

Integrale Yoga Nederland



Nieuwsbrief februari 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.

Karma Yoga de weg van het handelen zonder begeerte

Lieve lezer,

Vertel de doorsnee westerling het verhaal van de hindoegod Krishna die de boogschutter Arjuna aanmoedigt ten strijde te trekken tegen zijn eigen familie en hij haalt zijn schouders op en ziet het nut daar niet van in.

De weg van de Karma Yoga is in de westerse samenleving, waar 'voor wat hoort wat' of 'geld verzoet de arbeid' nog altijd hoog in het vaandel staan, dan ook vreemd. Toch is deze boodschap van belangeloze arbeid een weg die velen reeds bewandelen. Karma Yoga is een yogavorm die je niet beoefent op de yogamat, maar in het leven van alledag.

Het woord karma is afgeleid van het Sanskriet-woord: Kri, doen. Iedere daad is karma. Men duidt dit woord ook wel aan als het resultaat van de handeling of de gevolgen waarvan onze daden in het verleden de oorzaak waren, maar in Karma Yoga hebben we alleen te maken met het woord *karma* in de betekenis van *werk*.

Onder werk verstaan we niet de baan van 9 tot 5, maar iedere activiteit waarbij ons wezen betrokken is. Wij spreken tot je: dat is karma. Jij luistert: dat is karma. We ademen: alweer karma. Wij lopen: karma. Alles wat wij verrichten, hetzij lichamelijk, hetzij geestelijk, is karma. Het laat zijn stempel op ons achter.

Verlangens dienen ertoe ons aan te sporen tot werk, maar menigeen heeft de vervulling van verlangens tot levensdoel gemaakt. Deze dwaling zorgt voor veel ellende op aarde. Komt de mens tot inzicht langs de weg van de Karma Yoga dan verdwijnt alle onderscheid en hij werkt zonder te werken.

Wij wensen je veel inspiratie en leesplezier,
Team Integrale Yoga Nederland

Bhagavad Gita

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.

Doe het werk dat u moet doen, want werken staat boven niet-werken, en als u niet werkt, is het zelfs onmogelijk het lichaam in stand te houden.

De wereld hangt aan elkaar van handelingen, tenzij die als offer worden verricht; doe daarom uw werk, Arjuna, als offer - ongehecht.

Maar wie alleen in het Zelf vreugde schept, tevreden is met het Zelf te midden van het Zelf, voor die mens houdt het noodzakelijk handelen op.

Hij verkrijgt in deze wereld niets door te handelen; noch verliest hij iets door niet te handelen, ook hoeft hij voor niets van iemand afhankelijk te zijn.

Vervul daarom voortdurend zonder gehechtheid uw noodzakelijke plicht, want doet de mens ongehecht zijn plicht, dan bereikt hij het Hoogste.

Er is niets in de drie werelden, Arjuna, dat niet door mij gedaan is, niets onbereikt dat bereikt behoort te worden; toch blijf ik werken.

Als ik niet onvermoeid zou doorwerken, Arjuna, dan zouden de mensen mijn voorbeeld overal gaan volgen.

De werelden zouden vergaan als ik niet werkte, ik zou verwarring stichten en zo zou ik alle schepselen dan vernietigen.

Draag alle handelingen op aan mij, richt de geest op

het Zelf, zonder verwachting, zonder egoïsme en bind dan zo, bevrijd van de koorts van het denken, de strijd aan.

Degenen die voortdurend vol vertrouwen en zonder tegenwerpingen mijn leer zijn toegewijd, worden ook bevrijd uit de banden van hun handelingen.

Gehechtheid en afkeer komen voort uit de zintuigen en de dingen die zij waarnemen, men moet zich er niet door laten overheersen, want het zijn alle twee vijanden.

Het is beter de eigen taak slecht uit te voeren, dan die van een ander goed; beter is het te sterven bij het uitvoeren van de eigen taak, want de taak van een ander is vol gevaar.

Handelingen bevuilen mij niet, ik verlang niet naar de vruchten van mijn handelingen; wie mij kent wordt niet door handelingen gebonden.





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 Karma Yoga

De ideale mens is hij, die te midden van de grootste stilte en eenzaamheid de meest intense activiteit ontwikkelt, en te midden van de meest intense activiteit de stilte en de eenzaamheid van de woestijn beleeft. Hij heeft het geheim van de zelfbedwang geleerd; hij beheerst zichzelf. Als hij loopt door de straten van een grote stad met haar druk verkeer, is zijn geest zo rustig, alsof hij in een grot zat, waar geen geluid hem kan bereiken; en al die tijd is hij intens bezig. Dat is het ideaal van Karma Yoga. Als we dit bereikt hebben, hebben we het geheim van het werk leren kennen.

