

# Integrale Yoga Nederland



nieuwsbrief november 2014

*About Agastya...*

## Inayat Khan

De ziel is leven,  
Zij raakt de dood nooit aan.  
Dood is haar illusie.

Het voedsel van de ziel is de kennis van  
God:  
Door deze kennis leeft de ziel het  
eeuwige leven.

Iemand hoeft niet onwerelds te zijn  
Om geestelijk te worden.  
Wij kunnen in de wereld leven  
En toch niet van de wereld zijn.

Geluk is ons geboorterecht;  
In ons geluk is het geluk van God.

Door zelfverwezenlijking wordt de mens  
Groter dan het universum.  
De wereld waarin hij leeft  
Wordt als een druppel in de oceaan  
van zijn hart.

Lieve lezer,

In deze nieuwsbrief besteden wij aandacht aan het leven en werk van Agastya, de oprichter van Integrale Yoga Nederland en onze geliefde leraar.

Deze dagen is het twee jaar geleden dat hij de reis maakte "naar zijn Hemelse Vader", zoals hij dat zelf graag noemde.

Onze lessen en opleidingen zijn vol van zijn aanwezigheid, verhalen, anekdotes, oefeningen, ervaringen, speeches, lessen, teveel om op te noemen. Ons Centrum voor Integrale Yoga ademt zijn aanwezigheid, voelbaar voor velen.

Voor Agastya was het Westers Soefisme van Hazrat Inayat Khan het begin van zijn geestelijke weg die zich zou vervolgen in de Integrale Yoga van Sri Aurobindo en de Moeder. Hij noemde het Soefisme "de rails waarover de Integrale Yoga zich beweegt."

Vandaar dat je in deze nieuwsbrief ook wat regels zult aantreffen van Hazrat Inayat Khan.

Voor degenen die Agastya al dan niet persoonlijk hebben gekend is er zondag 30 november een Soefi-herdenkingsdienst, die voor alle leerlingen, docenten en docenten-in-opleiding toegankelijk is.

Aanvang 11:00 uur.

Moge er vreugde zijn in ons hart als wij ons Agastya herinneren of aan hem denken, vreugde, want de kracht van het Absolute Zijn is vreugde, liefde en gelukzaligheid.

Wij wensen ieder een mooie ervaring bij het lezen van deze nieuwsbrief.

From Lopamudra with Love



Agastya

Oprichter Integrale Yoga Nederland

Op een late zomeravond in 1978 werd hij overdonderd door een plotseling visioen van, naar later bleek, Soefimeester Hazrat Inayat Khan. Van het ene op het andere moment ging hij een geestelijk leven leiden.

Het Soefisme van Inayat Khan en de Integrale Yoga van Sri Aurobindo waren bepalend voor zijn pad.

Een pad dat begon met het geven van geestelijke lessen, het verrichten van wonderbaarlijke genezingen, het stichten van een leefgemeenschap, Ayurvedische klinieken en een school. Gaandeweg op dat pad overkwam hem iets wat hij niet voor mogelijk had gehouden: hij belandde in uiterst materiële kringen op aarde: vastgoed en effectenhandel.

Als een soort Leonardo da Vinci van deze tijd ontwikkelde hij systemen om koersen te voorspellen, gaf beleggingsadviezen en ontwierp software, gebaseerd op geestelijke principes, voor beleggers en bedrijven.

Het geestelijk werk kreeg in de laatste jaren van zijn aardse bestaan een bekroning in diverse Meesteropleidingen en de Maha Yoga. Veel van zijn lessen zijn vastgelegd in transcripties en er zijn ook diverse video's gemaakt van webinars en Maha Yogabijeenkomsten.

Daarnaast heeft hij twee boeken geschreven: Totaalbewustzijn I en II.

## Ik ben bewustzijn (speech van Agastya)

Wanneer er aan je gevraagd wordt: "Wie ben je?", dan kun je naar alle waarheid antwoorden: "Ik ben bewustzijn" en dat antwoord omvat alles.

Het kan zijn dat je nog nooit gehoord hebt dat je bewustzijn bent, misschien heb je nog niet door dat je bewustzijn bent, maar desondanks geef ik antwoord voor jou.

Bewustzijn bestaat en als ik zeg dat iets bestaat, dan heeft het voor mij een bijzondere betekenis, namelijk dat het nooit onbestaand zal zijn.

