

# Integrale Yoga Nederland

nieuwsbrief mei 2014

raja yoga

concentratie, meditatie, contemplatie

## 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,

De yogavormen die wij dit jaar onder de aandacht hebben gebracht in onze nieuwsbrieven (Karma-, Bhakti en Jnana Yoga) worden beoefend in het leven van alledag; je hebt er geen yogamat of meditatiekussen voor nodig. Lichaamshoudingen, adembeheersing, concentratie en meditatie, dit alles wordt beoefend in Raja Yoga.

Raja Yoga, ook wel wetenschappelijke methode of Koninklijke Yoga genoemd, beoogt een snelle weg tot Bevrijding - hetgeen haar doel is - door middel van een 8-voudig pad. Dit pad is gelegd door de Yogasoetra's van Patanjali. Dit geschrift dat vermoedelijk dateert uit de 2<sup>e</sup> eeuw v. Chr. is welbekend in yogakringen en er zijn talloze vertalingen en uitleggingen in boekvorm verschenen. Ook in onze docentenopleiding voor Gevorderden vormen ze een onderdeel van de theoretische basiskennis.

Aan het begin van de 20<sup>e</sup> eeuw kwamen enkele grote zielen vanuit het Oosten naar het Westen om daar de boodschap te verkondigen van de vrijheid van de ziel, of zoals Agastya dit mooi verwoordde in Totaalbewustzijn I "wanneer je doordringt in de gedachtewereld van een aantal van deze verlichte zielen, dan bemerk je dat het hun taak was om de verborgen kennis en het daarbij behorende licht, dat al aanwezig was in het Westen, te doen ontwaken". Sindsdien is de wetenschappelijke methode van de Raja Yoga niet meer weg te denken uit het Westen en naarmate de evolutie van de aarde zich met steeds grotere snelheid voortstuwt ontdekken steeds meer mensen dat de uiterlijke wereld een weerspiegeling is van de innerlijke wereld en dat het antwoord op alle vragen binnen zichzelf gevonden kan worden.

Wij wensen je veel leesplezier.

Team Integrale Yoga Nederland



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 Raja Yoga

De wetenschap der Raja Yoga stelt zich in de eerste plaats voor een middel te verschaffen om de innerlijke toestanden gade te slaan. Het instrument is de geest zelf. Het opmerkingsvermogen zal, mits juist geleid en gericht op de innerlijke wereld, de geest analyseren en feiten voor ons aan het licht brengen. De krachten van de geest zijn als verspreide lichtstralen; wanneer zij geconcentreerd worden, brengen zij licht. Dit is ons enige middel tot kennis. Ieder gebruikt het, zowel in de uiterlijke als in de innerlijke wereld, maar wat de psycholoog betreft, hij moet dezelfde haarfijne waarneming, welke de wetenschappelijke mens op de uiterlijke wereld richt, op de innerlijke wereld richten, en dit vereist heel veel oefening. Van onze jeugd af hebben wij geleerd alleen aandacht aan uiterlijke dingen te schenken, maar nooit aan innerlijke dingen, vandaar dat de meesten van ons het vermogen om het innerlijk mechanisme gade te slaan, bijna verloren hebben. De geest als het ware naar binnen richten, hem verhinderen naar buiten te gaan, en dan al zijn krachten te concentreren en ze te richten op de geest zelf, zodat hij zijn eigen aard leert kennen, zichzelf analyseert, is zeer zwaar werk. Toch is dat de enige manier om te komen tot wat een wetenschappelijke benadering van het onderwerp genoemd wordt.

Deze wetenschappelijke methode, ofwel Raja Yoga is in 8 graden verdeeld.

1. Yama, de vijf *onthoudingen*: geweldloosheid; waarheidslievendheid; niet stelen; kuisheid; vrij zijn van bezitucht.
2. Niyama, de vijf *voorschriften*: reinheid; tevredenheid; soberheid; zelfbeschouwing; overgave aan God.
3. Asana: (lichaams)houding;
4. Pranayama: beheersing van de prāna (levensenergie)
5. Pratyahara: afhouden van de zintuigen van hun objecten
6. Dharana: concentratie
7. Dhyana: meditatie
8. Samadhi of bovenbewustzijn

### Yama en Niyama

De eerste twee zijn zedelijke oefeningen die beheerst dienen te worden om de vruchten te kunnen plukken van de daarop volgende oefeningen.

### Asana

Dit gedeelte van de yoga is vrijwel gelijk aan dat van Hatha Yoga, die zich geheel met het fysieke lichaam bezighoudt. In Raja Yoga is de hatha yoga niet van groot belang omdat zij een fysiek doel heeft en niet tot grote geestelijke groei leidt.

### Pranayama

Volgens de filosofen van India bestaat het ganse heelal uit twee substanties, waarvan zij de ene Akasha noemen. Het is het alomtegenwoordige, alles doordringende bestaan. Alles wat vorm heeft wordt uit dit Akasha ontwikkeld. Het kan niet waargenomen

worden, behalve wanneer het grof geworden is, vorm aan heeft genomen.