Ik ontmoette eens in mijn land een man, die ik van vroeger kende als een uiterst dom, lui mens, die niets wist en geen verlangen had om iets te weten en het leven leidde van een dier. Hij vroeg mij, wat hij moest doen om God te leren kennen, hoe hij vrij kon worden. "Kun je liegen?" vroeg ik hem. "Nee", antwoordde hij. "Zie dan dat je het leert. Men kan beter liegen dan een beest of een stuk hout zijn. Je voert niets uit, en toch heb je stellig nog niet de hoogste staat bereikt, die alle handeling te boven gaat, de toestand van rust en sereniteit. Je bent zelfs te lui om kwaad te doen." Dit was natuurlijk een uitzonderlijk geval en ik stak de draak met hem, maar ik wilde slechts zeggen, dat de mens actief moet zijn, teneinde door de activiteit heen tot de volmaakte rust te komen.

Bevrijding betekent volkomen vrij zijn, vrij van gehechtheid aan het goede, zowel als van gehechtheid aan het kwade. Een gouden keten is evenzeer een keten als een ijzeren.

Werk, maar laat geen daad of gedachte een diepe indruk maken op uw geest; laat de rimpelingen komen en gaan, laat uw spieren en hersenen geweldige daden verrichten, maar sta niet toe, dat ze een diepe indruk maken op uw ziel.

De kern van deze lering is, dat ge moet werken als een *meester*, en niet als een *slaaf*. Werk zonder ophouden, maar verricht geen slavenarbeid. Werk in vrijheid! Werk uit liefde!

Het bereiken van een toestand zonder gehechtheid is bijna een levenswerk, maar zodra wij zover zijn gekomen, hebben we het einddoel der liefde bereikt en zijn we vrij geworden; de gebondenheid van de natuur valt van ons af en wij zien haar zoals ze is. Ze smeedt geen ketenen meer voor ons. Wij staan geheel vrij en bekommeren ons niet meer om het resultaat van onze werken.

Uitersten van gevoelens dienen vermeden te worden, want zelfverwerkelijking is alleen mogelijk, indien het denken-voelen in een bestendige, vreedzame toestand van harmonie verkeert. Dan is het mogelijk een begin te maken met het leren, hoe God lief te hebben.

agenda februari

ZA 1	Docentopl. Beginners en Gevorderden
ZO 2	MOPL Supramentale Yoga
DI 4	Docentopl. Beginners en Gevorderden DIPLOMA
WO 5	Docentopl. Gevorderden DIPLOMA
VR 7	Opleiding Ademhalingsdeskundige en Mediteren met Lopamudra
ZA 8	Docentopl. Kinderyoga
ZO 9	Docentopl. Beginners en Gevorderden II
DI 11	START Docentopl. Gevorderden en Gevorderden II
DO 13	START Docentopl. Beginners
VR 14	Opleiding Meditatie Verdieping en mediteren met Lopamudra
ZA 15	Docentopl. Beginners en Gevorderden
ZO 16	MOPL Geestelijk Genezen
VR 21	Mediteren met Lopamudra
ZA 22	Docentopl. Kinderyoga
ZO 23	Docentopl. Beginners en Gevorderden II
MA 24	MOPL Hoger dan Yoga
DI 25	Docentopl. Gevorderden en Gevorderden II
DO 27	Docentopl. Beginners
VR 28	Opleiding Meditatie Verdieping DIPLOMA en mediteren met Lopamudra



VOORJAARS VAKANTIE

Van 17 - 21 februari
houden wij vakantie
voor de opleidingen.

De reguliere lessen
alsmede mediteren
met Lopamudra
gaan wel door.

Nieuws opleidingen



Deze maand zijn er diverse diploma-uitreikingen en zullen er nieuwe (doordeweekse) opleidingen van start gaan. Op dinsdag 4 februari ontvangen de deelnemers van de doordeweekse opleiding Docent Integrale Yoga voor Beginners en Docent Integrale Yoga voor Gevorderden hun certificaat of diploma.

De volgende dag op woensdag 5 februari is het de beurt aan de groep Docent Integrale Yoga voor Gevorderden.

En op vrijdag 28 februari is de laatste lesdag voor de opleiding Meditatie Verdieping.

Wij wensen alle deelnemers alvast een mooie afsluiting!

De volgende opleidingen gaan deze maand starten:

Docent Integrale Yoga voor Beginners

Dag: donderdag
Tijd: 09:15 - 16:15 uur
Periode: 13 februari 2014 - 17 juli 2014
Vakantie: voorjaarsvak. 20/2; hemelvaart 29/5
Kosten: € 1.500

Voor meer informatie [klik hier](#).