Als iets over kan gaan in een niet bestaande toestand, dan heeft het dus nooit echt bestaan. Het was alleen een tijdelijk verschijnsel, het leek te bestaan.

Alles wat verandert is maar een tijdelijk verschijnsel, het is niet werkelijk bestaand.

Iets dat verandert, bestaat alleen aan de buitenkant. Het binnenste, de diepste kern, verandert nooit. Het is en het is altijd in het heden.

Je kunt nooit zeggen dat het was, je kunt nooit zeggen dat het zal zijn, als het IS, IS het.

Als iets IS, dan bestaat er geen verleden en geen toekomst, maar alleen een heden. De betekenis van heden zal dan wel anders zijn, volkomen anders.

Voor ons betekent "heden" iets dat tussen verleden en toekomst ligt. Maar als verleden en toekomst niet bestaan, dan zal het heden er heel anders uitzien.

Dus, als ik zeg dat bewustzijn bestaat, dan bedoel ik niet iets dat bij verleden of toekomst betrokken is, maar iets dat eeuwig is.

Heb je wel eens naar binnen gekeken?

Je aandacht is altijd op buiten gericht.

Je brandpunt is zo sterk gericht op de buitenkant, dat je je niet kunt voorstellen wat het is om binnen te zijn. Zelfs als je probeert naar binnen te keren, sluit je je ogen en blijf je naar buiten gericht.

Van binnen zijn betekent dat je in een geestestoestand

**Bewustzijn bestaat en als ik zeg dat iets bestaat, dan heeft het voor mij een bijzondere betekenis, namelijk dat het nooit onbestaand zal zijn.**

Het hele universum bekommert zich om jou.

Het heeft je tot dit punt van bewustzijn gebracht, het wil je tot de hoogste top voeren, tot de hoogste top van verlichting, het helpt je op alle mogelijke manieren.

verkeert, waar geen buiten en geen binnen bestaat.

Van binnen zijn betekent, dat er tussen jou en het geheel geen grens loopt.

Alleen als er niets buiten je is, bereik je de innerlijke stroom.

En als je er eenmaal een glimp van hebt opgevangen, ben je getransformeerd.

Je weet.... Je weet iets, dat niet te begrijpen valt. Je weet iets dat het verstand niet kan bevatten; iets dat het verstand niet kan meedelen.

Het hele universum bekommert zich om jou.

Het heeft je tot dit punt van bewustzijn gebracht, het wil je tot de hoogste top voeren, tot de hoogste top van verlichting, het helpt je op alle mogelijke manieren.

Zelfs als je verdwaalt, zal het je volgen.

Voel zijn hand in de jouwe, en plotseling verandert het hele uitzicht.

Maar als je jezelf niet kent, dan leef je in armoede.

We nemen een vorm aan en de vorm verdwijnt, maar het geheel blijft.

Het geheel kan niet sterven, het is het leven zelf.

Klem je niet vast aan dingen die je gevangenissen en je boeien zijn geworden omdat je meent dat ze waardevol zijn. Leg alle geschriften opzij, laat alle oordeel varen.

Helderheid kun je door hen niet bereiken.

Kijk naar het leven als een kind, dat niet weet waar het naar kijkt, alleen maar kijkt.....

Dat kijken zal je een nieuwe waarneming geven.

Dan kun je naar waarheid zeggen: Ik ben bewustzijn, en dat antwoord omvat alles.

*Aardse genoegens zijn de schaduwen van geluk  
Omdat ze voorbijgaand zijn,  
Waar geluk is in de liefde,  
Die de stroom is die aan de ziel van de mens  
ontspringt;  
En degene die deze stroom voortdurend zal  
toestaan te vloeien  
In alle omstandigheden en situaties van het leven,  
Hoe moeilijk ook,  
Zal een geluk kennen  
Dat hem waarlijk toebehoort,  
Een geluk waarvan de bron niet buiten hem,  
Maar in hem is.*

