



## ANANDA NIEUWSBRIEF

MAART 2011

**Geliefde Ananda-vriend(-in),  
Met het voorjaar in het verschiet vind je in deze Nieuwsbrief boeiende verslagen,  
aankondigingen van mooie bijeenkomsten en ontroerende gedichten. Veel leesplezier!**

**De redactie**

### **Gods Veerman**

door Paramhansa Yogananda (Vertaling: Steven Noomen)

Heen en weer, zo wil ik varen,  
vele malen,  
Over de golven na de dood,  
En dan, vanuit mijn Hemels thuis,  
Weer terug naar de Aardse kusten.

Ik wil mijn boot graag laden  
Met hen die wachten, naar U dorsten  
En die achter zijn gebleven.  
Ik wil hen dragen naar de opalen poel

Van kleurig blijde vreugde,  
Want daar schenkt mijn Vader  
aan eenieder  
Zijn alvervullende zaligheid.

O, ik kom opnieuw – steeds weer! –  
Al moet ik duizend klippen  
Van lijden overkomen.  
Met bloedende voeten zal ik dan komen –  
Zo nodig zelfs miljoenen keren –  
Zolang ik weet dat er nog iemand  
Achter is gebleven.

Ik verlang naar U, O Heer,  
Moge 'k U aan allen schenken.  
Ik verlang bevrijding, Heer,  
Moge ik die vrijheid geven.

Bevrijd mij toch, O God;  
De gebondenheid aan 't lichaam,  
Maak die ongedaan.  
Moge ik de mensen laten zien  
Hoe zij zichzelf bevrijden kunnen.

Ik verlang slechts Uw extase  
Om die met hen te kunnen delen;  
Moge ik mijn broeders leiden  
Naar het pad van het geluk  
Voor eeuwig weer in U te zijn.

Mahasamadhi-herdenking op zaterdag 5 maart van 13.45 – 16.30 uur  
tijdens het Gemeenschapsweekend

Thema: "Yogananda, altijd nabij!"

Op 7 maart 1952 verliet Paramhansa Yogananda op 59 jarige leeftijd bewust zijn lichaam. Zijn werk om de Kriya Yoga naar het Westen te brengen en de eenheid van Christendom en Hindoeïsme en de grote religies aan te tonen, had hij volbracht en aan veel van zijn trouwe discipelen overgedragen. Daaronder bevond zich ook J. Donald Walters, later Swami Kriyananda geheten, die Ananda stichtte. Op 5 maart zullen we deze gebeurtenis gedenken, voor het eerst in een weekend in de Leonardushoeve in Belfeld.

Er is echter ook de mogelijkheid om alleen op zaterdag deze prachtige herdenking mee te vieren met chanten, meditaties en een bloemencereemonie met of zonder maaltijden. Mail of bel daarvoor het secretariaat.

Het hele weekend staat in teken van "Yogananda, altijd nabij!" en begint op vrijdagavond met een satsang waarin je wordt uitgenodigd om te vertellen wat dit voor jou betekent of om te luisteren naar wat dit voor anderen betekent.

We zullen mediteren en chanten, Seva doen en wandelen in de prachtige bossen op de grens met Duitsland.

Plaats : Leonardushoeve in Belfeld  
Datum : 4 – 6 maart  
Bijdrage : € 98,- € 108,- of € 118,- voor resp. slapen op slaapzaal, 2-pers. kamer  
of 1-pers. kamer  
Organisatoren : Yogannes September en Dakshini Schoneveld  
Aanmelding & info : [ananda.nederland@gmail.com](mailto:ananda.nederland@gmail.com) of 0031 (0) 521- 520 629.



Gemeenschapsweekend Ananda spiritueel centrum Nederland (AscN)

Thema: **In verbinding met je kern, samen op pad naar emotionele vrijheid**

We willen verbinding maken met onze kern, ons ware zelf, waarin de gelegenheid wordt geboden om oude pijn, blokkades, angsten en verdriet te verwerken en los te laten, om meer emotionele vrijheid in denken en handelen te verkrijgen en tevens onze verbinding als groep Ananda Nederland en België te versterken.

