

Intensieve YOGA studenten training (IYST)

Onder begeleiding van Swami Ma Tripurashakti Bharati (Ma Tri)

Van alle mogelijkheden in het leven is YOGA de moeilijkste weg om te betreden, de moeilijkste weg bekend aan de mensheid. YOGA is namelijk de weg naar het ware Zelf... naar de Stilte voorbij alle beweging... YOGA leef je, maar hoe doe je dat?

Verlang je naar deze Stilte, naar het Zelf... verlang je naar YOGA? ... Misschien bewandel je al een tijdje deze weg, hetzij bewust of onbewust, hetzij alleen of met hulp. Deze training is er voor zowel diegene die net beginnen en honger hebben naar het Zelf, als voor diegene die al een tijdje bewust bezig zijn op weg naar het Zelf. Voor iedereen geldt namelijk dat het fijn is om (weer) van vooraf aan te beginnen en bewust de hele systematische beoefening op te bouwen. Op je weg zal je vaak en steeds weer de herhaling in moeten gaan, omdat het door avidya (onwetendheid) wegzakt, dus maakt het niet uit of je net begint of alles weer even op orde wilt krijgen. Deze studenten training is voor diegene die zichzelf de tijd gunnen om stap voor stap de hele systematische YOGA weg te ontdekken, te beoefenen, te verdiepen en te begrijpen; om geleidelijk aan de diepe Vreugde en Vrijheid van YOGA direct te ervaren.... Het is vooral een commitment naar jezelf om te spelen met YOGA!

In het kort bied ik je met liefde aan:

- 10 maanden lang intensief samen spelen, beginnend in Feb 2018.
- Met maximaal 10/15 deelnemers, dus klein en intiem.
- 1x per maand een langere sessie: gericht op het stap voor stap eigen maken van de systematische beoefening van YOGA meditatie, zodat je groeit in onafhankelijkheid, strevend naar volledige zelfstandigheid waarin jij jezelf kunt begeleiden. De gehele weg zal besproken worden! Dus ook al lukt het niet om gelijk alles te doen, je hebt wel direct een overzicht van de gehele weg zodat je telkens weet wat je volgende stap is en hoe je hiermee aan de slag kunt gaan. Deze sessies zijn wisselend online en op locatie.
- 1x per maand 1 uur online-satsang (op donderdagavond 20.00-21.00, op de 1^{ste} van de maand, start op 1 Maart, laatste is 1 November). Via deze extra momenten vullen we aan wat er nodig is om het proces vloeiend te laten stromen.
- 1x per maand 1-op-1 online coaching met Swami Ma Tri (persoonlijke begeleiding, 30-45 minuten, tijd en dag in overleg met elk individu). Zodat er ook tijd en ruimte is om persoonlijk met elkaar te spreken. In deze coaching kun je om verheldering vragen ten opzichten van wat er tot nu toe behandeld is in de training en kunt delen waar je tot nu toe mee geëxperimenteerd hebt. Deze sessies zijn niet "verplicht"... dus alleen als je hier behoefte aan hebt. Contact via mail en berichtjes is altijd mogelijk.

Oooh, de verwondering van YOGA...

YOGA is een proces voor het gehele leven. Via een expansie van zelfbewustzijn openbaart zich langzaam binnenin je *Dat* wat er altijd al is en *Wat* je daadwerkelijk bent. *Dat* wat al misschien je hele leven je toefluistert, diep in je hart kriebelt of ongrijpbaar knaagt... Hoe je *Dat* ook noemt; Liefde, Stilte, Vrijheid, Zijn, Bewustzijn, Atman, Brahman, Shiva... één bekend woord hiervoor is YOGA. De weg ernaar

toe kent ook vele mogelijkheden, wederom één weg hiervoor is YOGA. YOGA is de weg naar YOGA. YOGA betekent *ver-ééniging*, als zijnde dat alles één wordt. Nu is dit een beetje misleidend; het lijkt alsof we YOGA "vinden" door alle losse stukjes te verzamelen en ze aan elkaar te plakken. Integendeel, YOGA her-ontdekken we door direct te ervaren dat de Eenheid, die lijkt te spelen als diversiteit, ALTIJD al *HIER* is. In deze diversiteit met al haar facetten ligt een ogenschijnlijke weg die je door en voorbij de verdeeldheid terugbrengt naar deze Eenheid die er altijd is. Drie onderdelen van deze diversiteit zijn lichaam, adem en mind. Door deze te leren kennen, te observeren, te bevriende, liefdevol te trainen en coördineren ontvouwt zich langzaam de weg voorbij deze drie, waarbij Eenheid *vanzelf*tevoorschijn komt.