Docent Integrale Yoga voor Gevorderden

Dag: dinsdag
Tijd: 09:15 - 16:15 uur
Periode: 11 februari 2014 - 8 juli 2014
Vakantie: voorjaarsvak. 18/2; meivak. 29/4
Kosten: € 1.500

Voor meer informatie [klik hier](#).

Docent Integrale Yoga voor Gevorderden II

Dag: dinsdag
Tijd: 09:15 - 16:15 uur
Periode: 11 februari 2014 - 27 mei 2014
Vakantie: voorjaarsvak. 18/2; meivak. 29/4
Kosten: € 1.500

Voor meer informatie [klik hier](#).

www.yogacursusdvd.com

complete cursussen integrale yoga op dvd



In antwoord op Uw schrijven

Soms denk ik, wat is het leven stompzinig: slapen, wakker worden, werken, eten, slapen enzovoort.

Oké soms een leuke date, een leuk uitje, een leuk gesprek, is het dat nou? Ik zou willen dat ik altijd in meditatie kon zijn, maar ja, dat kan niet. Tenslotte hoeveel tijd kun je überhaupt aan meditatie geven? Vijf procent van al je tijd?

Help. Hoe kan ik het gewone leven zien als geestelijk?

Wat is er mis met slapen, wakker worden, werken en eten?

Wat je moet zien is dat dit denkstandpunten zijn, vertrouw ze niet.

Alles is een openbaring van de Ene. Alles wat voor de ogen verschijnt is het Goddelijke dat zich op de één of andere manier uitdrukt. Ik noem dat niet stompzinig, helemaal niet.

Yogi's slapen ook af en toe, ze worden af en toe wakker, ze eten af en toe enzovoort. Het verschil met een Yogi is dat hij geen handelingen doet, hoewel het wel zo schijnt. Alles draait om dat ik-gevoel. In de handelingen van de Yogi is het ik-gevoel afwezig.

Een Yogi is leeg, helemaal leeg.

Van buitenaf gezien lijkt het of hij dingen doet, alsof hij werkt.

Een Yogi heeft ook wel eens een leuke date, heeft ook wel eens leuk uitje, heeft ook wel eens een leuk gesprek. Nou en?

Hij ziet zijn woorden verschijnen uit het Goddelijke dat hij zelf is.

"Mijn woorden zijn geest," zei Jezus en hij was ook een Yogi.

Natuurlijk kun je altijd in meditatie zijn, bij alles wat je doet, het is ook gemakkelijk.

Je kunt tijdens je werkzaamheden mediteren. Mediteren is je aandacht in de kruin houden en je instellen op de 'kracht van boven', de Geest van leiding. Je kunt dat honderd procent van je tijd doen. Je kunt een deel van je bewustzijn op het Goddelijke gericht houden en een klein deel richt je op je uiterlijke bezigheden. Het is helemaal niet moeilijk. Je kunt altijd in meditatie zijn. Ik heb het ook altijd zo gedaan en nog steeds.

Hoe je het gewone leven kunt zien als geestelijk?

Hoe moet je het anders zien? Alles is geestelijk. Het gewone leven is ook geestelijk. Breng geen scheidingen aan, dan zul je zien dat alles geestelijk is. Alles is Goddelijk.

Webinar Agastya - 11 maart 2011

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.

Savitri

Ook dit moet nu worden overstegen en achtergelaten
Zoals al moet worden tot het Hoogste is bereikt
Waarin de wereld en het zelf waarachtig worden en een:
Tot Dat verworven is kan onze reis niet staken.
Altijd is er een nameloze bestemming die van verre lokt
Aldoor stijgt de zigzag van de Goden
En omhooggericht is het opklimmende Vuur van de geest.

Uitnodigend naar hun hoge en voortreffelijke domein,
Naar hun veilige en fijnzinnige uitersten dit schepsel
Dat zich om zich veilig te voelen aan zijn beperkingen vastklampt,
Wezen deze hoogten de roep om groter avontuur van de hand.
Een glorie en beminnelijkheid van bevredigd verlangen
Bonden de geest aan gouden palen van gelukzaligheid.
Het kon niet herbergen de weidsheid van een ziel
Die heel de oneindigheid nodig had als zijn thuis.

Een herinnering zacht als gras en vaag als slaap
De schoonheid en lokroep zank terugwijkend weg
Gehoord als een lieflijk lied dat in de verte verdwijnt
Op de lange verheven weg naar Tijdeloosheid.
Boven bevond zich een vurige, witte sereniteit.
Een mijmerende geest keek over de werelden uit
En als een briljant opklimmen van luchten
Die via helderheid overging in een onzichtbaar Licht
Straalden uitgestrekte domeinen van het Mentale vanuit de stilte.

