



# Ananda Nieuwsbrief

December 2010

## Een kerstboodschap van Paramhansa Yogananda

December 1950

Dit jaar is mijn kerstwens voor jullie tweevoudig: "dat het Christusbewustzijn door diepe meditatie in jullie geopenbaard mag worden, en dat het voorbeeld van jullie handelen anderen zal overtuigen hun slechte of wereldse manier van leven op te geven en spiritueel te worden." Meditatie en handelen zijn beiden nodig op het spirituele pad, want zij dragen bij aan de evolutie van zowel het individu als de massa. Het is niet Gods wil om je spiritueel te ontwikkelen op een zelfzuchtige manier, zonder een hand uit te steken naar de lijdende medemens. Onthoud om steeds dienstbaar te blijven voor de evolutie van ieder mens, terwijl je Goddelijke Moeder zoekt door regelmatig diep te mediteren.

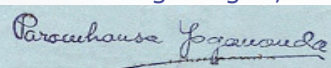
Hoe meer men zich spiritueel ontwikkelt, des te dieper zal zijn mededogen en liefde voor de mensheid zijn. Liefde en mededogen gaan samen met het verlangen de mensheid te verheffen uit de worsteling van onwetendheid en oorlog, en het voortdurende lijden dat daarvan het gevolg is. Je moet echter wel onthouden dat God in je hart altijd op de eerste plaats komt. De Vader neemt geen genoegen met de tweede plaats. Hij moet de eerste plaats innemen in het gevoeligste centrum van je wezen – je hart. Door zijn zegeningen en genade alleen ben jij in staat de mensheid te helpen ontwikkelen en ontwakken uit zijn onwetendheid.

Mediteer regelmatig en beoefen trouw kriya yoga, met alle concentratie van je geest en intensiteit van je hart. Mediteer op kerstavond vele uren met andere devotees. Draag deze lange meditatie op aan het verkrijgen van liefde van God, en de verwezenlijking van wereldvrede en broederschap tussen alle volkeren.

Deel met Kerst je geschenken (materieel, mentaal en spiritueel) met de minder bedeelden. Dit zal van je dag een echte feestdag maken. De geschenken hoeven niet duur te zijn, maar praktisch: duurzame kleding (nieuw of gebruikt) voor hen die het nodig hebben, ingeblikt en gedroogd voedsel voor mensen die dat in hun eigen land haast niet kunnen krijgen, een vriendschappelijk bezoekje aan een zieke, een woord van troost voor hen die gedeprimeerd zijn, en spirituele manna voor hen die de liefde van God zoeken. Op die manier kan je mensen op een afstand en in je nabijheid helpen.

Wees eerzuchtig voor God. Blijf Hem zoeken door meditatie en blijf voor Hem werken. Dit zal je de spirituele bevrijding geven die je zoekt. Christus en de grote heiligen hebben ons door hun voorbeeldige manier van leven laten zien dat het kan. Volg daarom rustig en nederig hun voetstappen. God zegent je altijd. Dat het elke dag Kerst voor je mag zijn met altijd nieuwe vreugde, liefde, vrede en wijsheid in God en de Goeroes.

Met vele zegeningen,



Paramhansa Yogananda



Aanplakbord in LA.

## Swami Goes To Hollywood!

Zoals velen onder jullie waarschijnlijk al weten, is Swami Kriyananda nu in Los Angeles, dicht bij Hollywood, met het doel om de boodschap van Zelfrealisatie te verspreiden door middel van films. Hij wil mensen over de hele wereld bereiken, die steeds bezorgder zijn over hun toekomst en het lot van de planeet, en die worstelen met een gevoel van hopeloosheid. Momenteel zijn er twee films in preproductie: één gebaseerd op het leven van Yogananda, *The Wayshower*, en de andere over het leven van Swamiji, *The Disciple*. We willen jullie in het bijzonder iets vertellen over *The Disciple*.

