# Integrale Yoga Nederland

## Nieuwsbrief april 2014

## Licht op Yoga

De term Integrale Yoga is in de vorige eeuw geïntroduceerd door Sri Aurobindo die filosoof, schrijver, dichter en Yogi was. The Synthesis of Yoga is één van zijn meesterwerken, waarin hij uiteenzet welke yogawegen er zijn en wat deze wegen precies inhouden.
Voor een goed begrip van de Integrale Yoga en daaruit voortvloeiend de Supramentale Yoga is kennis van de verschillende yogawegen een vereiste.
In de Integrale Yoga worden deze wegen namelijk gecombineerd en ieder volgt zijn eigen yogapad.

Dit jaar brengen wij in onze nieuwsbrief de verschillende wegen onder de aandacht.

Lieve lezer,

Vivekananda vroeg eens aan zijn Meester Sri Ramakrishna welke weg beter is, Jnana, het pad van kennis, of Bhakti, het pad van de liefdevolle toewijding en overgave aan God.
Sri Ramakrishna werd gezien als een ultieme bhakta, maar verrassend genoeg was zijn antwoord: "Hoe kun je houden van iets wat je niet kent?"

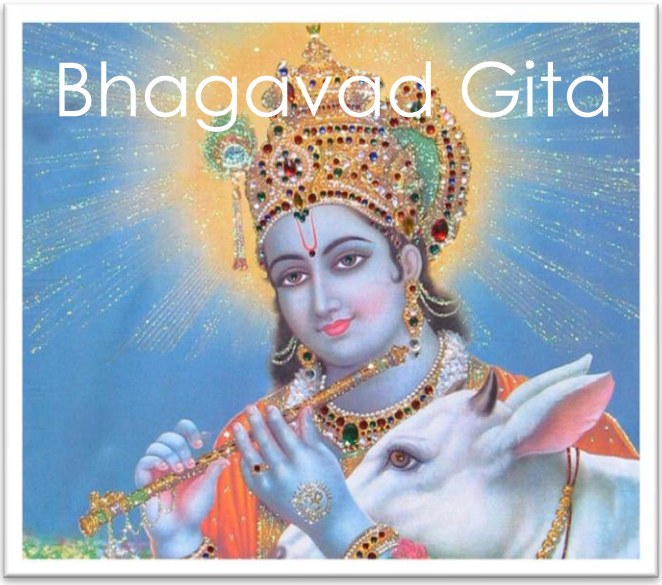
Het kennen van God, het kennen van de Waarheid, door middel van diepgaand zelfonderzoek is de methode van de Jnana Yoga. Dit proces van zelfonderzoek bestaat uit drie gelaagdheden: bestudering van de geschriften, de woorden van de goeroe en de eigen ervaring.

Wanneer wij op ons leven terugkijken, naar de zogenaamde ups en downs, dan wordt het al redelijk eenvoudig om te zien dat het leven Maya is. Wat is Maya? De golf is hetzelfde als de oceaan en toch nemen we de golf als golf waar, dus als iets dat van de oceaan verschilt. Waardoor wordt dit verschil veroorzaakt? Door naam en vorm of, wat hetzelfde is, door de gedachte en de vorm. Kunnen wij de golfvorm los van de oceaan denken? Stellig niet. De golfgedachte is steeds verbonden met de oceaangedachte. Wanneer de golf zich legt, verdwijnt de vorm ogenblikkelijk en toch was die vorm geen begoocheling. Zolang de golf bestond was de vorm er en nam je deze waar. Dat is Maya.

Jnana ofwel kennis is de realisatie dat je in werkelijkheid het tijdloze, keuzeloze bewustzijn altijd al geweest bent.
De idee groeit en groeit, totdat het inzicht wordt bereikt, dat Hij, die aanvankelijk als buiten ons werd gedacht, in werkelijkheid niet alleen buiten ons, maar ook binnen ons aanwezig is; ja, meer nog, dat wijzelf de godheid zijn. We zijn vrij, maar door beperking verbeelden wij ons gebonden te zijn.

Wij wensen je veel inzicht met deze nieuwsbrief!

Team Integrale Yoga Nederland




**De Bhagavad Gita geeft de samenspraak weer tussen de Hindoe-godheid Krishna en de boogschutter Arjuna. Beiden staan aan het begin van een grote strijd tussen de legers van twee aan elkaar verwante families. Krishna strijdt mee als wagenmenner van Arjuna.**
**Voordat de strijd losbarst twijfelt Arjuna, bij het zien van talrijke familieleden en vrienden, aan de taak die hij moet vervullen.**

