

Inleiding

*'Shanti:
de betekenis en werking
van innerlijke vrede
& harmonie'*

Vrijdag 17 oktober
20.00 -21.30 uur
Utrecht





Namasté!

- Lezingen & Workshops
- Yogafilosofie & Wijsbegeerte
- 'Door liefde geraakt'
- Lid Theosofische Vereniging

José van der Loop





Programma

- Wat betekent Shanti?
- Wat wordt bedoeld met innerlijke vrede?
- Wat staat ons in de weg om innerlijke vrede als een natuurlijke staat van zijn te ervaren?
- Welke handreikingen bieden de geschriften zoals Bhagavad Gita, de Yoga Sutra's en de Upanishads ons?
- Welke praktijken kan je beoefenen om innerlijke vrede te bereiken in je eigen leven?
- Gesprek en dialoog

Ohm
Shanti
Ohm

ॐ
शान्ति
ॐ

@yogacenkarma



Shanti - etymologie

śānti (शान्ति)

śam, "tot rust komen", "kalmeren"
of "verzoenen"

Met achtervoegsel *-ti* krijgt het de
betekenis van een toestand:

Daarmee letterlijk "de staat van
vrede of innerlijke rust"

Wat is innerlijke vrede?

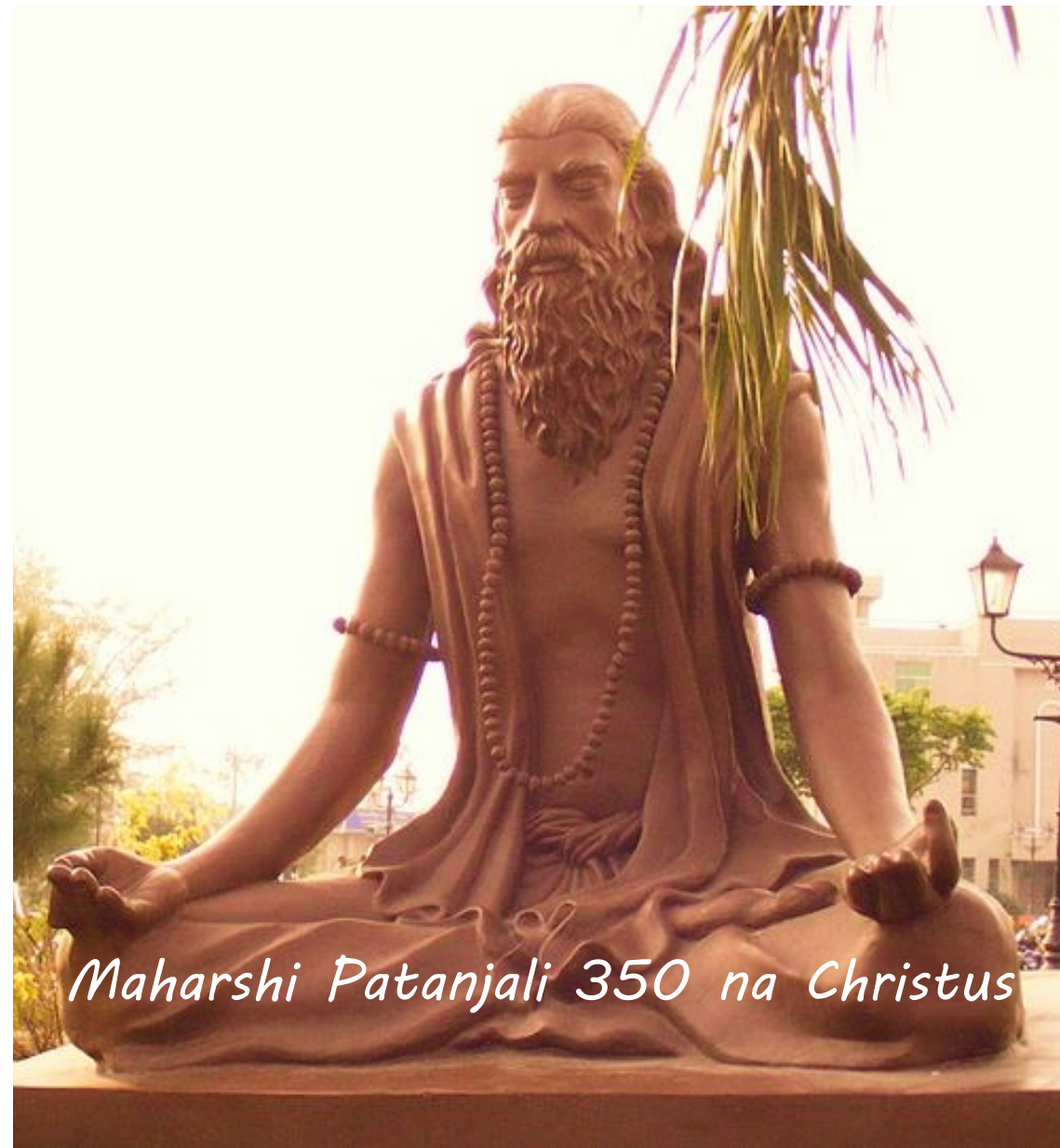
Bewustzijn – verbinding Brahman
– Upanishads

