

# Ananda Nieuwsbrief

Oktober 2009

## Afstemming

*Woorden zijn niet in staat de volheid van een idee of een begrip over te brengen. Luister naar mijn woorden maar probeer ook je af te stemmen op de diepere betekenis erachter. Ik magnetiseer je liever innerlijk met mijn gedachten dan dat ik je uitwendig onderwijs, via woorden. Want alleen als ik je van binnenuit kan raken, in je bewustzijn, weet ik dat je mijn ware bedoeling hebt begrepen.*

*(uit: De wijsheid van Yogananda)*

**Paramhansa Yogananda**

Beste lezer,

Zoals je al gemerkt zult hebben in de vorige uitgave, is de nieuwsbrief in een nieuw kleedje gestoken. Vanaf nu mag je deze nieuwsbrief jaarlijks vier maal in de bus verwachten in plaats van twee maal. Hopelijk word je hierdoor nog meer geïnspireerd door het pad van Zelfverwerkelijking.

## Yogananda's missie

De mensen bewust maken van hun behoefte aan Zelfverwerkelijking door meditatie en door het zoeken van goed gezelschap, in gemeenschap, met andere waarheidzoekende zielen.

## De Weg van het Hart

### Thema-weekend in december 2009 met gastdocent uit Assisi



"Het geheim van geluk is het open houden van je hart voor anderen en voor de ervaringen van het leven. Het hart is namelijk als de deur van een gebouw. Het zonlicht kan enkel binnenkomen als de deur wagenwijd open staat." Swami Kriyananda

Ben je een "hoofd" of een "hart" mens? Denk je dat het leven iets is om te controleren of om te ervaren? Om te overleven, ontwikkelen we vaak ons intellect en negeren we onze gevoelens, wat ons beperkt op het gebied van menselijke relaties.

Dit weekend richt zich op het ontwikkelen van die kwaliteiten van het hart, die essentieel zijn voor echt geluk en succes. Vanaf het moment dat de deur open is, zal je leven onmetelijk veel verbeteren.

Zie voor meer informatie verderop in deze nieuwsbrief onder activiteiten.



## Het smalle pad

Sta jij wel eens stil bij de vraag hoe dikwijls wij dagelijks geconfronteerd worden met "het smalle pad"? Ons hele bewuste leven wordt eigenlijk terug gebracht tot de zoektocht naar "het smalle pad", de dunne grenslijn.

Wat doe je bijvoorbeeld wanneer je gekwetst wordt? Ga je onmiddellijk over tot volle verdediging? Probeer je het te onderdrukken of te negeren? Allemaal goed en wel, maar als je je ei niet kwijt raakt, begint het binnen in jezelf te wringen, het wordt één van de vele druppeltjes. En ja hoor, ik zie je het al denken, bij een teveel aan dergelijke druppeltjes gaat op een, meestal onverwacht, moment plots de emmer overlopen. Je reageert dan niet enkel meer op het laatste druppeltje, maar het ganse zootje stroomt eruit.

Waar ligt dan die dunne grens tussen neutraal blijven, reageren en over je heen laten lopen? Als je gekwetst wordt, zijn er oude kwetsuren in het spel, opgelopen in vroegere jaren, zelfs levens. Je wordt getriggerd op een nog niet geheelde plek. Bovendien, in hoeverre heb jij de actie van de ander persoonlijk op jou getrokken? Bedoelde de ander het wel zoals jij het hebt opgepikt? Het gaat hier slechts over één onderwerp: gekwetst zijn. Tientallen van dergelijke voorvalletjes dwingen ons voortdurend te zoeken naar "het smalle pad", het juiste.

Wat is het leven toch boeiend hè? Toch zouden we graag deze aardse leerperiode zo snel mogelijk achter ons willen hebben liggen.

Moksha, bevrijding, verlichting, laat maar komen!