Alexandra en/of Alex van Mierlo van de Leonardushoeve zullen ons aan de hand van de chakra's daarin begeleiden, binnen de Ananda energie en in de vertrouwde omgeving van de Leonardushoeve.

Plaats : Leonardushoeve in Belfeld  
Datum : 8 - 10 april  
Bijdrage : € 118,- € 128,- of € 138,- afhankelijk van slaapzaal, 2- of 1-pers. kamer  
Organisatoren : Eva Silvius en Eric Ory  
Aanmelden & info : Eva Silvius [evasilvius@hetnet.nl](mailto:evasilvius@hetnet.nl) 0031(0) 521-522 556



*Een waterval van  
helder stromend Licht  
overspoelt mij en doopt mij  
met een intens gevoel van vrede.*



## Programma's met Kriyacharya Uma Macfarlane uit Assisi

### Midzomerfeest

Plaats : Centrum Chizone  
Adres : 2e Messstraat 108,  
2586 XG Scheveningen  
Datum : 19 juni  
Tijden : 10.30 u. - 13.00 u.  
14.30 u. – 17.00 u.  
prijnsindicatie  
Ochtend : € 15,-  
Middag : € 15,-  
Hele dag : € 25,-  
Organisatoren : Eva Silvius, Eefje Happee en  
Dakshini Schoneveld  
Aanmelden & info : [ananda.nederland@gmail.com](mailto:ananda.nederland@gmail.com)  
0031(0)521-520629

### Thema's:

Ochtend : **Art and Science of Meditation**  
Middags : **How to Love and to Be Loved**  
Vertaling aanwezig.



### Kriya inwijding met Kriyacharya Uma Macfarlane en Mayadevi

Voor kriyabans en mensen die dit jaar voor het eerst de Kriya-inwijding ontvangen. Ook de hogere kriya's voor wie daar aan toe is. Dit wordt door Uma bepaald na een gesprek.

Plaats : Leonardushoeve in Belfeld  
Datum : 22 – 24 juni  
Bijdrage : € 215,-; € 225,-; € 235,- afhankelijk  
van slaapzaal, 2- of 1-pers. kamer  
Organisatoren : Eva Silvius, Eefje Happee en  
Dakshini schoneveld  
Aanmelden & info : Eefje Happee [ejehappee@simpc.nl](mailto:ejehappee@simpc.nl)  
0031(0)20-6173160



### Gemeenschapsweekend met Uma

Thema: De Acht Aspecten van God

Plaats : Leonardushoeve in Belfeld  
Datum : 24 – 26 juni  
Bijdrage : € 98,-; € 108,- of € 118,- afhankelijk  
van slaapzaal, 2- of 1-pers. kamer.  
Organisatoren : Ineke Visser en Lily v.d. Berg-Post  
Aanmelden & info : [ineke.yogini@hetnet.nl](mailto:ineke.yogini@hetnet.nl)



Uma



MayaDevi

**Nayaswami Uma Macfarlane** is al 35 jaar een discipel van Paramhansa Yogananda en lid van Ananda Village in Californië sinds het ontstaan. Ze is een Kriyacharya. Ze geeft nu les in Ananda Assisi, Italië en reist door heel Europa.

**Tyagini MayaDevi** is als teacher en lightbearer al 24 jaar verbonden aan Ananda Assisi, ze woonde 2 jaar in Ananda Village. Ze begeleidt al jaren discipelen en kriyabans.

### **De Kunst en Wetenschap van**

**Meditatie:** Meditatie wordt gezien als belangrijk gereedschap voor gezondheid en welzijn. Het werkt op alle niveaus - lichaam, geest en ziel. Het zorgt voor mentale helderheid en concentratie, stimuleert creativiteit, heft fysieke spanning op en emotionele stress, en maakt ons meer bewust van onze mogelijkheden en kwaliteiten.

Deze workshop biedt je alles wat je nodig hebt om meditatie te begrijpen en te beoefenen. Je zult weggaan met een gevoel, dat je hebt gekregen wat je nodig hebt voor een dagelijkse meditatie en de voordelen te ervaren in alle aspecten van je leven.

