

Integrale Yoga Nederland

nieuwsbrief maart 2014

bhakti yoga

het pad van
liefdevolle
toewijding en
overgave aan God

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,

Over Bhakti Yoga bestaan prachtige en ontroerende teksten, waarvan je er enkele zult lezen in deze nieuwsbrief.

Toch is de weg van de op de wereld gerichte mens naar de Bhakta (Bhakti Yogi) niet bezaaid met rozenblaadjes. Het is een weg die zeer veel moed, vertrouwen en oprechtheid vraagt. Een oprechtheid die een sterveling niet kent en dus zal hij gaandeweg op het pad steeds minder de wereld moeten toebehoren en steeds meer het koninkrijk Gods betreden.

In deze tijd van geestelijk ontwaken hebben velen van ons reeds de ervaring dat hun werkelijke verlangen niet naar rijkdom, relatie of succes gaat, maar naar eenwording met de Grote Geliefde die, hoewel nog niet gekend, toch dichterbij ons staat dan wat of wie dan ook.

Tot zijn verbazing zal de zoeker ondervinden dat zijn oprechte liefde voor God direct beantwoord wordt. Alsof het Goddelijke hem al die tijd heeft geroepen en er vreugde in schept gehoor te krijgen.

Op zijn pad ontmoet hij vele beproevingen. Zijn eigen naturen zullen hem bij tijd en wijlen verhinderen de Godheid te ervaren. Hoe groter de omvang van het gemis dat hem dan ten deel valt, des te sneller wordt de dam doorbroken. Ook het wereldse leven kan een zware beproeving voor hem zijn. Met zijn liefde voor de Geliefde overwint hij altijd.

Begon zijn aanbidding wellicht met een beeldje op een altaar, met gebed en samenspraak met God, uiteindelijk zal hij zijn Geliefde vinden - in zijn eigen hart.

Veel leesplezier.

Team Integrale Yoga Nederland



God indachtig zijn

Er is zoiets als God in de wereld, zo wordt het ook wel eens uitgelegd. Maar je moet weten dat de wereld ook God is. Je moet erin doordringen. Zolang je nog een wereld ziet zal het lijden voortdurend aanwezig zijn.

Mijn ogen zien ook een wereld, maar ik ben er verder niet bij betrokken. Soms een beetje maar de vraag is: wie is er dan bij betrokken? Ik zit hier ook te goochelen met woorden.

Maar God indachtig zijn, ik heb daar veel baat bij gehad. Ik heb het altijd met veel liefde gedaan en ik doe het nog steeds omdat ik er zulke goede herinneringen aan heb.

Ik hoef alleen maar te liggen en ik denk aan het woord God en het begint gewoon vanzelf.

Wanneer we geladen zijn met kracht, dan zijn we een zegen voor anderen. Als we zo zijn en er komen mensen die hulp nodig hebben, op de één of andere manier worden moeilijkheden opgelost dankzij die kracht. Daarom gaan mensen naar heiligen toe.

In de Gita staat...

Wanneer men zich aan God overgeeft en zich van het ik-beginsel ontdoet, wordt men zich van de al-doordringende Waarheid bewust en ziet het Goddelijke overal.

Eenvoudiger kan het niet gezegd worden. Het ik-beginsel, het ik-gevoel is het enige dat ons scheidt van het Goddelijke.

Het idee dat jij iets doet, ook al zeg je het wel, maar de taal is eigenlijk niet zo goed, het klopt niet.

Er zijn talloze verhalen, één daarvan schiet me te binnen. Er zijn twee zoons die door hun vader naar een heilige gestuurd worden om te leren wat God-realitatie is, wat God is.

Ze komen na een paar jaar terug en de vader vraagt aan de oudste: "Weet je nu wat God-realitatie is?"

Die jongen gaat alles opnoemen wat hij geleerd heeft en wat hij gelezen heeft. Hij wist er heel veel over te vertellen.

