

UNIDE

GECERTIFICEERDE BIJSCHOLINGEN

Yoga en Adem

Zondag 22 februari 2009

Waarnemen gewaar- worden gewaar-zijn

Zondag 22 maart 2009

De kunst van leven en sterven



Unide

Vereniging ter bevordering van Universeel Denken

De gecertificeerde bijscholingen 'Yoga en Adem' vinden plaats op zondag 22 februari en zondag 22 maart 2009. Het is mogelijk de twee bijscholingen beide en los van elkaar te volgen.

Waarnemen gewaar-worden gewaar-zijn

Hoewel slechts één van de vele mogelijke vertalingen, wordt YOGA vaak vertaald met 'Eenheid'.

Bij deze Eenheid bedenkt men zich dan gewoonlijk *twee zelfstandigheden* die onderling met elkaar verbonden worden. Zo wordt Eenheid een *verbinding*: een verbinding van iets (bijv. stof) *met* iets (bijv. geest) die dan samen als een Eenheid (bijv. mens) worden opgevat.

Deze Eenheid bestaat in zijn kern genomen dus uit een *optelsom* van twee afzonderlijke zelfstandigheden, die opgebouwd is uit een Tweeheid (stof en geest) en onderling met elkaar verbonden zijn.

Het is juist deze gedachte over Eenheid, die feitelijk wordt gevormd door een Tweeheid, die voor de nodige verwarring zorgt. Want Eenheid blijkt bij nadere beschouwing slechts een schijnbare Tweeheid te zijn. Eenheid is absoluut geen optelsom, want die twee schijnbare zelfstandigheden (stof en geest) blijken *spiegels* te zijn.

Door YOGA te vertalen met het begrip Eenheid, in de betekenis van een 'iets dat met iets verbonden

wordt', als optelsom dus, vergroot men de verwarring alleen maar. Eigenlijk laat men hiermee zijn eigen juist heel dualistische opvatting over het begrip YOGA zien, want stof en geest beschouwt men dan slechts als *twee zelfstandigheden* die met elkaar verbonden worden en zo een Eenheid vormen.

Maar *die* 'Eenheid' is juist niet de 'Eenheid' die bedoeld wordt met het begrip 'YOGA'.

Wat drukt het begrip 'Eenheid' of YOGA dan *wèl* uit?

Om ons een idee te vormen wat het begrip YOGA of Eenheid dan wel uitdrukt, zouden we bijv. eens de vorm van de afzonderlijke letters waaruit het begrip YOGA is opgebouwd in ogenschouw kunnen nemen. Daarbij is het zeker niet de bedoeling om de betekenis van die letters als een soort definitie vast te zetten in het denken, maar is slechts bedoeld om een aanzet te geven voor een proces van spiegeling dat YOGA en Eenheid is. De letters Y O G A laten dan achtereenvolgens zien:

Onder de titel 'Yoga en Adem' vinden twee afzonderlijk te volgen bijscholingen plaats met de titel 'Waarnemen gewaar- worden gewaar-zijn' en 'De kunst van leven en sterven'.

Yoga en Adem

Y : Datgene wat *gescheiden* lijkt geeft slechts een onderscheiding aan van wat EEN is.

O : De nul of bol, symboliserend het 'niets' maar die tegelijkertijd een 'alles is', is.

G : In zijn (letter)vorm een onderbroken O, hetgeen duidt op de mens *zelf*, die een 'alles is' en dat gegeven op zijn (haar) *eigen* wijze vorm geeft. Zo zou je de mens zelf als *onderbreker* kunnen zien van dat 'alles is'.

A : De eerste letter van het alfabet. Het zijn de twee benen die in hun vorm verbonden worden tot een driehoek, die de drie-eenheid *verbeeldt* en tegelijkertijd is.

Op dezelfde manier, gebruik makend van de (letter) vormen zouden we het begrip A D E M in ogen-schouw kunnen nemen. We krijgen:

A : De drie-eenheid , die zich *onderscheidt* in een zich naar 'binnen en buiten' bewegende stroom. Een stroom die in- en uitgaat en steeds verschillend van samenstelling is. Door die bewegende ademstroom zijn we tevens verbonden met alles 'in' (ons) *en* datgene wat 'buiten' ons is.

D : Doorgaand of deur, die de mens toegang geeft om met hulp van de adem ook een 'deur door te gaan' en die mogelijk zou kunnen leiden tot andere staten van bewustzijn.

E : Zo zou Eenheid *beleefd* kunnen worden. Niet langer als een *scheiding* van wat de mens zowel binnen als buiten ervaart, maar als *onderscheiding* van het geheel. Doordat wij zo richting geven aan het ademproces verandert al het andere ook.

M : Drukt in zijn vorm mmmmmm de eeuwig doorgaande spiraalbeweging uit. Zonder de adem vast te houden, zonder zich ermee te bemoeien, zonder de *zogenaamde* controle, de adem de adem te laten. Dan resteert slechts de *beleving* van ademen: Het ademt.

Zo bezien valt er genoeg te doen, genoeg te ontdekken, genoeg te experimenteren... waar de bijscholing 'YOGA en ADEM' dan ook alle gelegenheid voor biedt.