*Inayat Khan*



# agenda november

- ZA 1** Docentopl. Beginners en Gevorderden
- ZO 2** MOPL Supramentale Yoga
- DI 4** Docentopl. Beginners en Gevorderden III
- DO 6** Docentopl. Gevorderden
- VR 7** Docentopl. Senioren yoga en Ademhalingsdeskundige Mediteren met Lopamudra
- ZA 8** Docentopl. Gevorderden II en III
- ZO 9** Docentenopl. kinderyoga (Locatie: De Yogaschool) en docentopl. Beginners
- DI 11** Docentopl. Beginners en Gevorderden III
- WO 12** Meditatie/studieklas met Lopamudra
- DO 13** Docentopl. Gevorderden
- VR 14** Mediteren met Lopamudra
- ZA 15** Docentopl. Beginners en Gevorderden
- ZO 16** MOPL Geestelijk Genezen
- DI 18** Docentopl. Beginners en Gevorderden III
- WO 19** Stille retraite
- DO 20** Docentopl. Gevorderden
- VR 21** Docentopl. Senioren yoga en Ademhalingsdeskundige Mediteren met Lopamudra
- ZA 22** Docentopl. Gevorderden II en III
- ZO 23** Docentenopl. kinderyoga (Locatie: De Yogaschool) en docentopl. Beginners
- DI 25** Docentopl. Beginners en Gevorderden III
- WO 26** Meditatie/studieklas met Lopamudra
- DO 27** Docentopl. Gevorderden
- VR 28** Mediteren met Lopamudra
- ZO 30** Herdenkingsdienst Agastya 11:00 uur

## Stille retraite

Woensdag 19 november

09:30 - 15:00 uur

Tijdens een stille retraite aan de stroom van gedachten, gevoelens en andere gewaarwordingen tot rust komen, waarna men kan komen tot verzonkenheid in het innerlijk bewustzijn. Er wordt in stilte gemediteerd in aanwezigheid van Lopamudra.

De dag bestaat uit 3 dagdelen van 1,5 uur.

Aanvang: 09:30 uur.

Einde: 15:00 uur.

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

Kosten: € 30,00 voor de hele dag inclusief koffie/thee en lunch.

Aanmelden kan bij het secretariaat, op onze [facebookpagina](#) of door te bellen naar: 010 - 249.93.22.



# OM YOGA

***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 OM Yoga, het centrum van Carolina Leeuw-Wagner.***

Carolina was 14 jaar toen ze naar een speciale school ging om haar viooltalenten te ontwikkelen. Vanaf dat moment stond haar leven in het teken van prestatie door discipline. Het lichaam had moeite met de houding die ze moest aannemen bij het vioolspelen, maar houding en adem waren geen aandachtspunten in het muziekonderwijs. Ze ging zelf op zoek naar een oplossing en vond die in yoga.

Aanvankelijk koos ze voor yogavormen die aansloten bij de idee van discipline, zoals Iyengar Yoga. 'Als je maar flink spierpijn hebt, dan is het goed voor je,' zo beredeneerde ze. Maar ze kwam er achter dat het lichaam geen baat had bij intensieve houdingen, en ook niet bij het bijzonder lang aanhouden van een houding (Yin yoga).

De kentering kwam in 2008, toen ze in een burnout terecht kwam. Ze wilde niet meer vioolspelen. Via een cursus mindfulness ontdekte ze dat de geest belangrijker is dan het lichaam. "De geest houdt herinneringen vast en herhaalt steeds dezelfde groef. Toen ik tot dat inzicht was gekomen ben ik op zoek gegaan naar een yogavorm waarbij de geest centraal staat en dus kwam ik bij Integrale Yoga Nederland terecht."

Omdat ze wat intensiever begeleid wilde worden dan bij het volgen van wekelijkse yogalessen, koos ze voor een docentenopleiding. De opleiding bood haar een veilige omgeving om zich te ontwikkelen en met elkaar te oefenen. Daardoor overwon ze al snel haar onzekerheid om voor een groep mensen te spreken en hoewel dat niet de aanleiding was om de opleiding te gaan volgen, begon ze direct na de opleiding tot docent Integrale Yoga voor Beginners zelf met lesgeven. Ze huurde een ruimte in Nesselande en hing een briefje op bij de Albert Heijn. Het bleek een schot in de roos want Nesselande is een jonge wijk en er was nog niet zoveel te doen op het gebied van yoga. Ze begon in 2008 met één groep en heeft er inmiddels vier. Daarnaast geeft ze privélessen aan huis en bedrijfsyoga op locatie.

"Yogales geven bevalt me goed want door het geven van yogalessen word je een doorgeefluik, het gaat binnen jezelf ook stromen," licht Carolina toe.

