

# **Ananda Nieuwsbrief**

December 2009

*True love emanates from God. Only hearts that have been purified by self-expansion can embrace the fullness of that love. In expansion, the heart's feelings become channels through which God's love flows out to all the world.*

*Ware liefde komt van God. Slechts de harten die gezuiverd zijn door zelf-expansie kunnen de volheid van die liefde omhelzen. De gevoelens van het hart worden, als ze ontluiken, kanalen waardoor Gods liefde naar de hele wereld stroomt.*

## **Paramhansa Yogananda**

Beste lezer,

We zijn aangekomen in de laatste maand van het jaar, binnengaand in een tijd van activiteit, inspirerende momenten en reflecties, een tijd om te verinnerlijken. We maken ons klaar om het oude achter te laten en het nieuwe plaats te geven. Ananda Nederland wil deze tijd van vreugde, vrede en innerlijke, spirituele verdieping delen met jou, onze spirituele familie.

In deze Nieuwsbrief lees je verslagen van mensen die in Ananda Assisi zijn geweest en brengen we je op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen omtrent het project Ananda Spiritueel Centrum. Verder hebben we nog cadeautips, boekennieuws en natuurlijk het gebruikelijke activiteitenoverzicht.

Ever New Joy!



## **Ananda Spiritueel Centrum in ontwikkeling!**

We zijn inmiddels alweer een half jaar verder nadat we jullie voor het laatst op de hoogte brachten omtrent de ontwikkelingen van dit bijzondere project. Tijd voor een update!

In de nieuwsbrief van augustus gaven we al aan dat we nog niet in een stadium verkeren waarin we aan het betrekken van een eigen pand kunnen denken. De verschillende bezichtigingen, waaronder de prachtige locatie Blankenberg, hebben ons echter wel het nodige enthousiasme opgeleverd om concrete vervolgstappen te kunnen ondernemen.

Het afgelopen jaar hebben we regelmatig meditatiebijeenkomsten bij devotees thuis georganiseerd. Op deze manier hebben degenen die het meest direct bij dit project zijn betrokken elkaar in de eigen omgeving beter leren kennen. De bijeenkomsten waren een groot succes. Ze zullen in 2010 met plezier voortgezet worden.



## Ananda Assisi - Twee getuigenissen



Na nog maar vers te zijn ingewijd in de Kriya en een avontuurlijke busreis vanuit Nederland, waarbij de Energië oefeningen goed van pas kwamen tijdens de tussenstops, was de aankomst bij ANANDA in Assisi voor mij direct een thuiskomst. De grote posters van Paramhansa en Jezus bij de receptie, de oogopslag van de discipelen die ons daar ontvingen. Het voelde direct zo vertrouwd, als familiebezoek. Toen ik bij aankomst Anand op het terrein zag lopen, riep ik hem gelijk onbeheerst en enthousiast toe. Behalve hem en Kirtani kende ik er ook nog niemand!

En het was heel druk dat weekend; er was een manifestatie voor de Wereldvrede georganiseerd en dat trok wel een paar honderd mensen. Zondags beluisterden we sprekers van alle geloven in de Tempel en namen we deel aan zang en dans waarin alle naties opgeroepen werden tot vrede met de affirmatie: 'May peace prevail on earth'. Er werd een gedenknaald, met deze tekst, op het gazon voor de Tempel geplaatst en we hadden allemaal het gevoel dat we deel waren van een mijlpaal in de wereldgeschiedenis.....

Villa Gioia, waar wij verbleven, was direct een eldorado van rust en in de kamer 'Liberta' was een bevestiging van de innerlijke vrijheid die ik ervaarde. Hoewel de dagen helemaal gevuld waren; vanaf de eerste dag deed ik mee aan de Ananda yoga om 6 uur en daarna meditatie tot half 9. Na het ontbijt in stilte, begonnen de cursussen: de 1ste week deed ik 'The Art of Meditation' en de 2de week 'Spiritual Counseling'. 's Avonds was er meestal ook een activiteit. Daarbij de ontmoetingen met vele geestverwanten!