Krishna zei: U treurt over wie u niet hoeft te treuren, wat u zegt is heel waar. Maar de wijzen treuren niet over de doden en ook niet over de levenden.
Nooit hebben ik en u, noch al die vorsten, niet bestaan, en evenmin zullen wij in de komende tijden ophouden te bestaan.
Zoals de ziel in dit lichaam kindertijd, jeugd en ouderdom ervaart, gaat zij ook over in een ander lichaam; een standvastig mens laat dit onberoerd.
Contact met de dingen, o Arjuna, ervaren wij als koude en warmte, plezier en pijn; het komt allemaal en gaat weer voorbij, maar het is niet blijvend; probeer het geduldig te verdragen, Arjuna.
Want de mens die zich door deze dingen niet laat beroeren, o beste onder de mensen, voor wie plezier en pijn hetzelfde zijn, die wordt onsterfelijk.
Het onwerkelijke bestaat niet, net zo min als dat wat bestaat ophoudt te bestaan; wie de waarheid kent, heeft dit begrepen.
Weet dat het Onvergankelijke, dat alles doordringt, werkelijk onvernietigbaar is; niets is in staat Dat te vernietigen.
Er wordt gezegd dat de belichamingen van de eeuwige, onvergankelijke en onmetelijke ziel, eindig zijn; vecht daarom, Arjuna!
Wie het Zelf als vernietiger beschouwt, en wie denkt dat Het vernietigd kan worden, zijn beiden onwetend; het Zelf doodt niet en evenmin kan het worden gedood.
Het wordt niet geboren, ook sterft Het niet; nu Het eenmaal bestaat; houdt Het niet meer op te bestaan. Ongeboren, eeuwig, onveranderlijk, eeuwig bestaand, sterft Het niet wanneer het lichaam sterft.
Hoe kan iemand, Arjuna, die weet dat Het onvergankelijk is, eeuwig, ongeboren, onuitputtelijk, iemand vernietigen of een ander laten vernietigen?
Zoals iemand afgedragen kleren wegdoet en nieuwe aantrekt, zo gaat de ziel, die afgedragen lichamen heeft afgelegd, over in andere die nieuw zijn.
Wapens kunnen Het niet klieven, vuur kan Het niet verbranden, water kan Het niet bevochtigen en wind kan Het niet verdrogen.
Het kan niet gekliefd worden, niet verbrand, niet bevochtigd, niet verdroogd worden. Het is eeuwig, alles doordringend, standvastig, onwankelbaar en blijft eeuwig bestaan.
Er wordt gezegd dat het Zelf niet waarneembaar is, niet te bevatten en onbeweeglijk is; weet daarom dat dit zo is, dan hoeft u niet bedroefd te zijn.
Ook al denkt u dat Het voordurend geboren wordt en sterft, zelfs dan, Arjuna, hoeft u niet bedroefd te zijn.
Wat geboren werd sterft zeker weer, en wat sterft wordt ook weer geboren; wees daarom niet bedroefd over wat onvermijdelijk is.
Wezens zijn eerst onzichtbaar, dan zichtbaar en tot slot, Arjuna, weer onzichtbaar; waarom zou u daarover treuren?
De een beschouwt Het als een wonder, de ander noemt Het een wonder, weer een ander hoort Erover spreken als een wonder; en hoewel Erover wordt gesproken, is er toch niemand die Het kent.
Dat wat in de lichamen van iedereen huist kan nooit worden geschonden, Arjuna, wees daarom niet bedroefd over welk schepsel ook.
Aarzel dus niet over wat uw plicht is, want voor een krijger gaat er niets boven een rechtvaardige strijd.
En het is of de hemelpoort voor hen openstaat; daarom mogen alle krijgers zich gelukkig prijzen, Arjuna, dat zij aan zo'n strijd kunnen deelnemen.

Swami Vivekananda
12 januari 1863 - 4 juli 1902

Zijn oorspronkelijke naam was Narendranath Datta, een Bengaal die op jonge leeftijd monnik werd en de naam van Vivekananda aannam. Geïnspireerd door de spiritualiteit van de Indiase cultuur waarvan zijn goeroe, Sri Ramakrishna, voor hem de directe belichaming was, nam de swami in 1893 deel aan het World Parliament of Religions in Chicago, waar hij op velen diepe indruk maakte. Hiermee bracht Vivekananda als eerste de filosofie van de Vedanta onder de aandacht van een groot, internationaal publiek.

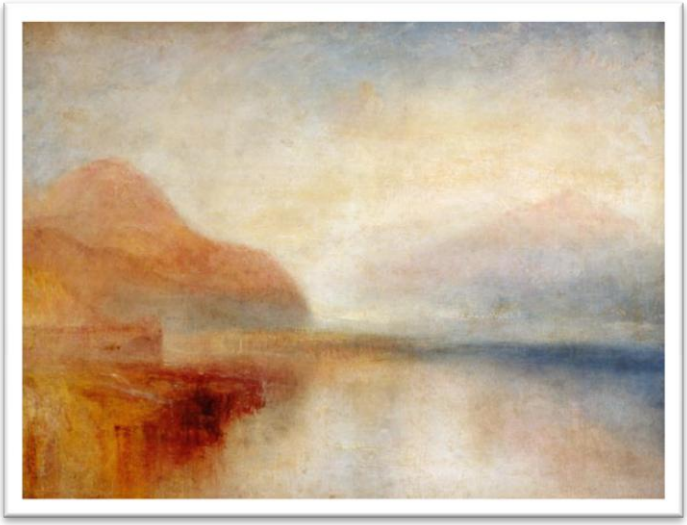
Vivekananda werd gegrepen door de universaliteit van de doctrine van de Vedanta en de praktische toepasbaarheid van de yoga. Hij bracht moderne ideeën en methoden naar voren om de verschillende traditionele en conservatieve interpretaties van de diverse religieuze richtingen binnen het hindoeïsme onder één noemer te brengen en het met praktische Vedanta nieuw leven in te blazen. Volgens de Vedanta is ieder mens in wezen goddelijk en vrij. Het doel van het menselijk leven is om deze inherente goddelijke vrijheid te verwezenlijken en te manifesteren.

