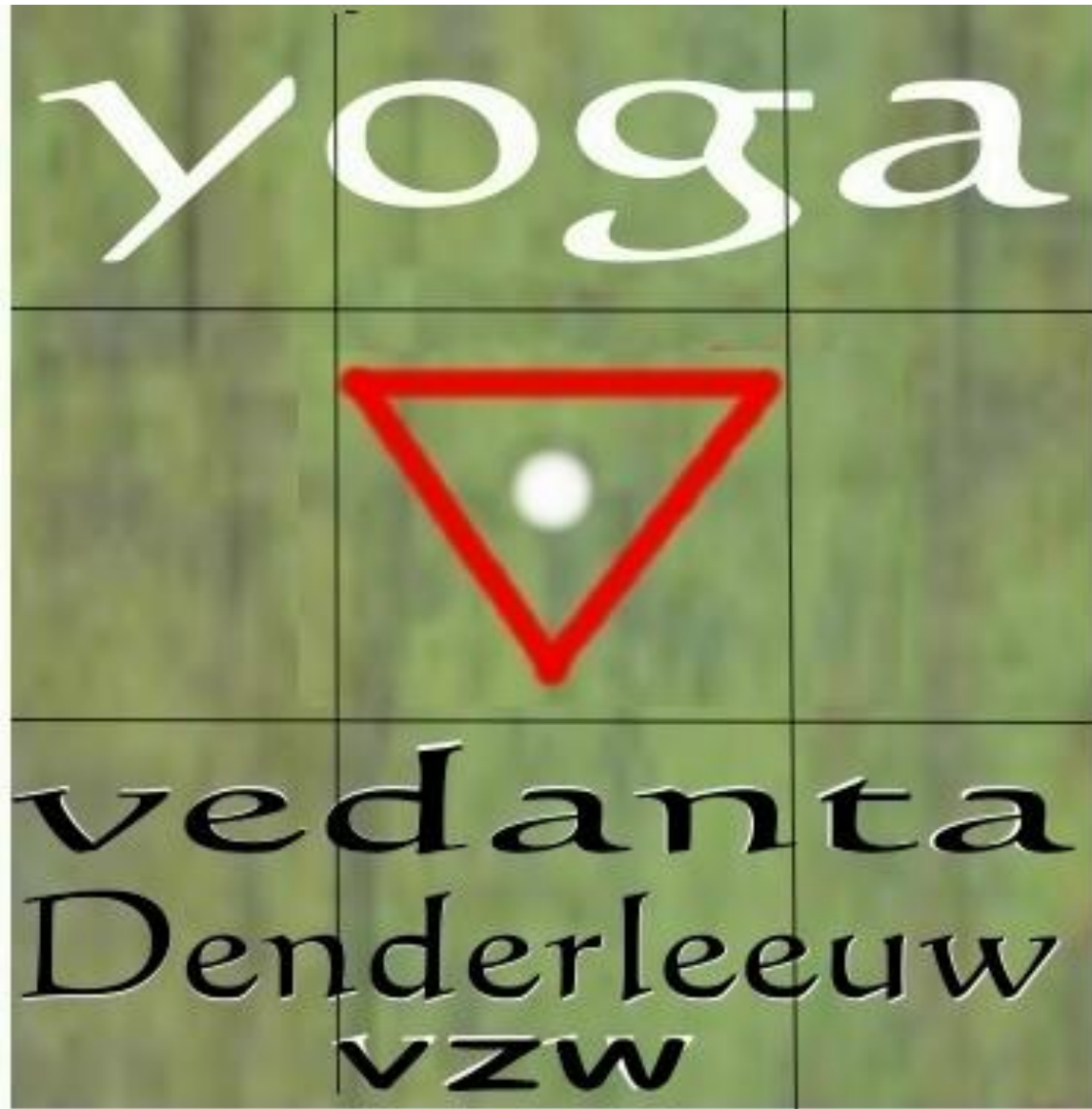




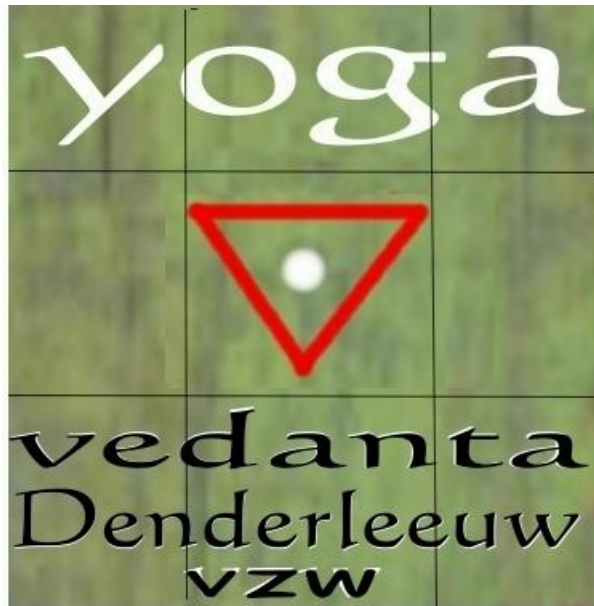
Logo

Yoga Vedanta Denderleeuw



Yantra

betekenis



- Het vierkant de oerkracht, ordening, evenwicht, harmonie
- Het punt, het absolute, oerenergie zaligheid
- De driehoek, de yoni, de moederschoot, de natuur, de scheppende kracht
- De rode kleur van de driehoek het vuur, de energie van de scheppende kracht
- Groene kleur de natuur



