

23/3 + 27/4 CURSUS BASISBEGINSELEN YOGAFILOSOFIE en HET ACHTVOUDIGE PAD

De populariteit van āsana (lichaamshoudingen) doet beoefenaars van yoga soms de meer belangrijke zaken uit het oog verliezen, waaronder allereerst de yamas en niyamas. Deze geven de beoefenaar een basisfilosofie om een weg te vinden in de wereld richting bevrijding van al het lijden dat men ervaart. Wie zich traint in het Achtvoudige Pad van yoga, zal vanuit meer gezondheid, vitaliteit, blijheid, helderheid, gelijkmoedigheid en efficiëntie gaan handelen. Je verkrijgt bovendien inzicht in datgene wat je in wezen bent als je je niet langer identificeert met je gedachten, gevoelens, rollen in het leven, enz. Vanuit die wezenskern functioneer je optimaal in de wereld en kan je ook helpen waar nodig, vanuit een gevestigde rust en stabiliteit.

Het pad van yoga om tot deze staat te komen noemt men het Achtvoudige Pad. Dit is een geleidelijk en diepgaand proces waarbij stilstaan en bewuste reflectie en oefening belangrijk is. Zelfkennis is nodig om te komen tot Zelfrealisatie. Een geslaagde meditatie brengt je tot het ervaren van diepe, innerlijke rust. En geeft het verlangen dit te herhalen. Zitten wordt zo geen opgave, maar iets waar je naar uit kijkt. De stilte die je ontdekt op de achtergrond in jezelf leer je verdiepen en verfijnen. Wie de staat van Yoga bereikt heeft, beschikt over een heldere, onverstoorbare geest en is gevestigd in zijn Ware Aard.

Deze ware Aard wordt samengevat met de woorden "Sat, Chit, Ānanda." - Zijn, Bewustzijn en Zaligheid (Bliss). Het pad van yoga om tot deze staat te komen noemt men het Achtvoudige Pad. Eerst dienen we hiervoor Inzicht te verwerven wat leidt tot het ontwikkelen van Zelfkennis. Dit is een geleidelijk en diepgaand proces waarbij stilstaan en bewuste reflectie en oefening belangrijk is. Zelfkennis is nodig om te komen tot Zelfrealisatie.

1. De Yama's geven een meer bewuste en zuivere levenshouding naar de buitenwereld toe
2. De Niyama's realiseren je in zuiverheid, tevredenheid, inspanning, zelfstudie en overgave
3. De Āsana's (yoghoudingen) en
4. Prānāyāma (technieken ter expansie van Prāna) sterken en zuiveren het lichaam, de levenskracht en maken de geest helder en éénpuntig
5. Zodra de geest de aandacht naar binnen richt, kunnen de zintuigen beheersd worden (Pratyāhāra) zodat ook zij niet langer voor afleiding zorgen.
6. Zo ontstaat er Concentratie (Dhāraṇa) op een welbepaald object.
7. Eens die concentratie ononderbroken kan blijven, spreken we van Meditatie (Dhyāna). Er is dan enkel nog de waarnemer en het object van waarneming.
8. Wanneer de waarnemer ook zichzelf vergeet en er enkel in de geest nog het object van waarneming rest, spreken we van éénwording (Samādhi).

23/3/2019 van 14u tot 18u: De yamas en niyamas geven een basisfilosofie om een weg te vinden in de wereld richting bevrijding van al het lijden dat men ervaart. 10 leefregels die je kunnen helpen je karakter en levenshouding te verfijnen. Je ontdekt wat "geweldloosheid" is zowel naar je eigen lichaam en geest, als naar de ander en de wereld. Je ontwikkelt mildheid, mededogen, rust, gelijkmoedigheid, eenvoud en tevredenheid in een wereld die eerder gekenmerkt wordt door hardheid, intolerantie, onrust, overconsumptie en prestatiegerichtheid. Wat betekent meditatie en hoe kan je hierin komen tot overgave en ervaring?

27/4/2019 van 14u tot 18u: Āsana en Prānāyāma. Hoe wordt je lichaam je Tempel; zuiver en gericht op Zelfrealisatie? Hoe past hierin oefening, een juiste aandacht om te komen tot ontspanning, balans en standvastigheid. Wat is ademen en hoe is Prāna het beginsel van leven, het meest echte van wat we zijn. Hoe begin of vorder je in Prānāyāma; technieken die het lichaam en de geest verder uitzuiveren en geschikt maken voor meditatie. We bekijken ook reeds de 4 laatste treden.

**Prijs voor 30/3 en 27/4, 2 halve dagdelen: 110€ - inschrijven info@per-neser.org
Wie ook de stiltedag volgt, betaalt 200€ voor de 3 delen (!)**

25/05 van 8u30 tot 16u30: STILTEDAG / PRAKTIJKDAG VANUIT 2 GROTE TRADITIES

Kom door middel van een hele dag Stilte en Meditatie tot meer Kennis omtrent het Zelf. Relaxatie en meditatie volgens de traditie van de Himālaya's, zoals onderwezen door Swāmī Rāma en Swāmī Veda Bhāratī. Beoefening van āsana's volgens de viniyoga traditie (Shri Krishnāmachārya). Een greep uit het dagprogramma:

8u30 dagopening - 8u45 viniyoga, gevolgd door prānāyāma, gevolgd door meditatie - 10u pauze - 10u15 japa met een korte mantra, gevolgd door meditatie - 11u meditatieve wandeling met mantra - 11u30 middagmaal + digestief ademen - 12u15 āyurvedische wandeling met mantra - 13u15 pauze - 13u30 yoga nidrā (diepe ontspanning) - 14u15 viniyoga, gevolgd door prānāyāma, gevolgd door meditatie - 15u30 korte pauze - 15u45 vervolg japa met een lange mantra + praktijk, gevolgd door meditatie - 16u30 dagsluiting

**Prijs voor volledige stiltedag: 110€.
inschrijven info@per-neser.org**

Lunchpakket dien je zelf te voorzien voor 's middags (soep, thee, water, fruitsap, fruit en noten worden voorzien). *Deze stiltedag kan je, wanneer deze bevalen is en je deze technieken nog intensiever wenst te verdiepen, op 8 augustus uitbreiden naar een stillertraite van 5 dagen in de Oude Abdij van Kortenberg onder begeleiding van Flor Stickens in dezelfde tradities. <https://www.sevayoga.be/een-week-stilte-en-meditatie/>*