# Vivekananda over Jnana Yoga

Want in het absolute is geen tijd, geen ruimte en geen oorzakelijkheid. Het is één. Voor wat door en uit zichzelf bestaat is geen oorzaak aan te wijzen. Wat vrij is wordt niet veroorzaakt. Anders zou het niet vrij zijn maar afhankelijk van dat, waardoor het werd veroorzaakt. Daarom kan de vraag hoe het oneindige tot eindigheid werd, niet gesteld worden. Het zou een zichzelf weersprekende vraag zijn.
Wat verstaat het gewone verstand onder kennis? Het gekende is dat, wat omgrensd wordt door ons kenvermogen. Wat buiten ons kenvermogen valt, kan niet omgrensd en dus niet gekend worden. Zou het absolute omgrensd kunnen worden door ons kenvermogen, dan zou het niet meer oneindig zijn, maar eindig. Alles wat door het kenvermogen omgrensd wordt, wordt door die omgrenzing tot een eindigheid. Bijgevolg is de vraag naar kennis van het absolute niet voor beantwoording vatbaar. Een God die gekend wordt is geen God meer. Hij zou tot een eindigheid zijn geworden als elk onzer. God blijft daarom immer onkenbaar.
Maar de Advaita beweert, dat God meer dan kenbaar is. Dit is een feit van groot belang. Gij moet niet denken, dat God onkenbaar is op de wijze, zoals de agnostici het stellen. Laat mij het door een voorbeeld verduidelijken. Een meubelstuk in een kamer is kenbaar voor ons. Maar of er zich achter de ether iets bevindt, of daar mensen leven of niet, blijft voor het kenvermogen verborgen. Het is niet op deze wijze, dat men kan spreken over de kenbaarheid of onkenbaarheid van God. God gaat verre uit boven deze wijze van kennen of niet kennen. Want het is in en door God dat wij in staat zijn iets al dan niet te kennen. Hij is de eeuwige getuige van al dan niet kennen. Wat wij ook kennen, kennen wij in en door Hem. Hij is de essentie van ons eigen zelf, van ons ego, van ons ik, en geen kennen is mogelijk dan in en door dat ik. Daarom is God ons nader dan alles wat wij kennen en Hij gaat al het door ons gekende verre te boven en te buiten.
'Wie zou ook maar een ogenblik kunnen leven, maar een ogenblik kunnen ademhalen in het heelal, ware het niet, dat het door de gezegende doordrenkt is?' Het is dus niet zo, dat God zich ergens op een bepaalde plaats zou bevinden en van daaruit alles doet gebeuren. Wat bedoeld wordt is, dat Hij de essentie van alles is, de ziel van onze ziel. Hebt gij het over de mogelijkheid Hem te kennen, dan haalt gij Hem naar beneden....
God is noch kenbaar, noch onkenbaar, want Hij gaat kennen en niet-kennen onvoorstelbaar te boven en te buiten. Hij is één met ons en wat één met ons is, is niet kenbaar, noch onkenbaar. Gij kunt uw eigen zelf niet kennen, want gij kunt het niet opnemen en buiten uzelf plaatsen om het waar te nemen. Want gij *zijt* dat zelf en kunt er u daarom niet van losmaken.
Toch is het ook weer niet onkenbaar, want wat is u beter bekend dan uzelf? Het is immers middelpunt van al uw kennen. op dezelfde wijze is God noch kenbaar noch onkenbaar. Hij is uw werkelijk zelf.

# agenda april

| | |
|---|---|
| **DI 1** | Docentopl. Gevorderden en Gevorderden II |
| **DO 3** | Docentopl. Beginners |
| **VR 4** | Mediteren met Lopamudra |
| **ZA 5** | Docentopl. beginners en gevorderden |
| **ZO 6** | Meesteropl. Supramentale Yoga |
| **MA 7** | Savitri readings |
| **DI 8** | Docentopl. Gevorderden en Gevorderden II |
| **DO 10** | Docentopl. Beginners |
| **VR 11** | Mediteren met Lopamudra |
| **ZA 12** | Opleiding Kinderyoga |
| **ZO 13** | Docentopl. Beginners en Gevorderden II |
| **MA 14** | Savitri readings |
| **DI 15** | Docentopl. Gevorderden en Gevorderden II |
| **DO 17** | Docentopl. Beginners |
| **VR 18** | Mediteren met Lopamudra |
| **ZA 19** | Docentopl. Beginners en Gevorderden |
| **ZO 20** | MOPL Geestelijk Genezen |
| **MA 21** | Savitri readings |
| **DI 22** | Docentopl. Gevorderden en Gevorderden II |
| **WO 23** | Stilte retraite |
| **DO 24** | Docentopl. Beginners |
| **VR 25** | Mediteren met Lopamudra |
| **ZA 26** | Opleiding Kinderyoga |
| **ZO 27** | Docentopl. Beginners en Gevorderden II (diploma) |
| **MA 28** | Savitri readings |



# Stilte retraite

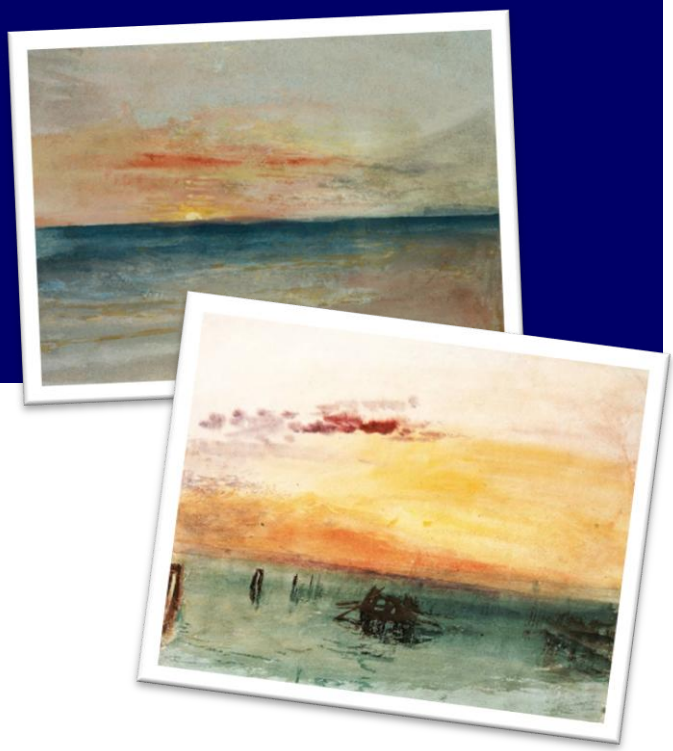
**In de maanden februari en maart hebben wij de stilteretraite geïntroduceerd in ons Centrum voor Integrale Yoga aan de Heemraadssingel te Rotterdam.**
**De behoefte aan deze stiltedagen bleek groot en de ervaringen waren bijzonder.**
**In navolging hiervan streven wij ernaar iedere maand een retraite te houden. De volgende is op woensdag 23 april.**

Tijdens een stilte retraite kan de stroom van gedachten, gevoelens en andere gewaarwordingen tot rust komen, waarna men kan komen tot verzonkenheid in het innerlijk bewustzijn.
Er wordt in stilte gemediteerd in aanwezigheid van Lopamudra.
De dag bestaat uit 3 dagdelen van 1,5 uur.
Aanvang: 09:30 uur.
Einde: 15:00 uur.
Er zal de hele dag niet worden gesproken, ook niet tijdens de lunch.

