zelf thuis Yoga Nidra te beoefenen.

LICHT, EINDELOOS LICHT

SRI AUROBINDO

Licht, eindeloos Licht!
Duisternis heeft geen plaats meer,
Onwetende golven van het leven geven hun geheimen op:
De enorme onbewuste diepte, niet eerder gepeild,
Ligt zacht stralend in eindeloze verwachting.

Licht, tijdloos Licht, onveranderlijk en afzijdig!
De heilige verzegelde mysterieuze deuren ontsluiten,
Licht, brandend Licht uit het diamanten hart van de Oneindigheid,
Beeft in mijn hart waar de eeuwige roos bloeit.

Licht in haar verrukking stroomt door de zenuwen!
Licht, broeiend Licht, iedere gepassioneerde cel
In een stille gloed van extase
Bewaart een levende gewaarwording van de Onvergankelijke.

Ik beweeg in een oceaan van wonderbaarlijk Licht
En verenig mijn diepten met Zijn eeuwige hoogten.

Happy New Year!

van het hele team

Integrale Yoga Nederland