Vanaf 's mensen schamele begin voert onze klim omhoog;
Uit de aardse moeizame beperktheid moeten wij uitbreken,
Wij moeten zoeken naar onze natuur met het spirituele vuur:
Een insecten-kruipfel is de aanvang van onze glorieuze vlucht;
Onze menselijke staat is de wieg van de toekomstige god,
Onze sterfelijke broosheid een onsterfelijke kracht.

Alles was een chaos van waar en onwaar,
Het Verstand zocht in de dichte mist van de Onwetendheid;
Het keek in zichzelf maar zag God niet.

De aarde neemt alles waar door twijfelachtige beelden
Alles stelt zij zich voor in gewaagde flitsen van zicht,
Kleine lichtjes ontstoken, door het rondtastende denken aangeraakt.
Niet in staat tot het directe inzicht van de ziel
Ziet zij bij vlagen en flanst kennis-schroot bij elkaar,
Maakt Waarheid tot slavin van haar behoefteigheid,
Verdrijft de mystieke eenheid van de Natuur
Door in quantum en massa te verdelen het bewogen Al;
Haar onwetendheid neemt zij als maatstaf.

Als wist zij niet dat feiten het kaf zijn van de waarheid
Behoudt zij het kaf, het wezenlijke gooit zij weg.
Een oeroude wijsheid vervaagt in het verleden,
Het geloof van eeuwen wordt een zinloze legende,
God verdwijnt uit de wakende gedachte,
Een oude afgedane droom die niet meer nodig is:
Slechts zoekt zij de werktuiglijke sleutels der natuur.

Onze gedachten zijn deel van een immense machine,
Onze overwegingen slechts een gril van de wetten der Stof,



De legende van van Satyavan en Savitri is, net zoals vele aspecten van de menselijke geschiedenis, een van de vele symbolische mythes van de Vedische cyclus.

Satyavan is de ziel die de goddelijke waarheid in zichzelf draagt maar neerdaalt in de grip van dood en onwetendheid; Savitri is in de Goddelijke Wereld, dochter van de Zon, godin van de ultieme Waarheid die afdaalt en is geboren om te redden; Aswapati, de Heer van het Paard, haar menselijke vader, is de Heer van de Tapasya, de geconcentreerde energie van spirituele beproevingen die ons helpt om te op te stijgen van de sterfelijke naar de onsterfelijke velden; Dyumatsena, Heer van de Stralende Gastheren, vader van Satyavan, is het blind wordende Goddelijke Bewustzijn, het hemelse rijk van visie verliezend, en door dat verlies het rijk van glorie.

Toch is dit niet gewoon een allegorie, de personages zijn geen personificaties van kwaliteiten, maar incarnaties of gevolgen van levende en bewuste Krachten die wij concreet aan zouden kunnen raken en zij nemen een menselijk lichaam aan zodat ze de mens kunnen helpen en hem de weg van deze sterfelijke staat naar een goddelijk bewustzijn en onsterfelijk leven kunnen laten zien.

Sri Aurobindo

De mystieke overlevering een waanidee of uitvlucht;
Aan ziel of geest is nu geen behoefte:
Materie is de bewonderenswaardige Werkelijkheid,
Het klaarblijkelijk onontkoombare wonder,
De nuchtere waarheid der dingen, eenvoudig,
eeuwig, enig.

Maar toen, op een Materie-rots van eeuwen
gevestigd,
Een geheel overeind bleef, hecht, scherp-omlijnd en
zeker
Wankelde alles terug tot in een zee van twijfel;
Dit degelijke plan versmolt in een eindeloze vloed:
Zij had de vormeloze machtige Bedenker van vormen
ontmoet;
Plotseling stuitte zij op dingen onzichtbaar:
Een bliksemschicht uit de onontdekte Waarheid
Verblindde haar ogen met zijn verbijsterende licht
En groef een kloof tussen Werkelijkheid en Kennis
Tot al haar wetenschap een onwetendheid geleek.

Alles kon dan de behoefte dienen van het denkende
ras,
Een absolute Staat kon grondvesten de absolute orde,
Kon alle dingen toesnijden op een
gestandaardiseerde perfectie,
In de maatschappij bouwen een gepaste exacte
machine.
Dan konden wetenschap en rede, onverschillig om de
ziel,
Een vredige eenvormige wereld gladstrijken,
De zoektocht van eonen bevredigen met uiterlijke
waarheden
En één enkel gemodelleerd denken opleggen aan het
verstand,
Met de logica van de Materie teisteren de dromen
van de Geest
Een redelijk dier maken van de mens
En een symmetrisch weefsel van zijn leven.
Dit zou de top zijn van de Natuur op een duistere
wereldbol,
Het grootse resultaat van het langdurige gezwoeg van
eeuwen,
De aardse evolutie bekroond, haar missie volbracht.