Telkens herbegint de innerlijke zoektocht naar wat het juiste is. Door afstemming op de Goddelijke Moeder, met behulp van onze Guru, krijgen we regelmatig richtlijnen die ons de weg wijzen. Het komt er echter op aan die richtlijnen op te merken. En als men ze opmerkt, is de verleiding dikwijls groot ons te laten verblinden door de manier waarop deze richtlijnen ons worden doorgegeven. Soms lijken het plotse inzichten, ons rechtstreeks door hogere energieën ingesproken. Soms lijken het werkelijk wonderen. Meester Yogananda vraagt om het openlijk praten over dergelijke ervaringen te vermijden. Blijf diep in jezelf, gecenterd, en wees alert voor wat de signalen je willen vertellen.

Stel, ik ben met enkele vrienden verdwaald in een donker bos, het pad uit het oog verloren. Het klamme zweet breekt me uit. Ik voel me omsingeld door beangstigende natuurgeluiden. Plots doorklieft een prachtig vertakte bliksemschicht de lucht. In volle vervoering beginnen we onderling te praten over dit prachtig natuurfenomeen, maar... Na een tijdje verstommen de opgewonden uitwisselingen opnieuw. Ik beseft dat er intussen nog geen sikkepit aan mijn hachelijke situatie is veranderd en herinner me op dat moment dat het beter is niet bezig te zijn met de wijze waarop signalen me worden doorgegeven. Verstandiger is alert te zijn voor wat het signaal mij wil bieden. Had ik in deze situatie me niet zozeer laten afleiden door de bliksem op zich, en had ik het aangeboden moment van licht benut om de juiste weg terug te vinden, stond ik nu mogelijk terug op het pad, "het smalle pad".



## Boekennieuws

Er wordt momenteel aan een nieuwe Nederlandse uitgave gewerkt: **Art as a guide to Self-Realization** (Swami Kriyananda). Voor het actuele aanbod, zie [www.yogananda.nl](http://www.yogananda.nl) onder het menu Boeken en muziek.



## Healingcirkel

Als je iemand op de "Ananda Healing Prayer Cirkel" wil plaatsen, neem dan contact op met 0031(0)521 520629 of mail naar [healingcirkel@hetnet.nl](mailto:healingcirkel@hetnet.nl)



## Retraite

Er bestaat de mogelijkheid om een aantal dagen in retraite te gaan in "Il Ritiro" te Steenwijk. Voor meer informatie mail: [cshoneveld@hetnet.nl](mailto:cshoneveld@hetnet.nl) of tel 0031(0)521 514813.

## Leven in spiritualiteit is: Leven in Liefde

Leven in een spirituele gemeenschap houdt in dat je samen met geestesgenoten het pad naar Zelfverwezenlijking bewandelt en je ervaring en inzichten deelt met anderen. In een omgeving en klimaat van vredige rust en diepe devotie spiritueel groeien en laten groeien.

In een Ananda gemeenschap betekent dit een leven, volledig afgestemd op God en onze geliefde Guru, Paramhansa Yogananda. Door meditatie en door het volgen van zijn lering en geschriften hebben we een perfecte leidraad voorhanden. De ervaring en hulp vanuit andere Ananda gemeenschappen is van onschatbare waarde.

Leven in een geest van liefde wil zeggen:



God beminnen bovenal, met heel je hart, heel je ziel, heel je verstand  
En uit al je kracht; en je naaste als jezelf.  
Streven naar stilte, kalmte, sereniteit, vrede in al wat je doet.  
Leven vanuit het derde oog (christusbewustzijn),  
Sober en eenvoudig leven, rustig en tevreden.  
Spreken met zachtmoedige stem en naar waarheid in elke omstandigheid.  
Aandacht en eerbied hebben voor elk-ander, in ieder het goddelijke zien.  
Zingen van de zon als het regent (en ook als de zon schijnt!)  
In werk, meditatie, ontspanning... zoveel mogelijk vertoeven in je ware Zelf.

Een spirituele gemeenschap put uit de eeuwige Bron van Licht en Liefde en verspreidt dit levend water door kanaal te zijn van onze Goddelijke Moeder, Hemelse Vader, Vriend, Geliefde God.

Elk plan, elke daad zou moeten geïnspireerd zijn door diepe meditatie en afstemming op God en Guru. Een betere waarborg voor "juist handelen" is er niet. Goddelijke intuïtie is onfeilbaar. Afstemmen op oneindige Wijsheid en altijd durende Liefde maakt dat je de rechte weg van Waarheid en eeuwige Vreugde bewandelt.