Gieta

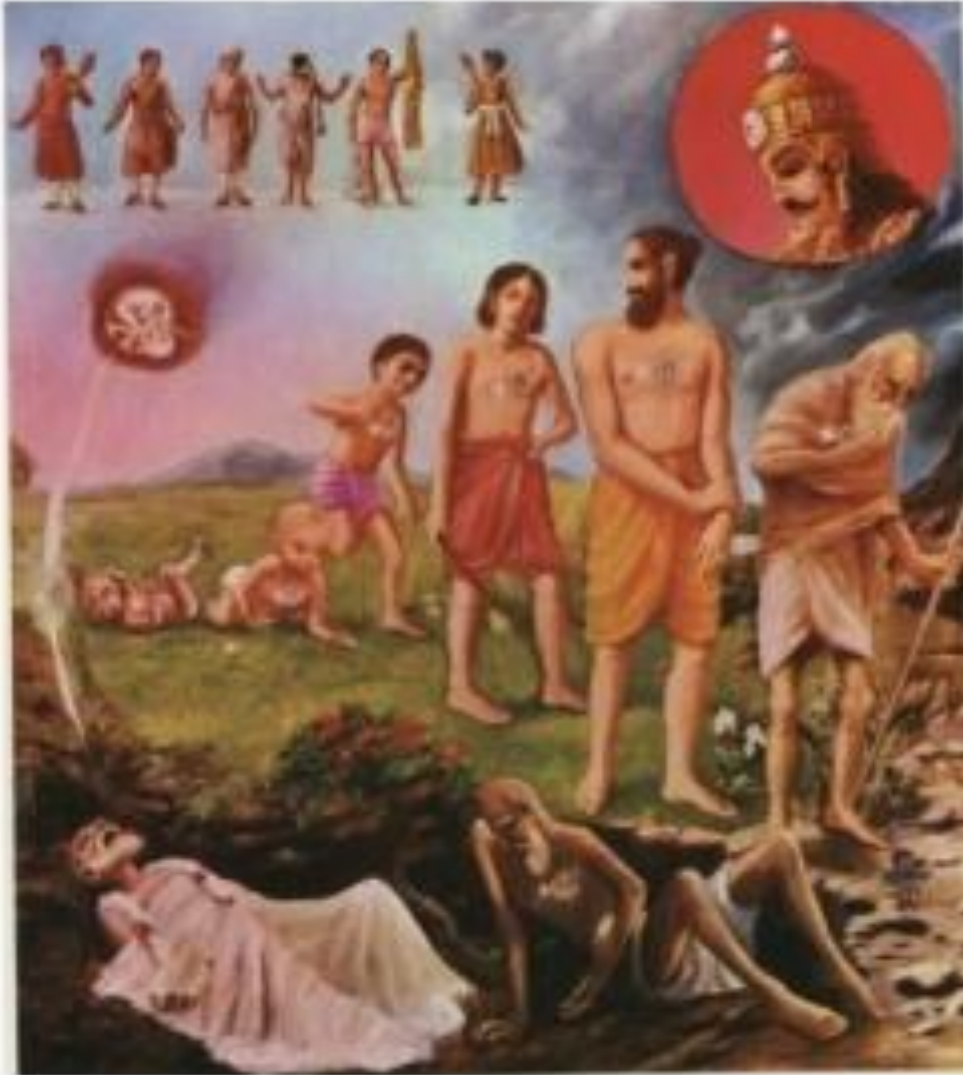
Enkele verzen

Gieta II 11



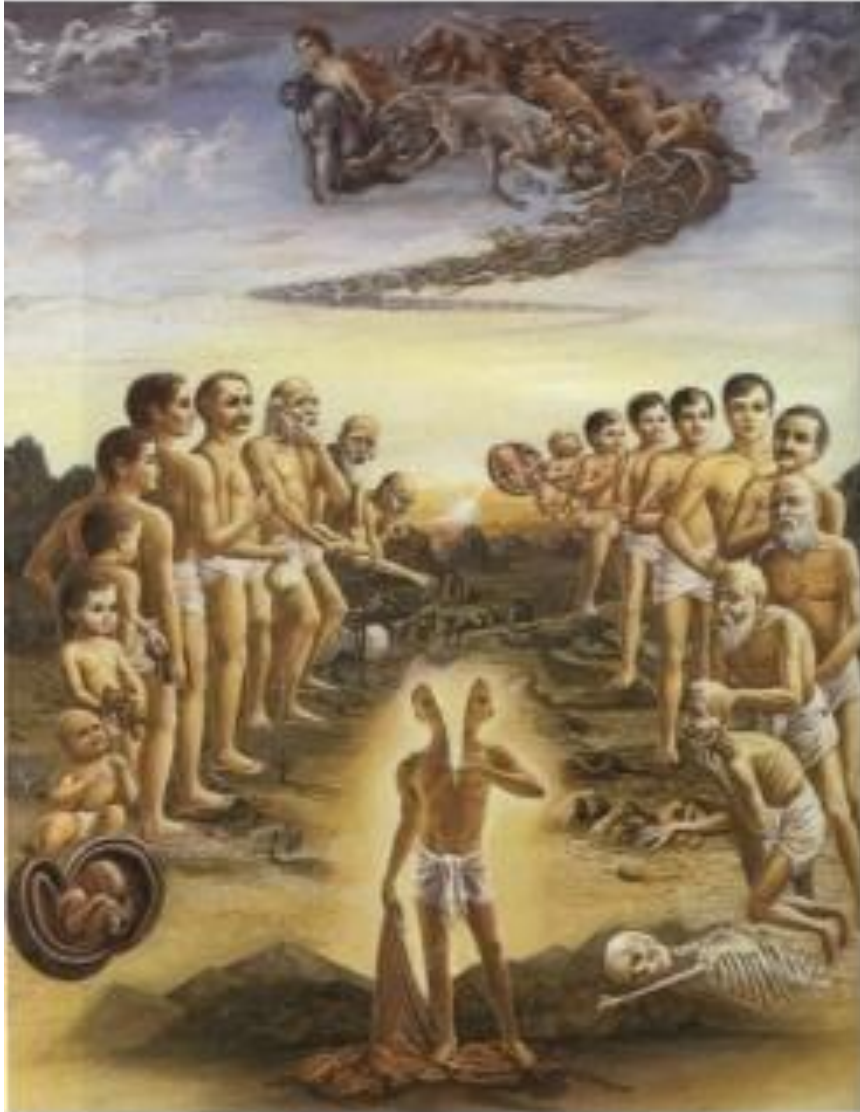
- Je treurt over degenen niet moet worden getreurd,
- toch spreek je woorden van wijsheid.
- De wijzen treuren om de levenden noch om de doden.

Gieta II 13



- Zoals de belichaamde kinderjaren, jeugd en ouderdom ervaart,
- Zo ook gaat hij een ander lichaam binnen.
- De vastberadene treurt daar niet om.

Gieta II 22



- Zoals een man versleten kleren aflegt en nieuwe aantrekt,
- zo werpt ook het belichaamde Zelf versleten lichamen af
- en treedt andere binnen,
- die nieuw zijn.

Gieta VI 34



- De geest is waarlijk rusteloos, onstuimig, strek en onbuigzaam,
- O Krishna.
- Ik acht hem zo moeilijk te beheersen als de wind.

Gieta XII 7

Garoedha, Mythische vogel



- Van hem wier geest op Mij gevestigd is,
- O Paartha,
- wordt ik de redder uit de oceaan van het sterfelijk samsaara

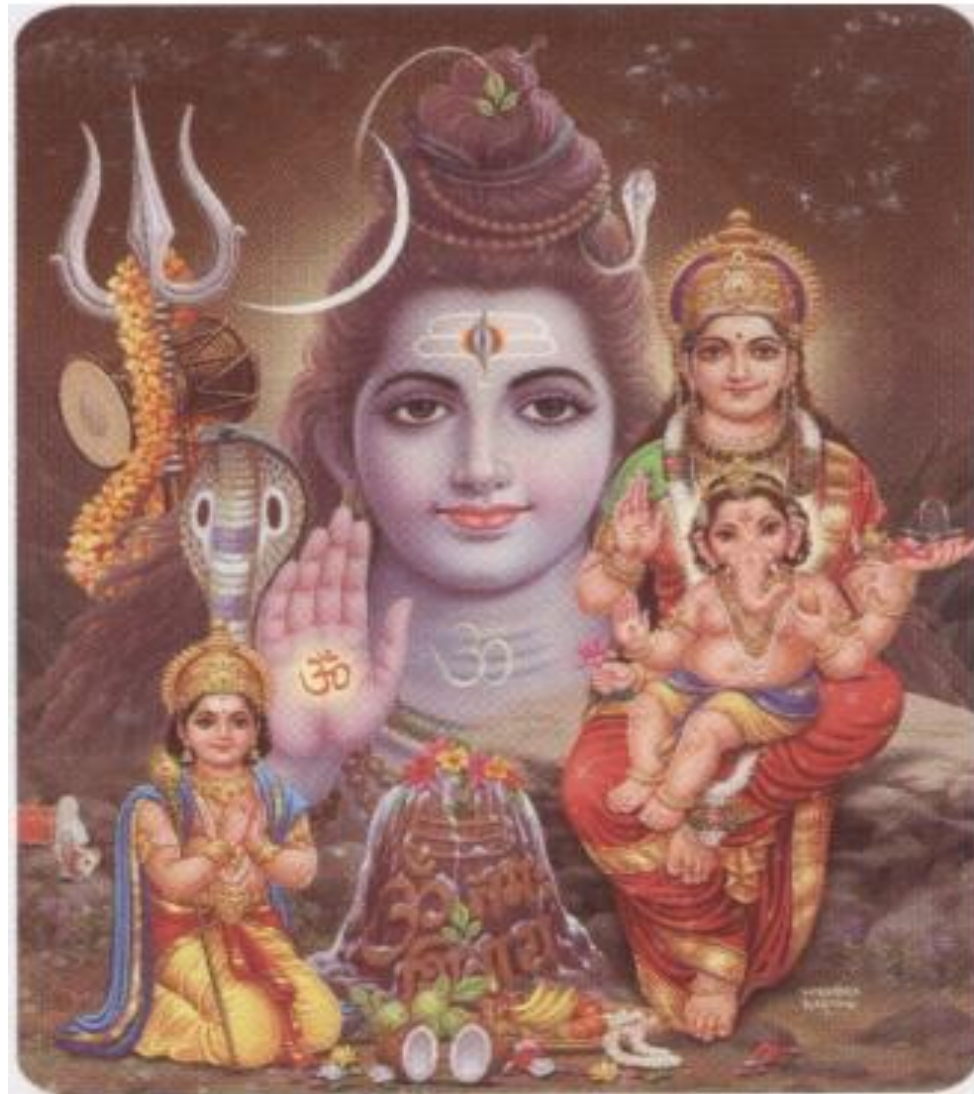
Goden

Ganesha



- De god met de olifantenkop
- Voelen, denken en handelen zijn één
- Geen gespletenheid
- Zijn voertuig is de Rat
- Symbool van twijfel, dat hij onder controle heeft

Siva, Paarvatie, Ganesha en Subramanye



Lakshmi



- Godin van de weelde

Krishna & Raadha



- Krishna: bewustzijn zaligheid
- Raadha: natuur
- Zoals Krishna en Raadha éénzijn, zo ook bewustzijn en natuur

Krishna Moeralie



- Krishna de fluitspeler
- Hier een houten beeldje

Kali



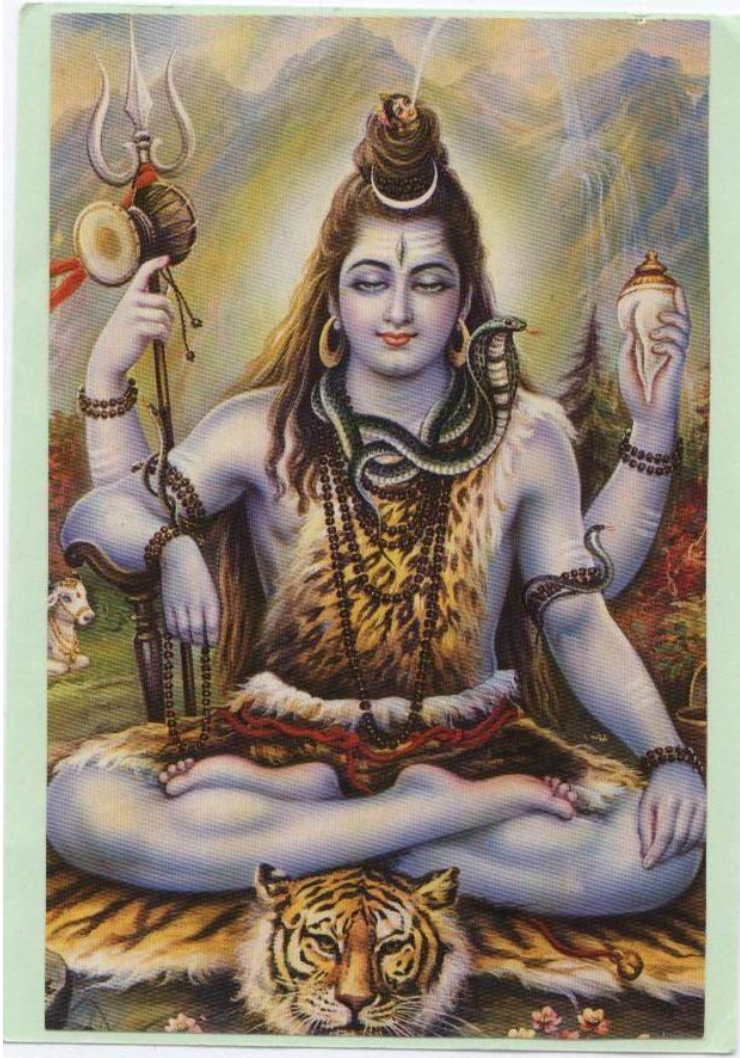
- Godin van de tijd
- De tijd vernietigt alles en iedereen

Durga



- De verschrikkelijke
- Ongevallen, ziekten, natuurrampen.
- Maar onze behoeder

Siva



- De god van de yogi's
- Het aspect van de werkelijkheid die voorspoed is.
- Mantra:
- Om namah Sivaaya
- Namah = neerbuigen, groeten.
- Sivaaya = aan Siva

Siva Nataraaja

koning van de dans.