Zo zou het kunnen zijn wanneer de geest in slaap viel;
De mens kon dan voldaan rusten en leven in vrede,
De meester van de Natuur die eens was haar slaaf
's Werelds wanorde verhardend tot Wet, —
Wanneer niet 's Levens dorstende hart in opstand
kwam
Als God binnenin geen groter plan vinden kon.
Maar veel gezichten heeft de kosmische Ziel;
Één aanraking kan het onbeweeglijke aanzien keren
van het Lot.
Een plotselinge ommekeer kan komen, een pad
verschijnen,
Een groter Verstand kan een grotere Waarheid zien,
Of wij kunnen, als al het andere heeft gefaald,
In onszelf verborgen de sleutel van volmaakte

verandering vinden.
Verrijzend van de grond waar onze dagen
voortkruipen
Kan ons aardse bewustzijn huwen met de Zon,
Ons sterfelijke leven kan worden gedragen op
vleugelen van de geest,
Ons eindige denken opgaan in de Oneindigheid.

Haar diepe hart hunkerde naar grote ideale dingen
En keek vanuit het licht uit op een groter licht:
Een heldere haag rondom haar opgetrokken beperkte
haar macht;
Zij zwoegde, trouw aan haar beperkte sfeer, maar wist
Dat haar hoogste, ruimste zicht een half-zoeken was,
Haar machtigste daden een overgang of stadium.
Want niet door de Rede werd de schepping gemaakt
En niet door de Rede kan de Waarheid worden gezien
Die nauwelijks door de sluiers van de gedachten, het
scherm der waarneming
Een glimp van de geest kan onderscheiden
Verduisterd door de gebrekkigheid van haar
middelen:
Het kleine Mentale is gebonden aan kleine dingen:
Haar gevoel is slechts geestes aanraking aan de
buitenkant.

Want niets is gekend als er ook maar iets verborgen
blijft;
De Waarheid is alleen gekend als alles wordt gezien.
Gelokt door het Al dat de Ene is
Hunkert zij naar een hoger licht dan het hare;
Achter haar cultussen en gezindten ving zij een glimp
van Gods aangezicht:
Zij weet dat zij slechts een vorm gevonden heeft, een
gewaad,
Maar hoopt altijd om hem te zien in haar hart
En het lichaam te voelen van zijn werkelijkheid.

De Aartsengel van een wit, overstijgend koninkrijk,
Bezag de wereld van eenzame hoogten
Helder in een afgezonderde en lege lucht.

Uit: het boek van de wereldreiziger; De Koninkrijken en
Godheden van het Kleine Mentale

Yoga Papendrecht

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 'Yoga Papendrecht'.

Centrumleidster Inge Scheepers (36 jaar) had aanvankelijk niet de ambitie om yogadocente te worden.

Al sinds haar 22^e jaar volgde ze yogalessen en wat haar in 2011 motiveerde om een docentenopleiding te gaan doen bij Integrale Yoga Nederland was het simpele feit dat ze de behoefte voelde om thuis yoga te doen en de houdingen maar niet kon onthouden.

In die tijd droomde ze reeds van een plek waar mensen die verschillende spirituele paden bewandelen elkaar kunnen ontmoeten en inspireren.

Het idee kreeg vaste vorm toen haar man Chris haar wees op een winkelpand dat al een tijdje leeg stond: "Is dat niks voor jou?"

Het pand dat bestaat uit een grote ruimte met een voor- en achterkamer bleek heel geschikt om yogalessen te geven, dus na afronding van haar docentenopleiding startte Inge daar haar eerste groep. Dat werden al snel meerdere groepen en om e.e.a. te blijven combineren met haar gezin en andere werkzaamheden startten twee van haar leerlingen, waaronder haar man Chris, ook de docentenopleiding bij Integrale Yoga Nederland.

Inmiddels heeft Inge een heel team dat met haar de yogalessen verzorgt.

Maar niet alleen de yogalessen kregen vorm in de nieuwe ruimte, ook haar grote droom van een inspiratiecentrum kon zij hier verwezenlijken.

[Inspiratiecentrum Papendrecht](#) biedt ruimte aan diverse workshops op het gebied van creativiteit, gezondheid en muziek.

