

INTERNATIONALE YOGADAG (donderdag 21 juni)

Tijdens onze statutaire algemene vergadering stond deze bijzondere dag op ons programma. Wat zouden we doen? Een Yogales geven? Ik ben van mening dat er meer nodig is op zo'n dag. Het is een gelegenheid om puntjes op de i te zetten, om met andere woorden stil te staan bij de essentie van Yoga.

Indra Devi (1899-2002) bezocht ons in 1988. Ze was dan al 90 jaar. Swami Chidananda van Rishikesh was op bezoek. Ze had dat gehoord en wilde hem spreken. Tijdens de Satsang hield ze een korte toespraak. Er is me een uitspraak van haar bijgebleven. Ze vergeleek Yoga in het Westen met een hobbelpaard: er zit veel beweging in, maar het gaat niet vooruit.

Ik ben sedert oktober 1959 op het Yogapad, was einde 1962 een van de medestichters van Yoga Vedanta, afdeling Aalst van The Divine Life Society, Rishikesh en ben er sedertdien nog altijd voorzitter van. Ik ben verantwoordelijke uitgever en schrijver van het Yoga Magazine *Licht van Sivananda*, dat in oktober van dit jaar aan zijn editie nummer 600 zal zijn.

Ik wil tijdens de Internationale Yogadag mensen laten delen in mijn rijke ervaring en expertise.

De moderne mens is door en door Zelfvervreemd, met andere woorden hij is een vreemdeling voor zichzelf. Hij wordt dan ook gekweld door angst en onzekerheid, hij is in grote mate relatieonbekwaam en hij gaat gebukt onder stress. Zijn gezondheid is bedroevend en zijn geest is verward en werkt chaotisch.

Maar er is een uitweg. En die uitweg heet Yoga. De oplossing van het probleem ligt besloten in de betekenis van het woord Yoga zelf. Yoga betekent: vereniging.

Hoe om te gaan met stress, met depressiviteit, met burn-out? Waar liggen vrede en geluk?

Een ons praktijk is beter dan tonnen theorie. Het eerste deel van het programma, dat een uur zal duren, zal dan ook helemaal ervaringsgericht zijn.

Het enige wat deelnemers nodig hebben is een losse kledij, een Yogamat, bij voorkeur in een niet-synthetische stof, want synthetisch materiaal verstoort de lichaamseigen elektriciteit. In de Yogazaal ligt kurk.

Men hoeft voor dit praktische programma niet jong en lenig te zijn. Het enige wat ik vraag is leergierigheid en de bereidheid om mee te werken.

Toch nog dit om alle misverstanden te vermijden

Yoga is niet alleen een "uitweg", maar vooral een weg, -de Weg De Waarheid-naar Schoonheid, Goedheid en Vreugde.

Met andere woorden, je moet geen stress hebben of aan de rand van een burn-out of depressie staan om Yoga te doen (want zo wordt het tegenwoordig wel gezien).

Yoga is een innerlijke én een uiterlijke Kunstvorm, het is een bron van Inspiratie: hoe ga ik om met mijn eigen geest, hoe ga ik om met de geest van anderen.

Wie van zijn geest een vriend kan maken, heeft geen Facebookvrienden meer nodig.

Ook niet-leden zijn welkom.

Na de praktijk zal ik het theoretisch onderbouwen en vooral naar de essentie gaan.

We kunnen besluiten met wat Kiertan en enkele liederen van Swami Sivananda..

Het programma begint stipt om 14u30 en duurt tot 18u15. Het vindt plaats in de

Swami Sivananda Yoga Aashram
Volksverheffingstraat 95
9300 Aalst

Bel niet aan de voordeur, maar ga het poortje binnen.
Ik kijk ernaar uit.

Narayana