Toen vroeg de vader het aan de andere zoon en die deed zijn mond niet open. Wat de vader ook probeerde.

Toen zei de vader: "Jij hebt God gevonden."

Het is niet uit te leggen, begrijp je? Een mooi verhaal, vind ik.

Maha Yoga 22 mei 2012

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.

Bhagavad Gita

De Bhagavad Gita geeft de samenspraak weer tussen de Hindoe-godheid Krishna en de boogschutter Arjuna. Krishna onderricht de sterveling Arjuna opdat dwaling en onwetendheid plaatsmaken voor herinnering en inzicht.

Omdat het boek God als een persoon (Krishna) vooropstelt is een belangrijke invloed ervan terug te vinden in de bhakti-beweging.

In het hele universum ben ik ongemanifesteerd aanwezig; alle schepselen verblijven in mij, ik verblijf niet in hen. En toch verblijven de schepselen niet in mij; kijk toch eens, wat een vorstelijke magie! Mijn Zelf brengt wel schepselen voort en ondersteunt ze, maar verblijft niet in hen. Zoals de machtige wind overal heen gaat en zich altijd in de ruimte bevindt, zo verblijven alle schepselen in mij; denk daar eens over na! Alle schepselen, Arjuna, keren aan het einde van een kalpa terug tot mijn natuur; aan het begin van een kalpa stuur ik ze dan weer uit. Door mijn natuur te activeren stuur ik al die duizenden schepselen telkens weer uit, willoos gemaakt door de kracht van mijn natuur. En al die handelingen binden mij niet, Arjuna; ik ben er niet bij betrokken en evenmin ben ik aan die handelingen gehecht. Onder mijn toezicht brengt de natuur al het beweeglijke en onbeweeglijke voort; dit is er de oorzaak van, Arjuna, dat de wereld draait. De dwazen geringschatten mij als ik een menselijke vorm aanneem, omdat zij de hoogste aard van mij, de grote Heer van alle schepselen, niet kennen. Wier hoop, handelingen en kennis ijdel is, wie niet nadenken, verblijven in een duivelse en demonische staat die erg misleidend is. Maar de grote zielen die deel hebben aan de goddelijke natuur vereren mij zonder zich op iets anders te richten; zij kennen mij als de onvergankelijke Oorsprong van alle schepselen. Voortdurend loven zij mij en streven ernaar mij te vinden; zij doen hun geloften gestand, en eren en aanbidden mij toegewijd en standvastig. Weer anderen aanbidden mij als de Ene, als de Veelvoudige, die in verscheidene gedaanten alomtegenwoordig is, door het offer van kennis te brengen. Ik ben het ritueel, ik ben het offer, de offerande ben ik, ik ben het kruid, de mantra ben ik, ook ben ik de boter, ik ben vuur en ik ben de offergave. Ik ben de Vader van de wereld en de Moeder ervan, de Samensteller en de Voorvader; het onderwerp van kennis, De Louteraar, de klank OM en eveneens de Rig Veda, Sama Veda en Yajur Veda, Het Doel, de Ondersteuner, de Heer, de Ooggetuige, het Onderkomen, de Toevlucht, de Vriend, de Oorsprong, de Oplossing,

de Grondslag, de Schatkamer en het Onvergankelijke Zaad.

Ik laat warmte stralen, regen vallen en weer ophouden, zo ook ben ik de Onsterfelijkheid en de Dood, het Zijn en Niet-zijn, o Arjuna.

Wie de goden zijn toegewijd komen bij de goden; wie de voorvaderen zijn toegewijd komen bij de voorvaderen, wie de geesten zijn toegewijd, komen bij de geesten; wie mij zijn toegewijd, komen zeker bij mij.

Ik ben voor alle schepselen gelijk, er is niemand die ik haat of bemin, maar degenen die mij met toewijding aanbidden, zijn in mij, en ik ben ook in hen.