Inge, die zelf alleen de yogalessen geeft, is geen zaalverhuurster (nee, zij is absoluut niet zakelijk) maar vervult de rol van inspirator. Ze vindt het belangrijk een band te hebben met de mensen die de workshops organiseren, hen te motiveren, te inspireren en zich door hen te laten inspireren.

Het liefst zit ze met een groep mensen bij elkaar om ideeën te ventileren en deze gestalte te doen geven. Vol enthousiasme vertelt ze over het nieuwste initiatief:

Yoga voor minima. Gratis yogalessen voor mensen die bij de voedselbank zijn aangesloten. "Deze mensen hebben geen geld om yoga te volgen, ze zijn vaak slecht verzekerd, durven niet meer naar de dokter etc.," licht Inge het idee toe.

Op de vraag of er belangstelling is voor dit initiatief reageert Inge: "Wat grappig dat je dat vraagt! In de hele maand januari is er nog niemand geweest!" En vervolgt dan: "Met elkaar ideeën maken. Hoe leuk is dat niet? Dingen doen, gewoon omdat het kan, ongeacht wat het resultaat ervan is. Hoe mooi is het om, al is het maar één keer per maand, iets te doen voor een ander?"

Inge, binnenkort mogen we haar sprankelende persoonlijkheid weer begroeten in de opleiding Integrale Yoga voor Gevorderden II die deze maand van start gaat.



YOGA PAPENDRECHT

Inspiratiecentrum Papendrecht
Gerrit van Dalenstraat 45
3351 AM Papendrecht

06 44428270

www.yogaapendrecht.nl
inge@inspiratiecentrum.net

Verhaal verteld door Swami Vivekanada

Een jonge Sannyâssin ging naar een woud. Lange tijd mediteerde hij daar, aanbad God en beoefende yoga. Na jaren van inspanning en oefening zat hij op een dag onder een boom, toen er enige droge bladeren op zijn hoofd vielen. Hij keek op en zag een kraai en een kraanvogel, die in de top van een boom aan het vechten waren, hetgeen hem erg boos maakte. Hij zei: "Wat! Zijn jullie zo brutaal die dorre bladeren op mijn hoofd te laten vallen?"

Terwijl hij dit zei keek hij boos naar hen en schoot een straal vuur uit zijn hoofd -zo groot was de macht van de yogi- en verbrandde de vogels. De yogi was buiten zichzelf van vreugde over deze machtsontplooiing. Enige tijd later moest hij naar de stad om zijn voedsel te bedelen. Hij ging, bleef bij een deur staan en zei: "Moeder geef mij voedsel." Een stem kwam van binnen uit het huis: "Wacht even, mijn zoon."

De jonge man dacht: "Jij vervloekt wijf, hoe durf je me te laten wachten? Je kent mijn macht nog niet."

Terwijl hij zo dacht kwam weer een stem uit het huis: "Jongen, denk niet teveel aan jezelf. Hier is geen kraai en geen kraanvogel."

Hij was verstomd, maar hij moest nog steeds wachten. Eindelijk kwam de vrouw naar buiten en hij viel haar te voet, zeggende: "Moeder, hoe wist u dat?" Zij antwoordde: "Mijn jongen, ik weet niets van je yoga of van je oefeningen. Ik ben maar een doodgewone alledaagse vrouw. Ik heb je laten wachten omdat mijn man ziek is en ik hem helpen moest. Mijn hele leven heb ik ernaar gestreefd mijn plicht te doen. Toen ik nog niet getrouwd was, deed ik mijn plicht tegenover mijn ouders; nu ik getrouwd ben doe ik mijn plicht tegenover mijn man. Dat is alle yoga, die ik beoefen. Maar door het doen van mijn plicht ben ik verlicht geworden. Zodoende kon ik je gedachten lezen en wist ik wat je in het woud had gedaan. Als je iets hogers wilt kennen dan dit, ga dan naar de markt van die en die stad. Daar zul je een Vyadha vinden, die je iets zal vertellen wat je graag wilt horen."

De Sannyâsin dacht: "Waarom zou ik naar die stad en naar een Vyadha gaan?" Maat na hetgeen hij gezien had, opende zijn geest zich een weinig en hij ging. Toen hij dicht bij de stad kwam ontdekte hij de markt

en daar zag hij op enige afstand een grote, dikke Vyadha die met grote messen vlees stond te snijden, terwijl hij praatte en onderhandelde met verschillende mensen. De jonge man zei: "God sta me bij! Is dit de man van wie ik iets leren moet?" Hij is de incarnatie van een demon, als hij iets is.

Intussen keek de man op en zei tot hem: "O Swami, heeft die dame je gezonden? Ga zitten totdat ik klaar ben met mijn zaken."