Ze begon met Yoga om haar muziekcarrière te ondersteunen, maar de yoga werd een leidend principe in haar leven. Pas toen ze haar leven weer op orde had werd de viool weer uit de kist gehaald. Niet omdat het moest, maar omdat ze weer wilde spelen. En toen ze weer speelde had ze er plezier in. "Musici hebben een soort bijgeloof," vertelt ze, "ze zijn vaak van mening dat alleen discipline de gewenste resultaten brengt, maar ik weet inmiddels beter. Voor alles is een tijd. Ik speel nu alleen nog als het juist aanvoelt en dan bereik ik in korte tijd meer dan met oefenen tegen wil en dank."

Carolina heeft alle docentenopleidingen die Integrale Yoga Nederland biedt gevolgd en doet op dit moment de opleiding voor Gevorderden III.



Alles is trilling.

OM is dezelfde trilling als waarop de universele energie trilt, OM is de oerklank.

"Het leven is een symfonie en het is ieders taak om zijn eigen partij in dit muziekstuk te spelen." Inayat Khan

## OM MUZIEK

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

Voor de muzikale werkzaamheden van Carolina.

Nu ook: Yoga voor musici! Een hulpmiddel bij blessures, spanningsklachten, concentratieproblemen, vermoeidheid door stress, podiumangst, auditievoorbereiding.

## DE BEZETTING SPEELT

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

Voor het ensemble van Carolina.

## OM YOGA

[www.omyoga.nl](http://www.omyoga.nl)  
[carolina@omyoga.nl](mailto:carolina@omyoga.nl)  
06 - 247 59 279

Voor de yogawerkzaamheden van Carolina



## Savitri

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".

Toen verreës plotseling een geheiligde beroering.  
In de levenloze stilte van de Leegte,  
In een eenzaamheid en een immensiteit  
Kwam een geluid dat klonk als een geliefde voetstap  
Gehoord in de luisterende ruimen van de ziel;  
Een aanraking bracht zijn vezels in verwarring met geluk.  
Een invloed was de sterfelijke sfeer genaderd,  
Een grenzeloos Hart was dichtbij zijn hunkerende hart,  
Een mystiek Wezen omhulde zijn aardse gedaante.  
Alles door haar aangeraakt verbrak het zegel van het zwijgen;  
Geest en lichaam huiverden vereenzelvigd,  
Verenigd in de greep van een onuitgesproken vreugde;  
Verstand, ledematen, leven gingen in extase op.  
Bedwelmd als door nectar-regen stroomden  
De met hartstocht vervulde uitgestrektheden van zijn natuur naar haar toe  
Door bliksemingen verlicht, waanzinnig van heldere wijn.  
Al was een grenzeloze zee die zich verhief naar de maan.  
Een vergoddelijkende stroom had bezit genomen van zijn aderen,  
Zijn lichaamscellen ontwaakten tot geestelijk besef,  
Iedere zenuw werd een brandende vezel van vreugde:  
Weefsel en vlees hadden deel aan de gelukzaligheid.  
In brand geraakt, huiverden de donkere, ongepeilde, onderbewuste spelonken  
Met het vooruitzicht van haar langverwachte tred  
En werden met flakkerende manen en smekende tongen gevuld.  
Zelfs verloren in sluimering, verstomd, onbeziel  
Beantwoordde zijn lichaam zelf aan haar macht.  
Binnenin hem was nu Degene die hij aanbad:  
Zuiver als vuur, met etherische lokken verscheen een machtig Gelaat  
En lippen door onsterfelijke woorden bewogen;  
Oogleden, luiken van wijsheid, waren neergeslagen over oogappels van verrukking.  
Een voorhoofd gelijk een marmeren monument van overweging straalde,  
Een crypte van helderziendheid en weids als een oceanische blik  
Gericht naar de Hemel twee kalme ogen van grenzeloze gedachte  
Keken in die van de mens en zagen de god die komen ging.  
Een gedaante werd op Verstands drempel gezien, een Stem  
Absoluut en wijs sprak in de kamers van het hart:  
"O Zoon van Kracht die de toppen van de schepping beklimt,  
Geen ziel is u tot metgezel in het licht;  
Alleen staat gij voor de deuren van het eeuwige.  
Wat ge gewonnen hebt, is het uwe, maar vraag niet meer.