Meditatie Verdieping

Wanneer je langer op de yogaweg zit, wordt het aspect meditatie steeds belangrijker.

Bijna onmerkbaar is de oude levenswijze, met alle denkpatronen en gewoontes, naar achteren geschoven en opgeschoond. En dan?

In de leegte die dan ontstaat, komt het verlangen naar boven om altijd, iedere seconde, vrij te zijn, één te zijn met alles.

Deze opleiding is geschikt voor hen die op het punt aangekomen zijn, waarop meditatie een heel belangrijke rol speelt in hun leven. Dit kunnen zowel yogadocenten als yogaleerlingen zijn.

Start: woensdag 2 april en/of vrijdag 4 april

Tijdsduur: 3 maanden

Lesdagen: 1 per week / 10 dagdelen à 3 uur

Lestijden: 09:30 – 13:00 met aansluitend lunch

Kosten: € 895,=

Ademhalingsdeskundige

De praktiserende yogadocent zal steeds meer doordrongen worden van het belang van de ademhaling. Hoe dieper men doordringt in het belang van de adem, hoe meer vragen er zullen rijzen over dit grote mysterie. Tijdens de opleiding ontvang je een Ademhalingscursus, bestaande uit 10 lessen.

Daarnaast krijg je in deze opleiding praktijklessen zodat je mensen met ademproblemen en yogaleerlingen veel beter kunt begeleiden.

Het uitgangspunt is de eigen oefening en ervaring m.b.t. de ademhaling.

In de opleiding worden zowel de fysieke, energetische, als de geestelijke aspecten van de ademhaling belicht.

Start: woensdag 2 april en/of vrijdag 4 april

Tijdsduur: 3 maanden

Lesdagen: 1 per week / 10 dagdelen à 3 uur

Lestijden: 09:30 – 13:00 met aansluitend lunch

Kosten: € 1.050,=

Hatha Yoga Verdieping

Zij die de Hatha yoga langere tijd beoefenen/doceren, zullen een ontwikkeling doormaken. Speelt aanvankelijk voornamelijk het fysieke aspect een grote rol, gaandeweg wordt de ademhaling steeds belangrijker, evenals concentratie, stilte en energetische aspecten. De opleiding geeft de docent inspiratie om de Hatha yoga te verdiepen en uit te breiden.

Start: vrijdag 4 april

Tijdsduur: 2 maanden

Lesdagen: 1 per week / 10 dagdelen à 3 uur

Lestijden: 09:30 – 13:00 met aansluitend lunch

Kosten: € 695,=

Opleidingen nieuws



Wil je graag deelnemen?
Laat het ons dan weten door
een e-mail te sturen.

Heb je nog niet eerder een
opleiding bij ons gevolgd en
belangstelling dat in de
toekomst te gaan doen?
Maak dan vrijblijvend een
afspraak voor een
kennismakingsgesprek.
Zij die nog niet bekend zijn
met Integrale Yoga kunnen
(evt. aansluitend) een les
bijwonen.

Om deze afspraak te maken
kun je bellen naar:
010 - 249.93.22

Of je vult het formulier in op
onze website.

Nascholingsbijeenkomst

De nascholingsbijeenkomsten voor opgeleide docenten Integrale Yoga zullen worden gehouden op de zaterdagen: 22 maart, 31 mei en 21 juni.

Eén van de redenen om regelmatig onze nascholingen te volgen is het delen van ervaringen en de mogelijkheid om vragen te stellen; maar ook om weer een stimulans te krijgen in je eigen yoga ontwikkeling en nieuwe ideeën op te doen voor je yogalessen.