Door de macht van Prana wordt Akasha gevormd tot dit heelal. Prana is de oneindige, alomtegenwoordig zich manifesterende macht in dit heelal.

De kennis en beheersing van dit Prana is werkelijk wat bedoeld wordt met Pranayama.

Hoe het Prana te beheersen is de bedoeling van Pranayama. Elk mens moet beginnen waar hij staat, moet leren hoe de dingen te beheersen, die hem het naast zijn. Dit lichaam is ons zeer na, nader dan iets anders in het uiterlijke heelal, en deze geest is ons het naaste van alles. Het Prana, dat deze geest en dit lichaam bewerkt, is ons het naast van al het Prana in het heelal. Deze kleine golf van het Prana, welke onze eigen energie, mentaal en stoffelijk, voorstelt, is ons het naaste van al de golven van de oneindige oceaan van Prana. Indien wij er in kunnen slagen die kleine golf te beheersen, dan alleen kunnen wij hopen het gehele Prana te beheersen.

*(Voor de beheersing van prana wordt de adem gebruikt. Vandaar dat Pranayama doorgaans vertaald wordt als 'ademoefeningen'. In het boek Raja Yoga geeft Vivekananda een uitgebreide beschrijving van de verschillende stappen van Pranayama. Het voert in deze nieuwsbrief te ver hier nu uitgebreid op in te gaan.)*

### **Pratyahara**

Alle handelingen, innerlijk en uiterlijk vinden plaats, wanneer de geest zich verenigt met bepaalde centra, de organen genaamd. Vrijwillig of onvrijwillig wordt hij gedreven zich te verenigen met de centra en daarom doen de mensen dwaze daden en voelen zich ellendig, wat zij, indien de geest beheerst wordt, niet zouden doen. Wat is dan het resultaat wanneer de geest beheerst wordt? Hij zou zich dan niet hechten aan de centra van waarneming en vanzelf zouden het gevoel en de wil beheerst worden.

Wanneer wij dit kunnen, zullen wij werkelijk karakter hebben; dan alleen hebben wij een grote stap naar de vrijheid gedaan; daarvóór zijn wij louter machines.

De eerste les is enige tijd stil te zitten en de geest te laten gaan. de geest is voortdurend in beweging. Hij is net als een aap die rondspringt. Laat de aap springen zoveel als hij kan, zegt het spreekwoord en dat is waar. Tenzij u weet wat de geest doet, kunt u hem niet beheersen. Geeft hem de vrije teugel; vele afschuwelijke gedachten zullen opkomen; u zult er verbaasd over staan, dat het voor u mogelijk was zulke gedachten te krijgen. Maar u zult bemerken, dat elke dag de afdwalingen van de geest minder en minder heftig worden, dat hij elke dag kalmer wordt. Zodra stroom gegeven wordt, moet de machine lopen; zodra er dingen aanwezig zijn moeten wij

waarnemen; dus een mens moet om te bewijzen dat hij geen machine is, aantonen dat hij door niets beheerst wordt. Dit beheersen van de geest en hem niet toestaan zich te verenigen met de centra, is Pratyahara.

### **Dharana**

Nadat u een tijd Pratyahara beoefend hebt, neemt u de volgende stap, de Dharana, wat betekent de geest op bepaalde punten gericht houden. De geest te dwingen bepaalde delen van het lichaam te voelen met uitsluiting van andere. Wanneer de denksubstantie op een bepaalde plaats is begrensd en beperkt, is het Dharana. Dit Dharana heeft verschillende vormen en het is beter tegelijk een weinig van de verbeelding gebruik te maken. Bijv. wij moeten de geest laten denken aan een punt in het hart. Dat is zeer moeilijk; een gemakkelijker manier is daar een lotus te denken, vol licht, stralend licht.

Wanneer men begint met concentratie, schijnt het vallen van een speld als een donderslag in de hersenen te klinken. Daar de organen fijner worden, worden de waarnemingen fijner. Dit zijn de trappen die wij moeten doormaken en al diegenen, die volhouden, zullen slagen.