KOSTEN:
In samenhang met de kosten hebben wij de introductieprijs à € 20,00 verhoogd naar € 30,00 voor de hele dag inclusief koffie/thee en lunch.

AANMELDEN
Aanmelden is noodzakelijk in verband met het aantal plaatsen. Aanmelden kan bij het secretariaat of door te bellen naar: 010 – 249.93.22

# Nieuws opleidingen



**De startdata voor het opleidingenseizoen 2014 - 2015 is voor een groot deel bekend en gepubliceerd op onze website. Wil je graag een bepaalde opleiding volgen maar schikt de dag je niet? Laat het ons dan toch weten. Er kan nog geschoven worden in het rooster.**

## Docent Integrale Yoga voor Gevorderden III

Geheel nieuw is de opleiding Docent Integrale Yoga voor Gevorderden III. Deze zal als weekend en als door-de-weekse opleiding van start gaan.

Deze opleiding is het vervolg op de opleiding voor Gevorderden II.
Tijdens de opleiding ontvang je een gevorderdencursus III Integrale Yoga, bestaande uit 14 lessen.

### Inhoud van de opleiding

- ✓ Hatha Yoga voor gevorderden III
- ✓ Theoretische scholing: teksten van Sri Aurobindo uit "The synthesis of Yoga".
- ✓ Bestuderen van de diverse yogavormen in relatie tot de Yoga van synthese (Integrale Yoga) van Sri Aurobindo.
- ✓ Meditaties behorende bij de lessen; deelnemers leren meditaties schrijven; delen van meditaties.
- ✓ Innerlijke ontwikkeling.
- ✓ Persoonlijke begeleiding.

### Toelating tot de opleiding

De toelatingseisen zijn: Diploma Docent Integrale Yoga voor beginners, gevorderden en gevorderden II.

## Weekendopleiding

| | |
|---|---|
| Dag: | zaterdag (2e en 4e van de maand) |
| Tijdsduur: | 14 lesdagen |
| Periode: | 13/09/2014 - 11/04/2015 |
| Vakantie: | kerstvakantie.: 27/12/14 |
| Kosten: | € 1.650 |

Voor meer informatie klik hier.

## Opleiding door-de-week
(maandag en/of dinsdag)

**maandag 1e en 3e van de maand**

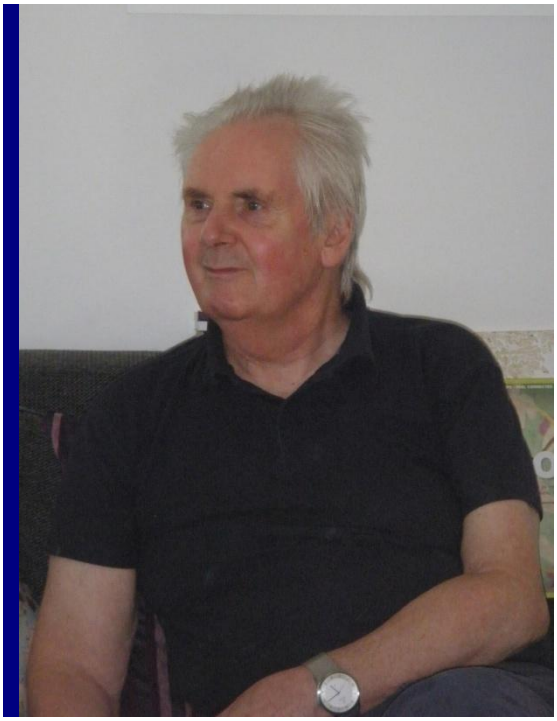
| | |
|---|---|
| Tijdsduur: | 7 maanden |
| Periode: | 15 september 2014 - 18 mei 2015 |
| Vakantie: | herfstvakantie 20 oktober<br>Pasen 06 april;<br>Meivakantie 4 mei |
| Kosten: | € 1.500 |

Voor meer informatie klik hier.

**dinsdag 1 lesdag per week**

| | |
|---|---|
| Tijdsduur: | 14 weken |
| Periode: | 09 september - 16 december 2014 |
| Kosten: | € 1.500 |

Voor meer informatie klik hier.



De Integrale Yoga zoals wij die aanbieden, vindt zijn oorsprong in de oude Veda's. Agastya, die de Integrale Yoga als eerste in Nederland bracht, volgde de normen zoals die daar in zijn beschreven.

Integrale Yoga is een yogavorm die gedaan moet worden te midden van het dagelijkse leven. De Yogi neemt zijn Godservaring mee naar buiten en manifesteert haar in zijn werken op aarde.

Agastya heeft altijd benadrukt dat zijn boodschap eenvoudig was en voor een ieder bereikbaar.
De rode draad door zijn lessen is de Kracht van boven. Wanneer je je instelt op deze kracht - door een concentratie in de kruin toe te passen - loop je aan de hand van de Vader, zo noemde hij dat.
Het is deze Kracht van boven, die voelbaar is als een druk in het hoofd, die het werk van de Integrale Yoga verricht en al wat je hoeft te doen is je daarop afstemmen.

Veel van de lessen van Agastya zijn vastgelegd in transcripties en er zijn ook diverse video's gemaakt van webinars en Maha Yogabijeenkomsten.
Daarnaast heeft hij twee boeken gepubliceerd: Totaalbewustzijn I en II.