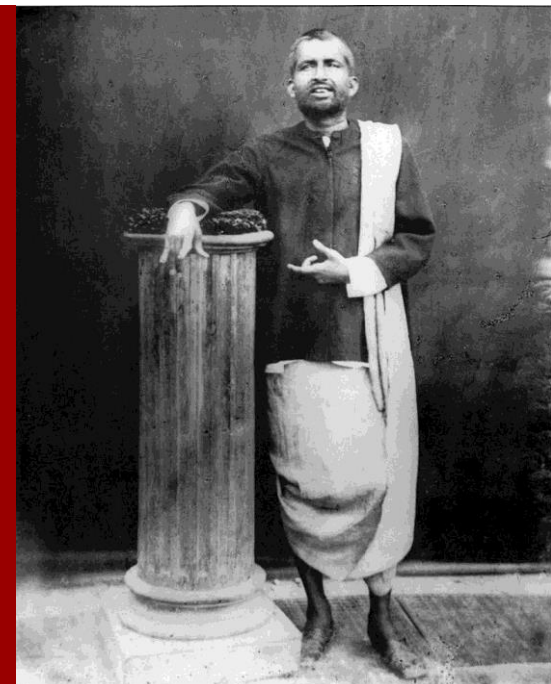
De nascholing op 22 maart zal beginnen om 10:00 uur en eindigen om 15:45 uur. De kosten voor deze dag bedragen € 45,00

Wil je aan deze dag meedoen stuur dan een mailtje naar [Lopamudra](mailto:lopamudra@integralenyoga.nl).

Mocht je wensen en/of vragen hebben voor de volgende nascholingsdagen, laat het ons dan weten. Het is altijd leuk om te horen wat iedereen bezighoudt en waar de belangstelling naar uitgaat.



Het thema van 22 maart:
stilte en beweging



Sri Ramakrishna
18 feb 1836 -16 aug 1886
wordt beschouwd als de grootste
Hindoe mysticus van de 19e eeuw.
Zijn leven is een lichtend voorbeeld van
Godrealisatie.

Woorden van Sri Ramakrishna

Bhakti is enkelvoudige toewijding aan God en lijkt op de toewijding van een trouwe echtgenote aan haar echtgenoot. Het is erg moeilijk een onvermengde toewijding aan God te koesteren. Door deze toewijding lossen geest en ziel in Hem op.

Bhakti Yoga is nodig in deze tijd.* Door het pad van Bhakti yoga te volgen, bereikt men God gemakkelijker dan via de andere paden. Het lijdt geen twijfel dat men God ook door middel van het pad van Kennis en het pad van Handelen kan bereiken, maar die zijn in deze tijd moeilijk begaanbaar.

Als ge toch 'gek' moet worden, waarom zoudt ge dan gek worden op de dingen van de wereld? Als ge dan gek moet worden, word dan dwaas voor God alleen.

Waarin ligt de kracht van iemand die aan God is toegewijd? Hij is een kind van God en zijn tranen van toewijding zijn machtigste wapen.

Ge moet weten dat het hart van degene die God is toegewijd Zijn Woonplaats is. Zeer zeker. Hij woont in alle wezens, maar Hij manifesteert zich speciaal in het hart van degene die Hem is toegewijd. Het hart van de toegewijde is de kamer van God.

* De tijd waarin Sri Ramakrishna leefde



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 Bhakti Yoga

Het grote geheim van Bhakti Yoga is het weten, dat de driften en gevoelens van het menselijk hart op zichzelf niet verkeerd zijn, mits zij volkomen beheerst worden en op steeds hoger en hoger niveau worden gericht; het hoogste doel is God; elk ander doet daarvoor onder. Gevoelens van geluk en smart zijn heel gewoon en keren telkens weer in ons leven. Voelt een mens zich ongelukkig, omdat hij niet rijk is of iets mist, dan geeft hij een verkeerde richting aan zijn smartgevoel. Toch is smart niet verwerpelijk, maar laat de mens smart gevoelen om de afwezigheid van God; zulke smart leidt tot verlossing. Gevoelt gij u verheugd in het bezit van een handvol goud, dan is het vermogen om vreugde te gevoelen verkeerd gericht; het moet op hoger doel ingesteld worden, het moet dienstbaar worden gemaakt aan de bereiking van het hoogste ideaal. Het vooruitzicht dat te bereiken, behoort ons met de grootste vreugde te vervullen. Hetzelfde geldt voor alle andere gevoelens. De bhakta zegt dat geen van hen verkeerd is; hij onderdrukt ze niet, maar richt zich onvoorwaardelijk Godwaarts.