Siva Nataraaja

Siva Nataraaja

koning van de dans.

- De vier armen, de vier functies:
 - Scheppen: Damaroe, de trom.
 - In stand houden: Abhaaya Moedraa, vrees niet.
 - Vernietigen: het vuur, zijn vernietigende kracht
 - Verlossen: de demon, Moeyalaka, dwerg, die een cobra vasthoudt: de geest en de onwetendheid.
- Vijf slangen rond zijn nek, de vijf zintuigen.
- De vlamcirkel die hier ontbreekt, stelt het hele heelal voor.
- Zijn haar is gevlochten, omdat hij de heer van de wind is (Vaayoe) en ook asceet. Hij heeft niets, maar alles is.
- De maansikkel op zijn hoofd: kracht van de voortplanting en de vernietiging, begin en einde.
- De Ganges op zijn hoofd: zuivering of het instandhouden van de dingen.

8voudig pad van Patanjali (1)

Raja Yoga - Ashtanga Yoga



- 1. Yama
- 2. Niyama
- 3. Asanas
- 4. Pranayama
- 5. Pratyahara
- 6. Dharana
- 7. Dhyana
- 8. Samadhi

8 voudig pad van Patanjali (2)

- **Yama:**

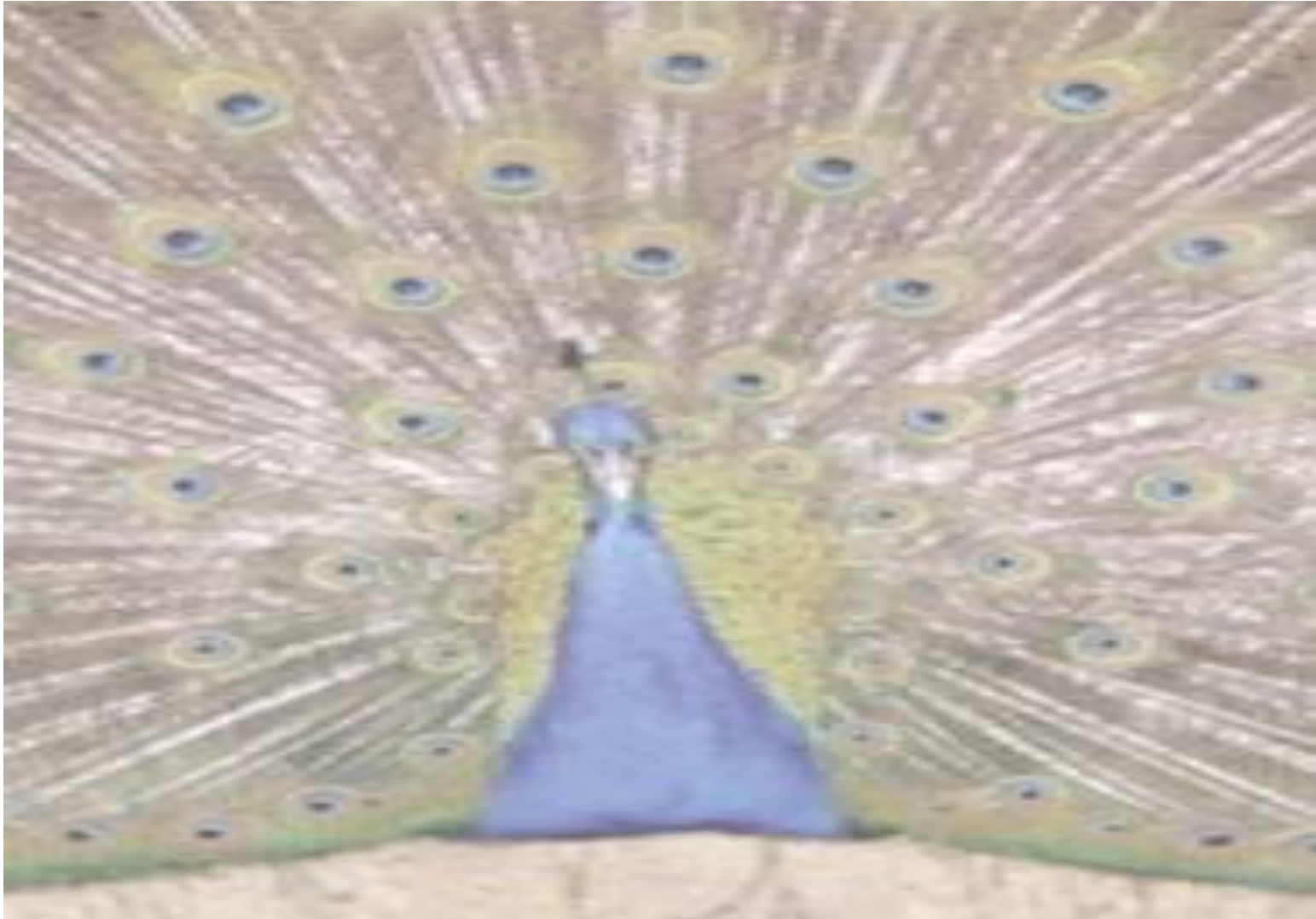
- hoe staan we tegenover de wereld
- **1 Ahimsa:** geweldloosheid
- **2 Satya:** waarheid
- **3 Asteya:** niet stelen
- **4 Bramacharya:** seksuele zuiverheid
- **5 Aparigraha:** geen hebzucht.

8 voudig pad van Patanjali (3)

- **Niyama:**
 - hoe staan we tegenover onszelf
 - **1 Saucha:** zuiverheid
 - **2 Santosha:** tevredenheid
 - **3 Tapas:** versterking
 - **4 Svadhyaya:** zelfstudie
 - **5 Ieshvarapranidhana:** overgave aan het absolute

Hatha Yoga (1)

7 geschiktheden



Hatha Yoga (2)

7 geschiktheden

- 1. Zuiverheid
- 2. Kracht
- 3. Vastberadenheid
- 4. Geduld
- 5. Lichtheid
- 6. Direct waarnemen
- 7. Onaangedane vrijheid

Hatha Yoga (3)

7 reeksen oefeningen

- 1. Zuiveringsoefeningen
- 2. Kriyas en aasanas
- 3. Moedras en bandhas
- 4. Terug trekken van zintuigen
- 5. Ademhalingsoefeningen
- 6. Meditatie
- 7. Samaadhi

Shat Karmas



Shat Karmas

6 zuiveringsoefeningen

- 1. Dhauti: het wassen van de maag
 - **Vastra:** katoen
 - **Jala:** water
 - **Agnisara:** vuur
 - **Vama:** lucht
 - **Varisara:** volledig
- 2. Basti: anus
 - **Jala:** water
 - **Stala:** droog
- 3. Neti: neus reinigen
 - **Jala:** zoutwater
 - **Soetra:** draad
- 4. Traataka: staren
- 5. Nauli, Lauliki: rollen buikspieren
- 6. Kapaalabhaati: krachtig uitademen

Hand moedras



Gnyaana



- Gnyaana de moedra van wijsheid
- Duim: bewustzijn
- Wijsvinger: ego
- De drie andere vingers: de drie goenas
- Het bewustzijn staat boven ego, de hele natuur is in harmonie



- Vishnoe moedra
- Al doordringende werkelijkheid
- Instandhouder
- Wordt gebruikt voor naadie shoeddhi



- Namaskaar moedra
- Je groet er dat mee die voorbij naam en vorm gaat



- Abhaaya moedra
- Vrees niet
- Gevestigd in de werkelijkheid is er geen angst

Moedras houdingen



- Viparita karanie moedra
- Yoga moedra
- Mahaa moedra
- Mahaa Vedha
 - Jalandhara bandha
 - Oeddhiaana bandha
 - Moela bandha
 - Shambhavi moedra
 - Nabho moedra

Moedras

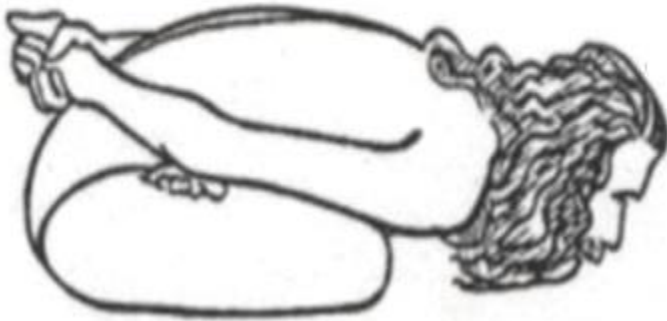
- Viparita karanie moedra
 - Omgekeerde houding