# In antwoord op Uw schrijven

*Wie is de degene die ervaringen heeft, het ik of het Absolute?*

Het Absolute natuurlijk. Buiten het Absolute is er niets. Het is het ik-gevoel dat je de indruk geeft dat je iets ervaart. Het licht van het Goddelijke dat zich identificeert met het denken en het lichaam. Diep in slaap zijn we niet geïdentificeerd met het denken en het lichaam en zijn we verzonken in de bron die we zelf zijn. We zijn verzonken in het Zelf. Dat kun je ook in waakbewustzijn beleven. Alleen het Absolute is.
In de les zeg ik wel eens plagerig als het om anderen gaat: "Er zijn geen anderen."
Zo zie ik het. Wanneer ik mijn hand beweeg verbeeld ik me niet dat ik degene ben die dat doet. We zeggen dat wel, dat is op zich niet erg, maar ik verbeeld me niet dat ik de doener ben, zelfs niet van het bewegen van mijn hand.
Alle werkzaamheden worden gedaan, het wordt waargenomen. Er zijn momenten dat ik als ziel ben samengesmolten met het Goddelijke en van daaruit werk. Een andere toestand is alsof je gescheiden bent van alles wat is. Je doordringt alles met je bewustzijn en toch ben je gescheiden van alles wat is. Er is geen sprake van identificatie met het gevoel dat je hebt of andere zaken. Er is alleen maar het besef van het Ene.
Het is misschien nieuw in deze kringen, maar ik zeg het toch vaak, het hoeft niet moeilijk te zijn om dat Zelf te vinden. Natuurlijk zijn er Farizeeërs op aarde die veel oefeningen opgeven terwijl dat wat je zoekt je het meest eigen is. Je kent dat zo goed. Voortdurend kijk je vanuit de positie van het ware Zelf. Laat je geen andere dingen aanpraten. Het Goddelijke is binnen handbereik.

*Al jaren beoefen ik verschillende yogavormen, maar toch vond ik niet wat mij aansprak. Wat moet ik nu?*

De vraag is wie voelt dat?
Je bent op zoek naar jezelf. Geef je daar rekenschap van.
Doe je uiterste best en richt de volledige aandacht op jezelf. Dat klinkt egoïstisch, ik snap dat wel, maar je moet echt de aandacht op jezelf richten.
Trek je aandacht weg van de wereld buiten. Kijk hoe je denkt, kijk hoe je spreekt. Richt alle aandacht op jezelf. Op den duur zul je iets subtiels ontdekken. Een verlangen van binnenuit dat jou daar naar toe trekt. Je hoeft alleen maar aandachtig te zijn. Ik heb het niet eens over bewustzijn. Bewustzijn ontstaat uit aandacht.
Hoe aandachtiger je bent, hoe meer je gescheiden bent van die band met het denkvermogen, met het lichaam. Er komt een moment dat je gescheiden bent van alles wat je ziet en voelt. Dan realiseer je het ware Zelf.
Als je het één keer vindt kun je er voortdurend naartoe gaan. Je kunt je daarin laten verzinken, Samadhi genoemd in de yoga, maar op den duur is zelfs dat niet meer nodig, want als alles dat Ene is hoeft er geen concentratie te zijn. Dan ken je het besef van de plek van waaruit alles verlicht wordt, het lichaam, het denkvermogen.
De oude Vilayat sprak wel eens over 'kijken door de ogen van God', dat is een mooie manier van spreken.

Webinar Agastya - 16 februari 2012

Met trots presenteren wij het boek:

# In antwoord op Uw schrijven

Dit boek bevat een verzameling van transcripties van webinars die Agastya tussen 2010 en 2012 heeft gegeven.
In deze webinars geeft hij antwoord op vragen van leerlingen en belangstellenden.
Het 250 pagina's bevattende boekwerk is een belangrijke gids voor één ieder die zich aangetrokken voelt tot de yogaweg.
Wat kom je tegen op die weg naar je eigen innerlijk Zelf?
En hoe kun je daar mee omgaan?
Agastya heeft zichzelf altijd herleid tot de Ene, het ondeelbare bewustzijn, Alomtegenwoordig, Totaalbewustzijn. Zelfs de meest wereldse vragen werden bezegeld met een antwoord uit de diepe stilte.
Vanaf heden is het boek verkrijgbaar in de winkel van ons Centrum voor Integrale Yoga aan de Heemraadssingel te Rotterdam. Binnenkort zal het ook verkrijgbaar zijn in onze webshop www.integraleyogashop.nl.

## Prijs: € 19,50

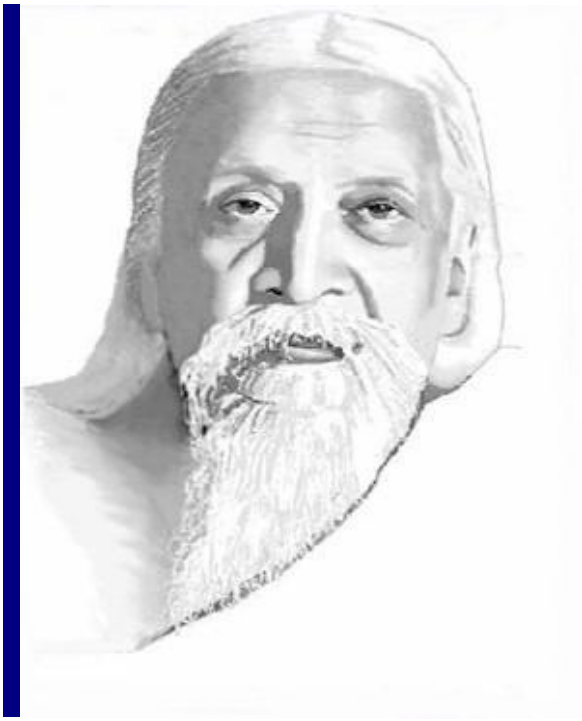
# Sponsorbijeenkomst

De drukkosten van het boek 'In antwoord op Uw schrijven' zijn geheel betaald uit de inkomsten van het sponsorproject dat Integrale Yoga Nederland op 25 oktober j.l. gestart is voor de herdruk van Totaalbewustzijn I en de publicatie van bovengenoemd boek.
De reactie van onze leerlingen was indrukwekkend: binnen drie maanden was er voldoende geld om beide boeken te kunnen laten drukken.

Middels een sponsorbijeenkomst willen wij graag onze dankbaarheid hiervoor tot uitdrukking brengen.
Deze bijeenkomst staat gepland op

## zaterdag 10 mei van 15:00 - 17:00 uur

Sponsoren zijn hiervan persoonlijk op de hoogte gebracht.