'The Art of Meditation', werd gegeven door Jurgen, Bhajana en Shivani. Het waren heel inspirerende lessen, waarin de Energie Oefeningen en Hong Sau techniek niet alleen werden uitgelegd en gepraktiseerd, maar ook verdiept. Het was heel herkenbaar na alle toegewijde voorbereiding door Eva en Cornelia. Het beeld van meditatie als een 'lift' die je naar het bovenbewustzijn brengt, als naar het dakterras van een flatgebouw, sprak mij erg aan. (Vooral omdat ik het nivo van het 'kelderbewustzijn' zoals je dat in een depressie ervaart ook ken!) De oefening om de kwaliteiten van de ziel in het dagelijks leven te praktiseren was ook prachtig; ik mocht met Liefde het altaar in de Tempel schoonmaken! Als een moeder 'waste' ik de gezichten van de foto's van de Meesters..... 'Devotion and Love are the oil that make your lamp burn'.....

In de tweede week volgde ik samen met Eric Ory in een elke dag wisselend samengestelde groep de cursus 'Spiritual Counseling', bij Maya Devi en Uma. Ook hier draaide alles om het magnetiseren van Bovenbewustzijn en werd het bewustzijn van de werking van Spirit, Energie en Materie goed uitgelegd. Door zelf afgestemd te zijn op het Spirituele Oog, kun je degene naar wie je luistert magnetisch ook op zijn/haar Bovenbewustzijn zien en van daaruit zijn-haar eigen antwoorden laten vinden..... Ondersteuning en begeleiding zijn de sleutels: je vertelt mensen nooit wat zij moeten doen! Een professionele houding houdt in dat je je eigen emoties, verlangens, voor- en afkeuren erbuiten laat: je luistert vooral, met een onpersoonlijke houding en zonder te oordelen of in te vullen .....

In het tweede weekend waren we ook nog in de gelegenheid om de 83ste verjaardag van Swami mee te vieren; een feestelijke en eenvoudige happening ter ere van de indrukwekkende bescheidenheid van de oprichter van Ananda Assisi en de schrijver van zoveel chants en boeken. Een inspirerend voorbeeld van liefde en dankbaarheid!

De energieke vreugde die van alle mensen die in Ananda Assisi wonen en met zoveel toewijding werken afstraalt en de diepe meditatie, maakte van mijn gehele verblijf een feest: een stukje hemel op aarde!



Lilly



Eind mei 2009 ben ik voor het eerst naar Ananda Assisi geweest. Ik zit sinds oktober vorig jaar in de meditatiegroep in Vianen en ik was erg benieuwd hoe het leven er in een spirituele gemeenschap uit zou zien; hoe het eraan toegaat op een plek waar het hele leven in het teken staat van Yogananda's leringen. Verder had ik weinig verwachtingen, ik reisde in mijn eentje en zou het allemaal gewoon over me heen laten komen.

Het eerste wat opvalt als je aankomt is de mooie omgeving. Ananda ligt op bijna een kilometer hoogte, je hebt dan ook een prachtig uitzicht op het landschap. Verkeer is er maar weinig, zeker 's avonds kun je echt van de stilte genieten. Een ideale plek om echt even bij te komen.



Hard gewerkt wordt er echter ook. Iedere ochtend begin je om zeven uur met energieoefeningen, Ananda Yoga en meditatie. Zo vroeg al druk bezig zijn was voor mij best wennen, maar iedere keer dat ik ervoor ging (meestal op een lege maag en met wat tegenzin), heb ik er veel uitgehaald. Een van de belangrijkste dingen die je namelijk leert tijdens je verblijf in Ananda, is het werken met energie. Door middel van positieve affirmaties, chants en energie-oefeningen leer je je energievoorraad te verhogen en jezelf op een actieve, geconcentreerde en energieke manier te richten op je hogere zelf.