Verlang je naar *Dat*? Wil je leren hoe je *Hier* komt? Dan kan deze YOGA studenten training een ondersteuning zijn op je persoonlijke levenslange prachtige weg van YOGA naar YOGA. Met intensief wordt zowel bedoeld dat jij het zo intensief kan maken als dat jij wilt én dat je op deze weg intensief ondersteund zal worden, zodat je de eerste stapjes met zekerheid kan zetten. Het universele proces van YOGA is er voor iedereen, los van religie, afkomst, achtergrond of via welk ander details je ook de mensheid zou kunnen onderverdelen; iedereen heeft diep in zich al die Vreugde, Vrijheid en Liefde, dus ook jij. Wil je dit ont-dekken?... Kom samen spelen!

Swami Ma Tripurashakti Bharati (Ma Tri)...

Wie ben ik?... Met wie kun je gaan spelen? Ik ben een directe leerling van Swami Jnaneshvara (die Abhyasa Ashram in Amerika heeft opgericht en bekend is van zijn Yoga Nidra CD en SwamiJ.com). Hij was een directe leerling van Swami Rama, een yogi uit de Himalaya die in de schoot van deze bergen de stromingen van YOGA, Vedanta en Samaya Sri Vidya Tantra heeft geleerd van zijn meester Bengali Baba (en ander yogis die dit proces met zijn meester ondersteunden). Deze stromingen lijken in de eerste plaats drie aparte filosofieën, die d.m.v. beoefening langzaam bij elkaar komen, maar tijdens de weg kom je erachter dat ze nooit van elkaar gescheiden zijn geweest omdat ze *één* stroming vormen naar de top van de berg. Deze teachings, die ik met jullie ga delen, komen dus van een levende lijn van yogis die als het ware telkens het stokje persoonlijk hebben overhandigd aan de volgende generatie. Echter door YOGA zelf te ervaren tappen ze direct uit de Eeuwige Bron en vertegenwoordigen ze op deze manier een eeuwenoude Traditie die geen naam kent, die los staat van alle instituten en organisaties. Ik heb Swami J in 2009 ontmoet na een paar jaar durende zoektocht die mij via verschillende mensen naar hem heeft gebracht. In 2012 werd mijn beslissing om mijn hele leven te wijden aan practice bekrachtigd door de gelofte van sannyasa (alles loslaten om alles te richten op het Zelf) en doe ik alles wat ik kan om mijn practice te doen en om *Dat* wat ik weet en tot nu toe heb ervaren te delen met anderen die ook naar het Zelf verlangen en die de manier waarop wij het uitdragen prettig vinden. Ik doe dit via mijn Engelse en Nederlandstalige websites, animaties, Facebook, online cursussen en dus nu ook via deze training....



Commitment tijdens de training...

- Aanwezig zijn en MEESPELEN ♥
- Elke dag meditatie-kussen aanraken
- 1x per week met een experiment spelen en opschrijven in zelfbewustzijns-onderzoek
- Tijden bijhouden via logboek met betrekking tot de verschillende onderdelen van de weg tijdens je training (alleen als je een certificaat van deelname wilt ontvangen; dat gebaseerd wordt op het aantal uren dat je de training hebt gestoken)

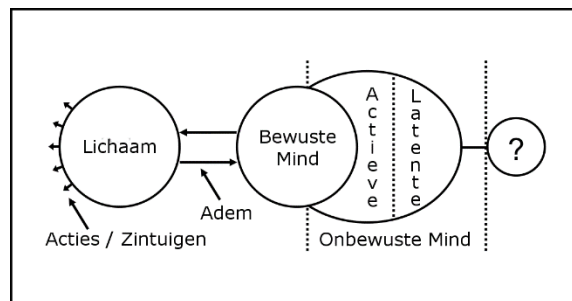
Wil je meedoen?

Om je op te geven neem je contact op met mij (Ma Tri) via een email swamimatri@yahoo.nl of stuur mij een berichtje op Facebook.

Het is handig om te weten wat mijn "stijl" van delen en samenzijn enigszins is, zodat je voelt dat het een match is, dit kun je ontdekken via Facebook of de online cursus. Als ik je nog niet goed kent, wil je dan jezelf introduceren—uit pure nieuwsgierigheid—zodat ik ook weet wie jij bent, hoe je aan het spelen bent met YOGA en waar je naar verlangt.

Liefdevol streven we naar het...

- Opstarten, opbouwen en verdiepen van Systematische meditatie beoefening.
- Intensiveren van zelf-observatie.
- Expanderen van bewustzijn, zodat we die geleidelijk aan begeleiden van grof naar subtieler, naar subtieler en er voorbij.
- Inzicht krijgen in de gehele weg van YOGA naar YOGA.
- Vertrouwen in jeZelf vergroten, zodat je weet wat je moet als je je meditatie plekje opzoekt, een retraite bijwoont en hoe je je hele dag kunt gebruiken om YOGA te beoefenen.
- Daadwerkelijk inzien en beleven van hoe de onderstaande diagram een zelfportret is. Dat je meer en meer constant gaat leven vanuit het weten dat je bent het "?" bent; *Dat* wat voorbij lichaam, adem en mind ligt.