Savitri, een Legende en een Symbool, is het poëtische meesterwerk van Sri Aurobindo (1872-1950), India's revolutionaire denker, yogi en visionair. Zijn in het Engels geschreven boeken hebben duizenden mensen in de wereld geïnspireerd. Sri Aurobindo's Savitri is waarschijnlijk het langste epos in de Engelse taal met een lengte van 23.813 regels. Vertalingen van dit mantrische gedicht zijn verschenen in meer dan 20 talen.

Sri Aurobindo gebruikte de volle rijkdom van de Engelse taal om de diepe spirituele kennis over te brengen die in India in de loop van duizenden jaren is ontwikkeld en waaraan hij een nieuwe evolutionaire betekenis heeft gegeven met zijn visie op een positieve toekomst van de mensheid. Sri Aurobindo's spirituele metgezel, Mirra Alfassa, ook bekend als De Moeder (1878-1973) beschouwde Savitri als "de hoogste openbaring van Sri Aurobindo's visie" en zijn ultieme boodschap; "Savitri is de profetische visie van de wereldgeschiedenis met een vooruitblik op de toekomst van de aarde".

# Savitri

Altijd lokte het Ideale van ver.
Gewekt door de aanraking van het Onzichtbare,
De grenslijnen verlatend van bereikte dingen,
Verrees de sterke ontdekkingsreiziger, het onvermoeibare Denken
En onthulde met iedere stap een heldere wereld.
Het verliet bekende bergtoppen voor onbekende pieken:
Bezield zocht het de enige onverwezenlijkte Waarheid,
Het verlangde naar het Licht dat geen dood en geboorte kent.
Elk stadium van de verre verrijzenis der ziel
Werd gemaakt tot een standvastige hemel die hier altijd wordt gevoeld.
Met elke stap van de wonderbare reis
Werd een nieuwe graad van wonder en genot,
Een nieuwe sport van 's Wezens machtige ladder gevormd,
Een hoge, brede trede bevend van juwelen-vuur,
Als was het een vurige geest die daar trilde
En met zijn vlam de onsterfelijke hoop brandend hield,
Als had een stralende God zijn ziel gegeven
Opdat hij de tred van pelgrim-voeten kon voelen
Die haastig klimmen naar Eeuwigheids huis.
Dan, door een aanraking, een tegenwoordigheid of stem
Is de wereld veranderd in een tempelplein
En al openbaart de onbekende Geliefde.
In een uitbarsting van hemelse vreugde en welbehagen
Geeft het leven toe aan de goddelijkheid binnenin
En schenkt het verrukkings-offer van zijn al,
En de ziel gaat open naar gelukzaligheid.
Een vurige stilte wekte de sluimerende cellen
Een hartstocht van het vlees dat wordt tot geest,
En wonderbaarlijk is ten leste vervuld
Het mirakel waarvoor ons leven is geschapen.
Een vuur in een wit stemloos gewelf
Wordt gezien en gezichten van onsterfelijk licht,
De stralende ledematen die geen geboorte en dood kennen,
De borsten die zogen de eerstgeborenen van de Zon,
De vleugelen die de vurige stilten van het denken bevolken,
De ogen die zien in de spirituele Ruimte.
Onze verborgen centra van hemelse kracht
Openen zich als bloemen naar een hemelse atmosfeer;
Het verstand valt stil, geroerd door de bovenaardse Lichtstraal,
En zelfs dit vergankelijke lichaam kan dan
Ideale liefde voelen en vlekkeloos geluk
En de lieflijke lach en genot van het hart
Bevrijd van de ruwe en tragische greep van de Tijd,
En schoonheid en de ritmische voeten der uren.
Een miljoen lotussen wiegend op één steel,
Wereld op kleurige en extatische wereld
Klimmen naar een ver en onzichtbaar verschijnen.
Aan de andere zijde van de eeuwige trap
Streefden de machtige koninkrijken van de onsterfelijke Vlam
Om het absolute van het Wezen te bereiken.
Vanuit de smart en duisternis der wereld,
Vanuit de diepten waar leven en gedachte zijn begraven,
Stijgt eenzaam naar de hemel op de onsterfelijke Vlam.

Hemelen van onveranderlijk Goed, zuiver en ongeboren,
Hoogten van het grootse van Waarheids leeftijdsloze lichtstraal,
Als aan een symbolische hemel komen zij in zicht
En roepen onze ziel naar een ruimere lucht.
Op hun toppen dragen zij de nimmer slapende Vlam;
Daar is zijn geweldige transparante spiegel, het Zelf,
En daar is zijn onovertroffen autocratie van gelukzaligheid
Waarin onsterfelijke naturen hun deel hebben,
Erfgenamen en mede-deelhebbers van zijn goddelijkheid.
Hij bewoog zich naar willekeur door de koninkrijken van het Ideale,
Aanvaardde hun schoonheid en droeg hun macht,
Nam deel aan de gloriën van hun wonder-velden,
Doch passeerde noch bleef onder hun luisterrijke heerschappij.
Een illustere stralende Engel van de Weg
Schonk aan de zoektocht van de ziel
De lieflijkheid en macht van een idee,
Elke vermeende vertrouwelijke bron en opperste kracht van Waarheid,
Het hart van de betekenis van het universum,
De sleutel tot volmaaktheid, het paspoort naar het Paradijs.
Toch waren daar regionen waar deze absoluutheden samenkwamen
En een cirkel van zaligheid vormden met getrouwde handen;
Licht stond omgeven door licht, vuur huwde vuur,
Maar geen zou zijn lichaam in de andere verliezen
Om zijn ziel in 's werelds enkele Ziel te vinden,
Een vermenigvuldigde verrukking van oneindigheid.
Voort trok hij naar een goddelijker sfeer:
Daar, verenigd in een gezamenlijke grootsheid, licht en zaligheid,
Worden alle verheven en schone en begeerlijke machten
Hun verschil vergetend en hun afzonderlijke bewind.
Een enkel en uiteenlopend geheel.
Boven het uiteengaan van de wegen des Tijds,
Boven de Stilte en zijn duizendvoudige Woord,
In de onveranderlijke en ongerepte Waarheid
Voor altijd verenigd en onafscheidelijk,
Wonen de stralende kinderen van het Eeuwige
Op de weidse hoogte van de geest waar al is een.