- Mahaa moedra
 - Hoofd knie: Moela bandha

yoga moedra

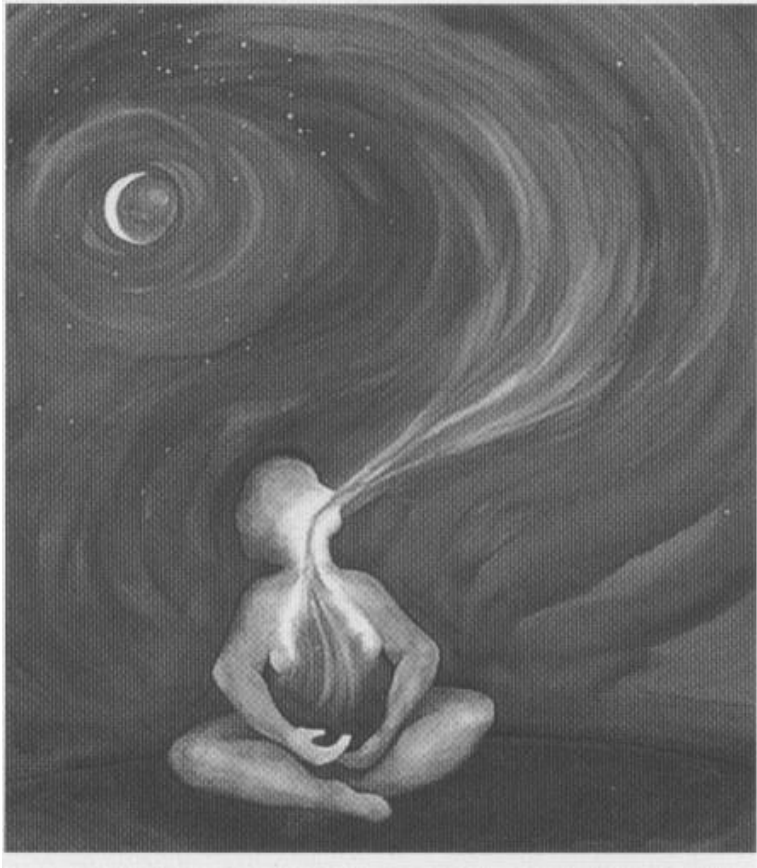


- Yoga moedra
- Zegel je bewust



- Mahaa Vedha
- Het grote weten, de grote doorboorder
- Drie bandhas en shambhavi en Nabho moedra

Praanayaamas

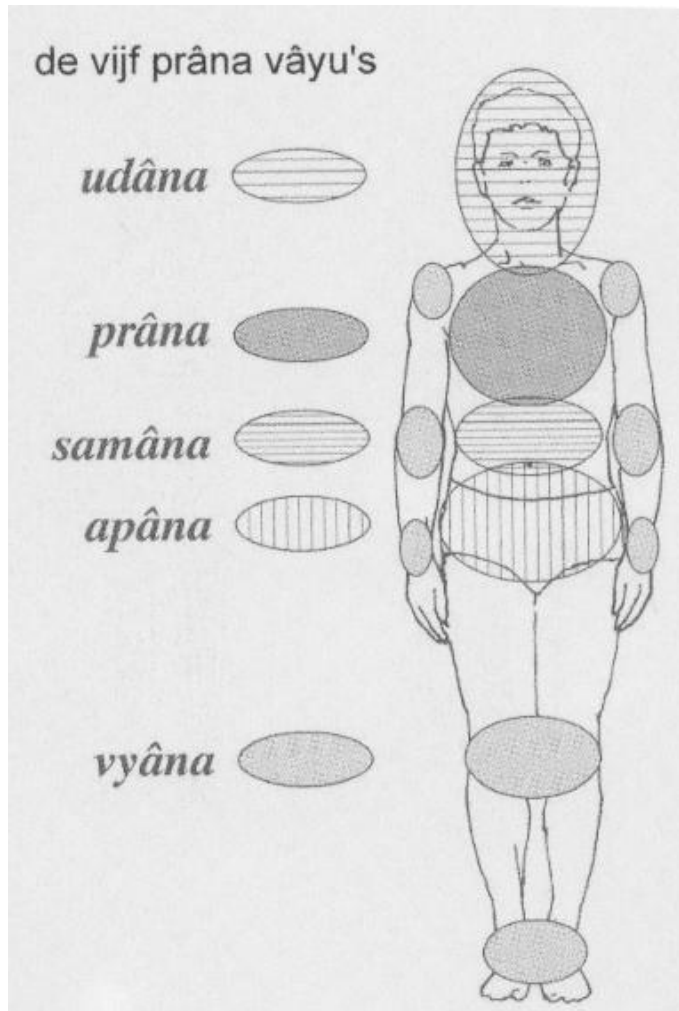


- **Praanayaamas**
- 1. Bhraamari, harmoniserend
- 2. Kapaalabhaati, vitaliserend
- 3. Buikademhaling, middenrif
- 4. Gesloten stemspleet, ujjayi
- 5. Ritmisch ademen, 1/2, 1/4/2,
- 6. Naadi Soedhi, door een neusgat
- 7. Bhastrika, 10x In / Uit
- 8. Zes zenuwsterkende
- 9. Sitali, verkoelend
- 10. Chatoertha, de vierde

Praanayaamas

- 1. Bhraamari, bijademhaling, stembanden laten trillen
- 2. Kapaalabhaati, krachtig uitademen, buik intrekken
- 3. Buikademhaling, middenrif komt in beweging
- 4. Gesloten stemspleet, ujjayi, dat die de overwinning geeft
- 5. Ritmisch ademen, 1/2, 1/4/2, tellen tot 5 met de in, dubbel uit
- 6. Naadi Soedhi, de nadis zuiveren, door een neusgat in, ander uit
- 7. Bhastrika, 10x krachtig In en Uit ademen
- 8. Zes zenuwsterkende pranayamas
- 9. Sitali, verkoelend, tong in buisvorm en daar door inademen
- 10. Chatoertha, de vierde, gaat voorbij de in, vasthouden en de uit

5 praana's



- 1. **Udaana**, keel
- 2. **Praana**, borstkas, inadem
- 3. **Samaana**, maag
- 4. **Apaana**, kleine bekken, uitadem
- 5. **Vyaana**, hart, longen,

5 praana's

- **1. Udaana**, Verheffend, keel, hoofd Spraak, innerlijke sterkte, geloof, vreugde, groei, lichtheid, bevrijding van lijden
- **2. Praana**, Bovenaan, hoofd, schouders, armen, borstkas, Intelligentie, wil, gevoeligheid, waarnemen, informatie opslaan, uitdrukken, communicatie, inadem
- **3. Samaana**, In het midden, maag, navel
- Vertering, assimilatie, vuur, Praana stroomt dankzij samaana
- **4. Apaana**, Onderaan, kleine bekken, naar beneden, dierlijke instinctieve, afvalstoffen, voortplanting, uitadem
- **5. Vyaana**, Verspreidende, circulatie, samenhang, beenderen, spieren, gewrichten, vet, bindweefsel, huid, hart, longen, spijsvertering, endocriene, eliminatie, zintuigen, geest, slaap

9 Rasas - 9 emotionele essenties



- 1. Shringar: Liefde
- 2. Hasya: Blijdschap
- 3. Adbhut: Verwondering
- 4. Shanta: Vrede
- 5. Raudra: Boosheid
- 6. Veera: Dapperheid
- 7. Karuna: Verdriet
- 8. Bhayanak: Angst,
- 9. Vibhatsya: Afkeer

9 Rasas - 9 emotionele essenties

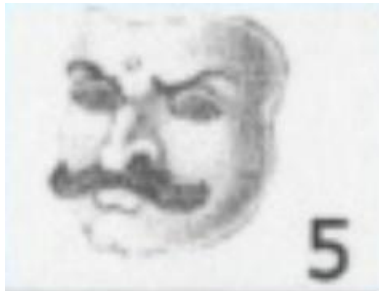


- 1. Shringar: Liefde, Adoratie, devotie, creatieve mood
- 2. Hasya: Blijdschap, Humor, lachen, gelukkig zijn, satire, sarcasme
- 3. Adbhut: Verwondering, Nieuwsgierigheid, verbijstering, bewondering