### **Dhyana**

Wanneer de geest sterk en beheerst is geworden en het vermogen tot fijnere waarneming heeft verkregen, moet de geest in meditatie gebruikt worden. Deze meditatie moet met grove objecten beginnen en langzaam tot fijnere en fijnere overgaan, totdat zij objectloos wordt. De geest moet eerst gebruikt worden tot het waarnemen van de uitwendige oorzaken der indrukken, vervolgens der inwendige bewegingen en dan van zijn eigen reactie. Wanneer hij erin geslaagd is de uitwendige oorzaken der indrukken op zichzelf waar te nemen, verkrijgt de geest het vermogen alle fijnere stoffelijke bestaansvormen, alle fijnere lichamen en vormen, waar te nemen. Wanneer hij erin kan slagen de innerlijke bewegingen op zichzelf waar te nemen, zal hij de beheersing van alle gedachtegolven verkrijgen, in zichzelf of in anderen, zelfs voor zij zich in stoffelijke energie hebben omgezet; en wanneer hij de mentale reactie op zichzelf kan waarnemen, verkrijgt de yogi de kennis van alles, daar elk zintuiglijk object en elke gedachte het gevolg is van deze reactie. Dan zal hij de basis zelf van zijn geest hebben gezien en zal hij hem volmaakt beheersen. Verschillende vermogens zal de yogi verkrijgen en indien hij aan de verleidingen van een van hen toegeeft, zal de weg naar zijn verdere vooruitgang versperd worden. Maar indien hij sterk genoeg is deze wonderbaarlijke vermogens te verwerpen, zal hij het doel van yoga bereiken, de volkomen beheersing van de golven in de oceaan van de geest. De yogi zal zich vinden, zoals hij is en zoals hij altijd was, de essentie der kennis, de onsterfelijke, de allesdoordringende.

## Samadhi

Samadhi is het eigendom van elk menselijk wezen - nee zelfs van ieder dier. Vanaf het laagste dier tot de hoogste engel zal elk de een of andere dag die toestand bereiken en dan en dan alleen zal werkelijke religie voor hem beginnen. Tot dusver streven wij alleen naar die toestand. Elk van de stappen om Samadhi te bereiken is beredeneerd, juist gerangschikt, wetenschappelijk georganiseerd en wanneer zij getrouw beoefend worden, zullen zij zeker tot het gewenste doel leiden. Dan zullen alle smarten ophouden, zal alle ellende verdwijnen; de zaden voor daden zullen verbranden en de ziel zal voor immer vrij zijn.

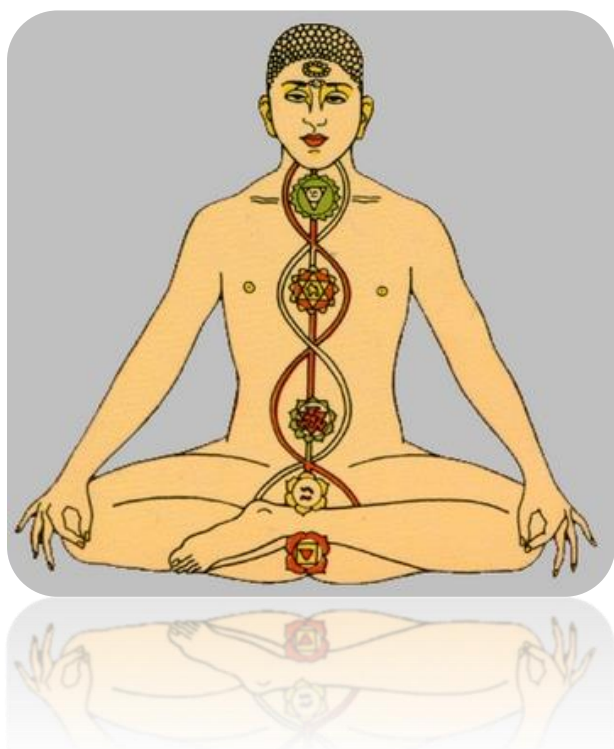
## Kundalini

Er zijn twee zenuwstromen in de ruggengraat: Pingala en Ida genaamd en een hol kanaal, Sushumna genaamd, dat door het ruggenmerg loopt. Aan het benedeneind van het holle kanaal bevindt zich de lotus van kundalini, die als een driehoekige vorm wordt beschreven waarin een kracht sluimert, Kundalini genaamd. Wanneer deze kracht ontwaakt, tracht zij zich een weg te banen door dit holle kanaal en naarmate ze stap voor stap oprijst, opent zich als het ware laag na laag van de innerlijke wereld en de yogi verkrijgt al de verschillende visies en wonderbaarlijke krachten. Wanneer zij de hersenen bereikt, geraakt de yogi volmaakt los van lichaam en geest, de ziel ziet dat ze vrij is.

De opwekking van Kundalini is de ene en enige weg om goddelijke wijsheid, bovenbewuste waarneming,

verwezenlijking van de geest te bereiken. De opwekking kan op verschillende manieren komen, door de liefde voor God, door de genade van volmaakte wijzen of door de analytische wil van de filosoof. Waar ook enige manifestatie van wat gewoonlijk bovennatuurlijke kracht of wijsheid genoemd wordt, aanwezig was, daar moet een stroompje Kundalini haar weg naar de Sushumna gevonden hebben. Alle aanbidding, bewust of onbewust, leidt hiertoe. De mens die denkt dat zijn gebeden beantwoord worden, weet niet, dat de vervulling uit zijn eigen wezen voorkomt, dat hij erin geslaagd is door de geestelijke kracht van het gebed een weinig van deze oneindige kracht, die in hemzelf opgerold ligt, wakker te roepen. Wat de mensen dus onwetend onder verschillende namen, in vrees en bekommernis aanbidden, verklaart de yogi als de werkelijke kracht, die in elk wezen aanwezig is, de moeder van het eeuwig geluk, indien wij maar weten hoe haar te benaderen.