### **Hoe lief te hebben en bemind te zijn.**

Ben je een "hoofd" of een "hart" mens? Denk je dat het leven iets is om te regelen of te ervaren? Om te overleven ontwikkelen we vaak ons intellect en negeren onze gevoelens, wat ons achterlaat met een gehandicapt gevoel op het gebied van menselijke relaties. De enige persoon die er altijd is in al je relaties die ben je zelf. Leer manieren om harmonie te scheppen, mededogen, respect en vreugde in je relaties, in zijn vele vormen.

In deze workshop zullen we focussen op het ontwikkelen van zulke hartkwaliteiten. Zonder dat is echt geluk en succes niet mogelijk. Je leven zal meer vervullend en vreugdevoller worden.



Entree Laksmi

### **Weekend 12-14 november 2010**

Thema: "Adem van de Geest"

Met veel zin vrijdagochtend op weg naar de Leonardushoeve om weer een mooi weekend te beleven. In de uitnodiging was mijn nieuwsgierigheid al gewekt, waarin stond 'Adem is leven'. Maar hoeveel van ons ademen op de juiste manier?! Wil je stil staan bij de gedachte wat de adem eenmaal met ons leven en met ons lichaam, ziel en geest doet, kom dan naar de Leonardushoeve.

En dat hebben we (13 deelnemers!) kunnen ervaren, door de hartelijke en liefdevolle begeleiding van Lily en Fimia. Lily die in haar vak ademhaling doceert, gaf ons praktische technieken: welke soorten adem er zijn en wat het effect hiervan is. Ze liet ons letterlijk op adem komen en bewust te zijn van onze adem in ons dagelijks leven. Diverse ademtechnieken geleerd waaronder vitaliserende, zenuwversterkende en reinigende ademhaling. Geïnspireerd door het boek 'De yogileer der ademhaling' van Yogi Ramacharaka, wat ik zeker nog een keer wil lezen. In het weekend was er weer een mooie wandeling door het bos, waarin het echt op adem komen was. Een ieder was vol lof en spontaan hadden Lilly en Fimia gemeld om in het najaar een 2<sup>e</sup> ademweekend te organiseren, ik kijk er nu al naar uit. Dank aan Lilly en Fimia voor dit bijzondere weekend.

Eric Ory



### **Kerstweekend 17-19 december 2010**

Thema: "Christusbewustzijn"

Het kerstweekend georganiseerd door Cornelia en Eric had als thema "Christusbewustzijn": een toestand van diepe meditatie, waarin ons bewustzijn onttrokken is aan de gehechtheid aan het ego en verbonden is met het oneindige.

De lange meditatie was voor mij heel goed: er was een sterke energie in de groep, die maakte dat mijn meditatie erg diep ging. We maakten een wandeling door ons "eigen" bos: een wit sprookjeswoud, prachtig en stil. Eric had een mooie Jezus film voor ons uitgezocht en wat werden wij verwend door de staf van de Leonardushoeve met een heerlijk kerstdiner. Eva verzorgde de muziek, heel mooi, zoals alleen Eva dat kan. Het was weer een fantastisch weekend.

Tineke Smit



## Terugblik op een gezegend kerstweekend in afstemming.

Het was voor mij de eerste keer dat ik een weekend met de 'Ananda'-groep Nederland kon bijwonen. Het thema 'Christusbewustzijn' met lange meditatie sprak me aan. Ik wou de voorbije kersttijd in een spirituele sfeer doorbrengen met aandacht voor meditatie en reflectie. Ik heb dit jaar na wat onverzorgd omgaan met Kriya-yoga terug de draad opgepakt.

Na een weekend rond de energetische oefeningen bij René in Den Haag en samen met de groep in Zeeland bij Ineke kreeg ik de smaak terug te pakken voor dit weekend. Samen met Jakob die enigszins onverwacht afhaakte voor zijn discipelinwijding reisden we naar de verre Leonardushoeve. Het winterweer had ons enthousiasme wel een paar keer getemperd door autopech, maar telkens voelde het aan alsof we begeleid waren. Ook dit maakte weer deel uit van het centrale thema. We kwamen vrijdagavond aan de late kant aan en werden warm onthaald op groeten en boterhammen. Ik was onder de indruk. Prachtig centrum die sereniteit uitstraalde en een warme 'Ananda'-groep.