De Sannyâsin dacht: "Wat overkomt me nu?"

Hij ging zitten. De man ging door met zijn werk en toen hij klaar was stak hij zijn geld bij zich en zei tot de Sannyâsin: "Kom heer, ga mee naar mijn huis."

Toen ze zijn huis bereikt hadden, bood de Vyadha hem een zetel aan en zei: "Wacht hier"; toen ging hij het huis binnen. Hij waste zijn oude vader en moeder, gaf hun te eten en deed al wat hij kon om hun aangenaam te zijn.

Daarna kwam hij weer bij de Sannyâsin en zei: "Nu, heer, ge zijt hier gekomen om mij te spreken. Wat kan ik voor u doen?"

De Sannyâsin stelde hem enige vragen over God en over de ziel en de Vyadha onderrichtte hem over een deel van de Mâhâbâhrata, de Vyadha-Gita genaamd. Het bevat één van de verhevenste leringen van de Vedanta. Toen de Vyadha zijn onderricht staakte was de Sannyâsin verbaasd. Hij vroeg: "Waarom bevindt u zich in dit lichaam? Met zulke kennis als gij bezit, behoeft ge toch niet in het lichaam van een Vyadha te verwijlen en zulk vuil, akelig werk te doen?"

"Mijn zoon," antwoordde de Vyadha, "geen enkele plicht is akelig, geen enkele plicht is onrein. Door mijn geboorte ben ik deze omstandigheden en dit milieu geplaatst. Toen ik een jongen was leerde ik de handel. Ik ben vrij van gehechtheid en tracht mijn plicht goed te vervullen. Ik tracht mijn plicht als gezinshoofd te doen en al het mogelijke te verrichten om mijn vader en moeder gelukkig te maken. Ik ken uw yoga niet, ik ben geen Sannyâsin geworden en ik heb mij niet uit de wereld teruggetrokken in het woud; niettemin is alles wat gij gehoord en gezien hebt tot mij gekomen door het zonder gehechtheid te vervullen van de plicht, die bij mijn positie behoort."

Sri Aurobindo over 'werk'

Je volledig naar binnen keren om ervaringen te hebben en het werk, het uiterlijk bewustzijn veronachtzamen, betekent onevenwichtig zijn in de sadhana. Je moet zowel in de innerlijke ervaring als in het uiterlijk handelen hetzelfde bewustzijn hebben en beide vervullen van de Moeder. Blijven werken helpt het evenwicht bewaren tussen de innerlijke ervaring en de uiterlijke ontwikkeling. Bovendien is het noodzakelijk de sadhana van werk voor het Goddelijke te blijven doen, zodat de innerlijke vooruitgang tot uiting gebracht kan worden in de uiterlijke natuur en het leven. Alles hangt af van de innerlijke gesteldheid, de uiterlijke gesteldheid is alleen nuttig als middel en hulp om de innerlijke uit te drukken of te bevestigen, dynamisch en doeltreffend te maken.

Tijdens het werk moet je niet mediteren, want dat zou de aandacht van het werk afleiden. Je moet je voortdurend herinneren aan de Ene aan wie je het werk offert. Dat is de eerste stap. Later komt een voortdurend besef van een kalm innerlijk wezen, geconcentreerd in de Goddelijke Tegenwoordigheid, terwijl het oppervlakte mentale het werk doet. Of je voelt dat de kracht van de Moeder het werk doet en jij een kanaal of instrument bent, dan komt er de automatische voortdurende realisatie van de yoga en de vereniging van het Goddelijke in het werk. Het enige werk dat spiritueel zuivert is het werk dat zonder persoonlijke beweegredenen wordt gedaan, zonder begeerte naar roem, zonder aan je eigen mentale beweegredenen, vitale begeerten of fysieke voorkeuren vast te houden. Alleen gedaan ter wille van het Goddelijke en op bevel van het Goddelijke.

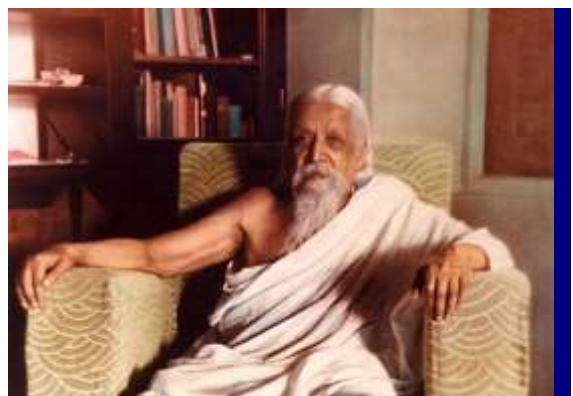
Er is geen enkele periode in de sadhana waarin werk onmogelijk is. Het steunpunt is er altijd: het vertrouwen op het Goddelijke, het zich openstellen van het wezen, de wil en de energieën voor het Goddelijke, de overgave. Ieder werk dat in deze geest wordt gedaan kan tot middel voor de sadhana worden gemaakt. Het is zelden raadzaam je in jezelf terug te trekken en te stoppen met werken, hoewel het voor een enkeling voor een periode juist kan zijn, het kan een te eenzijdige conditie aanmoedigen waarin je in een soort tussenwereld van zuiver subjectieve ervaringen leeft, zonder een greep op de uiterlijke wereld en op