Dit doen we d.m.v. het behandelen en beoefenen van...

- **Systematische meditatie beoefening;** spieren & gewrichten-oefeningen, asanas, ontspanning, ademhalings- en pranayama oefeningen, meditatie.
We zullen het fysieke lichaam ontdekken, zuiveren en versterken, maar ook het subtiele lichaam (met haar anatomie, zoals prana, nadis, chakras) en dieper gelegen lagen die ook lichamen genoemd kunnen worden (zoals de laag van samskaras en hoe de mind in zijn totaliteit functioneert).
- **Interne Dialoog**
Wat we stukje voor stukje kunnen uitbreiden naar gebed en contemplatie.
- **Zelfobservatie en zelfbewustzijn,** zowel in oefen-momenten op het kussen als in het dagelijks leven tijdens je acties.
Termen die geleidelijk aan tot leven zullen komen zijn: de 10 zintuigen, de mind met manas, chitta, ahamkara en buddhi, de 5 kleshas met de 4 verschillende vormen van avidya, de 3 gunas, het spel van samskaras en karma, onzelfzuchtig handelen in je leven.
- **Mantra**

Benodigdheden...

Op locatie en voor jezelf:

- Multomap met tabbladen: om tijden bij te houden (optioneel) voor opdrachten en onderzoek en voor de bijlagen die je zult ontvangen tijdens de training.
- Spullen op je meditatie zitje op te bouwen: denk aan verhuisdekens, kussentjes voor onder de knieën, zenbankje, stoel (je begint ergens en tijdens de training zal het verfijnt worden), yogamat, meditatiesjaal of deken (zowel voor meditatie als ontspanning) en kussentje vooronder het hoofd tijdens ontspanning.

Online:

- Voor de online activiteiten heb je een tablet of computer nodig die een microfoon en video heeft. De online activiteiten gaan via:
 - Gotomeeting* (hiervan krijg je alle inlog informatie later).
 - Facebook Messenger of Skype*: voor de 1-op-1 sessis
 - Facebook*: op Facebook zullen we een privé groepje oprichten zodat we gemakkelijk via deze weg met elkaar te kunnen communiceren

* met geduld en liefde wil ik je door het leerproces begeleiden als dit allemaal nieuw is. Ik hoop dat het niet hier vanaf hangt of je wel of niet deelneemt. Op deze manier kunnen we ondanks mijn reizen toch intensief met elkaar verbonden zijn, je zult zien hoe persoonlijk het nog steeds is via deze wegen...



Locatie in Nederland...

Deze is nog onbekend... er wordt gestreefd naar een locatie in het midden van Nederland
In ieder geval zelf lunch meenemen, thee wordt verzorgd.

Kosten...

Zoals ik alles graag het liefst op basis van donatie doe, zo wil ik ook deze training op donatie aanbieden. De vaste kosten zullen we onderling verdelen, maar de rest is op basis van donatie zodat het toegankelijk is voor iedereen. En zodat je commitment naar practice puur alleen op je eigen commitment leunt, niet op een financiële afspraak ;)

Nu weet ik dat het ook lastig kan zijn als er niet een duidelijk bedrag staat, dus om wat ideetjes aan te bieden kun je bijvoorbeeld alle uren die we bij elkaar zijn optellen en een vast bedrag per uur met jezelf te bedenken, of een donatie per maand. Je kunt kijken wat andere vragen of geven. Of wat je ook maar wilt/kunt... elke donatie vanuit het hart wordt gewaardeerd. Het belangrijkste is de commitment naar jezelf en naar je eigen practice.

Data...

Februari:	(op locatie)	Zondag 18 van 9.30-16.00
Maart:	(op locatie)	Zondag 18 van 9.30-16.00
April:	(online)	Zondag 29 van 9.30 t/m 12.30
Mei:	(op locatie)	Zondag 20 van 9.30-16.00
Juni:	(online)	Zaterdag 16 van 15.00-18.00 (Ma Tri is in Amerika)
Juli:	(online)	Zaterdag 21 van 15.00-18.00 (Ma Tri is in Amerika)
Augustus:	(online)	Zaterdag 18 van 15.00-18.00 (Ma Tri is in Amerika)
September:	(online)	Zaterdag 15 van 15.00-18.00 (Ma Tri is in Amerika)
Oktober:	(op locatie)	Zondag 21 van 9.30-16.00
November:	(op locatie)	Zondag 4 van 9.30-16.00

Plus elke 1^{ste} Donderdag van de maand 20.00-21.00 Van 1 Maart t/m 1 November

Vervolg...

YOGA is een proces voor het hele leven, en niet binnen 10 maanden af te ronden. Dus voor diegene die oprecht deze weg belopen zal er altijd begeleiding zijn in welke vorm dan ook. We zijn er voor je met de satsangs, online cursussen, persoonlijke begeleiding, retraites en wie weet wat de toekomst allemaal nog brengt... ♥