En Raya Yoga is de wetenschap der religie, de rationele achtergrond van alle aanbidding, alle gebieden, vormen, ceremoniën en wonderen.





# Yogada

*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 Yogada te Capelle a/d IJssel.*

Bianca Solter, centrumleidster van Yogada, heeft niet 'bedacht' dat ze Yogadocente wilde worden. Toen ze 20 jaar geleden slaagde voor haar VWO diploma was het heel vanzelfsprekend dat ze zou gaan studeren, maar al na drie maanden studie wist ze: dit is niets voor mij. Ze maakte de overstap naar een MBO opleiding secretariael, administratief werk en ging vervolgens aan de slag als receptioniste.

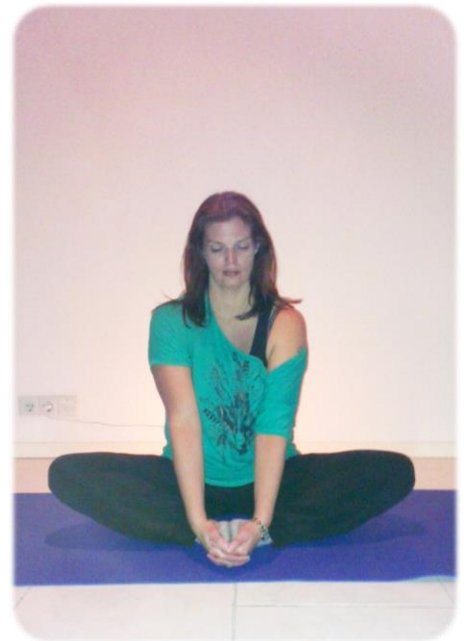
Na een tijdje begon het aan haar te knagen, misschien had ze toch moeten gaan studeren... Ze schreef zich in voor de opleiding 'toegepaste psychologie', maar toen de boeken werden bezorgd wist ze al bij de eerste aanblik: deze stuur ik direct terug.

Waarom ze met Yoga begon? Het was een ingeving. Pas later vielen de puzzelstukjes op zijn plek. Vroeger was ze een standje; snel boos, in paniek als de omstandigheden zich niet voegden naar haar wensen, maar dankzij de yoga maakte ze een innerlijke verandering door. Die verandering werd heel duidelijk toen recentelijk haar baan (en die van haar naaste collega's) in het geding kwam en de hele afdeling in rep en roer was. Men praatte over niets anders dan de onzekerheid die hen boven het hoofd hing, maar Bianca werd van binnen niet geraakt door dit gebeuren en ze dacht: 'ik neem het zoals het komt'. Haar eerste yogadocente, voor wie ze nog altijd grote bewondering heeft, inspireerde haar zodanig dat ze dacht: 'dat wil ik ook worden'. Dat bracht haar ertoe in 2012 te starten met de opleiding Docente Integrale Yoga voor Beginners bij Integrale Yoga Nederland. In juni 2013 behaalde ze hiervoor haar diploma. Toen ze de eigenares van Tri-Dosha, het ayurvedisch centrum waar zij zelf klant was, vertelde dat ze met de yoga docentenopleiding bezig was werd haar gevraagd daar yogales te gaan geven. In mei 2013 richtte ze haar bedrijf Yogada op en begon direct met lesgeven.

Haar werkgever, het farmaceutische bedrijf Pfizer, vroeg haar een workshop te organiseren in het kader van 'Pfizer in beweging'. Deze was al snel volgeboekt en de opkomst was 100%, iets wat men nog niet eerder had meegemaakt. Het succes van de workshop resulteerde in een wekelijkse yogales in de vergaderzaal van het bedrijf.

Enige tijd geleden is ze begonnen met yogales geven op een sportschool. De verwachtingen van het publiek daar zijn heel anders. Toch heeft dit haar er niet toe bewogen haar lessen aan te passen door alleen fysieke houdingen te doen. Dat begint nu langzaam vruchten af te werpen, er vormt zich een vaste groep van mensen die zich aangetrokken voelen door de Integrale Yoga.

Het afgelopen jaar heeft ze de opleiding Docent Integrale Yoga voor Gevorderden gevolgd, waarvoor ze op 19 april j.l. haar diploma behaalde. Af en toe schuift ze nog eens aan in de les van haar eerste yogadocente, want daar is het allemaal begonnen....