Wanneer een mens in het geheel niet meer aan zich zelf denkt, en het gevoel heeft dat niets hem toebehoort, verkeert hij in de toestand van Tadiyata; alles is hem heilig, omdat het de geliefde toebehoort. Zelfs in aardse liefde is alles wat de geliefde toebehoort de minnaar heilig. Zijn liefde gaat zelfs uit naar het kleed van de geliefde. Zo gaat het ook met de mens die God liefheeft. Het hele universum is hem dierbaar, omdat het God toebehoort.

Het afschuwelijke waandenkbeeld, dat wij lichaam zijn, veroorzaakt alle zelfzucht in deze wereld, en doet ons streven het in stand te houden en aan zijn verlangens te voldoen. Wanneer gij stellig weet, dat gij iets anders zijt dan uw lichaam, dan is er niemand meer om te bevechten; alle zelfzucht is verdwenen. Daarom zegt de bhakta, dat wij ons tegenover de dingen van de wereld moeten gedragen alsof wij al dood zijn; dat is inderdaad zelfverzaking. Laat alles toegaan zoals het uitvalt. Dit is de betekenis van 'Uw wil geschiede'; geen strijden en worstelen, en denken dat eigen zwakheden en wereldse strevingen Gods wil zijn.

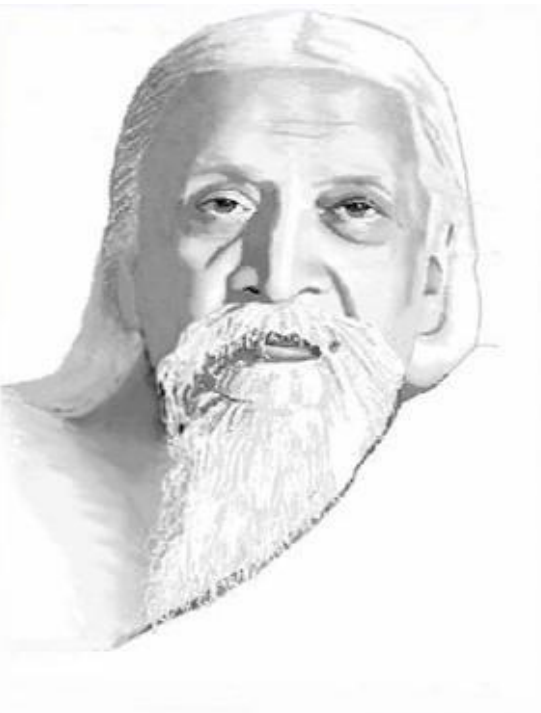
De vrede, die uit de rustige onderwerping van de Bhakta voortvloeit, is een gemoedstoestand die alle begrip te boven gaat en die van onschatbare waarde is. Zijn Apratikulya is een geestesstaat waarin geen belangen bestaan, en dus is er ook geen tegenstand en strijd. In deze toestand van verheven onthechting is niet de minste gehechtheid meer, uitgezonderd de liefde voor God, in Wie alle dingen leven, bewegen en zijn.

Para-bhakti, de hoogste vorm van Bhakti, komt wanneer het stadium van gehechtheid achter ons ligt. Wanneer deze opperste liefde ons hart vervult, kan de geest alleen nog maar aan God denken en de ziel is onaantastbaar rein, sereen en vrij. Alleen zulk een mens kan God in het eigen hart vereren; vormen, symbolen, boeken en dogma's zijn voor hem niet meer van nut.