9 Rasas - 9 emotionele essenties



- 4. Shanta: Vrede, Kalmte, rust, ontspanning, samadhi



- 5. Raudra: Boosheid, Irritatie, stress, agressie, woede, jalousie



- 6. Veera: Dapperheid, Moed, zelfzekerheid, doorzettingsvermogen, concentratie

9 Rasas - 9 emotionele essenties



- 7.Karuna: Verdriet, Mededogen, medelijden, sympathie

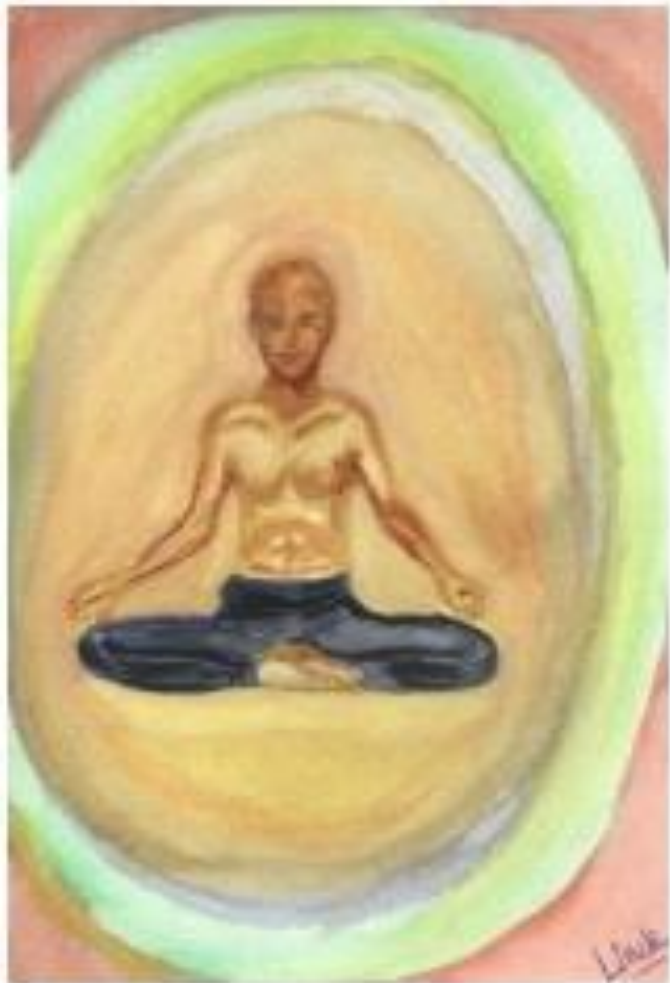


- 8.Bhayanak: Angst, Bezorgdheid, paniek, nervositeit



- 9.Vibhatsya: Afkeer, Depressie, zelfmedelijden, vulgariteit

Naar je bron



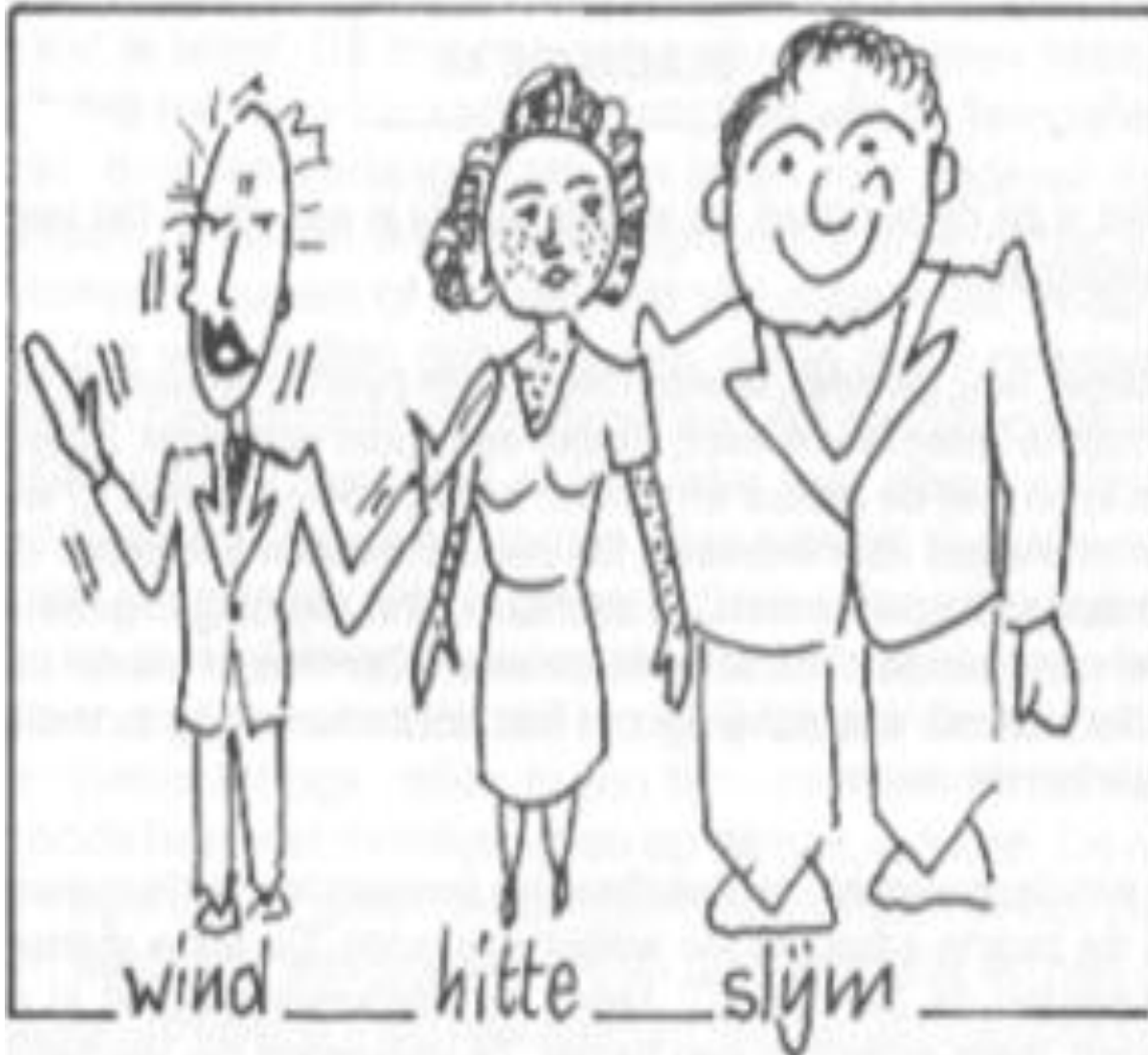
- Het Zelf omgeven door de vijf bedekkingen



ayurveda

gezondheidsleer

3 dosha's

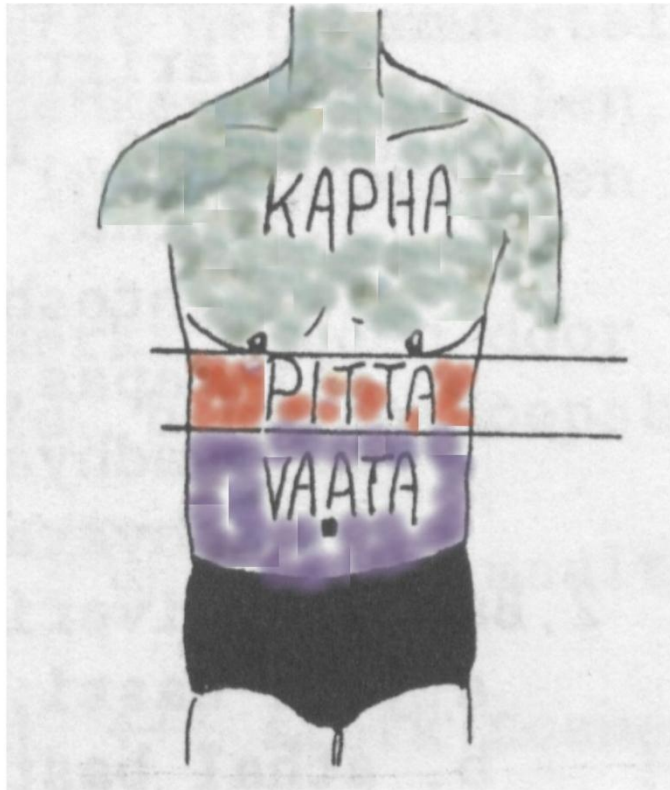


3 dosha's

schematische voorstelling

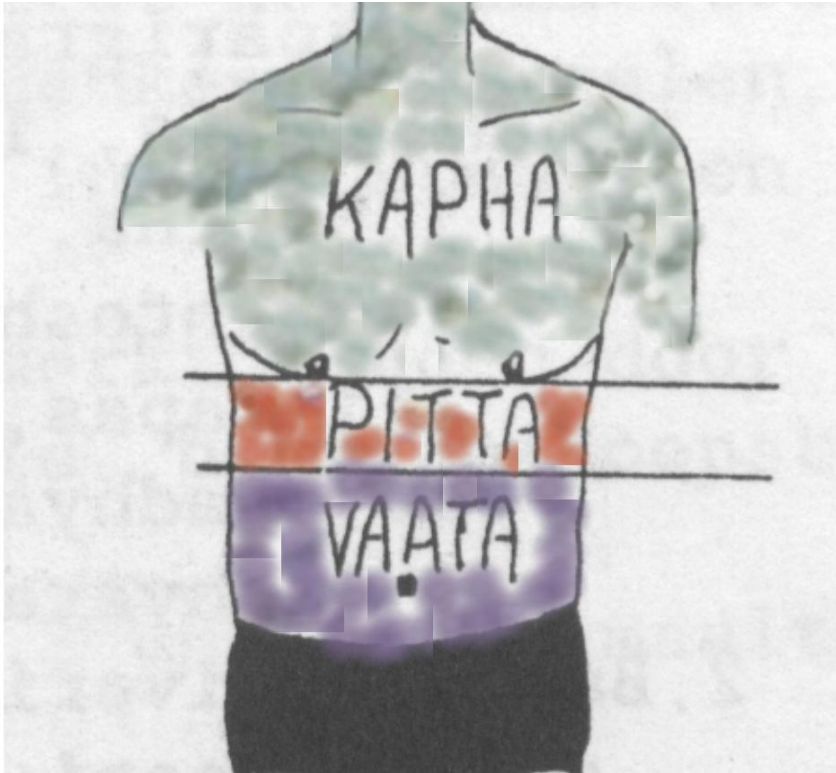
- Wind: Vaata
 - Magere, zenuwachtig
- Hitte: Pitta
 - Normale lichaamsbouw, sproetjes, moedervlekjes
- Slijm: Kapha
 - Een stevig lichaamsbouw

3 doshas



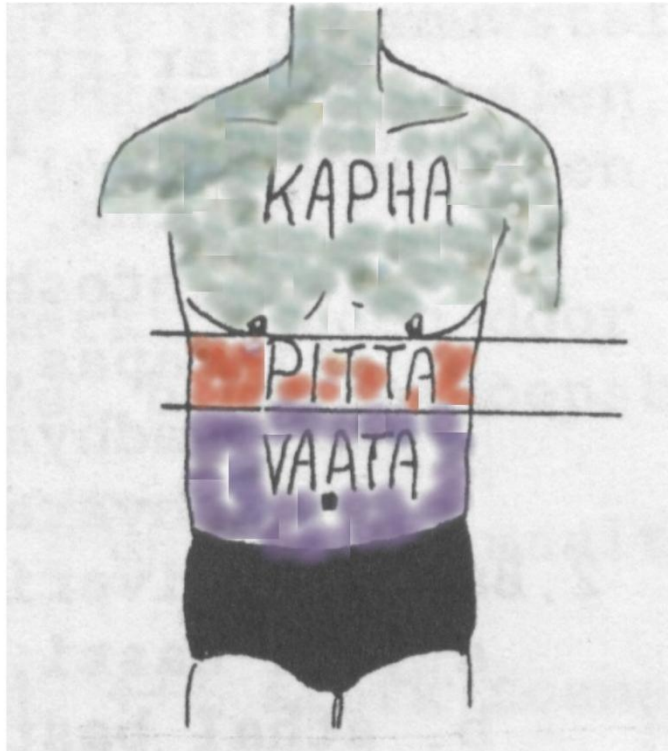
- Plaats in het lichaam

3 doshas: Vaata



- Lucht, ether
- in het bekken ,darmen
- De 5 levensenergieën en beheerst het zenuwstelsel, het leven zelf, een oerkracht die alles in ons stuurt en herschept