Een Ananda gemeenschap is een tuin van tederheid waarin zaadjes mogen uitgroeien tot bloemen van liefde, schitterend in een immer stralende zon van altijd nieuwe Gelukzaligheid.

AUM SHANTI VREDE AMEN  
geïnspireerd door de Bron van Al-Wat-Is,  
André



## 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>
Steenwijk	dinsdagavond	0031(0)521 520629	<a href="mailto:ananda.steenwijk@hetnet.nl">ananda.steenwijk@hetnet.nl</a>
Vianen	maandagmiddag*	0031(0)30 6925710	<a href="mailto:ananda.vianen@yoga-info.nl">ananda.vianen@yoga-info.nl</a>
Zierikzee	zondagochtend*	0031(0)111 411311	<a href="mailto:ananda.zeeland@hotmail.com">ananda.zeeland@hotmail.com</a>
* om de 2 weken			
Gouda	Indiv.begeleiding	0031(0)182 520253	<a href="mailto:jcblokland@hetnet.nl">jcblokland@hetnet.nl</a>

### 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 groeps-magnetisme. Meer info op de website.

#### In Vianen

Datum: 3 namiddagen: de eerste heeft reeds plaatsgevonden in september

**5 oktober & 2 november**, telkens van 13u30 tot 15u30

Plaats: Vianen, Kerk "De Hoeksteen", Groenkade 7, Vianen.

Prijs: €25,-/workshop (+ €5,- voor het werkboekje)

Docent: Iris van Berkum

Voor meer info en aanmelding: Tel 0031(0)30 6925710 of kijk op [www.yoga-info.nl](http://www.yoga-info.nl)

#### In Steenwijk - Weekend

Datum: **9 - 11 oktober 2009**

Vrijdagavond 19u30 tot zondagmiddag 16u00

Plaats: Steenwijk (overnachting mogelijk in plaatselijke B&B rond € 25,- p.p. per nacht).

Prijs: €150,-incl. maaltijden

Docent: Cornelia Schoneveld

Voor meer info en aanmelding: Tel 0031(0)521 520629 of mail [ananda.nederland@gmail.com](mailto:ananda.nederland@gmail.com)

#### In Den Haag - Weekend

Datum: **28 - 29 november 2009**

Zaterdag 9u30 tot 17u00, zondag 9u30 tot 13u00

Plaats: Jacob van der Doesstraat 87, 2518XM Den Haag

Prijs: €85,-

Docent: René Muyselaar

Voor meer info en aanmelding: Tel 0031(0)6 47984417 of mail: [info@mentality.nl](mailto:info@mentality.nl), of kijk op website: [www.mentality.nl](http://www.mentality.nl)

### Lange Kerstmeditatie

De Lange Meditatie heeft Paramhansa Yogananda ingesteld als viering van het spirituele Kerstfeest. Deze meditatie is bedoeld voor mensen die minstens een uur achtereen kunnen mediteren. In het programma wordt het mediteren afgewisseld met lezingen uit de Bijbel en het zingen van chants met een korte pauze in stilte tussentijds.

Plaats: Steenwijk "Il Ritiro", Oostwijkstraat 40, 8331 EE Steenwijk

Datum: **23 december** 13u00 – 18u00. Aanwezig zijn om 12u45.

Bijdrage: €5,00 - Kerstmaal: €7,50

Inschrijven: vóór 10 december – 10 personen max.

Voor meer info en aanmelding: Tel: 0031(0)521 520629 of mail: [ananda.steenwijk@hetnet.nl](mailto:ananda.steenwijk@hetnet.nl)

### Weekendcursus Spirituele Healing

De healingtechnieken, die Paramhansa Yogananda heeft doorgegeven, worden in deze cursus aangeleerd. De grote invloed van onze gedachten en emoties op onze gezondheid wordt nader belicht. Het maken van affirmaties is een belangrijk onderdeel. De Energization Exercises krijgen in deze cursus op speciale wijze aandacht.