Nadat Cornelia, Eric en Eva ons wat inlichtten over het programma en verblijf, nam ik deel aan de avondmeditatie in de sfeervolle 'Tara'-zaal die stemmig was ingericht rond het altaar met de Meesters. Na het min of meer hectische verloop van de voorbije dag voelde dit aan als een oase van rust die de toon zette voor het verdere verloop van het weekend. Een heerlijke nacht en energetische oefeningen in de sneeuw. Nu was ik er helemaal klaar voor: veel meditatie en afstemming op het Christusbewustzijn.

Het ontbijt in stilte en de Seva verlengden de diepgang van de meditatie. Ik maakte nog een korte wandeling in de omgeving die eruit zag als een kerstkaart inclusief vluchtende ree. Mijn sympathieke landgenoot (België) André vergezelde me en bleek een bijzonder boeiende man te zijn... Er werden plannen gesmeed. Nog nooit had ik deelgenomen aan een lange meditatie. Nog een sobere maaltijd en het was zover. De meditaties waren ingedeeld in blokken van ongeveer een uur die soms onderbroken werden door prachtige teksten en chants begeleid door Eva. Meer en meer kwam ik in diepere lagen van mezelf en vertoefde ik in die zalige rust. Dit was het wat ik al een hele tijd zocht. Door het andere tijdsbesef bleek de 'lange' duur ineens veel korter.

Een heerlijke kerstmaaltijd stond op ons te wachten. Er was heel veel zorg aan besteed en dat proefde ook zo. De intrigerende film rond het Jezus-verhaal was de boeiende afsluiter van deze dag. We zagen een menselijke Jezus en Jeroen Krabbé als de Satan.

Dirk de Leyn

### Stille Vriendschap

*een eeuwenlang verbond*

*vol vredig vertrouwen*

*en diepe tederheid*

*een warm intens gevoel*

*van goddelijke geborgenheid*

*brandt voor altijd*

*in mijn ziel*



## Ananda beleidsweekend 7 – 9 januari 2011

Thema: "Samen bouwen aan het Ananda spiritueel centrum".

We waren dit weekend met 6 mensen aanwezig in de Leonardushoeve. Ik had "de kleine Uma" helemaal voor mezelf. Lekker luxe.

We hadden medium Josephine uitgenodigd voor de ondersteuning in dit weekend. Samen met Peter Ouwerkerk, de coördinator van de Leonardushoeve, hebben we gekeken hoe we onszelf zagen in het spiritueel centrum, hoeveel geld heb je te besteden, doen we dingen samen met de L.H, hoe komt Ananda aan geld, hoe is je commitment?

Iedereen had daar zijn eigen visie over. Het mooie is dat we elkaar aardig aanvullen. De een wil een hospice, de ander een webwinkel, fruitbomen planten, open dagen organiseren om mensen uit de omgeving te trekken enz. Dromen genoeg. Maar alles was eens de droom of gedachte van iemand moet je maar denken.

Gelukkig was er ook nog ruimte voor een heerlijke wandeling.

En dan is het alweer tijd om naar huis te gaan.

Daaaaaag! Grietje Muda

## Activiteiten

### Ananda meditatiegroepen

Amsterdam	maandagavond	0031(0)20-6173160	<a href="mailto:ananda.amsterdam@gmail.com">ananda.amsterdam@gmail.com</a>
Den Haag	vrijdagavond	0031(0)6-47984417	<a href="mailto:ananda.denhaag@gmail.com">ananda.denhaag@gmail.com</a>
Geel (B)	woensdagavond	0032(0)14-560056	<a href="mailto:ananda.geel@telenet.be">ananda.geel@telenet.be</a>
Noordgouwe	zaterdagochtend	0031(0)111-411311	<a href="mailto:ananda.zeeland@kpnmail.nl">ananda.zeeland@kpnmail.nl</a>
Steenwijk	dinsdagavond	0031(0)521-520629	<a href="mailto:ananda.steenwijk@hetnet.nl">ananda.steenwijk@hetnet.nl</a>
Zeist	maandagmiddag	0031(0)30-6925710	<a href="mailto:ananda.zeist@yoga-info.nl">ananda.zeist@yoga-info.nl</a>