Tegelijkertijd is het zaak om je innerlijke rust te behouden, zelfs tijdens intense activiteit, en ook daar is veel aandacht voor. Yogananda's idealen van ontspannen activiteit en actieve ontspanning worden hier concreet in de praktijk gebracht. En dat is iets wat je ook merkt aan de mensen. De mensen zijn ontspannen, vrolijk, behulpzaam en energiek. Ik merk in mijn eigen dagelijks leven dat mensen hun energie onnodig verspillen met allerlei negativiteit en daarin ook anderen meetrokken, maar daar is in Ananda geen sprake van. Alleen dat geeft al ontzettend veel geestelijke rust. Zo kan het dus óók!

De cursussen die ik tijdens mijn verblijf heb gevolgd, hebben me geholpen mijn eigen spirituele en psychologische grenzen te verkennen. Dat was soms confronterend, maar uiteindelijk altijd erg waardevol. Niets werd afgeraffeld en alles werd met liefde en volledige aandacht gedaan. De Ananda-aanpak is door en door holistisch: geen enkel aspect van het mens-zijn wordt genegeerd. Op die manier kun je erg veel leren over jezelf en wordt je spirituele groei optimaal gefaciliteerd.

Mijn Ananda Assisi ervaring was al met al erg waardevol en ik hoop snel een keer terug te gaan!

Hans



## 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@hotmail.com">ananda.zeeland@hotmail.com</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>

\* om de 2 weken



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

Deze activiteiten zijn voor iedereen toegankelijk.

Lezing in Noordgouwe : Introductie in meditatie en energie oefeningen vanuit het pad van Kriya Yoga.  
Wil je weten hoe meditatie je leven kan verrijken en hoe je met meer energie kunt leren leven? Kom dan naar deze inspirerende lezing!

Datum: donderdag **10 december 2009** - 19u45 tot 21u30 (aanw. 19u30)

Docent: Uma

Plaats: Pauwstraat 5, 4317 AE Noordgouwe

Prijs: € 5,-\*

Voor meer informatie en aanmelding: Ineke Visser via 0031(0)111 411311

\* Deelnemers aan de lezing krijgen € 5,00 korting op de cursus Kriya Yoga Basistechnieken door Ineke Visser. Geldig tot en met eind 2010.



### 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)

Prijs: €225,-

Voor meer informatie en aanmelding: Eefje Happee tel. 0031(0)20 6173160.





### Kunst als gids naar Zelfrealisatie

Tijdens deze workshop wordt u vanuit de klassieke muziek en de poëzie bewust van de diepe spirituele waarheden die hierin schuilgaan. Vervolgens gaan we door het intuïtief beluisteren van enkele passages uit de klassieke muziek na hoe bewustzijn te krijgen van de invloed van muziek op de menselijke evolutie.

Paramhansa Yogananda schreef in zijn 'Autobiografie van een Yogi' dat mensen in hun gevoel geraakt worden door muziek, omdat de mens zelf in wezen een manifestatie van klank is. De mediterende yogi, schrijft hij, kan, in zijn momenten van diepste verstillings, deze klank in zijn meest zuivere vorm horen en geeft deze vervolgens met zijn menselijke stem weer als AUM.

**Datum: 13 februari 2010**

Docent: Darshan

Plaats: Den Haag zaterdagochtend van 09.30 uur – 12.30 uur

Amsterdam zaterdagmiddag van 14.30 uur – 17.30 uur

Prijs: €35,-

Voor meer info en aanmelding: René Muyselaar Tel: 0031 (0)6 47984417, [www.yogananda.nl](http://www.yogananda.nl), of mail: [ananda.denhaag@gmail.com](mailto:ananda.denhaag@gmail.com)

**Datum: 14 februari 2010**

Docent: Darshan

Plaats: Amsterdam zondagmiddag landelijke zondagsdienst

Voor meer info en aanmelding: René Muyselaar Tel: 0031 (0)6 47984417, [www.yogananda.nl](http://www.yogananda.nl), of mail: [ananda.denhaag@gmail.com](mailto:ananda.denhaag@gmail.com)



### 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.

**Datum: 23 december 2009** - 13u00 – 18u00. Aanwezig zijn om 12u45.

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

Prijs: €5,- - 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 (EE) krijgen in deze cursus op speciale wijze aandacht. De Spirit-in-Nature bloesemessences, in Ananda ontwikkeld en één van de oudste essences, helpen om heftige en negatieve gevoelens en gedachten te neutraliseren. Ook hieraan zal extra aandacht worden besteed.