Door kennis, meditatie en ethisch
leven

Yogische vrede – overwinnen van
de oorzaken van lijden

Louteringspaden

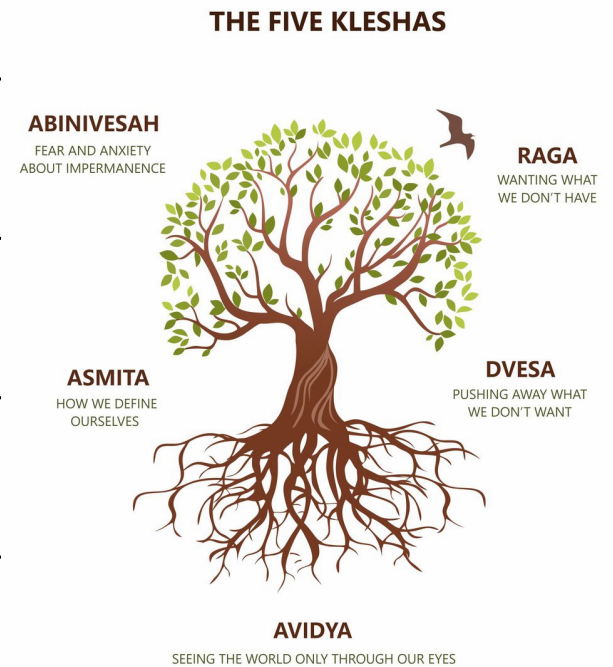
Shanti als natuurlijk resultaat van
fysieke en geestelijke yoga



Maharshi Patanjali 350 na Christus

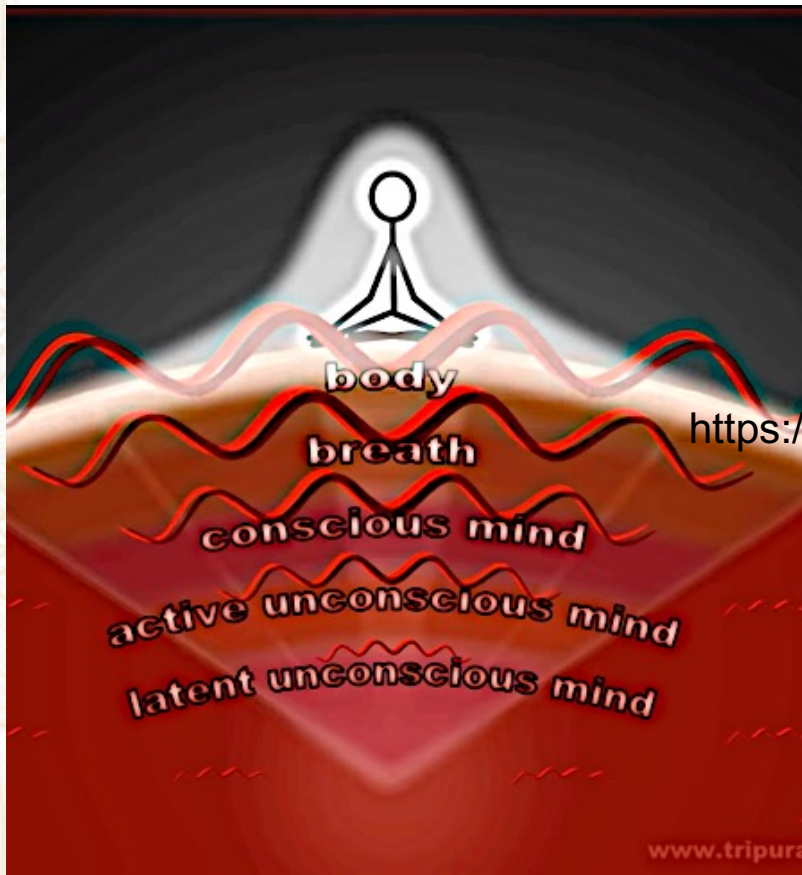
Wat zijn de oorzaken van niet-vrede Yoga Sutra's van Patanjali: Kleśas (II.3) “oorzaken van pijn en smart”