Verdiepingsbijeenkomsten eens in de maand in Amsterdam, Noordgouwe en Steenwijk



**Ik zie je**  
in het stille, intense verlangen  
van mijn ziel:  
bij Jou te mogen zijn  
in kalme, vredige rust  
en grenzeloze gelukzaligheid



### Workshops Basistechnieken Kriya Yoga

De basistechnieken bestaan uit de Energization Exercises, die ieder deel van het lichaam opladen met nieuwe energie, en de Hong-Sau concentratietechniek, die het denken tot rust brengt. Deze technieken worden aangeboden in de vorm van een ééndaagse workshop of een meerdaagse cursus. Aan de hand van je eigen mogelijkheden en wensen kun je de vorm vinden die bij je past. Essentieel bij deze technieken is een regelmatige beoefening. Aansluiting bij een meditatiegroep moedigen we daarom zeker aan. Je kunt je ervaringen in de groep delen, vragen stellen aan de meditatieleider en profiteren van de vaak diepere ervaring door het groepsmagnetisme. Meer info op de website.

#### In **Zeist** - 3 middagen

Datum : één maandagmiddag per maand van  
op **14 maart, 11 april en 9 mei 2011**  
Tijden : 13.30 - 15.30 uur  
Docent : Gyandevi (Iris) van Berkum)  
Plaats : Oude Woudenbergse wandweg 38, 3707 AN Zeist  
Prijs : € 95,- (3 workshops inclusief werkboek)  
Info&aanmelden: tel. +31 (0)30 - 6925710 of [ananda.zeist@yoga-info.nl](mailto:ananda.zeist@yoga-info.nl).

#### In **Den Haag** - Weekend

Datum : **19 - 20 maart 2011** (za - zo)  
Tijden : zaterdag 09.30 - 17.00 uur, zondag 09.30 - 16.00 uur.  
Docent : René Muyselaar  
Plaats : Centrum 'Mentalenty', Anna Paulownastraat 76, 2518 BJ Den Haag  
Prijs : € 125,- inclusief lunch en drinken  
Info&aanmelden: via +31 (0)6-47984417 / +31 (0)70-8891157  
of [ananda.denhaag@gmail.com](mailto:ananda.denhaag@gmail.com).

#### In **Schiedam** - 3 zaterdagen

Datum : **2, 9 en 16 april 2011**  
Tijden : van 09.00 - 16.00 uur.  
Docenten : Ineke Visser en Lily van der Berg  
Plaats : "Terpzicht", Noordeinde 10-12, 3121 KG Schiedam  
Prijs : € 150,- (inclusief thee/koffie/soep, lunch zelf meebrengen)  
Info&aanmelden: [ananda.zeeland@kpnmail.nl](mailto:ananda.zeeland@kpnmail.nl) / [ademenmeditatie@wanadoo.nl](mailto:ademenmeditatie@wanadoo.nl)

## Weekendcursus Spirituele Healing

De grote invloed van onze gedachten en emoties op onze gezondheid wordt in deze cursus belicht. Ook verschillende healing technieken worden aangeleerd. Het maken van affirmaties is een belangrijk onderdeel. De Energization Exercises laden ieder deeltje van het lichaam op met helende, kosmische energie. Deze oefeningen krijgen in deze cursus op speciale wijze aandacht. We zullen de visie op gezondheid en ziekte bekijken zoals Paramhansa Yogananda (1893-1952) die ons heeft nagelaten. Healing vormt een deel van de missie van deze Indiaas/Amerikaanse yogameester.

### In Steenwijk

Datum : **1 - 3 april**  
Tijden : Vrijdag 19.30 tot zondag 3 april 15.30 uur.  
Docent : Cornelia Schoneveld  
Plaats : "Il Ritiro", Oostwijkstraat 40, 8331 EE Steenwijk  
Prijs : € 150,- incl. maaltijden, voor wie de Energization Exercises **niet** kent.