Uit: Het Boek van de Wereldreiziger: De Hemelen van het Ideale

# Savitri Readings

## maandag 7 april t/m 28 juli
## 14:00 - 16:15 uur
## Heemraadssingel 64
## Rotterdam
## € 50,- per maand
## € 15,- per les

Vanaf april wordt er op de maandagmiddag van 14:00 - 16:15 een nieuwe yogales gestart die voor alle leerlingen toegankelijk is.
Belangstellenden kunnen samen met Lopamudra Savitri lezen, het beroemde epos van Sri Aurobindo. Hierin beschrijft hij zijn yogische ervaringen en realisaties en zijn visie op een weergaloze wijze.

Het epos telt ruim 700 pagina's en is oorspronkelijk in het Engels.
Wij zullen het in het Nederlands lezen.
De teksten worden per les uitgedeeld.
Wil men het volledige epos bestellen, dan kan dat ook.

De Nederlandse vertaling is in boekvorm verkrijgbaar voor de prijs van € 49,95.
Deze uitgave is tweetalig: de originele Engelse tekst staat links, de Nederlandse vertaling rechts op iedere pagina.
De originele Engelstalige versie is apart verkrijgbaar voor € 24,95.
Deze boeken zijn verkrijgbaar bij Integrale yoga Nederland te Rotterdam.

Het lezen zal hardop gebeuren en ongeveer anderhalf uur duren, gevolgd door een stiltemeditatie van 45 minuten.

Voorlopig zal de opzet zijn dit iedere maandag te laten plaatsvinden vanaf 7 april t/m 28 juli.

De contributie bedraagt € 50,= per maand of € 15,= per losse les.

Aanmelden kan via het aanmeldformulier op de website of door te bellen naar: 010-2499322.
Ook voor een losse les wordt men verzocht zich (telefonisch) aan te melden.

# De Crone

***Iedere maand brengen wij in deze nieuwsbrief een Centrum voor Integrale Yoga dat bij ons is aangesloten onder de aandacht. De centra zijn gestart door mensen die bij Integrale Yoga Nederland een docentenopleiding hebben gevolgd. Deze maand belichten wij het Centrum voor yoga en meditatie: De Crone in Mijnsheerenland.***

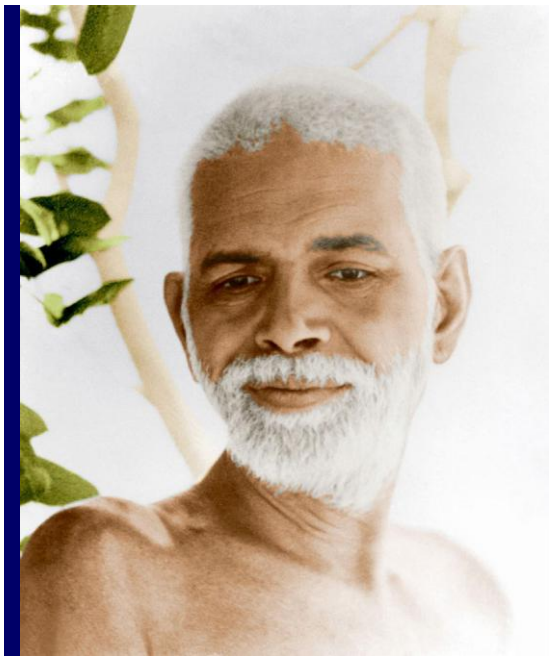
"Mijn leven is eigenlijk 360° rond gegaan," vertelt centrumleidster Carla Mooij. Opgegroeid in een streng Christelijk gezin leerde ze alles wat er in de Bijbel stond letterlijk te nemen. Het geloof speelde zich af binnen het gezin, er kwam geen kerk aan te pas. Er werd veel gebeden en voorgelezen uit de Bijbel. Haar ouders leefden naar de Bijbel maar de opvoeding was vrij. Toen ze haar man Nico ontmoette en zich aansloot bij de Hervormde Kerk, was dat dan ook geen probleem. Er ging een wereld voor haar open. Van die tijd heeft ze veel geleerd, maar ook dit geloof ontgroeide ze. Er brak een tijd aan waarin ze tot het verstandelijke inzicht kwam dat de verhalen in de Bijbel beter niet al te letterlijk genomen konden worden.
In Ouddorp, waar ze destijds woonde, vond ze een yogadocente en volgde 15 jaar les bij haar. Wat haar beweegredenen waren om met yoga te beginnen weet ze niet meer. Het was een soort ingeving die ze direct volgde. Datzelfde overkwam haar in de keuken van haar latere woning in Frankrijk: "Ik ga yogadocent worden." En ze voegde direct de daad bij het woord.
Hoe ze bij Integrale Yoga Nederland terecht was gekomen? "Het was de eerste yogaopleiding die ik vond en ik wist direct dat het goed zat."
De camping die ze destijds samen met Nico runde in Frankrijk en van een verwaarloosde plek had doen opbloeien tot een goedlopende kampeergelegenheid, kreeg plots een koper. Het was kennelijk tijd om naar Nederland terug te keren.
Van een ruimte bij haar woning te Mijnsheerenland maakte ze een yogaruimte en hoewel ze geen enkele publiciteit maakt voor haar centrum (zelfs een website ontbreekt) kreeg ze via mond op mond reclame al snel leerlingen.
Door zich meer en meer in de yogafilosofie te verdiepen en met name door het boek 'De Meesters van het verre Oosten" te lezen werd de cirkel van haar beleving van het geloof als het ware gesloten en ze realiseerde zich dat Jezus een groot Yogi was.
Dankzij de docentopleidingen (Beginners, Gevorderden I & II en de Meesteropleiding Hoger dan Yoga) kreeg ze antwoorden op veel vragen en werden ervaringen die ze tot dan toe had gehad veel concreter.
Het lesgeven is haar een groot voorrecht. Het geeft haar energie een instrument te mogen zijn en nu anderen de antwoorden te geven waar zij zelf zo lang naar op zoek is geweest.
In de oude religies wordt vermelding gemaakt van drie levensstadia: de maagd, de moeder en de crone.
"Ouder worden is geweldig! Ik zou niet meer jong willen zijn," zegt Carla.
De naam de Crone is tweeledig: ze wil zich gaan toeleggen op het lesgeven aan ouderen en na een leven als kind, vrouw en moeder, breekt nu de tijd aan van de wijze oudere vrouw.... de Crone.