de hoogste Werkelijkheid.

Er kunnen twee soorten werk zijn: het werk dat een ervaringsveld voor de sadhana is en werk dat een gerealiseerde expressie van het Goddelijke is. Voor dit laatste is het pas tijd als je de realisatie volkomen in het aardse bewustzijn hebt laten neerdalen.

Aspiratie en de wil tot een volledige toewijding die een grotere kracht naar beneden laten dalen om het werk te doen, is een methode die grote resultaten brengt, ook al vraagt het bij sommigen veel tijd. Te weten hoe je de dingen door het Vermogen achter en boven ons gedaan moet krijgen, in plaats van alles door inspanning van het mentale te doen, is een groot geheim van de sadhana.

Met werk wordt bedoeld alles wat voor het Goddelijke wordt gedaan, meer en meer in vereniging met het Goddelijke. Werk dat in deze geest wordt gedaan is even doeltreffend als bhakti of contemplatie. Door verwerpen van begeerte, rajas en ego, verkrijgt je een rust en zuiverheid waarin de onuitsprekelijke Vrede kan neerdalen. Door je wil op te dragen aan het Goddelijke bereik je de dood van het ego en het verruimen van je bewustzijn tot het kosmische bewustzijn. Je wordt bewust van het innerlijke wezen en ziet het uiterlijke wezen als een instrument, je voelt dat een universele kracht het werk doet en dat het Zelf er getuige van is. Je voelt hoe al het werk van je afgenomen wordt en wordt gedaan door het Goddelijke vermogen dat van achter het hart werkzaam is. Tenslotte gaan werk, bhakti en kennis samen en wordt de volmaaktheid- wat wij de transformatie van de natuur noemen- mogelijk. Het enige wat de Integrale Yoga uitsluit is een exclusieve meditatie waardoor je het leven ontvlucht; of een emotionele bhakti, waardoor je in je eigen dromen opgesloten raakt.



Karma Yoga oefeningen

Het moge duidelijk zijn, Karma yoga kun je niet beoefenen door het aannemen van houdingen, niet d.m.v. concentratie en meditatie.

Deze yoga doe je in het leven zelf, in de omstandigheden die jou gegeven zijn, in je omgang met de mensen die op jouw pad geplaatst zijn.

Swami Vivekananda:

Vraagt een moeder iets terug van haar kinderen in ruil voor wat ze hen geschonken heeft? Het is immers haar plicht voor hen te werken, daar houdt alles mee op. Wat je ook doet voor een bepaalde persoon, een stad of een staat, neem dezelfde houding aan die een moeder tegenover haar kinderen aanneemt - verwacht niets terug. Als je onveranderlijk de gever kunt zijn en alles wat je geeft een vrijwillig geschenk aan de wereld is, zonder dat je ook maar een enkele gedachte wijdt aan wat je ervoor terug ontvangt, dan zal je werk geen gehechtheid voor je meebrengen want gehechtheid bestaat alleen wanneer we er iets voor terug verwachten.

Dalai Lama:

In de meest spirituele tradities staat dit centraal: dat wat je graag wilt ervaren, verschaf dat aan een ander!

Bezie wat het is dat je wenst te ervaren, in je leven, in de wereld. Kijk dan of er een ander is voor wie jij de bron daarvan kunt zijn. Als je vrede wilt ervaren, maak die dan voor een ander. Als je jezelf veilig wilt weten, zorg dan dat anderen zich veilig weten.

Als je graag inzicht wilt krijgen in dingen die onbegrijpelijk lijken, help anderen aan meer inzicht.

Als je je eigen verdriet of boosheid wilt helen, tracht dan het verdriet of de boosheid van een ander te helen.

Die anderen - zij wachten op je, nu. Ze kijken naar je uit voor begeleiding, hulp, moed, kracht, begrip, en voor zekerheid op dit uur. En bovenal, ze zien naar jou uit voor liefde.

Mijn religie is heel eenvoudig. Mijn religie is vriendelijk te zijn.



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