Voor wie de Energization Exercises al kent en regelmatig beoefent:

Datum : **2 en 3 april**  
Tijden : Zaterdag 10.30 tot zondag 3 april 15.30 uur.  
Prijs : € 125,- incl. maaltijden  
Aanmelding & info: [ananda.nederland@gmail.com](mailto:ananda.nederland@gmail.com) of tel. 0031 (0)521 520629

Overnachting in plaatselijke Bed and Breakfast mogelijk rond € 22,50 p.p. per nacht. Als dat gewenst wordt, kan het B&B voor je besproken worden.

### Healingcirkel

Als je iemand wilt opgeven voor de "Ananda Healing Prayer Cirkel" om healing te vragen, neem dan contact op met 0031(0)521 520629 of mail naar [healingcirkel@hetnet.nl](mailto:healingcirkel@hetnet.nl)

Voor meer informatie en de laatste updates kijk ook op onze website: [www.yogananda.nl](http://www.yogananda.nl).

Heb je suggesties, vragen of teksten voor de nieuwsbrief of wil je deze nieuwsbrief per mail ontvangen, geef dan je e-mailadres door aan [ananda.nieuwsbrief@gmail.com](mailto:ananda.nieuwsbrief@gmail.com).

## **OVER GEVOELIG**

*Overgevoelig  
volgde ik intuïtief  
het Licht van de kaars  
voorbij de emotionele uitbarstingen  
de negatieve energie omkerend  
naar een positieve kracht  
steeds hoger klom ik  
  
wervelingen van angst en woede  
smorend in de kiem  
van waaruit een roos van Liefde bloeide  
tot de hoogste toppen  
van tedere gevoelens  
in mijn zuivere ziel*



Speciaal bericht voor de Donateurs van Ananda Nederland en België

Op zondagmiddag **27 maart** is de **jaarvergadering van de Stichting Vrienden van Ananda** waarin de donateurs van Ananda Nederland van harte welkom zijn.

In de jaarvergadering zullen we stil staan bij de vele activiteiten in 2010 die de stichting financieel heeft ondersteund, zoals de gemeenschapsweekenden in de Leornardushoeve, vertaling en uitgave van het boek 'Kunst als een Gids naar Zelfrealisatie' van Swami Kriyananda, de Website, secretariaat, het bezoek van spirituele leraren uit Assisi, workshops en cursussen. Tevens zullen we vooruitblikken naar 2011 en nieuwe activiteiten ontplooiën zoals de vertaling van het boek "The Art and Science of Raja Yoga" van Swami Kriyananda. Waarover later meer.

**Lieve donateurs van Ananda hartelijk bedankt voor jullie financiële steun, om hiermee het gedachtegoed van onze geliefde goeroe Paramhansa Yogananda te verspreiden in Nederland en België. Jullie steun is van wezenlijk belang!**

*In liefde voor onze goeroe,*

*Stichting Vrienden van Ananda.*



**Secretariaat**

Cornelie Schoneveld  
Oostwijkstraat 40  
8331 EE Steenwijk

Tel: 0031(0)521 520 629

Email: [ananda.nederland@gmail.com](mailto:ananda.nederland@gmail.com)

Website: [www.yogananda.nl](http://www.yogananda.nl)

Wil je **donateur** worden van  
**Stichting Vrienden van Ananda**

Neem contact op met onze penningmeester Eric Ory

Noorderbreek 16,  
1121 KG Landsmeer

Tel: 0031(0)20 4826299

Email: [eric.ory@chello.nl](mailto:eric.ory@chello.nl)

U kan ook storten op: **ING 9480571** of voor het buitenland

**IBAN NL 72 INGB 0009480571** en **BIC INGBNL2A**

t.n.v. "Stichting Vrienden van Ananda" te Landsmeer.

Vanwege het feit dat de Stichting Vrienden van Ananda per 1 januari 2009 een ANBI is, zijn donaties aftrekbaar van de belasting. (Voor meer informatie: zie de website.)