Yoga en Adem

Ademen, aandacht richten, gewaarworden...

Deze drie-eenheid is de grondslag voor het 'ervaren' van de adem.

Niets is individueler dan dat.

In de waarneming ervan openbaart zich op unieke wijze iets van onze totaliteit.

Prana wordt vaak vertaald met adem, maar is slechts één van de manifestaties ervan.

Prana als beginsel van leven en bewustzijn.

We worden er door geboren en we leven dankzij prana.

Het is het meest wezenlijke kenmerk in ieder ogenblik van ons leven en blijft tegelijk het meest mysterieuze.

Van oudsher was het beleven van de adem een voorwaarde voor verdere ontwikkeling.

Hatha –yoga geeft een grote mate van lichaamsbewustzijn. Bewust gewaar zijn van wat er gebeurt, beleven dat er een wisselwerking bestaat tussen wat we geestelijk zijn en wat zich daarvan in het lichaam aan spanning en ontspanning toont. De adem speelt daarbij een fundamentele rol.

Eerst wanneer het lichaam krachtig en stabiel is gemaakt door het beoefenen van asana's kunnen we de stap maken naar pranayama, het oefenen met de adem, waarbij het uiteindelijk er om gaat de levensenergie richting te geven.



De kunst van leven en sterven

‘Een kern hebben deze lichamen, die eeuwig,
onvergankelijk en onmeetbaar is. Strijdt daarom.’

B.G II vers 18.

‘Deze wordt niet geboren, noch sterft hij ooit.
Evenmin zal hij, daar hij geweest is, eens niet zijn.
Ongeboren, altijddurend, eeuwig, wordt hij niet
gedood als het lichaam sterft.’

B.G II vers 20.



De kunst van sterven wordt in diverse religies en spirituele tradities geleerd, zowel in de overlevering van mond tot oor als in de geschriften. Er wordt duidelijk gemaakt dat ‘sterven’ en ‘geboren worden’ niet als een einde of een begin moeten worden gezien, maar als een mogelijkheid om de kunst van leven te ontdekken en realiseren.

En levenskunst is waar het letterlijk om draait. Kunst is etymologisch verwant aan het begrip kundalini, de levensenergie die vrijgemaakt kan worden. Yoga, universeel denken, maakt het mogelijk om in onszelf de kern te vinden die *is*, die onveranderlijk blijft en zich alleen toont in de verandering die we waarnemen in de omstandigheden, waarin we onszelf geplaatst vinden.

Als we in staat zijn om ieder moment van ons leven als een verschil van dood en geboorte te zien, kunnen we wellicht de angst voor de ‘onbekende dood’ loslaten en beseffen dat *alles* verandering en beweging *is*.



UNIDE

**Bijscholingen
worden
gegeven onder
auspiciën van Unide,
Vereniging ter
bevordering van
Universeel Denken,
het denken in
drie-eenheid, zoals
Hans Wesseling
doceerde.**

**Unide
verzorgt sinds 1979
opleidingen en is
aangesloten bij de
Vereniging van
Yogaleerkrachten
Nederland
(V.v.Y.N.).**

**Unide
verzorgt thans de
opleiding
Docente
Yoga voor Zwangeren
en bijscholingen
voor
yogadocenten.**

**Voor meer informatie
en/of
toezending van
brochures:
070 365 7775**

Bijscholing

Unide organiseert twee gecertificeerde bijscholingen in het teken van 'Yoga en Adem'. De bijscholingen vinden plaats op zondag 22 februari en zondag 22 maart 2009 en zijn los van elkaar te volgen.

Dagindelingen

Zondag 22 februari 2009:

- 10.30 u: Ontvangst met koffie en thee
- 11.00 u: Hatha-yoga door Marijke Mostert en Maria Perquin Lunch (niet inbegrepen)
- 14.00 u: Lezing 'Waarnemen gewaar-worden gewaar-zijn' door Frans Perquin
- 16.30 u: Afsluiting

Zondag 22 maart 2009:

- 10.30 u: Ontvangst met koffie en thee
- 11.00 u: Hatha-yoga door Marijke Mostert en Maria Perquin Lunch (niet inbegrepen)
- 14.00 u: Lezing 'De kunst van leven en sterven' door Elisabeth Wesseling-Nijman
- 16.30 u: Afsluiting

Deelname

Aanmelding voor deelname kan telefonisch, 070 365 7775, per e-mail en het opsturen per post van het in deze brochure bijgevoegde en te printen opgaveformulier.

De kosten voor deelname bedragen € 65,- per bijscholing. Bij teveel aanmeldingen bepaalt de volgorde van binnenkomst van aanmelding de deelname.

Betalingswijze

Het deelnamebedrag dient voor 1 februari 2009 te zijn ontvangen op bankrekeningnummer 83.44.10.826 van Unide Amsterdam o.v.v. 'Yoga en Adem februari', 'Yoga en Adem maart' of 'Yoga en Adem beide'.

Plaats

Centrum Carnac
Bloemgracht 90, 1015 TM Amsterdam.