*The Disciple* is het verhaal van het zoeken van de mens naar zingeving en hoe Kriyananda op zijn zoektocht in contact kwam met Yogananda. Deze productie zal gebruik maken van het moderne genre van de docu-film en zal behoren tot de nieuwe generatie van artistieke spirituele films, waar het verhaal verteld wordt door diegenen die het beleefd hebben. De productie zal met een internationaal team in Californië worden gevestigd, met de bedoeling dat de film een breed publiek zal bereiken via film-festivals, bioscopen, televisie, DVD en andere distributiekanaalen.

We nodigen jullie uit om een kort interview met Kriyananda over *The Disciple* te bekijken (knip en plak de link hieronder in je internet browser). Dit is een privéfilm, dus we vragen jullie dit vooralsnog nergens te publiceren.



<http://www.youtube.com/watch?v=YMVRBhffgWA>



Swami Kriyananda met de producer Roberto Bessi en Shivani (rechts van Swami), de scenarioschrijver Ted Nicolaou en Nandini (links van Swami).

Als onafhankelijke docu-film wordt de begroting op ongeveer 1,5 tot 2 miljoen dollar geschat. Roberto heeft uitgebreide ervaring met films van dit budget en zal de kosten binnen deze cijfers houden. Van augustus 2010 tot maart 2011 zal de film in de "preproductie" fase zijn, waarin het project wordt voorbereid voor zowel de productie als de presentatie voor potentiële investeerders. Om nu verder te kunnen werken, zijn in deze fase ontwikkelingsfondsen nodig om het productieteam, dat al aan het werk is, te betalen.

Ben je ook geïnspireerd door Yogananda, Kriyananda, het pad van Kriya Yoga, Autobiografie van een Yogi, of de leefgemeenschappen van Ananda? Dan is dit een unieke kans om iets terug te geven dat blijvende waarde zal hebben: een bijdrage aan een film over dit pad en hoe het je leven positief kan beïnvloeden. Een film die in de toekomst vele zoekers zal kunnen helpen hun weg te vinden.

Voor *The Wayshower* worden in Amerika fondsen geworven. Ananda Europa heeft de financiering van *The Disciple* op zich genomen. Stichting Vrienden van Ananda wil proberen als Ananda Nederland minstens één 'sponsorship' bij elkaar te krijgen. Dit is een bedrag van 2.500 euro. Daarom heeft de stichting besloten om de donaties tot een bedrag van 1.250 euro te verdubbelen. Jouw bijdrage is het dus dubbel waard! Wil je dit project steunen, dan kan dat op: **ING 9480571** of voor het buitenland **IBAN NL 72 INGB 0009480571** en **BIC INGBNL2A**: ten name van Stichting Vrienden van Ananda te Landsmeer, onder vermelding van *The Disciple* en je naam.

Lees hier meer over dit project: zie bijlagen.



### *Gelukkig*

*Wat mogen wij ons toch gelukkig prijzen.  
Dikwijls via vele omwegen vinden we het juiste pad.  
Intussen zien we samenleving en natuur dolderaaien als een op hol geslagen rad.  
Via Paramhansa Yogananda voelen wij desondanks onze hoop herrijzen.*

*Al wat er op deze aarde gebeurt, beginnen we te vatten.  
Materiële dingen kunnen ons nog maar zelden paaien.  
Stilaan beginnen we al wat te oogsten van wat we eerder mochten zaaien.  
We ontdekken door het pad, diep in onszelf, onwaarschijnlijke schatten.*

*Alles begint als puzzelstukjes in elkaar te vallen.  
De reden van ons bestaan wordt helder en klaar.  
We kunnen het leven beter aan, al is het soms lichamenlijk nog zwaar.  
In onze ziel ontstaat er echter een feest wat niets of niemand nog kan vergallen.*

*Elke dag vragen we Meester ons te vergezellen op onze spirituele reizen.  
Met devotie, vreugde en toewijding zijn we op weg naar het Licht.  
De treden van de trap zijn soms hoog, doch het wordt alsmaar beter, het doel komt in zicht.  
Wat mogen wij ons toch gelukkig prijzen...*