## **YOGADA**

**Bezoekadres:**

**Tri-Dosha**

**Aert van Nesstraat 1 XY**

**2901BH Capelle a/d IJssel**

**[www.yogada.nl](http://www.yogada.nl)**

**[info@yogada.nl](mailto:info@yogada.nl)**

# Patanjali

**De aforismen van Patanjali - ook wel yogasoetra's - genaamd zijn de hoogste autoriteit over Raja Yoga en vormen haar handboek.**

**Patanjali was een Indiase geleerde en filosoof, wellicht uit de 2e eeuw voor Chr. Het staat niet vast of Patanjali de auteur van het gehele werk is, of dat het hier om een samenstelling van reeds bestaande teksten gaat, waar hij zijn eigen inzichten aan heeft toegevoegd.**

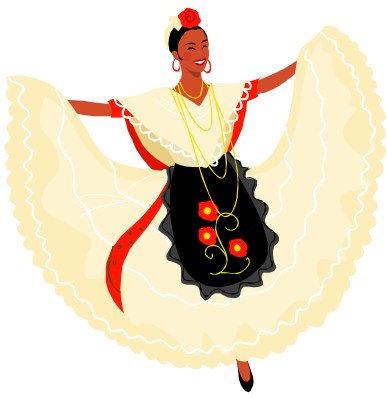
**Om een indruk te geven van deze teksten geven wij een aantal soetra's weer zoals deze door Vivekenanda zijn vertaald.**

1. Nu wordt concentratie verklaard.
2. Yoga is het weerhouden van de denksubstantie (Chitta) de verschillende vormen (Vrittis) aan te nemen.
3. In die tijd (de tijd der concentratie) rust de ziener (Purusha) in zijn eigen (ongewijzigde) toestand.
4. Op andere tijden (andere dan gedurende concentratie) vereenzelvigd de ziener zich met de wijzigingen.
5. Er zijn vijf groepen van wijzigingen, (sommige) pijnlijk en (andere) niet pijnlijk.
6. (Deze zijn) ware kennis, slecht onderscheidingsvermogen, woordenwaan, slaap en geheugen.
7. Rechtstreekse waarneming, gevolgtrekking en bevoegde getuigenis bewijzen de waarheid.
8. Slecht onderscheidingsvermogen is valse kennis, niet bevestigd in haar ware aard.
9. Wordenwaan ontstaat door woorden die geen (overeenstemmende) werkelijkheid hebben.
10. Slaap is een Vritti, wat het gevoel van ledigheid omvat.
11. Geheugen is er, wanneer de (Vrittis der) waargenomen subjecten niet wegslijpen (en door indrukken in het bewustzijn teruggeroepen worden).
12. Hun beheersing komt door oefening en ongehechtheid.
13. Voortdurend streven om hen (de Vrittis) volmaakt te beheersen, is oefening.
14. Zij wordt gegrondvest door lange voortdurende

pogingen met grote liefde (voor het te bereiken doel).

15. Dat gevolg, dat diegenen verkrijgen die hun dorst naar geziene of gehoorde objecten hebben opgegeven, en wat de objecten onder beheersing brengt, is ongehechtheid.
16. Dat is uiterste ongehechtheid, welke zelfs de eigenschappen opgeeft en ontstaat door de kennis van (de ware aard van) de Purusha.
17. De concentratie, de juiste kennis genaamd, is dat wat gevolgd wordt door beredenering, onderscheiding, gelukzaligheid en eigenschapsloos ik-besef.
18. Er is nog een andere Samadhi, die bereikt wordt door de voortdurende oefening van het doen ophouden van alle denkwerkzaamheid, in welke staat de Chitta slechts de ongemanifesteerde indrukken behoudt.
19. (Deze Samadhi, wanneer zij niet gevolgd wordt door uiterste ongehechtheid) wordt de oorzaak van het opnieuw zich manifesteren der goden en van diegenen, die in de natuur zijn opgegaan.
20. Tot anderen komt (deze Samadhi) door geloof, energie, herinnering, concentratie en onderscheiding van het werkelijke.





## vooraankondiging

# Grand Bazaar

zaterdag 28 juni 2014

10:00 - 17:00 uur

Heemraadssingel 64, Rotterdam

Op zaterdag 28 juni opent ons Centrum voor Integrale Yoga aan de Heemraadssingel te Rotterdam haar deuren voor een 'Grand Bazaar'.

Het centrum is die dag van top tot teen gevuld met de mooiste, leukste en meest grappige hebbedingen voor in en om het huis, mooie, gebruikte kleding, boeken, yoga cadeautjes, heerlijkheden om de inwendige mens mee te verwennen en veel leuke activiteiten waarover we in onze nieuwsbrief van juni zullen berichten.

Heb jij spullen die je weg wilt geven voor de verkoop op de bazaar? Behalve meubels en kapotte of erg beschadigde voorwerpen nemen we graag je spullen aan. Inleveren kan elke dag bij de receptie of bij één van de docenten die er zijn. Ook zij die anderszins een bijdrage willen leveren aan dit initiatief zijn van harte welkom.

De opbrengst gaat naar Stichting Integrale Yoga Nederland.