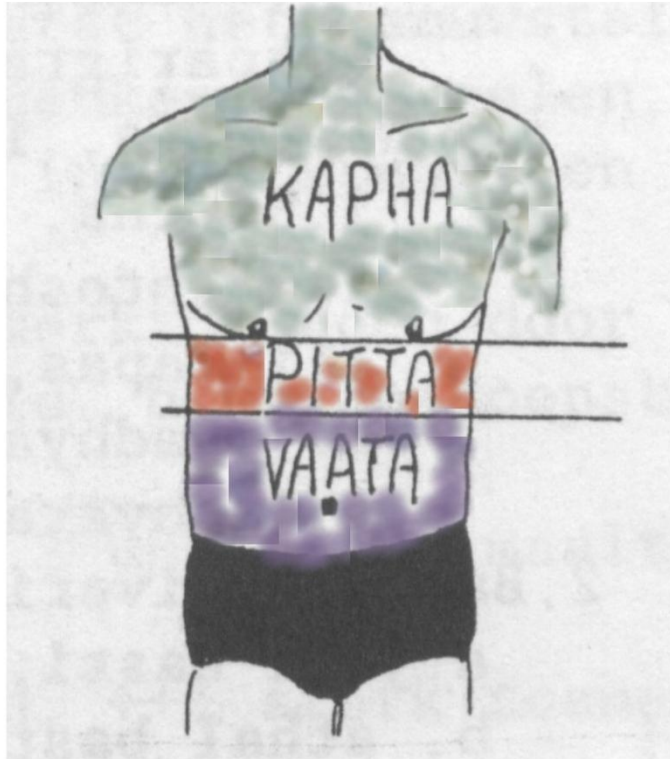
3 doshas: Pitta



- Vuur, water
- In de maag

- Beheerst de enzymen en hormonen, spijsvertering, stofwisseling, temperatuur, honger, dorst

3 doshas: Kapha



- Water, aarde
- In de borst

- De structuur van het lichaam, de gewrichten, vitaliteit, kracht

10 paren van tegenstellingen

- Koud
- Zwaar
- Stabiel
- Vettig
- Zacht
- Langzaam
 - Grof
 - Vast
- Ondoorzichtig
 - Ruw
- Heet
- Licht
- Beweeglijk
- Droog
- Hard
- Snel
- ijl
- Vloeibaar
- Helder
- Glad

Chakras

Knooppunten van energie op de
wervelkolom

Knooppunten van bewustzijn

7 Chakras

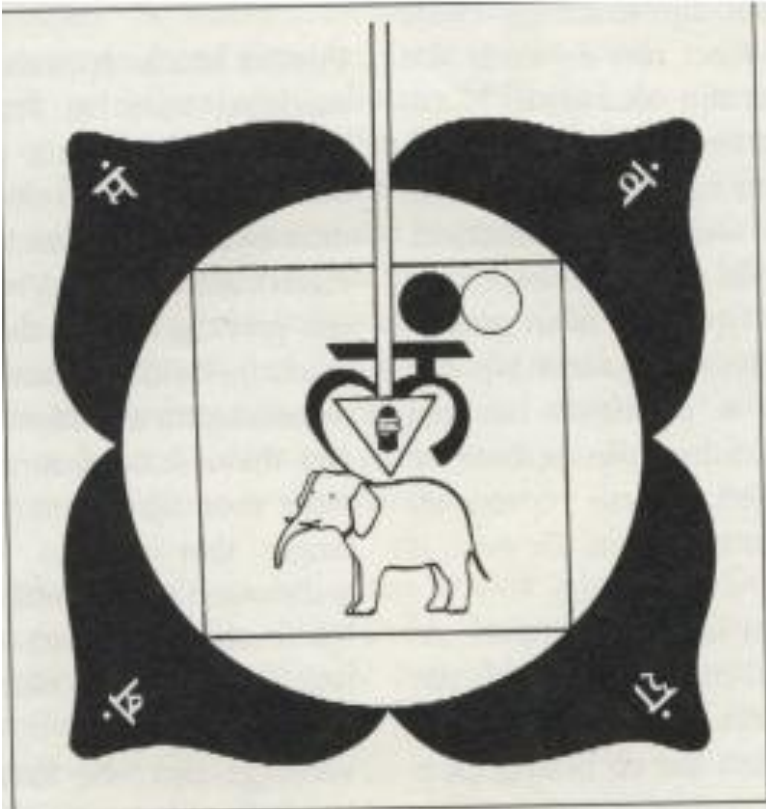
- Van onder naar boven
- 1. Moelaadhaara
- 2. Svadisthana
- 3. Manipoera
- 4. Anaahata
- 5. Vishoeddha
- 6. Aagnya,
- 7. Sahasraara



7 CHAKRAS

- 1. **Moelaadhaara**, 4, aarde, geel vierkant, reuk, eliminatie, **LAM**, Bhoerloka
- 2. **Svadisthana**, 6, water, witte maancirkel, proeven, procreatie, **VAM**, Bhoearloka
- 3. **Manipoera**, 10, vuur, loodwit driehoek, zien, wandelen - benen, **RAM**, Svarloka
- 4. **Anaahata**, 12, lucht, aanraking- tast, vastpakken - armen - handen, **YAM**, Maharloka
- 5. **Vishoeddha**, 16, ether, blauw driehoek, horen, spreken, **HAM**, Janaloka,
- 6. **Aagnya**, 2, Kosmische intelligentie, geest, **OM**, Tapaloka
- 7. **Sahasraara**, 1000, Bestaan, bewustzijn, zaligheid, Satyaloka

1. Moelaadhaara



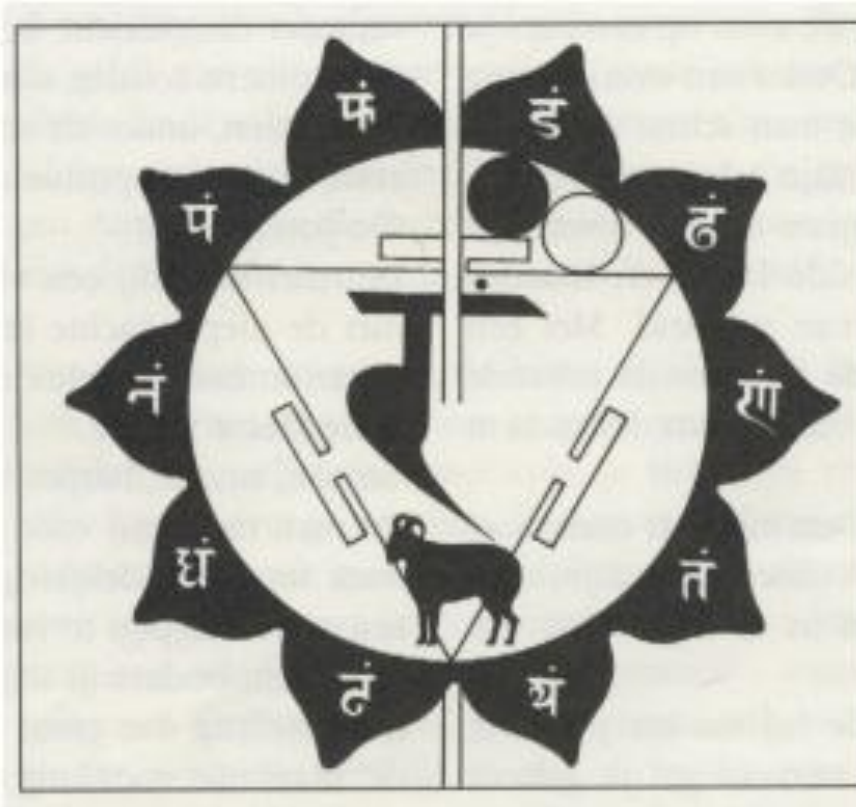
- 4 bloemblaadjes, of Naadi's
- aarde, geel vierkant
- Geur, eliminatie
- LAM
- Bhoerloka

2. Svadisthana



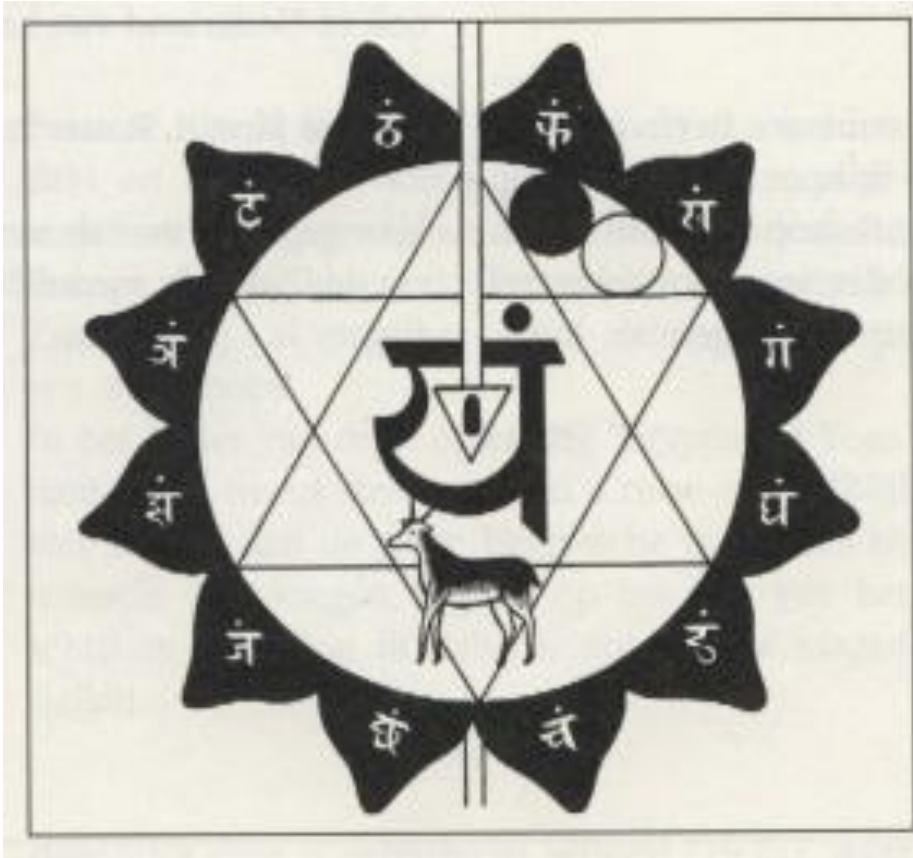
- 6
- water
- witte maancirkel
- smaak, procreatie
- VAM
- Bhoovarloka