## *Egoties*

*Hoeveel maal herinner ik me niet  
Wellicht meer dan 1000 keer  
Deed ik me zeer  
Voelde ik verdriet  
Stilaan verliest de illusie aan macht  
En herwin ik mijn kracht  
Nimmer weer wens ik mij om de innerlijke tuin van Eden te laten leiden  
Diep in mij verborgen, vrij van zorgen  
Wetend dat uw licht eens één ieder zal bevrijden*



## **Verslagen van het LH weekend van augustus 2010**

### **Overgave en afstemming op de Guru.**

Eind augustus hadden we weer een fijn weekend samen op de Leonardushoeve. Voor mij betekent het veel, want ik kan de batterij weer opladen.

Meestal maken we samen een wandeling in het bos. Zo ook het afgelopen weekend. Tijdens het lopen kregen wij een opdracht: kies een partner en geef elkaar een hand. Een van ons sluit de ogen en je laat je leiden door je partner. Zo gezegd, zo gedaan. Ik sloot de ogen en ik liet me leiden door Yogesh. Ik had het volste vertrouwen in hem. Het was gemakkelijk, want ik hoefde me alleen maar op hem af te stemmen. Dat deed ik dus maar. Toen ontdekte ik hoe ik dat deed. Gewoon, vanuit mijn zonnevlecht. Net alsof er een onzichtbare lijn naar hem toeging en zo hield ik hem in de gaten. En opeens dacht ik, zo zit het dus, zo kan ik me nog beter afstemmen op de Guru. Ik deed het en ik voelde rust en vrede in me komen.

Afstemmen kan ik niet denken maar wel voelen. Bij levende mensen doe ik dat van nature. Bij Yogananda ging ik afstemming denken en dat werkt niet. Ik deed er teveel mijn best voor. Sinds dat voorval is de onrust uit mijn zonnevlecht en als het er wel zit ben ik niet afgestemd.

Jai Yogananda, bedankt. Grietje



### **Weekend Leonardushoeve**

Het was weer een mooi en warm samenzijn, het weekend van 27 t/m 29 augustus jl. in de Leonardushoeve te Belfeld. Het weekend viel samen met de Kriya voorbereiding, die daar voor het eerst werd gehouden.

Ik heb er erg van genoten en vond het heel plezierig om weer samen met mijn spirituele familie te genieten van alle mooie en gezellige dingen, die aangeboden werden door het organiserende 2-tal Lucia en Eric. Waar kan je nog zo helemaal jezelf zijn?

Er werden o.a. mooie teksten voorgedragen van Meester, maar ook eigen gemaakte gedichten. We luisterden samen naar een lezing van Jyotish, maakten een boswandeling, die vooral in stilte was, en leidden elkaar, om de beurt met de ogen dicht, over een drassig bospad met volledig vertrouwen in elkaar. Dit vond ik een geweldige ervaring. Ook het boetseren was weer een succes.

Op zondagochtend werden Mieke, Yvonne, Annemarie en Josephine tot discipel gewijd. Zoals altijd was deze ceremonie weer mooi en ontroerend.

Het is voor mij altijd te kort, dat komt ook door de Seva's, die op zaterdag in totaal 3 uur nemen. Maar ook de Seva's (Karma Yoga/dienstbaarheid) zijn mooi om te doen. Zondag om 16.00 uur, na samen met de Kriya 'Preppers' koffie/thee met heerlijke vlaai te hebben gegeten, ging ieder weer zijns weegs.

Eefje

## Mijn inwijding tot Nayaswami

In 1996 kreeg ik mijn eerste Kriya-inwijding, waarna ook de inwijdingen in de hogere kriya's volgden. Toen Swami Kriyananda het boekje "The Renunciate Order for the New Age" eind vorig jaar uitbracht, was dat voor mij het moment om de volgende stap te zetten in mijn spirituele ontwikkeling.