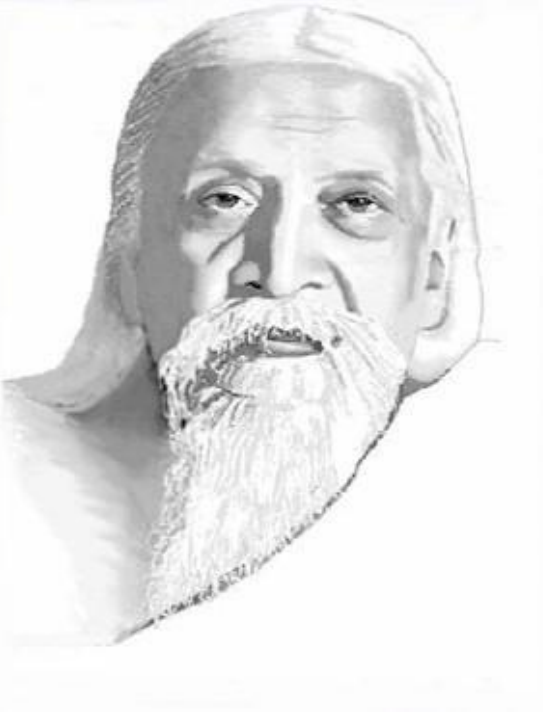
## Loterij

In de namiddag houden wij de trekking van de loterij. Loten koop je vanaf nu in het centrum. Heb jij vooraf of op de dag zelf loten gekocht dan maak je o.a. kans op:

- ✓ een volledig verzorgd weekend in een gezellig pension in Zeeland voor twee personen;
- ✓ een seizoenskaart voor het ensemble 'de bezetting speelt';
- ✓ een vijftal acupunctuur sessies bij Dennis Luiten;
- ✓ verwenpakket van Coëxistentie;
- ✓ een unieke en handgemaakte yogaset bestaande uit een mat, een meditatiekussen en een hoofdkussen;
- ✓ en nog talloze andere prijzen uit onze eigen yogashop.

Loten zijn te koop bij het secretariaat en kosten €2,50 per stuk. Leuk voor jezelf maar ook leuk om cadeau te doen aan partner, vriendinnen of kinderen (of misschien zelfs voor Moederdag).

Ben je er niet bij op de dag van de trekking? Geen nood! We publiceren de winnende loten in onze nieuwsbrief van juli.



# Savitri

Uiteindelijk kwam er een lege onaangedane hemel  
Waar Stilte luisterde naar de kosmische Stem  
Maar niets antwoordde op een miljoenvoudige roep;  
Geen antwoord kwam op de eindeloze vraag van de ziel.

Een abrupte conclusie maakte een einde aan vurige verwachting,  
Een diepe beëindiging in een machtige kalmte,  
Een eind-lijn op de laatste bladzijde van het denken  
En een marge en wit van woordloze vrede.

Daar kwam de opklimmende hiërarchie van werelden tot staan.  
Hij stond op een wijde boog van opperste Ruimte  
Alleen met een enorm Zelf van het Mentale  
Dat alle leven herbergde in een uithoek van zijn onmetelijkheid.  
Almachtig, onbeweeglijk en afstandelijk,  
Had het geen deel aan de wereld die eruit ontsprong:  
Het luisterde niet naar de lofzang der victorie,  
Het stond onverschillig tegenover zijn eigen nederlagen,  
Het hoorde de uitroep van smart en gaf geen teken;  
Onpartijdig viel zijn blik op kwaad en goed,  
Het zag rampspoed komen en verroerde zich niet.  
Een gelijkmoedige Oorzaak der dingen, een eenzame Ziener  
Een Meester van de veelvoud van zijn vormen,  
Het handelde niet maar steunde elke gedachte en daad,  
De myriaden handelingen van de getuige-Heer van de Natuur  
Met instemming voor het bewegen van haar Kracht.

Dit getuige-zwijgen is de geheime grond van de Denker:  
Verborgten in stille diepten wordt het woord gevormd,  
Uit verborgen stilten wordt de daad geboren  
Tot in het stemhebbende verstand, de zwoegende wereld;  
In heimelijkheid hult zich het zaad waarmee het Eeuwige  
De Stilte zaait, de mystieke geboorteplaats der Ziel.

In Gods opperste, teruggetrokken en tijdloze zwijgen  
Kwamen een ziend Zelf en een machtige Energie samen;  
De Stilte kende zichzelf en gedachte nam vorm aan;  
Zelf-geschapen uit de tweeledige macht verrees de schepping.  
In het stille zelf leefde hij en het leefde in hem;  
De stilzwijgende, onheuglijke, luisterende diepten,  
De onmetelijkheid en stilte waren de zijne;

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".



Één wezen werd hij hiermee, ruim, krachtig, vrij.  
Onafhankelijk, ongebonden, keek hij naar alle gedane  
dingen.

Dit ooggetuige en scheppende Verstand  
Was slechts een of andere half-ziende afgevaardigde,  
Een sluier die hing tussen de ziel en het Licht,  
Een idool, niet het levende lichaam van God.