1	avidyā	Onwetendheid, niet beseffen ware aard
2	asmitā	ik-ben-heid – ik - persoonlijkheid
3	rāga	Aantrekking, voorkeur
4	dveṣa	Afstoting, afkeer
5	abhiniveśa	Gehechtheid aan het leven



Wortels van afgescheidenheid van je ware Zelf

Vasana's (patronen) en samskara's (indrukken) uit de Yoga Sutra's Vormen een sluier tussen jou en Bewustzijn



<https://culinea.nl/zelf-kleimgroente-van-linzen-maken/>



Ontwikkel 'shama' vredigheid, kalmte, gemoedsrust

- Ontwikkel een Sattvische geest
- Evenwichtigheid bereiken
- Van de ene naar de volgende begeerte
- Denken steeds geroerd door reacties en stemming van dat moment
- Voortdurende waakzaamheid, gewaarzijn van wat er in je omgaat en niets uit de weg gaan

A woman with curly hair, wearing a green halter-neck top and dark pants, is sitting in a meditative lotus position on a large, mossy stone wall. She is looking down with a calm expression. The background is a dense forest with green foliage and trees. The text is overlaid on the bottom right of the image.

*Kun je een vredige
gemoedsrust bewaren te
midden van onafgeronde
zaken?*

– Prajnaparamita

Sadhana Chatustaya De zes kwaliteiten van Shat-sampat

Sama - gemoedsrust

Dama - beheersing van de zintuigen.

Uparati - geest afwenden van begeertes

Titiksha – verdraagzaamheid

Sraddha - diep vertrouwen

Samadhana - fixatie op het Zelf of Brahman

Mentale beheersing en discipline

8-voudig pad

Raja Yoga



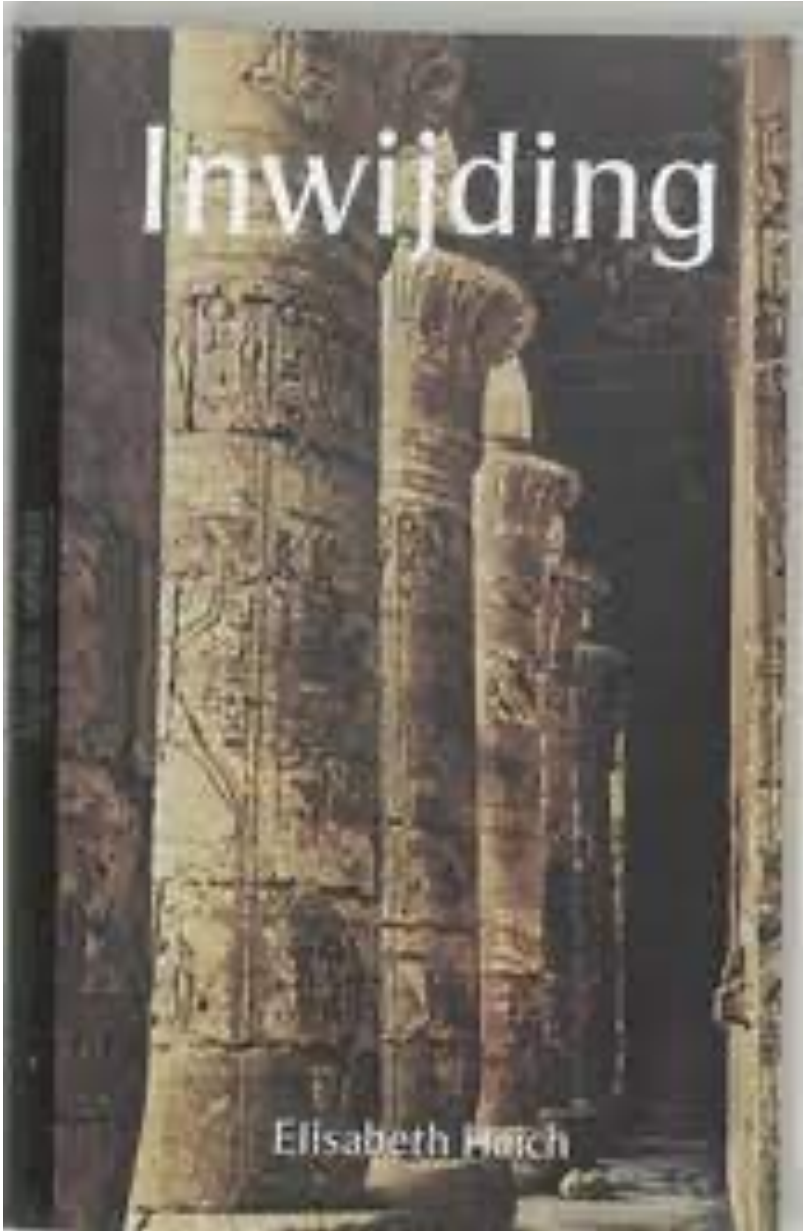
Yama-niyama – Transformatie van de lagere aard