O Geest aspirerend in een onwetend lichaam,  
O Stem verzezen uit de wereld van Onbewustheid,  
Hoe zult gij spreken voor mensen wier harten zijn verstomd,  
Van de halfblinde aarde het ziener-ogige huis maken van  
de ziel  
Of de last van de gevoelloze wereld verlichten?  
Ik ben het Mysterie voorbij het bereik van het verstand,  
Ik ben de eindbestemming van het zwoegen der zonnen;  
Mijn vuur en lieflijkheid zijn de oorzaak van het leven.  
Doch te immens is mijn gevaar en vreugde,  
Wek niet de onmetelijke nederdaling,  
Spreek niet mijn geheime naam tegen de vijandelijke Tijd;  
De mens is te zwak om het gewicht van de Oneindigheid  
te dragen.  
Waarheid te vroeg geboren kan de onvolmaakte aarde  
breken.  
Laat de alziende Macht zich zijn weg houwen:  
In wat gij alleen en onmetelijk hebt bereikt, heers daar  
afzijdig  
En help de wereld met uw grote eenzame dagen.  
Ik vraag u niet om uw hart van vuur  
Te laten opgaan in de weidse zorgeloze gelukzaligheid  
van het Onbeweeglijke,  
Afgekeerd van het vruchteloze verstrijken van de jaren,  
Het woeste zwoegen van de werelden in de steek te  
laten,  
Van schepselen afgezonderd, verloren in het Eenzame.  
Hoe zal uw machtige geest berusting verdragen  
Zolang de Dood nog altijd onoverwonnen is op aarde  
En de Tijd een veld is van leed en pijn?  
Uw ziel werd geboren om in de beladen Kracht te delen;  
Geef gehoor aan uw natuur en vervul uw lot:  
Aanvaard de moeilijkheid en het godgelijke gezwoeg,  
Leef voor het stapsgewijze, alwetende doel.  
De Enigma-knoop is gelegd in de menselijke natuur.  
Als een weerlichten vanaf de hoogten die denken en  
beramen,  
Dat de levenshemel doorklieft met vervagende sporen,  
Verlangt de mens, als enige ontwaakt in een onbewuste  
wereld,  
Tevergeefs om de kosmische droom te veranderen.

Stem in met uw verheven zelf, breng tot stand, verdraag.  
Keer u niet af van kennis, laat uw zwoegen onmetelijk zijn,  
Laat niet langer de aardse grenzen uw kracht beperken;  
Stel uw werk gelijk met dat van de langdurige eindeloze  
Tijd.  
Reiziger op de naakte eeuwige hoogten,  
Volg nog steeds het moeilijke en onheuglijke pad  
Dat de kringlopen met zijn strenge boog verbindt,  
Voor de mens bemeten door de eerste Goden.  
Mijn licht zal in u zijn, mijn kracht zal uw kracht zijn.

Laat niet de ongeduldige Titaan uw hart drijven,  
Vraag niet het onvolkomen resultaat, de gedeeltelijke  
prijs.

Verlang slechts één giff, uw geest te verruimen;  
Begeer slechts één vreugde, het verheffen van uw ras.  
Boven het blinde lot en de vijandige machten  
Staat onbeweeglijk een verheven onveranderlijke Wil;  
Laat de vrucht van uw werk aan zijn almacht over.  
Alles zal veranderen in Gods herscheppende uur."  
Groots en lieflijk zonk verstild die machtige Stem.  
Niets bewoog er nu in de onmetelijke mijmerende ruimte:  
Een stilte daalde over de luisterende wereld,  
Een zwijgende Immensiteit van Eeuwigheids vrede.

Ik zag hen het schemerlicht van een tijdperk doorkruisen,  
De zon-ogige kinderen van een wonderschone  
dageraad,  
De grootse scheppers met het ruime voorhoofd van  
kalmte,  
De indrukwekkende barrière-brekers der wereld  
En worstelaars met lotsbestemming in het strijdperk van  
haar wilskracht,  
De steenhouwers in de groeven van de goden,  
De boodschappers van het Onverwoordbare,  
De architecten van onsterfelijkheid.  
In de gevallen menselijke sfeer kwamen zij,  
Gezichten die nog steeds de glorie droegen van het  
Onsterfelijke,  
Stemmen nog steeds in contact met de gedachten Gods,  
Lichamen met een schoonheid van het licht van de  
Geest,  
Dragers van het magische woord, het mystieke vuur,  
Dragers van de Dionisische beker van vreugde.



Agastya wilde al heel lang "aan het einde van zijn leven" met zijn rug tegen de muur zitten, mediteren en in die toestand leerlingen ontvangen. Hij heeft dit gedaan in de Maha Yoga lessen, waarin hij uitleggingen deed van oude Geschriften. Hieronder een Maha yogales.