Diepe vrede heerste daar, maar niet de nameloze Kracht:  
Onze beminnelijke en machtige Moeder was daar niet  
Die aan haar boezem drukt het leven van haar kinderen,  
Haar omhelzing die de wereld in haar armen neemt

In de peilloze verrukking van het Oneindige,  
De Gelukzaligheid die de glorierijke aard is van de  
schepping  
Of de witte hartstocht van Gods extase  
Lachend in de vuurzee van het grenzeloze hart van  
Liefde.

Een grotere Geest dan het Zelf van het Verstand  
Moet antwoord geven op het vragen van zijn ziel.

## Stilte Retraite

# Stilte Retraite

woensdag 21 mei

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.

Datum: woensdag 21 mei 2014

Aanvang: 09:30 uur.

Einde: 15:00 uur.

Er zal de hele dag niet worden gesproken, ook niet  
tijdens de lunch.

#### KOSTEN:

€ 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

## Sri Aurobindo over Raja Yoga

Raja Yoga richt zich op de bevrijding en vervolmaking van het mentale wezen, controle over het emotionele en gevoelsleven, meesterschap over hele apparaat van denken en bewustzijn.

Het richt zijn blik op de citta, het mentale bewustzijn waaruit al deze activiteiten oprijzen en tracht deze tot rust te brengen en te zuiveren.

De gewone toestand van de mens is er één van moeilijkheden en aandoeningen, een koninkrijk dat ófwel in oorlog is met zichzelf dan wel slecht geregeerd. De Purusha, de heer, is ondergeschikt aan zijn ministers, zelfs ondergeschikt aan zijn onderdanen, de instrumenten van gevoel, emotie, daadkracht en genot. Deze onderworpenheid moet vervangen worden door zelfbeheersing.

Als eerste dienen de juiste krachten ertoe aangezet worden de verstorende krachten te overwinnen.

De belangrijkste beweging van Raja Yoga is zelfdiscipline waarbij de goede denkgewoonten de wetteloze bewegingen van de lagere natuur vervangen.

Door waarheid in de praktijk te brengen, alle egoïstische bewegingen te verwerpen, door zich te onthouden van anderen kwaad te doen, door zuiverheid, door voortdurende meditatie en gerichtheid op de goddelijke Purusha die de ware heer van het mentale koninkrijk is, wordt een zuivere, aangename en heldere toestand van denken en hart bewerkstelligd.

Maar dit is pas de eerste stap.

Daarna moeten de gewone activiteiten van het denken en voelen volledig stil gemaakt worden zodat de ziel vrij is naar hogere staten van bewustzijn op te stijgen en het fundament kan verwerven voor een volmaakte vrijheid en meesterschap over zichzelf.

Raja Yoga vergeet niet dat de onmogelijkheden van het doorsnee denkvermogen voornamelijk voortkomen uit zijn onderwerping aan de reacties van het zenuwstelsel en het lichaam.

Daarom neemt het van de Hatha Yoga asana en pranayama over, maar kiest geen uitgebreid systeem maar een eenvoudig en effectief proces dat voldoet voor het gekozen doel.

Het gebruikt van de gecompliceerde Hatha Yoga de snelle en krachtige methode van controle over het lichaam en de vitale functies en voor het opwekken van de kundalini, de opgerolde en slapende slang van energie van binnen.

Nadat dit is gedaan gaat het systeem verder naar het volmaakte stil maken van het rusteloze denkvermogen en

zijn verheffing tot een hoger plan door de concentratie van de mentale kracht in opeenvolgende stadia die leidt tot de opperste innerlijke concentratie van het bewustzijn dat Samadhi wordt genoemd.

Door Samadhi richt Raja Yoga zich op de zuivere mentale actie die bevrijd is van de verwarringen van het uiterlijke bewustzijn en daardoor verder stijgt tot de supra-mentale gebieden waar de individuele ziel tot zijn ware geestelijk bestaan ingaat. Daarnaast verwerft het de capaciteit van de primaire kosmische energie en het middel tot goddelijk handelen in de wereld.

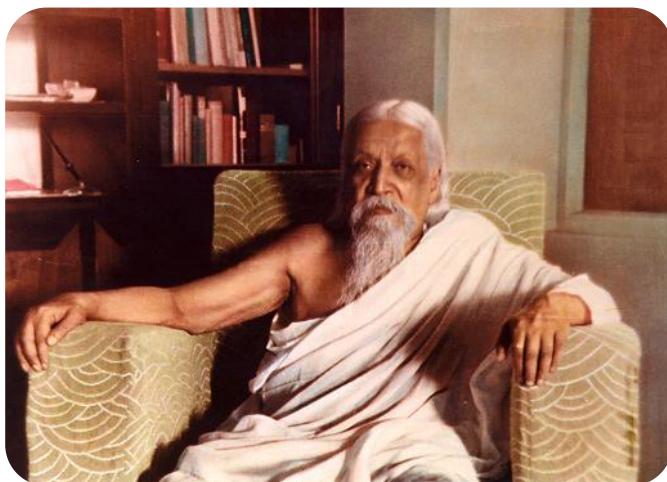
Door dit vermogen kan de Yogi, die reeds de hoogste supra-kosmische kennis bezit en ervaring in de staat van trance, in waakbewustzijn directe kennis verkrijgen en meesterschap uitoefenen die nodig zijn voor zijn leven in de wereld.