II 30 Yama's – De grote Gelofte Zelfbeteugeling – naar anderen toe

Ahimsā – geweldloosheid – doe
geen kwaad
Satya – waarheidsliefde
Asteya – eerlijkheid & niet stelen
Brahmacarya – onthouding van
begeertes & energie richten
Aparigrahā – onhebzuchtigheid en
eenvoud

II 32 Niyama's Disciplines – voor jezelf

Sauca - zuiverheid, reinheid
Samtosa - tevredenheid
Tapas – soberheid & discipline
Svādhyāya – studie van het Zelf in
jezelf
Īśvarapranidhana – zelfovergave
aan God

The image shows the front cover of a book titled 'Inwijding' by Elisabeth Höich. The cover features a photograph of ancient Egyptian columns with hieroglyphs. The title 'Inwijding' is printed in a large, white, serif font at the top left. The author's name 'Elisabeth Höich' is at the bottom left.

Inwijding

Elisabeth Höich

Welke praktijkbeoefening (sadhana) kan je doen om een sattvische geest te ontwikkelen?

'Einde van de dag ritueel': aan het einde van de dag nagaan:

- Hoe heb ik gereageerd, wat deed ik
- heb ik gehandeld zoals ik voornemens was te doen, of heeft de dynamiek van Rajas mij meegesleurd?
- Heb ik gehandeld volgens mijn diepste overtuigingen of concessies gedaan?
- Karakter tonen

Welk woord heeft nog betekenis voor je, raakt je

Onrust, schaamte, woede, onzekerheid, verdriet etc.!

Er is geen spiritual bypass

Zie het als een gift, iets dat je nog niet geadresseerd hebt, luister naar de boodschap: wat ontken je, onderdruk je, wil je onder controle hebben

'Waarheid valt je hiermee lastig als je het pad opgaat, en zal je rustige leven storen, zie het als een gift!'

Gabor Maté: kan onze diepste pijn de opening naar heling zijn?

'Wat tracht je nog te vermijden, welk woord heeft nog betekenis voor je' - Prajnaparamita





Praktijkbeoefening: Ken je Zelf

Krishnamurti in 'Aan de voeten van de Meester'

Een van de manieren om onderscheid te maken is door diep in jezelf te voelen of wat je zegt, denkt of doet of wil doen, overeenkomt met je diepste overtuigingen die afkomstig zijn van Bewustzijn of God. Je hoger Zelf.

Hij zegt: *"Want u bent God, maar u moet diep in uzelf graven om de God in u te vinden, en luisteren naar Zijn stem, die uw stem is. Verwar uw lichamen niet met uzelf, noch het fysieke lichaam, noch het astrale, noch het mentale. Elk van hen zal doen alsof ze het Zelf zijn, om te krijgen wat ze willen. Maar je moet ze allemaal kennen, en jezelf kennen als hun meester".*



Vragen

In hoeverre herken je je neigingen, patronen en begeertes die je vrede in de weg staan?

Welke praktijk of methode gebruik je om je met het diepste van jezelf te verbinden?



Dank voor je aanwezigheid!

Wil je mijn nieuwsbrief
ontvangen? Stuur me dan een
mail via:

yogafilosofie@gmail.com

Of kijk op www.yogafilosofie.nl

Namasté, José ❤️