Savitri

Maar ook verstand is teruggevallen van een nameloze hoogte.
Zijn wezen strekt zich verder uit dan het zicht van het Denken.
Want de geest is eeuwig en ongeschapen
En niet door denken werd zijn grootsheid geboren,
En het is niet door denken dat zijn kennis kan komen.
Het kent zichzelf en in zichzelf leeft het,
Het gaat waar geen gedachte is noch enige vorm,
Zijn voeten vinden houvast op oneindige dingen,
Zijn vleugels wagen het om de Oneindigheid te doorkruisen.
Binnen zijn gezichtsveld kwam een wonderruimte
Van grote en wonderbare ontmoetingen en riep om zijn voetstap,
Waar Gedachte steunde op een Visioen voorbij gedachte
En een wereld schiep uit het Ondenkbare.
Op toppen waar verbeeldingskracht niet komen kan,
Aan de horizonten van een onvermoeibare blik,
Onder een blauwe sluier van de eeuwigheid
Werd de pracht van het ideale Mentale gezien
Uitgestrekt over de grenzen van bekende dingen.
Oorsprong van het kleine dat wij zijn,
Instinct van het eindeloze dat wij moeten worden,
Een steunpilaar voor al wat mensenkracht verricht,
Schepper van hoop onverwezenlijkt door de aarde,
Het strekt zich verder uit dan het uitdijende heelal;
Het vleugelt voorbij de grenzen van de Droom,
Het overtreft de hoge vlucht van het leven.
Bewust in een lichtende sfeer ongebonden door Gedachte,
Open voor alwetende ontzaglijkheden,
Stort het over onze wereld zijn bekroonde invloed uit,
Zijn vaart die de slakkegang der uren achter zich laat,
Zijn onoverwinnelijke kracht die schrijdt door de Tijd,
Zijn machten die de kloof overbruggen tussen mens en God,
Zijn lichten die Onwetendheid en Dood bestrijden.
In zijn onmetelijke omvang van ideale Ruimte
Waar schoonheid en macht gaan hand in hand,
Nemen Geestes waarheden de vorm van levende Goden
En elk kan voor zichzelf een wereld bouwen.

In een zonnegloed van vreugde en absolute macht
Tronen verheven de Meesters van het Ideale
In onverstoorbaar gelukzalig-zijn vergaderd
In regionen van verlichte zekerheid.
Ver zijn deze domeinen verwijderd van ons gezwoeg en verlangen en



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

roep,
Een bewind van volmaaktheid en een gewijd heiligdom
Gesloten voor het onzekere denken van een menselijk
verstand,
Ver van de troebele wandel van het sterfelijke leven.
Daar echter ons geheime zelf ons na verwant is,
Bezoekt een adem van onverworven goddelijkheid
De onvolmaakte aarde waarop wij zwoegen;
Door de gouden lach van een stralende ether
Valt er een licht over ons geërgerde ontevreden leven,
Een gedachte daalt neer uit de ideale werelden
En brengt ons ertoe om zelfs hier opnieuw te vormen
Een of andere afspiegeling van hun grootsheid en
aanlokkelijkheid
En verwondering die verder gaat dan het gezichtsveld van
sterfelijke hoop.

Broedde de ongeketende en almachtige Geest van het
Mentale
Boven de blauwe lotus van de Idee.
Een gouden bovenaardse zon van tijdloze Waarheid
Schonk het mysterie van de eeuwige Lichtstraal
Door een stilte die trilde met het woord van Licht
Uit over een eindeloze oceaan van ontdekking.
Ver weg zag hij de hemisferen samenkomen.
Op meditatie stijgende grens van trance
Klommen grote treden van denken omhoog tot
ongeboren breedten
Waar Tijds laatste bergruggen eeuwigheids hemelen
raken
En de Natuur spreekt tot het absolute van de geest.

In de glinsterende helderheden van purperen lucht

Savitri Reading

S

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 weergalozige 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.

Wil je graag één van deze boeken bestellen dan kan dat per mail via yogacentrum@integrale-yoganederland.nl.