Want het aloude systeem van Raja Yoga stelt zich niet alleen zelfbeheersing ten doel, de volledige controle door het subjectieve bewustzijn over alle bewustzijnsstaten, maar ook de controle door het subjectieve bewustzijn over zijn uiterlijke activiteiten en omgeving.

Raja Yoga richt zich op buitengewone perfectie en verruiming van de mogelijkheden van het mentale leven en gaat er bovendien in het domein van het spirituele bestaan.

Het geestelijk leven is in dit systeem te zeer gebonden aan Samadhi, buitengewone staten van trance. Hierdoor ontstaat een kloof met het fysieke leven, dat onze basis is en waarheen wij onze mentale en spirituele verworvenheden moeten brengen, aldus Sri Aurobindo.

### Uit: The Synthesis of Yoga



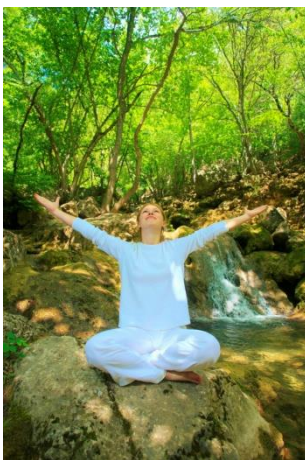
# agenda mei

- VR 2** Mediteren met Lopamudra
- ZA 3** Docentopl. Beg. en Gev. en diploma uitreikingen van de Beg. en Gev. opleidingen in Vedastad, Hoogeveen
- ZO 4** MOPL Supramentale Yoga
- MA 5** Savitri Readings
- DI 6** Docentopl. Gevorderden en Gevorderden II
- DO 8** Docentopl. Beginners
- VR 9** Mediteren met Lopamudra
- ZA 10** Docentenopl. Kinderyoga Sponsorbijeenkomst
- ZO 11** Docentopl. Beginners
- MA 12** Savitri Readings
- DI 13** Docentopl. Gevorderden en Gevorderden II
- DO 15** Docentopl. Beginners
- VR 16** Mediteren met Lopamudra
- ZA 17** Docentopl. Beginners
- ZO 18** MOPL Geestelijk Genezen & Yogadag Zierikzee
- MA 19** Savitri Readings
- DI 20** Docentopl. Beginners
- WO 21** Stilte retraite
- DO 22** Docentopl. Beginners
- VR 23** Mediteren met Lopamudra
- ZA 24** Docentenopl. Kinderyoga
- ZO 25** Docentopl. Beginners en laatste lesdag Gevorderden II
- MA 26** Savitri Readings
- DI 27** Docentopl. Gevorderden en Gevorderden II (diploma)
- DO 29** Docentopl. Beginners
- VR 30** Mediteren met Lopamudra
- ZA 31** Nascholingsbijeenkomst

## Integrale Yoga Zeeland Yogadag zondag 18 mei 2014

### Thema: De Adem

De adem wordt door velen gezien als een beweging van de borstkas, het in standhouden van ons lichaam, maar de adem is zoveel meer.....



### Waar?

Centrum voor Integrale Yoga 'Satja Joega'

Appelmarkt 29III  
4301 RS Zierikzee  
tel: 0113 695220  
[info@satja-joega](mailto:info@satja-joega)

Kosten 54,- pp.

[www.satja-joega.nl](http://www.satja-joega.nl)



### Programma

- 09.45** aankomst
- 10.00** Hatha Yoga
- 11.00** Pauze  
Koffie/Thee,taart
- 11.30** Meditatie
- 13.00** Heerlijke lunch met salade
- 14.00** Ademles
- 15.00** Pauze Koffie/Thee
- 15.30** Inzicht en Meditatie
- 16.30** Afsluiting met een kopje soep

Nu online te bestellen in onze yogashop en op onze website:

# 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 (Integrale) 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 worden bezegeld met een antwoord uit de diepe stilte.

De prijs (€ 22,50) is inclusief verzendkosten. Het boek is ook te koop in onze winkel aan de Heemraadssingel 64 te Rotterdam voor € 19,50.

- ✓ [Ik wil bestellen via de Integrale Yogashop](#)
- ✓ [Ik wil bestellen via de website](#)



Preview



## Integrale Yoga Nederland

Heemraadssingel 64

3021 DC Rotterdam

010 - 249.93.22

010 - 476.13.32

[www.integraleyoganederland.nl](http://www.integraleyoganederland.nl)

[yogacentrum@integraleyoganederland.nl](mailto:yogacentrum@integraleyoganederland.nl)

[www.integraleyogashop.nl](http://www.integraleyogashop.nl)

[www.yogaopleiding.net](http://www.yogaopleiding.net)