Eind maart vloog ik naar Assisi om de inwijding in deze orde van verzaking te ontvangen. Op 6 april 2010 vroeg ik een gesprek met Nayaswami Kirtani aan om te bekijken of ik als Brahmacharya of als Nayaswami ingewijd zou worden. In dat gesprek kwam duidelijk naar voren welke impact dat heeft in iemands leven. Daar was ik me volledig van bewust. Ik zou mijn leven helemaal geven voor mijn zoektocht naar God en al het andere zou daaraan ondergeschikt zijn. Zij en ook andere Nayaswami's kwamen tot de conclusie dat ik een Nayaswami zou worden. De nacht na dat gesprek sliep ik helemaal niet, me bewust van de grote verantwoordelijkheid die ik op me zou nemen. De nachten daarna sliep ik heerlijk.

Op 8 april werd ik, na de zuiveringsceremonie, in de Temple of Light in Assisi ingewijd. Een heel ontroerende gebeurtenis in een tempel vol devotees. Vooral het moment dat ik uitgestrekt met de armen naar voren voor het altaar lag, wat alleen gebeurt bij de Nayaswami-inwijding, liet bij mij een diepe indruk na. Ik werd er vanbinnen heel stil van en bleef na de inwijding nog een poosje zitten voor het altaar toen de tempel al leeg was.

Daarna werd ik van alle kanten gelukgewenst. Voortaan zou ik ook alleen in het koningsblauw gekleed gaan. MayaDevi kwam met een patroon aan voor een broek en tuniek, die ook de andere vrouwelijke Nayaswami's dragen. Heel huiselijk nam ze m'n maten op, midden in de eetzaal, om te zien welk patroon voor mij goed was. Dat mocht ik op papier overtekenen, waarbij ik ook nog hulp kreeg van Dana Lynne Andersen, de kunstenaar die de covers maakte voor de boeken van Swami. Ik had de week daarvoor bij haar de cursus: "Rebirth and Transformation" gevolgd. Een prachtige voorbereiding op 'de grote dag'.

Thuisgekomen heb ik 8 grote zakken kleding weggedaan naar mensen in de bezette gebieden in het Midden-Oosten en witte kleren blauw geleverd.

Iedere dag bid ik dat ik m'n gelofte zal mogen waarmaken en ik merkte direct na de inwijding al dat er dingen veranderden. Ik ben me veel meer bewust van alles wat ik doe, denk en zeg.

Nayaswami Cornelia



### Gelofte van complete verzaking

Van nu af aan omarm ik als het enige doel in mijn leven de zoektocht naar God.

Ik zal nooit een partner nemen of, als ik getrouwd ben, zal ik naar mijn partner kijken als alleen behorend aan U, God.

In iedere situatie ben ik compleet in mijzelf en in mijzelf zal ik alle tegenstellingen van dualiteit laten samenvloeien.

Ik besta niet langer als een afgescheiden entiteit, maar offer mijn leven zonder voorbehoud in Uw grote Oceaan van Bewustzijn.

Ik accepteer niets als van mij, niemand als de mijne, geen talent, geen succes, geen prestatie als de mijne, maar alles van U alleen.

Ik zal voelen dat niet alleen de vruchten van mijn arbeid, maar de arbeid zelf, alleen van U is.

Handel door mij heen, God, om Uw plan te verwezenlijken.

Ik ben vrij in Uw vreugde en zal me voor altijd verheugen in Uw zegenende nabijheid.

Help mij om perfectie in mijn inspanningen te bereiken in deze heilige gelofte. Want ik heb geen ander doel in mijn leven dan U te kennen en te dienen als Uw kanaal van zegeningen voor de gehele mensheid.



*Vergiffenis is niet iets dat we doen voor anderen  
We doen het voor onszelf – om beter te worden en verder te gaan met ons leven.*



### Kijk-/luistertip!!!

Ik heb de gewoonte om tijdens het strijken televisie te kijken. Steeds tracht ik mezelf te focussen op positief getinte programma's die mij energetisch verheffen. Zo kijk ik vooral naar de "Dog Whisperer", omdat hondenfluisteraar Cesar Milan zo perfect kan omgaan met zowel hond als baasje. Het zijn eigenlijk niet de honden die dienen bijgestuurd te worden, maar de mensen om hen heen. Als je naar jezelf durft te kijken, kun je enorm veel van hem leren. Volgens mij werkt hij echt vanuit een hogere leiding.