3. Manipoera



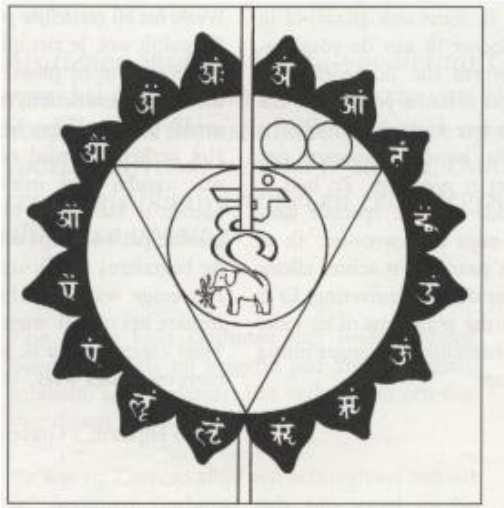
- 10
- vuur
- loodwit driehoek
- gezicht, wandelen, benen
- RAM
- Svarloka

4. Anaahata

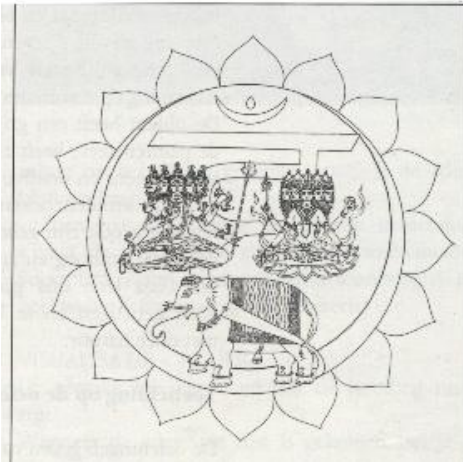


- 12
- lucht
- tastzin
- 2 driehoeken ineem
- Armen, handen, vastpakken
- YAM
- Maharloka

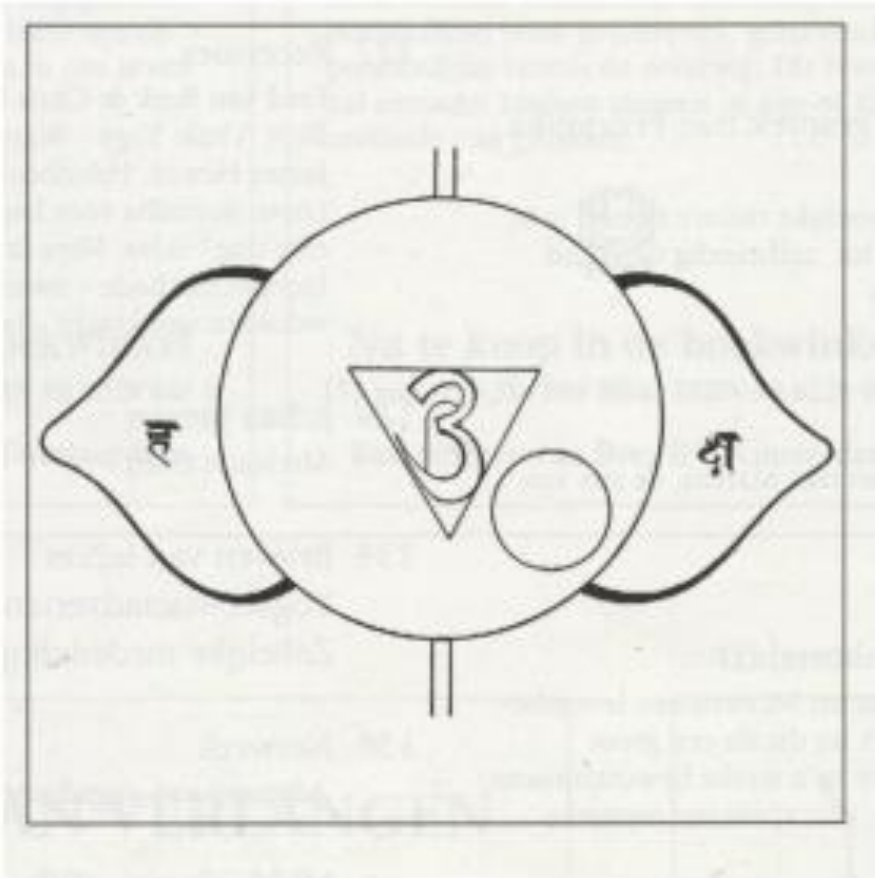
5. Vishoeddha



- 16
- ether
- blauw driehoek
- gehoor, spreken, mond
- HAM
- Janaloka



6. Aagnya,



- 2
- Kosmische intelligentie
- geest
- OM
- Tapaloka

Mijn 8 voudig natuur



- 1. Ether
- 2. Lucht
- 3. Vuur
- 4. Water
- 5. Aarde
- 6. Manas: denken
- 7. Boeddhi: intellect
- 8. Ahamkaara: het eigene

Scheppingsplan

Sat: Het Zijn, Brahman, het Absolute, Paramaatman, hoogste Zelf			
Chidtattva: Het Bewustzijn		Shaktitattva Zaligheid – Oerenergie	
Mahat Brahma	Ichhaashakti: wil, dharma, wet, grote begeert Kriyaashakti: bron van alle handeling en tijd Gnyaanashakti: aldoordringend weten, Intelligentie		
3 Goenas: Drie scheppende krachten			
Sattva	Rajas	Tamas	
Boeddhi intellect Ahamkaara het eigene Manas:denken	Ether Lucht Vuur Water Aarde	Gehoor Tastzin Gezicht Smaak Reuk	Vishoeddha Anaahata Manipoera Svadisthana Moelaadhaara

yantras

Objecten voor meditatie

Om teken

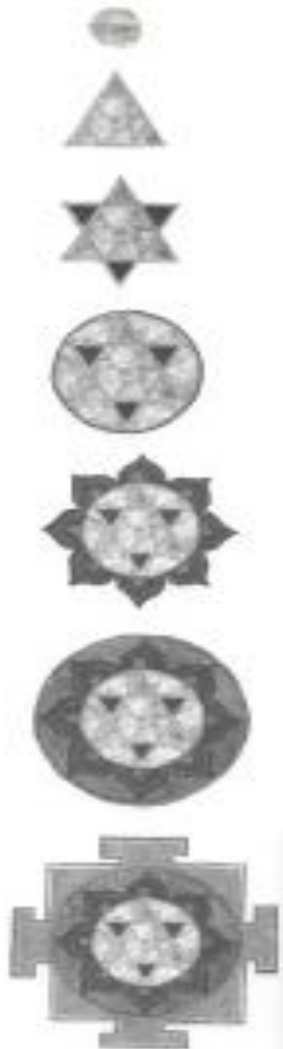


- Het Absolute die zich uitdrukt in de lettergreep OM
- A, U, M symbool voor begin, voortzetting en einde
- Halve maan: maya, illusie, relatieve werkelijkheid
- Punt, transenderend, het Absolute