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 of door te bellen naar: 010-2499322.

Ook voor een losse les wordt men verzocht zich (telefonisch) aan te melden.

maandag 7 april t/m 28
juli

agenda maart



Stilte retraite

Op woensdag 19 februari is in ons Centrum voor Integrale Yoga een stilte retraite gehouden.

De belangstelling hiervoor was groot. In navolging hiervan streven wij ernaar iedere maand een retraite te houden.

De volgende is op woensdag 19 maart.

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.

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

Je kunt ook voor één of meerdere dagdelen komen.

KOSTEN:

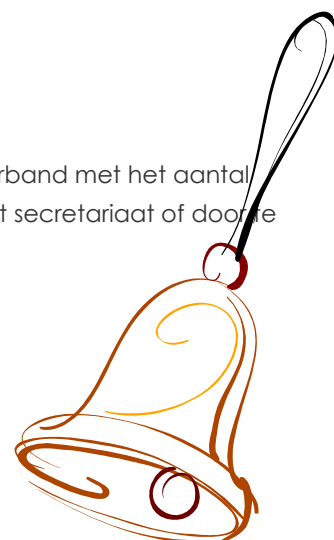
€ 20,00 voor de hele dag (incl. lunch)

€ 5,00 per dagdeel

€ 5,00 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



- ZA 1** Docentopl. Beginners en Gevorderden
- ZO 2** MOPL Supramentale Yoga
- DI 4** Docentopl. Gevorderden en Gevorderden II
- DO 6** Docentopl. Beginners
- VR 7** Opl. Ademhalingsdeskundige - diploma - en Mediteren met Lopamudra
- ZA 8** Docentopl. Kinderyoga
- ZO 9** Docentopl. Beginners
- MA 10** MOPL Hoger dan Yoga
- DI 11** Docentopl. Gevorderden en Gevorderden II
- DO 13** Docentopl. Beginners
- VR 14** Opl. Meditatie Verdieping - diploma- en Mediteren met Lopamudra
- ZA 15** Docentopl. Beginners en Gevorderden
- ZO 16** MOPL Geestelijk Genezen
- DI 18** Docentopl. Gevorderden en Gevorderden II
- WO 19** Stilte retraite
- DO 20** Docentopl. Beginners
- VR 21** Mediteren met Lopamudra
- ZA 22** Nascholing
- ZO 23** Docentopl. Beginners en Gevorderden II
- MA 24** MOPL Hoger dan Yoga Diploma
- DI 25** Docentopl. Gevorderden en Gevorderden II
- DO 27** Docentopl. Beginners
- VR 28** Mediteren met Lopamudra



Hazrat Inayat Khan
5 juli 1882 - 5 februari 1927

Inayat Khan is de oprichter van het Universeel Soefisme.

In zijn jonge jaren werd hij sterk geïnspireerd door zijn grootvader Maula Bakhsh, een groot musicus, zanger en dichter die in India tot op de dag van vandaag grote bekendheid geniet.

Inayat Khan kreeg van zijn Soefi-meester de opdracht om met zijn muziek Oost en West te verenigen en het soefisme te verbreiden in andere landen. Hij belandde in eerste instantie in Amerika en begon daar met het geven van concerten met Indiase muziek.

Door het onbegrip in de westerse wereld voor de oosterse muziek besloot Inayat Khan de mensen op een andere manier te stemmen door het geven van lezingen.

De essentie van zijn lezingen is dat alle godsdiensten uit één en dezelfde goddelijke bron voortkomen en dat alle religies uiteindelijk op dezelfde God zijn gericht. Hij legde de nadruk op het feit dat het geen nieuwe religie was maar een opzichzelfstaande levenshouding, "voor hen die zoeken naar waarheid".

God moet je niet buiten jezelf zoeken, maar binnen in jezelf.