Vandaag echter wilde ik luisteren naar een van de Ananda lezingen. Na een kleine zoektocht kwam ik uit bij een video van Peter Van Houten. Hij is Amerikaan, arts en al vele jaren discipel van Yogananda. De video handelt over onze hersenen, de veranderbaarheid van onze hersenen, de plasticiteit van ons zenuwstelsel en het effect van meditatie op de hersenen, een ware openbaring! Het is wonderbaarlijk waartoe we allemaal in staat zijn. Een uitspraak van Yogananda: "De weg naar God gaat via je eigen zenuwstelsel!"

Dit is een inspirerende video voor ieder van ons die een beter begrip wenst te krijgen over wat er precies gebeurt als we mediteren, die wetenschappelijk bewijs wenselijk achten, die denken dat het te laat is, dat ze te oud zijn, ... Bekijk de video en hij zal je extra motiveren om te mediteren. Je zult merken dat het nooit voor iets te laat is. Onze hersenen zijn zo flexibel dat we alles kunnen leren wat we ook maar wensen! Mooi toch?

Klik en laat je inspireren: <http://www.ananda.org/inspiration/video-audio/classes/wired-for-divinity.html>

Gurupriya



*Vader,  
u droomt mij.  
Mag ik in u ontwaken?*



### **Leren omgaan met een minderwaardigheidsgevoel – een persoonlijk verslag van Nayaswami Savitri Simson**

Ik begrijp niet goed waarom ik moeite heb met zelfacceptatie of mijn gevoel van eigenwaarde. Ik had een fatsoenlijke jeugd zonder groot misbruik, voor zover ik me dat kan herinneren. Maar toch moest ook ik met dit probleem leren omgaan. Het lijkt mij dat dit probleem een epidemie is in de wereld om me heen.

Ik dacht dat ik enkele dingen die ik heb geleerd zou kunnen delen, over hoe om te gaan met het "ik zie mezelf niet erg graag" of "ik ben niet goed genoeg" of "ik ben een totale mislukking" of "anderen kunnen het, maar ik niet"-syndroom.

Om te beginnen is een beetje introspectie nodig over de oorsprong van kwesties als deze. Voor mij persoonlijk denk ik dat de oorsprong in twee dingen ligt:

- 1) Vorige incarnaties waarin ik niet voldeed aan verwachtingen van mezelf of anderen.
- 2) Huidige incarnatie, waarin ik nooit succesvol genoeg leek te zijn, hoewel ik het tot het uiterste geprobeerd heb.

Voorbeeld: Ik was een goede leerling en vaak, maar niet altijd, bracht ik tinnen voor mijn proefwerken mee naar thuis. Na het zien van een van die goede cijfers, zei mijn moeder: "Waarom haal je dit niet voor elk proefwerk?"

En dan was er het geval van "de zonde". Ik ben opgevoed als een Zuiderse Baptist en heb vanaf mijn geboorte geleerd dat we allen zondaars zijn, gedoemd tot de hel. Je moet begrijpen dat ik niet iemand of enige gebeurtenis uit mijn leven de schuld wil geven (noch zou jij dit moeten doen). Ik heb voor dit leven, mijn ouders, mijn religieuze achtergrond, mijn persoonlijkheid -alles!- gekozen om de lessen te leren die ik nodig had in dit leven. (Hetzelfde geldt overigens ook voor jou!). Maar blijf alsjeblieft niet te lang stilstaan bij de precieze oorzaken van een laag zelfbeeld, als je er problemen mee hebt. Het belangrijkste wat je moet doen, is vragen: "Wat ga ik er aan doen?"

Eerste suggestie: Vermijd de egotrip van zelfontkenning. "Wat???" zal je zeggen. "Hoe kan een minderwaardigheidscomplex egoïstisch zijn?" Het lijkt juist het tegenovergestelde, toch? Maar Paramhansa Yogananda heeft duidelijk gezegd dat: "... een minderwaardigheidscomplex en een meerwaardigheidscomplex de tegenovergestelde zijden van dezelfde medaille zijn."