Aayatana yantra

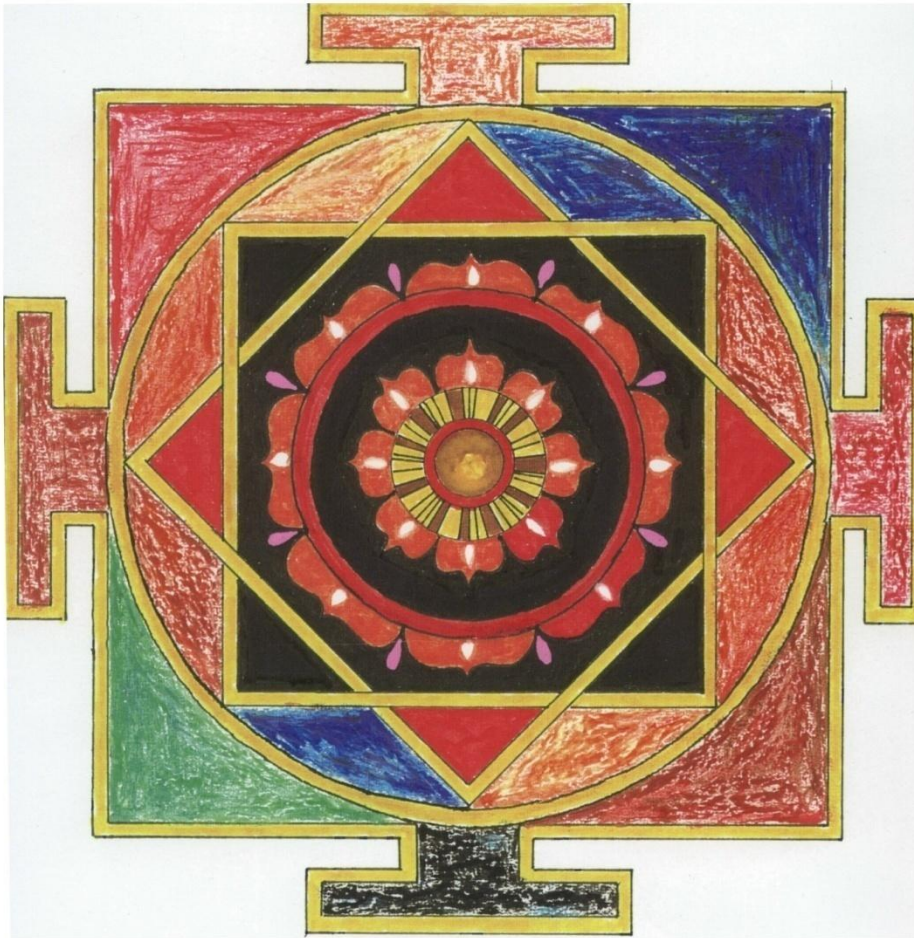


Aayatanam Yantra, tempel werkelijkheid

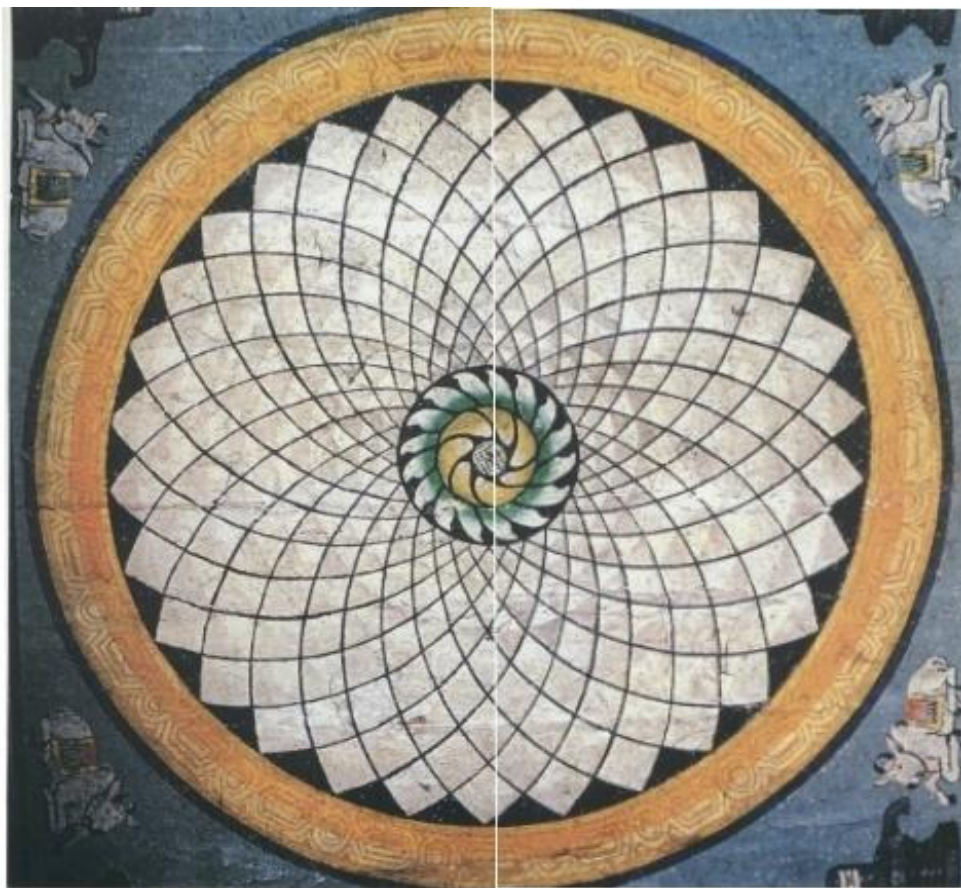


- Om, het Ene eeuwige Zijn, Absolute
- Aim, het Ene Bewustzijn
- Hiem, Aadyaa Shakti, scheppende Oerenergie – Zaligheid
- Shriem, oerklank van weelde, drie goenas, krachten van shakti
- Kliem, achtvoudige natuur, vijf elementen + geest + intellect + ego
- Vibhoe, kosmische vorm, Ananta, de rode cirkel, vuur, hartstocht, toewijding, zonder einde
- OM Aayatanam Svaahaa, OM tempel van de werkelijkheid schitter uit Uzelf. HAU, aarde, HAI, uitspansel

Jieva Yantra



Sattva Yantra



Shri Yantra



Shri Yantra



Mandala



- Mandala
- betekent cirkel
- Het tekenen en schilderen
- is een vorm van meditatie

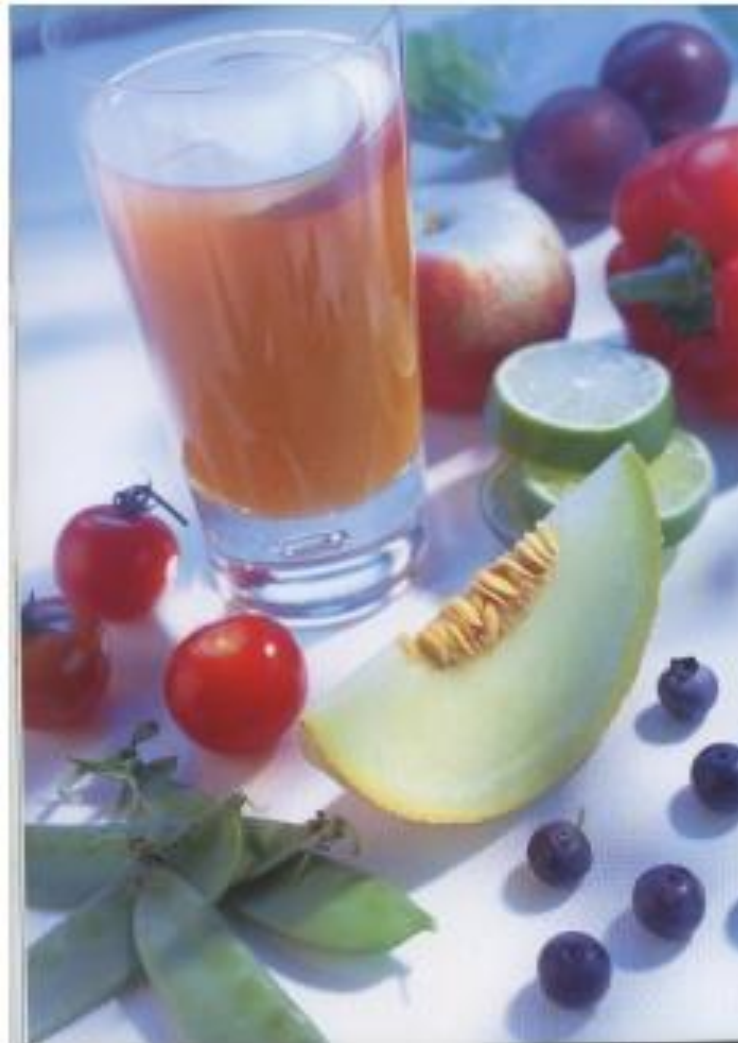
Mandala



Mandala



Tafel gebed



Tafel gebed

**Om Anna poerne, Sadaa poerne
Shankara praana vallabhe.
Gnyaana Vairaagya siddhyaartham,
Bikshaam dehi cha Paarvati
Maataa cha Paarvatie Devie
Pitaa Devo Maheshvarah
Bandhavaah Sivabhaktaah
Svadesho Bhoevanatravam.
Hari Om Tat Sat
Brahmaar panamastoe.
Loka Samasthaa Soekhino Bhavantoe**

Siva de god van de yogi's

Soerya Mantra



- Om Soeryam
Soendaralokanaathamaamritam
Vedaantasaaram Sivam,
- Gnyaanam Brahmamayam
Soereshamamalam
Lokaikachittam Svayam,
- Indraadityanaraadhipam
Soeragoeroem
Trailokyachoedaanim,
- Brahmavishnoesivasvaroopahrid
ayam Vande Sadaa Bhaaskaram

Soerya mantra

voor je groet aan de zon doet

- Ik groet Soerya, de mooie Heer van de wereld, de onsterfelijke, de essentie van Vedaanta,
- Siva, de Absolute Kennis, de vorm van Brahman, de Heer der goden altijd zuiver, het ene ware Bewustzijn van de wereld
- De Heer van Indra, goden en mensen, de leraar van de goden, het kroonjuweel van de drie werelden
- Het Hart zelf van de vormen van Brahmaa, Vishnoe en Siva, de geveer van Licht.

Groet aan de zon



Groet aan de Zon mantras

- Om Mitraaya Namah
- Om Ravaye Namah
- Om Soeryaaya Namah
- Om Bhaanave Namah
- Om Khagaaya Namah
- Om Poeshne Namah
- Om Hiranyagarbhaaya Namah
- Om Mariechaye Namah
- Om Aadityaaya Namah
- Om Savitre Namah
- Om Arkaaya Namah
- Om Bhaaskaaraaya Namah

Groet aan de Zon

- Ik groet Hem (ik ben Hem)
- die iedereen lief heeft
- die de oorzaak van alle verandering is
- die aanzet tot activiteit
- die Licht geeft
- die in de Hemel beweegt
- die alles voedt
- die alles bevat
- die schittert
- die de God der goden is
- die alles voort brengt
- die waard is te worden vereerd
- die de oorzaak is van alle Luister

Soham



- Soham = de mantra: ik ben Hem, je BRON
- Schematische voorstelling
 - Oefeningen, ontspannen en mediteren