Woorden van Inayat Khan

Wáár geluk wordt gevonden
In de stroom van liefde
Die in de ziel van de mens ontspringt.
De mens, die die stroom voortdurend laat vloeien,
In alle levensomstandigheden,
In alle toestanden, hoe moeilijk ook,
Zal een geluk bezitten
Dat hem waarlijk toebehoort.

Uw fluisteren tot mijn hart
Brengt mijn ziel in extase.
De golven van vreugde,
Die uit mijn hart opwellen, vormen een net,
Waarin Uw levend woord zich wiegt.
Mijn hart wacht geduldig op Uw woord,
Doof voor alles wat van buiten komt.
O Gij, die woont in het heiligdom van mijn hart,
Spreek weer tot mij,
Uw stem brengt mijn geest in verrukking.

U bent mijn leven, t is in U dat ik leef
Gij die het mij leende en U die ik het geef
U, die mijn ziel en mijn geest bent, U roep ik aan,
Te leven in U is mijn eeuwig bestaan.
U bent in mij, in U is mijn leven,
U bent mijn Koning, die mijn kwaad wilt vergeven,
U bent het die was, die is en die komt,
Mijn zelf verloor ik, t was U die ik vond.



Nu te koop in de winkel van het Centrum voor Integrale Yoga aan de Heemraadssingel te Rotterdam:

Savitri, een Legende en een Symbool, is het poëtische meesterwerk van Sri Aurobindo. 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. Met deze tweetalige uitgave krijgt de Nederlandse lezer toegang tot het origineel en de vertaling van dit meesterlijke gedicht.

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.

De Moeder 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, Nederlands-Engels, 2 delen

Prijs € 49,95

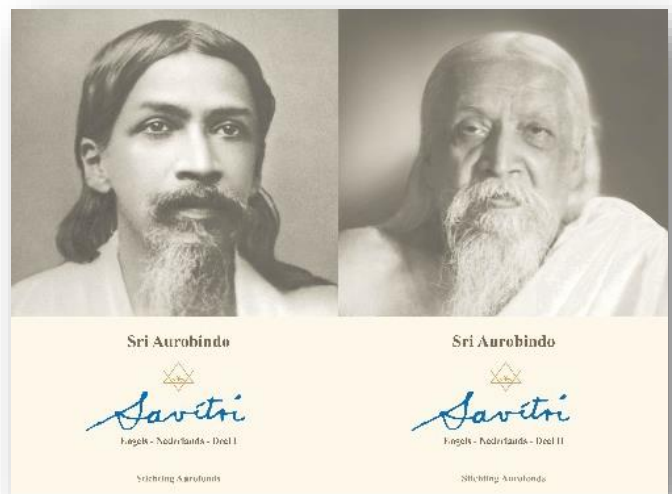
Deel 1 / 555 pagina's, Deel 2 / 604 pagina's

Hardcover

Savitri, Engels, 1 deel 725 pagina's

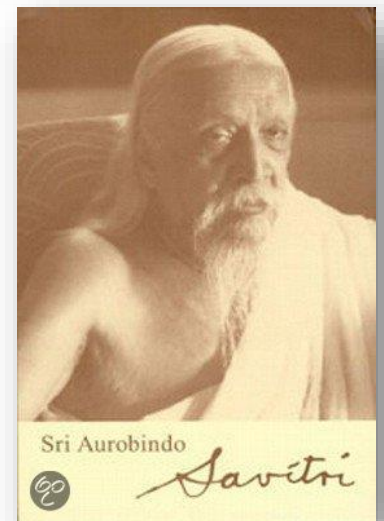
Prijs € 24,95

Hardcover



Bestellen?

Stuur
dan
een
[miltje](#)



Integrale Yoga Nederland

Heemraadssingel 64

3021 DC Rotterdam

010 - 249.93.22

010 - 476.13.32

www.integrale-yoganederland.nl

yogacentrum@integrale-yoganederland.nl

www.integrale-yogashop.nl

www.yogaopleiding.net