Het kostte me een tijdje om deze belangrijke verklaring te begrijpen, dus laat ik een voorbeeld geven uit mijn leven. Toen ik naar Ananda verhuisde, ervoer ik niet meteen de gelukzaligheid en volledige harmonie met anderen die ik had verwacht. In plaats van geweldige meditatie en meteen in samadhi te gaan, veroordeelde ik mezelf streng en vergeleek ik mezelf met al de anderen die hier woonden: ze leken me allemaal echte heiligen. "Het is moeilijk om hier te leven!" dacht ik. "Ze zijn sterk. Zij kunnen mediteren, hun houding veranderen en voortdurend aan zichzelf werken. Ik ben gewoon niet sterk genoeg om dit altijd te doen! Zij zijn moedig. Ik ben een lafaard. Ik ben te zwak. Ik moet Ananda verlaten en mijzelf niet opdringen aan deze grote zielen, waardoor de prachtige trillingen in Ananda worden verlaagd door mijn smerige aanwezigheid."

Gelukkig voor mij, heb ik deze gedachten geuit aan een goede vriend en medediscipel. Zij dacht erover na en zei vervolgens zeer vriendelijk: "Door dergelijke gedachten word je misleid door je eigen ego. Luister naar jezelf: "Ik ben dit niet, ik ben dat niet en ik kan dit of dat niet! Ik, ik, ik, mij, mij, mij!" WOW! Ze had gelijk, en ik was in staat om dit te horen! Ik ging zitten en heb mijn houding veranderd, bijna ter plekke! Ik begon te bevestigen (en doe dit nog steeds): "Stout of goed, Goddelijke Moeder, ik ben Uw kind. Ik ben Meesters discipel. Ik ben gemaakt naar Gods oneindige beeld. Wat maakt het uit als ik niet perfect ben. Net daarom ben ik hier, om perfect te worden! Ik ben één met de Oneindige AUM, dat is het enige wat er toe doet! Als ik me slecht gedraag, is dat niet mijn ware zelf." En er zijn vele van dergelijke affirmaties in me opgekomen, of staan in Swami Kriyananda's of Yogananda's boeken.

Een andere les: ik ontmoette mijn man, Sudarshan, hier bij Ananda. Ongeveer een jaar nadat wij in 1980 waren getrouwd, zei hij op een keer: "Savitri, ik wil je iets vertellen wat me bij jou is opgevallen. Je bent een heel vriendelijk, aangenaam en liefdevol iemand. Maar je zou nooit iemand zo slecht behandelen zoals jij jezelf behandelt. Waarom doe je dat? Weet je dan niet dat je op die manier respectloos bent naar God in jezelf?" WOW, opnieuw! Wederom was het de juiste tijd om deze woorden te horen en werkelijk te gaan proberen om er iets aan te doen — om te beginnen mezelf beter te behandelen, zoals ik anderen zou behandelen, tijd nemen om leuke dingen te doen en voldoende rust nemen, enzovoort. Toon respect voor God in jezelf!

Swami Kriyananda heeft veel waardevolle suggesties aangeboden voor degenen die met deze uitdaging kampen. Hij schreef er in feite een heel boek over: "Secrets of Self-Acceptance". Er staat een prachtige inleiding in dat boek waaruit ik citeer: "Als je terug onderweg bent naar zelfaanvaarding, vergeet dan niet dat je net als ieder ander mens uniek bent. De melodie die je hoort te zingen is de jouwe alleen in alle eeuwigheid. De rol die je hebt te vervullen op het toneel van het leven kan door niemand anders worden gespeeld. Het is jouw taak om te leren hoe je die kunt perfectioneren. Die melodie of die rol behoort echter tot een groter geheel dan de realiteit die je ervaart in je kleine ego. Overstijg alle beperkingen door te mediteren op steeds groter wordende perspectieven van de werkelijkheid. Uiteindelijk zal je ontdekken wie je werkelijk bent, achter alle ego maskers die je hebt, net als de meeste mensen. Leer jezelf te verplaatsen van de ego-uitbuiting van zelfverloochening naar de ontspanning en de vreugde die gepaard gaan met persoonlijke groei en volledige zelfaanvaarding."