*De leerling zei.....*

*Hij voorwaar heeft zijn herinneringen (nl. aan het wereldse leven) uitgeput, die van nature een leeg denkvermogen heeft, die onopzettelijk denkt aan de objecten en die, als het ware, wakker is hoewel hij slaapt.*

Het onderwerp is vrede.

Het is geen eenvoudige tekst, vind ik. Hebben jullie nooit eens dat je niet meer weet wat je bent, of dat je gewoon helemaal niks meer weet? Wat de kunst is, is dat je dat ziet, dat je die momenten ziet. Daar ben je heel helder. Ik zou hem echt onthouden hoor. Een leeg denkvermogen, daar is niet zoveel voor nodig. Het gaat om de betrokkenheid erbij. Zit er veel "ik-gevoel" in dat denkvermogen; 'ik heb dit gedaan', of 'ik heb dat gedaan', of 'ik heb zo gedaan', begrijp je? En natuurlijk zullen er wel beelden zijn in dat denkvermogen, alleen op momenten, dat het nodig is. Het is ook voor een Yogi onmogelijk om anders lichamelijk te kunnen leven. Karma heeft betrekking op het lichaam en het denkvermogen, maar bij de Yogi is het denkvermogen leeg, dus rust er alleen karma op het lichaam. Dankzij dat karma leeft hij nog min of meer en is er een beetje denken, dat is min of meer vrijwillig. Dus daar waar geen betrokkenheid is, daar is niemand, snap je? Dat is het punt in deze kringen, daarom hebben veel mensen het zo moeilijk als ze op de weg zitten. Ze horen deze teksten en het is ook maar net wie het je vertelt, je krijgt zelden een goede uitleg. Ik heb het nooit gehoord.

*Zolang zijn lichaam er nog is, wordt hij zich terloops bewust van de wereld van de verschijningsvormen, hetgeen te wijten is aan de restanten van Karma. Maar een dergelijk zich bewust zijn van objecten moet men niet op één lijn stellen met dat van de gewone mens, want bij de mens die het Zelf heeft ervaren is dit bewustzijn nog maar zeer ijl en zwak aanwezig.*

Jullie zijn er ook al achter gekomen dat dat heel lastig is. Heb ik gelijk? Je hoeft niet bevrijd te zijn om al dingen te voelen. Het is niet zo dat je aan het eind pas dingen gaat voelen. Op het moment dat je één poot op de weg zet, begint het al. En je bewustzijn verandert.

Je gedrag naar de wereld verandert. Je zult je nog wel vastklampen aan oude dingen, nou en? Daarom is het goed dat je een Yoga doet die ook een beetje helpt in het gewone leven, want je moet in het gewone leven toch een manier van leven krijgen, waardoor je gecamoufleerd door het leven gaat, als het ware. Juist omdat je een geestelijk mens bent. En dat breidt zich verder uit. Je oude leven brokkelt af, ook fysiek, echt waar. Maar er komt iets nieuws voor in de plaats. Je krijgt heel vaak ervaringen, die je misschien niet als een ervaring ziet, waarin je bijvoorbeeld een heel ijl bewustzijn hebt in het lichaam of naar het lichaam toe, dat je er amper notie van hebt. En de beste manier om dat zeker te weten is als het lichaam extreem wordt, extreem hoge eisen aan je stelt. Het lichaam gaat je lastig vallen, vergis je niet. Eer je dat onder de knie hebt - maar maak je niet al te druk - maar je gaat erachter komen dat een granieten evenwicht zelfs onvoldoende is. Maar als dat lichaam lastig wordt, noem allerlei dingen maar op die je op aarde mee kunt maken, dat is een teken van verinnerlijking, dus ook van het lichaamsbewustzijn. Dat betekent dat je af en toe lichamelijk schommelt naar toestanden waarin we heel ijl zijn en heel mooi zijn en dat het gewoon meeloopt zoals het kind met zijn vader meeloopt. En af en toe blijft het achter. Nou en? Dan stopt de vader even en