CENTRUM VOOR YOGA EN MEDITATIE 'DE CRONE'

Blaaksedijk 236
Mijnsheerendland

mooij.carla@gmail.com

06 - 538 708 34



Ramana Maharshi (Grote Weter)
30 december 1879 - 14 april 1950

Ramana Maharshi is een van de belangrijkste Indiasche goeroes en mystici uit de vorige eeuw. Hij was waarschijnlijk een van de laatste yogi's, die 20 jaar lang zwijgend in uren- en dagenlange meditatie heeft doorgebracht. Hij wilde geen leerlingen aannemen of vaste voorschriften geven voor "hoe men een spiritueel leven kan leiden".

In zijn uitleg was hij een van helderste vertolkers van de jnana yoga en de Advaita Vedanta, misschien zelfs niet alleen voor deze tijd, maar door de tijden heen.

Hij stelde dat je ook in de moderne tijd, ook al is een kluizenaarsbestaan niet meer mogelijk en zelfs niet eens wenselijk, tot diepe en volstrekte inkeer kan komen die nodig is om onmiddellijk inzicht te krijgen in het wezen van het goddelijke.
Hij onderwees dat je het zijn alleen kon ontdekken door er in stilte in op te gaan met objectvrije meditatie. Als men deze stilte echt gerealiseerd heeft, verdwijnt hiermee ook de overtuiging van een ik-gedachte, persoonlijkheid of ego.
Voor het inzien van de illusie dienen alle persoonlijkheden ontmaskerd te worden, om te realiseren dat slechts het vorm- en naamloze overblijft.

# Ramana Maharshi (Grote Weter)

De leerling: Aan welke kentekenen herkent men de leraar en Meester (goeroe)?

De Meester: Een goeroe is altijd thuis in de diepste diepten van het Zelf. Nooit voelt hij enig onderscheid tussen zichzelf en anderen; waanvoorstellingen, die aanleiding geven tot onderscheid, hebben niet de minste vat op hem: als zou hij een 'jñânin' zijn, een 'die in het bezit is van verlichtend Inzicht' (jñâna), of als zou hij aan zichzelf de waarheid verwerkelijkt hebben en een Verloste (mukta) zijn, terwijl de anderen om hem heen in kluisters smachten en omvangen zijn door het nachtelijk duister van argeloos niet-weten. Hij is onwrikbaar in de vastheid en beheersing over zichzelf; niets wat hem overkomt, kan hem van de wijs brengen.

De leerling: En welke eigenschappen moet de leerling hebben?

De Meester: Hij moet een hartstochtelijk en ononderbroken verlangen koesteren om van de ellende van het bestaan te worden bevrijd, - niet in die zin dat hij in zijn leven ervoor wegloopt, maar doordat hij boven manas en denken uitgroeit, en de werkelijkheid in zichzelf ervaart van dat geestelijk eeuwige, dat generzijds van geboorte en dood is. Hij moet verlangen naar de hoogste, geestelijke zaligheid en geen enkele andere wens daarnaast kennen.

De leerling: Waaruit bestaat de essentiële geestelijke leer, die de leerling van de Meester krijgt?

De Meester: Het woord 'onderricht' (upadesha) betekent letterlijk: een ding op zijn ware en eigenlijke plaats zetten.
Het manas van de leerling is afgegleden van de ware en oorspronkelijke staat van het reine Zijn of het Zelf, de staat, die door de heilige geschriften wordt omschreven als Zijn-Geest-Zaligheid (sat-chit-ânanda). Het manas is aan deze reine staat ontglipt om te komen tot de wisselende gedaanten en voorstellingen, ondervindingen en gedachten, het jaagt doorlopend achter voorwerpen aan, die de zintuigen bevallen. Zo wordt het heen en weer geslingerd en rondgedreven door het wisselend spel van het leven, en daardoor wordt het zwak, afgejakkerd en afhankelijk. Geestelijk onderricht bestaat daaruit, dat de Meester het manas van de leerling terugvoert tot zijn oorspronkelijke staat, en het er krachtdadig van terughoudt weer te ontglippen aan deze staat van louter zijn: deze volkomen eenheid met het Zelf - met andere woorden: het geestelijk Zijn des Meesters. Maar het woord 'upadesha' kan ook betekenen; een voorwerp, dat ogenschijnlijk ver is verwijderd, dichter bij het oog van de ander brengen, en hem dat 'tonen'; zo laat de Meester de leerling dat, wat de leerling ver weg van zichzelf verschillend waande, zien als onmiddellijk voor de hand liggend en als eender aan zichzelf: het Zelf, het waarachtig werkelijke.

## Tot slot:

Hoe kan een schilder zijn schilderij maken zonder doek?
Het doek is de ondergrond waaraan het schilderij haar bestaansrecht ontleent.
Het doek is het landschap geworden, het tafereel, het portret, kleur, maar.... zij blijft een doek.
Zo ook vergaat het de mens. Hij krijgt een verschijningsvorm, talenten en eigenschappen, maar zijn ingrond is het Goddelijke.
Wij zijn Dat.

De schilderijen in deze nieuwsbrief zijn van de hand van William Turner (niet te verwaren met die ene gespeeld door Orlando bloom).
Hij leefde van 1775 - 1851.
Van Gogh zou pas twee jaar naar zijn heengaan geboren worden.
Abstracte kunst... bestond nog niet.
In die tijd schilderde Turner deze landschappen van licht.
Wellicht zagen zijn ogen een andere wereld?

## Integrale Yoga Nederland

Heemraadssingel 64
3021 DC Rotterdam
010 - 249.93.22
010 - 476.13.32
www.integraleyoganederland.nl
yogacentrum@integraleyoganederland.nl
www.integraleyogashop.nl
www.yogaopleiding.net