Hier is één van mijn favoriete "geheimen" uit hetzelfde boek: "Het geheim van zelfaanvaarding is jezelf niet te identificeren met mislukking. Succes noch mislukking kan jou definiëren, jij die gemaakt bent naar het evenbeeld van Oneindige Perfectie."

En tot slot nog een affirmatie voor het hoogste niveau van zelfaanvaarding: "Ongeacht wat er gebeurt met mij of om mij heen, ongeacht wat anderen van me denken of wat ik doe, ik hou van mezelf en waardeer mezelf, want ik besef dat ik niet alleen het kleine zelf ben, maar ook het grotere Zelf, gemaakt door God, gemaakt naar Gods evenbeeld: Eeuwig perfect, eeuwig vrij!"

<http://www.aplacecalledananda.org/savitri/1496/self-esteem-issues-anyone/>

## 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:mail@yoga-info.nl">mail@yoga-info.nl</a>

\* om de 2 weken

### 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 Steenwijk - Weekend

Datum: 28 - 30 januari 2011 (vr - zo)

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

Docent: Cornelia Schoneveld

Prijs: € 150 inclusief maaltijden, exclusief overnachting

Overnachting mogelijk in plaatselijke B&B, ong. € 25/nacht wordt, indien gewenst, voor je besproken.

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



## **In het kader van onze AscN weekenden in Belfeld hebben we enkele speciale activiteiten gepland:**

### Spiritueel kerstweekend (Thema Christusbewustzijn)

Het december AscN weekend staat volledig in het kader van kerst, met op zaterdagmiddag een lange meditatie (in delen van 1 uur met korte pauze, en tussendoor worden teksten voorgelezen en chant). Wie niet lang kan mediteren heeft de mogelijkheid om de zaal te verlaten, voor hen wordt er een alternatief programma voorzien. Ook dit weekend zal er seva gedaan worden.

Plaats: Leonardushoeve te Belfeld

Datum: 17 - 19 december, vr. 16.00 u- zo. 16.00 u.

Bijdrage: € 88,00 - € 138 afh. van slaappleats op zaal, 1- ,2- pers. of luxe kamer met badkamer

Organisators: Eric Ory en Cornelia Schoneveld

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

### AscN-weekend (Thema: Samen Bouwen aan het Ananda Spiritueel Centrum Nederland)

In dit weekend bespreken we de vervolgstappen op weg naar een eigen centrum en evalueren we de weekenden in de Leonardushoeve van het afgelopen jaar.

Plaats: Leonardushoeve te Belfeld

Datum: 7 - 9 januari 2011, vr. 16.00 u- zo. 16.00 u.

Bijdrage: € 88,00 - € 138 afh. van slaappleats op zaal, 1- ,2- pers. of luxe kamer met badkamer

Organisators: Eric Ory, Eva Silvius, Cornelia Schoneveld

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

## 1<sup>e</sup> Spirituele Ananda week - NIEUW!!

Thema: In de Stilte

Wil je de stilte in je meditatie nog meer te verdiepen, dan ben je van harte welkom tijdens deze eerste Ananda week! Ook tijdens deze week zal er seva gedaan worden.

Plaats: Leonardushoeve te Belfeld

Datum: 5 – 11 februari 2011, za. 12.00 u- vr. 16.30 u.

Bijdrage: Zaal: € 391 - 1 pers.kamer: € 442 - 2 pers.kamer € 423 - 2pers. de luxe : € 480

Organisators: Grietje Muda, Eva Silvius en Eefje Happee

Voor meer info en aanmelding: Tel: 0031(0)521 522556 of 0031(0)347 344712 of [evasilvius@hetnet.nl](mailto:evasilvius@hetnet.nl)

## Mahasamadhi Viering

Het gemeenschapsweekend van maart staat volledig in het teken van Paramhansa Yogananda's Mahasamadhi. Tijdens dit weekend zal er afwisselend gechant, teksten beluisterd, gemediteerd worden, er is een prachtige bloemenceremonie en natuurlijk seva.