Datum: **6 – 8 november 2009**

Voor wie de Energization Exercises niet kent, begint het weekend op vrijdagavond 6 november 19u30 tot zondagmiddag 8 november 2009 16u00.

Prijs: €150,- incl. maaltijden

Voor wie de Energization Exercises reeds kent en regelmatig beoefent, begint het weekend op zaterdagmorgen 7 november om 10u30.

Prijs: €125,- incl. maaltijden

Plaats: Steenwijk (overnachting mogelijk in plaatselijke B&B rond € 25,- p.p. per nacht).

Docent: Cornelia Schoneveld

Voor meer info en aanmelding: Tel 0031(0)521 520629 of mail [ananda.nederland@gmail.com](mailto:ananda.nederland@gmail.com)

### **Seminars met speciale gasten uit Ananda Assisi!**

Deze seminars zijn voor iedereen toegankelijk.

#### De Weg van het Hart

Dit weekend richt zich op het ontwikkelen van die kwaliteiten van het hart, die essentieel zijn voor echt geluk en succes. Vanaf het moment dat de deur open is, zal je leven onmetelijk veel verbeteren.

Datum: **11-13 december 2009**

Docent: Uma

Plaats: Centrum de Leonardushoeve, Hoverheideweg 2A, 5951 NB Belfeld [www.leonardushoeve.nl](http://www.leonardushoeve.nl)

Neem voor meer informatie en aanmelding contact op met Eefje Happee via tel. 0031(0)20 6173160.

Prijs: €225,-

#### Kunst als pad naar Zelfrealisatie

*"De mens is zelf in wezen een manifestatie van klank."* Paramhansa Yogananda

Een unicum: tijdens de workshop wordt u vanuit de klassieke muziek en poëzie bewust van de diepe spirituele waarheden die hierin schuilgaan.

Datum: **13-14 februari 2010**

Docent: Darshan

Plaats: Den Haag zaterdag ochtend

Amsterdam zaterdag middag/avond

Utrecht zondag voormiddag Sunday Service

Neem voor meer informatie en aanmelding contact op met René Muyselaar: Tel 0031(0)6 47984417 of mail: [info@mentality.nl](mailto:info@mentality.nl)

Meer info volgt.



Voor meer informatie in verband met de activiteiten kijk op onze website.

Wil je deze nieuwsbrief per mail ontvangen, geef dan je e-mailadres door aan het secretariaat.





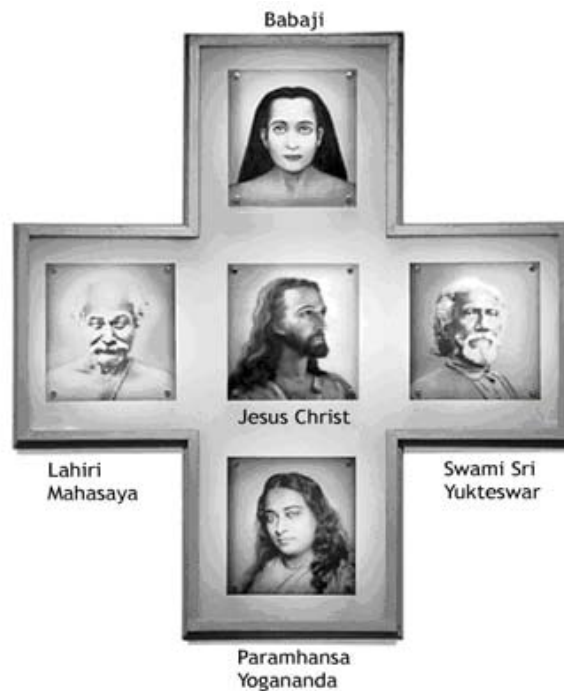
## Secretariaat



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, 1  
121 KG Landsmeer  
Tel: 0031(0)20 4826299  
Email: [eric.ory@chello.nl](mailto:eric.ory@chello.nl)  
U kan ook storten op: **giro 9480571** of voor het buitenland  
**IBAN NL 24 PSTB 0009480571** en **BIC PSTBNL21**  
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.  
(Zie voor meer informatie op de website)



**De Meesters van het Pad van Kriya Yoga**