**Datum: 19-21 maart 2010**

Docent: Cornelia Schoneveld

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

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

Prijs: €150,- incl. maaltijden

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

Prijs: €125,- incl. maaltijden

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



### Workshops Basistechnieken Kriya Yoga

De basistechnieken bestaan uit de Energization Exercises (EE), 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 Noordgouwe

Datum: donderdag **14/01, 21/01, 28/01, 11/02 en 18/02 2010**

telkens van 19u30 - 21u00 (19u15 aanwezig)

Docent: Ineke Visser

Plaats: Pauwstraat 5, 4317 AE Noordgouwe

Prijs: € 75,- (inclusief werkboek)

Voor meer info en aanmelding: 0031 (0)111 - 411311

In Steenwijk - Weekend

Datum: **22 - 24 januari 2010** - Vrijdagavond 19u30 tot zondagmiddag 16u00

Docent: Cornelia Schoneveld

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

Prijs: €150,- incl. maaltijden

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: **13 en 14 maart 2010** - zaterdag van 9u30-17.00, zondag van 9u30-14u00.

Docent: René Muyselaar

Prijs: € 95,-

Voor meer informatie en aanmelding: Tel 0031 (0)6 47984417 of mail [ananda.denhaag@gmail.com](mailto:ananda.denhaag@gmail.com)

In Noordgouwe - Weekend

Datum: **14 - 16 mei 2010 (vr-zo)**

Docent: Ineke Visser

Plaats: Pauwstraat 5, 4317 AE Noordgouwe

Voor meer info en aanmelding: Tel 0031 (0)111 - 411311

Nadere informatie omtrent prijs en overnachting volgt



### **Mahasamadhi herdenking**

Op zondagmiddag 7 maart 2010 herdenken we dat Paramhansa Yogananda op deze datum in 1952 voor het laatst bewust zijn lichaam verliet. Nadere informatie volgt.

### **Boeknieuws**

Het boekje "De Kunst van Ondersteunend Leiderschap" van Swami Kriyananda zal vanaf 15 december verkrijgbaar zijn tegen 12,50 Euro.

### **Retraite**

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

### **Healingcirkel**

Als je iemand op de "Ananda Healing Prayer Cirkel" wil plaatsen, mail dan naar [healingcirkel@hetnet.nl](mailto:healingcirkel@hetnet.nl) of neem contact op met 0031(0)521520629.





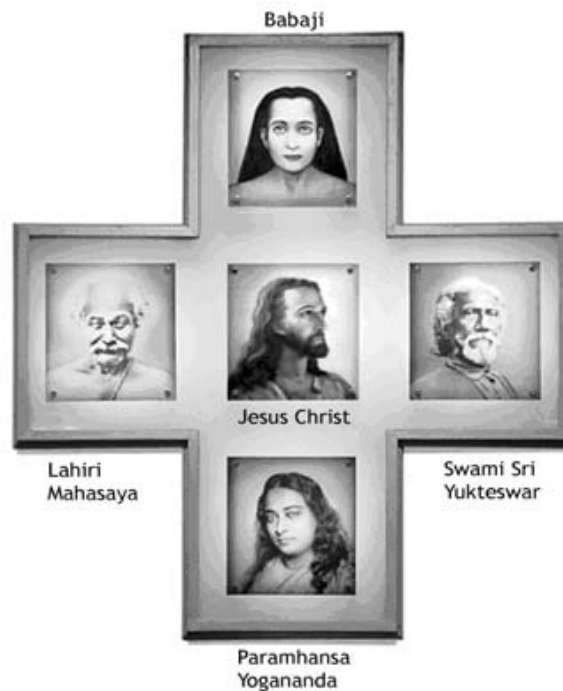
## Secretariaat



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**