Plaats: Leonardushoeve te Belfeld

Datum: 4 – 6 maart 2011, vr. 16.00 u- zo. 16.00 u.

Bijdrage: € 88,00 - € 106 afh. van slaappleats op zaal, 1- ,2- pers. of luxe kamer met badkamer

Organisators: André en Shantanu

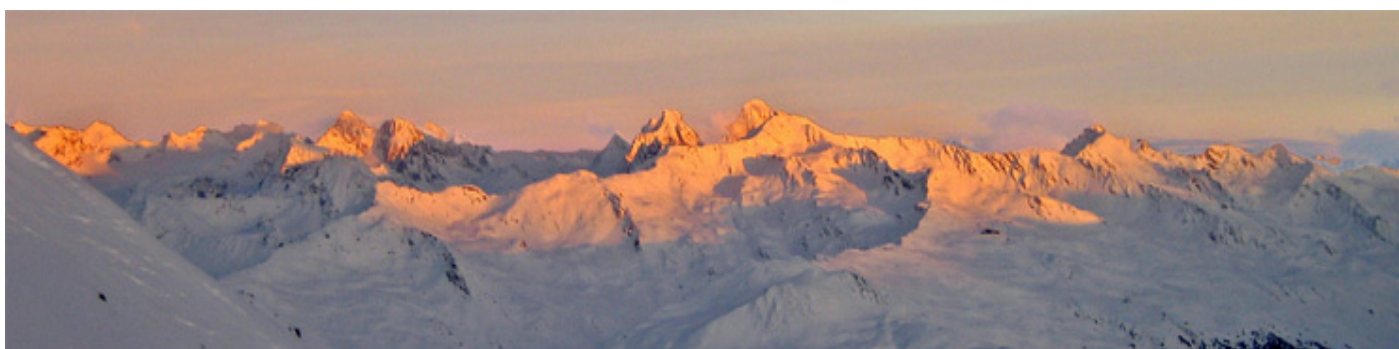
Voor meer info en aanmelding: Tel: 0032(0)14560056 of [ananda.geel@telenet.be](mailto:ananda.geel@telenet.be)

## 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).





## Secretariaat

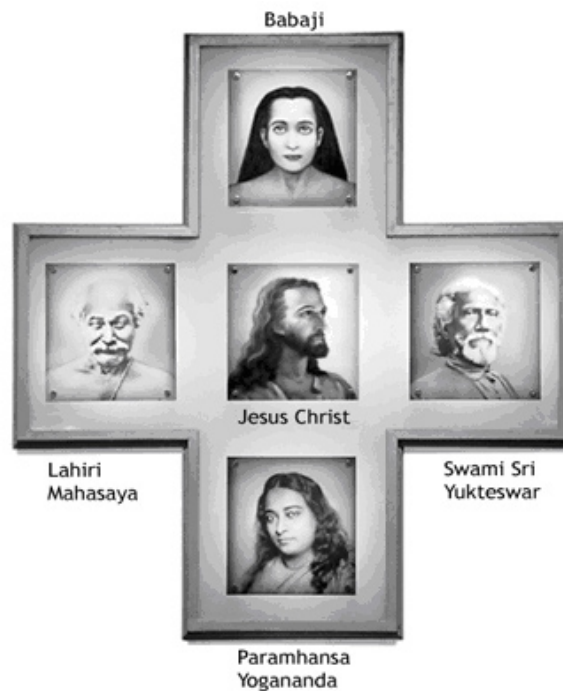


Cornelie Schoneveld  
Oostwijkstraat 40  
8331 EE Steenwijk  
Tel: 0031(0)521 520 629  
Email: [ananda.nederland@gmail.com](mailto:ananda.nederland@gmail.com)  
Website: [www.yogananda.nl](http://www.yogananda.nl)

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.  
(Zie voor meer informatie op de website)

*Algemeen Nut  
Beogende Instelling*  
**ANBI**



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