die wacht en die geeft het kind wat het nodig heeft. Ja, zo moet je leven. Ik kan niet tegen jullie zeggen, je moet zus of zo leven. Zo doe ik het zelf ook. Godzijdank heb ik nooit zo geleefd zoals de wet het voorschrijft, of de dominees. Ik heb ook nooit zorgen gehad erover. Helemaal nooit. Ik durf met de hand op mijn hart te zeggen, dat ik het Goddelijke altijd voelde, wat ik ook deed. Er rust een karma op ons, in dit geval op het lichaam. Als het denkvermogen leeg is, dan is er nauwelijks een 'ik' meer en daar heeft het Karma geen vat op. Het hobbelt nog even door en stel dat het lichaam overlijdt dan rust er misschien nog een beetje karma op. Het hangt van dingen af. Er rust misschien nog een beetje karma op het astrale lichaam, maar dat evolueert heel snel en je schiet naar een andere sfeer, het werkt dan heel snel uit en dan kom je in de oorzakelijke wereld. Dan ben je ongeveer wel thuis. Hoe minder moeilijk je denkt, hoe minder je denkt hoe beter het is, maar je mag best wel denken. Maar ga jezelf niet beschuldigen. Ga niet dit doen, ga niet dat doen. Je moet slim zijn. Aandacht op het Goddelijke. Je hoofd in de hemel en met je voeten op aarde. Je voeten lopen wel eens door een modderplas. Het is in deze kringen toch vaak zo dat er naar je gekeken wordt, als je een klein beetje in de belangstelling staat. Ik heb natuurlijk vaten met stront over me heen gekregen. Ik heb er helemaal geen last van.

*Als mijn begeerte is weggefallen, waar zijn dan mijn rijkdommen, waar mijn vrienden, waar de rovers in de vormen van de objecten van de zinnen, waar de heilige schrift en waar het inzicht?*

Hier staat "als mijn begeerte is weggefallen", nou daar kun je een schitterend verhaal van maken. Je doet dit niet goed, je doet dat niet goed, zo wordt het opgevat.

Wat er niet bij gezegd wordt is dit: ik kan zien wanneer er begeerte verschijnt in mij, maar dat betekent niet dat ik dat ben. Ik ben de waarnemer, zo ken ik mezelf.

Dus er verschijnt wel eens zoiets als begeerte. Ik wilde een rode riem aandoen, dat is ook een begeerte toch?

*Schriftuurlijke bevelen of geboden gelden slechts voor hen, die nog in onwetendheid verkeren. Zij zijn overbodig voor de mens, die het Zelf heeft ervaren.*

Alle geschriften zeggen dat. Maar het feit blijft dat het niet pas aan het einde opgaat. Op het moment dat je in God leeft en je bent in die toestand en je voelt alleen maar dat, dan gelden er geen regels.

Je houdt je met het Goddelijke bezig. Daar wordt verder niet aan gedacht, denk ik, althans bij mij ging dat zo. Ik heb me nooit met regels bezig gehouden. Ik snap het wel voor in het verkeer of andere dingen, maar als het om het Goddelijke gaat dan is alles geoorloofd, vind ik. En dat vind ik echt hoor! Het heeft me op de één of andere manier geholpen. Ik heb nooit innerlijke moeilijkheden gehad, ik kreeg ze aan de buitenkant. Aan de buitenkant veel moeilijkheden, dus mensen die mij verlieten of zich tegen me keerden. Ik ging toch gewoon door. Soms maakte ik slagzij, zo noem ik dat wel eens. Net als een schip slagzij maakt over stuurboord (dat is rechts), maar toch op koers blijven liggen. Wat er ook gebeurt. Het heeft mij erdoorheen gesleept door alleen maar aan het Goddelijke te denken. Ik jok echt niet. Soms kijk je wel eens terug naar het verleden, zo zeg je dat. Of per ongeluk of opzettelijk en dan kom je er toch achter, dat je dat zelf niet gekund zou hebben. Ik heb dingen gedaan, waarvan ik weet, dat zou ik anders nooit hebben kunnen maken, hoe kan dat nou? Dus ik houd me daaraan vast en hoe moeilijk het ook is, houd je aandacht op het Goddelijke, wat er ook gebeurt.

*Daar ik het Allerhoogste Zelf heb ervaren, dat de getuige is en de Heer, en daar ik alle begeerte heb afgelegd naar slavernij en bevrijding, voel ik geen onrust betreffende de bevrijding.*

Er is geen enkel streven meer. Dat is subliem, dit is echt subliem en je kunt het niet echt leren. Stel dat iemand aan het worstelen is. De meeste mensen willen ervan af komen, van dat gedoe, van de pijn. Je neemt iets in en dat doe ik ook wel eens natuurlijk. Maar in dit geval, als het gaat om innerlijke moeilijkheden en je stopt met streven om dat te veranderen, je moet niet naar links gaan en je moet niet naar rechts gaan. Je blijft bij het feit.



