

### **Basis Yogafilosofie / Het Achtvoudige Pad**

Het achtvoudige pad biedt een prachtige levensleer die een progressieve verbetering van de levenskwaliteit beoogt, tot aan de bevrijding van elke vorm van lijden. Dit is een geleidelijk, diepgaand proces waarbij stilstaan en bewuste reflectie/oefening belangrijk is. Zelfkennis is nodig om te komen tot Zelfrealisatie. 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." of Zijn, Bewustzijn en Zaligheid (Bliss).

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** (yogahoudingen) 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, worden de zintuigen beheersd (**Pratyāhāra**) zodat ook zij niet langer voor afleiding zorgen.
6. Zo ontstaat er Concentratie (**Dhāraṇa**) op een welbepaald object.
7. Eens concentratie ononderbroken blijft, spreken we van Meditatie (**Dhyāna**). Er is enkel nog de waarnemer en het object van waarneming.
8. Wanneer de waarnemer ook zichzelf vergeet en enkel in de geest nog het object van waarneming rest, spreken we van éénwording (**Samādhi**).

Eerste zondag: De belangrijkste basisbeginselen en begrippen om yoga te situeren + studie van de Yamas en de Niyamas. De populariteit van Āsana doet beoefenaars van yoga soms de meer belangrijke zaken uit het oog verliezen, waaronder de leefregels van een yogi. Hoe kan je in denken en handelen "geweldloosheid" beoefenen? Hoe kan je vanuit dit principe spreken? Hoe onthoud je je van hebzucht en kom je tot zelfbeheersing? Wat is Zuiverheid in lichaam en geest? Hoe kom je tot tevredenheid, overgave en de kracht voor dagelijkse oefening. Wat betekent meditatie en hoe kom je tot diepe ervaring?

Tweede zondag: De ware betekenis van Āsana en Prānāyāma. Hoe draagt āsana en oefening bij tot zuivering en zelfkennis. Wat is ademen en hoe is Prāna het beginsel van leven, het meest echte van wat we zijn. Hoe vorder je in Prānāyāma; technieken die het lichaam en de geest verder uitzuiveren en geschikt maken voor meditatie.

Aansluitend is er de Stiltedag waarin de laatste 4 'inwendige' treden van het achtvoudige pad subtiel en intensief beoefend worden. Kom door middel van een hele dag Stille en Meditatie tot meer Kennis omtrent het Zelf. (meer inhoud zie de andere flyer)

**Basis Yogafilosofie / Het Achtvoudige Pad** Zondag, 9/2 en zondag 8/3 telkens van 08:30 – 12:30 - Prijs 120€. **Stiltedag volgens de traditie van de Himālaya's** Zondag, 29/3 van 08:30 – 17:00 - Prijs 90€. Is ook los te volgen. Wie alles volgt, betaalt 200€.  
**PRAKTISCH:** lessen vinden plaats te Gestelstraat 52, 2250 O.L.V Olen, zaal Per-Neser  
Inschrijven bij Sofie Van Mensel via [info@per-neser.org](mailto:info@per-neser.org) (plaatsen beperkt!)

### **Stiltedag volgens de traditie van de Himālaya's**

De Stiltedag is aanvullend op de cursus Yogafilosofie maar kan ook los gevolgd worden voor mensen die reeds ervaring hebben met de tradities van Viniyoga en Himālaya yoga. De laatste 4 'inwendige' treden van het achtvoudige pad worden subtiel en intensief beoefend in één stiltedag. Kom door middel van een hele dag Stille en Meditatie tot een verdiepte ervaring in meditatie en tot meer Kennis omtrent het Zelf.

- Relaxatie en meditatie volgens de traditie van de Himālaya's, zoals onderwezen door Swāmi Rāma en Swāmi Veda Bhāratī.
- Beoefening van āsana's volgens de viniyoga traditie (Shrī 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)
- 14u30 viniyoga, gevolgd door prānāyāma, gevolgd door meditatie
- 15u45 korte pauze
- 16u vervolg japa met een lange mantra + praktijk, gevolgd door meditatie
- 16u45 dagsluiting en korte nabespreking

Lunchpakket dien je zelf te voorzien voor 's middags

(soep, thee, water, fruitsap, fruit en noten worden voorzien)

Alle praktische info wordt bezorgd een week voor aanvang van de dag zelf.

### **Stiltedag volgens de traditie van de Himālaya's**

Zondag, 29. maart (08:30 – 17:00) - Prijs 90€. Is ook los te volgen van de cursus.

**PRAKTISCH:** de stiltedag vindt plaats te Gestelstraat 52, 2250 O.L.V Olen, zaal Per-Neser  
Inschrijven bij Sofie Van Mensel via [info@per-neser.org](mailto:info@per-neser.org) (plaatsen beperkt!)

*Na deze stiltedag bestaat de mogelijkheid om in augustus 2020 te proeven van een langere (5-daagse)*

*stilteretraite in de Oude Abdij van Kortenberg onder begeleiding van Flor Stickens.*

*Info wordt de dag zelf gegeven voor wie hierin interesse heeft.*