Het feit verdwijnt dan niet, maar het houdt op te bestaan. Dit is het geheim, het is echt waar hoor. Dat is de grootsheid van aandacht en van bewustzijn dat het zich omzet in liefde. Het gaat niet weg en het verandert ook niet, het feit houdt op te bestaan. Maar je moet een klein ego hebben, gewoon te beroerd zijn om er iets aan te veranderen. Accepteer het. Maar ik vind het een klotewoord. Er wordt zo vaak tegen mensen gezegd 'accepteer het'. Dit is de manier. Als je echt met iets zit, ik heb het vaak zo gedaan, ik liet het bestaan. Dat neemt men je ook kwalijk natuurlijk. Dus wanneer je moeilijkheden hebt en je houdt je aandacht er op, niet de wil hebben om het te veranderen, dan houdt het op te bestaan. Echt je sloopt het. Stilte is ons wapen, voor ons allemaal, wat er ook gebeurt. Maar je moet het kunnen, nou ja, je moet het willen natuurlijk.

We zijn natuurlijk niet zo opgevoed. "Je moet er iets aan doen," wordt er vaak gezegd. Hier moet je niets aan doen. Als je moeilijkheden tegenkomt: stil worden, niet ingrijpen. Als er sprake is van ingrijpen dan geeft de geest het je wel in op de één of andere manier en dat weet je, dat je iets moet doen. Maar als je aan het worstelen bent met jezelf, dan moet je er niets aan veranderen, kijk ernaar en je zult zien dat het ophoudt te bestaan. Het zijn feiten.

*De mens, die de Zijns-ervaring heeft gehad, stijgt uit boven alle bewustzijn van slavernij en vrijheid.*

En weet je dat je er maar heel weinig van nodig hebt? Je hoeft maar één keer die zijnservaring gehad te hebben, en die heb je allang honderden keren gehad.

De Moeder zou zeggen, dan tuimel je weer in de oude plooi, nou dat snappen we toch? De vraag is dan toch weer, wie tuimelt er in die oude plooi? Wij zijn als puur bewustzijn waarnemend en dankzij die waarnemendheid en dat bewustzijn verlicht je alles. En zien we dat, klaar zijn we. Wij zijn de laatste getuige.

Het zelf is de allerlaatste, dus de ondergrond waaruit het oprijst. Dàt ben je. Je bent al eeuwig vrij en zie je zoiets als slavernij, ja dat zal best wel, je bent al verslaafd aan ademen.

Als je dit snapt dan ben je al klaar.

*De diverse toestanden van iemand, die innerlijk zonder twijfel is, maar zich daarbuiten beweegt naar eigen goeddunken als ware hij een begoochelde, kunnen*

*slechts zijnsgelijken kennen.*

Dat is natuurlijk zo. Hier op aarde is een gezegde dat heet 'soort zoekt soort'. Soortgelijken, die begrijpen elkaar toch? Maar goed dat is onder Yogi's ook zo. Er zijn talloze verhalen bekend van Yogi's die elkaar na jaren ontmoeten en die gaan op een bankje zitten en die communiceren met elkaar en de leerlingen zitten erbij en horen helemaal niets. Er wordt geen woord gesproken. En daarna gaan ze uit elkaar en dat is het. Een enkele keer heb je dat met iemand op aarde. Ik vind het een mooi woord 'iemand'. Snap je. Ik heb het met iemand gedaan. Snap je? Dat. Niet dat ene, maar dat andere. Zo gezeten, stil. Dus communiceren zonder woorden. Soms kan dat... Soms kan dat en dat is toch geweldig?





## Soefi herdenkingsdienst Agastya

Zondag 30 november 2014 - 11:00 uur

Voor degenen die Agastya al dan niet persoonlijk hebben gekend is er zondag 30 november een Soefi-herdenkingsdienst, die voor alle leerlingen, docenten en docenten-in-opleiding toegankelijk is.

De dienst wordt gehouden in het Centrum voor Integrale Yoga aan de Heemraadssingel 64 te Rotterdam.

010 - 476.13.32

Moge er vreugde zijn in ons hart als wij ons Agastya herinneren of aan hem denken, vreugde, want de kracht van het Absolute Zijn is vreugde, liefde en gelukzaligheid.

*"Zoals rivieren stromen en in de oceaan verdwijnen  
En naam en gestalte opgeven,  
Zo gaat de wijze, verlost van naam en gestalte,  
In de hoogste goddelijke geest op."*

*(Upanishads)*



## 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)