

Intensieve YOGA Studenten Training (IYST)

Onder begeleiding van Swami Ma Tripurashakti Bharati (Ma Tri)

Op deze *hele* wereld is YOGA het mooiste avontuur die het leven biedt, het is de moeilijkste weg bekend aan de mensheid, maar is het meest lonend. YOGA leid je naar het ware Zelf... het leid je via en voorbij alle beweging naar Stilte...

Deze training is opgezet voor diegenen die verlangen naar dit ware Zelf, verlangen naar YOGA. Het maakt niet uit of je net begint met wandelen op de YOGA weg of als je al een tijdje bezig bent. Het is namelijk voor ons allemaal fijn om (weer) de gehele systematische beoefening vanaf het "begin" bewust op te bouwen. Gaandeweg, op de inwaartse reis naar het Zelf, zal je regelmatig het gehele proces van systematische beoefening mogen herzien, omdat je mind geleidelijk aan scherper wordt en dus steeds verfijnder en helderder de gehele weg kan aanschouwen. Het is deze herhaling die je beoefening zal verdiepen terwijl je de lagen en niveaus van het niet-zelf aan het doorgronden bent op weg naar het Zelf. Het opnieuw doorlopen van het gehele proces kan ook nuttig zijn omdat er wellicht met de tijd bepaalde details zijn weggevallen ;)

Dus, deze studenten training is voor diegene die zichzelf de tijd gunnen om de gehele 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.... Deze training is erop gericht je onafhankelijk te maken, strevend naar volledige zelfstandigheid waarin jij jezelf kunt begeleiden. De gehele weg zal tijdens de training besproken worden. Dus ook al lukt het niet om gelijk alles te integreren, 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 training is vooral een commitment aan jezelf om met YOGA te spelen!

In het kort bied ik je met liefde het volgende aan:

- 10 maanden lang intensief samen spelen, beginnend op 3 Maart 2019, laatste sessie is 1 December 2019.
- Met maximaal 15 deelnemers, dus klein en intiem.
- 1x per maand een hele dag: Deze dagen zijn op locatie, behalve in de zomermaanden (Juli t/m September, dan is het een 3 uur durende online sessie). Elke dag is opgebouwd uit zowel een gedeelte conversatie als een gedeelte beoefening.
- 1x per maand 1 uur online-satsang (op donderdagavond 20.00-21.00, op de 3^{de} van de maand, start op 14 Maart*, laatste is 21 November). Via deze extra momenten vullen we aan wat er nodig is om het proces vloeiend te laten stromen. *14 Maart is de enige uitzondering, dit is namelijk de 2^{de} donderdag van de maand.
- 1x per maand 1-op-1 online coaching met Swami Ma Tri (persoonlijke begeleiding, 30 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 opzichte van wat er tot nu toe behandeld is in de training en je kunt delen waar je tot nu toe mee geëxperimenteerd hebt. Deze sessies zijn niet "verplicht"... dus alleen als je hier behoefte aan hebt.
- Via een privé-Facebook groep zullen we onderling kunnen delen en vragen.



Oooh, de verwondering van YOGA...

YOGA is een proces voor het gehele leven. Via een expansie van zelfbewustzijn en het naar binnen begeleiden van bewustzijn naar het centrum van Zijn, openbaart zich langzaam binnenin je *Dat* wat er altijd al is; *Dat* wat je daadwerkelijk bent. Misschien ben je, zonder dat je het weet, al een beetje bekend met *Dat*, omdat er misschien diep van binnen iets al je hele leven je toefluistert, iets dat diep in je hart kriebelt of stilletjes knaagt en je gewoonweg niet met rust laat... *Dat* is bekend door vele woorden; Liefde, Stilte, Vrijheid, Zijn, Bewustzijn, Atman, Brahman, Shiva... Een ander bekend woord hiervoor is YOGA. Er zijn verschillende wegen die je op dezelfde berg naar de top begeleiden, om *Dat* te bereiken. Eén woord voor deze weg naar de top is YOGA. Dus, YOGA is een weg naar YOGA. YOGA betekent *ver-ééniging*.

Sinds we in een wereld van diversiteit leven zou het kunnen lijken alsof deze vereniging "gevonden" kan worden door alle losse stukjes te verzamelen en ze aan elkaar te plakken. Integendeel, YOGA her-ontdekken we door direct te ervaren dat deze Eenheid, die lijkt te spelen als diversiteit, ALTIJD al *HIER* is. In deze diversiteit, met al haar facetten, ligt dus een ogenschijnlijke weg verstopt die je door en voorbij de verdeeldheid terugbrengt naar deze Eenheid. 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. Het woord 'intensief' is toegevoegd aan de naam van deze training omdat jij je beoefening zo intensief kan maken als jij dat wilt. Uiteindelijk kan je 24 uur per dag YOGA beoefenen. Het is ook toegevoegd omdat 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 wereldwijd bekend is van zijn Yoga Nidra CD en SwamiJ.com). Hij is 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 yogi's 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 yogi's 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 ontmoette Swamiji in 2009 in India en in 2009 en in 2012 initieerde hij mij in sannyasa (een gelofte waarin alles losgelaten wordt om enkel

te focussen op het Zelf). Mijn hele leven bestaat uit mijn beoefening en als een onderdeel van mijn beoefening deel ik graag wat ik weet en tot nu toe heb ervaren met degene die ook verlangen naar het Zelf en onze manier van uitdragen prettig vinden. Ik doe dit via mijn Engelse en Nederlandstalige websites, animaties, Facebook, online-cursussen en dus nu ook via deze trainingen (zowel in Engels als Nederlands)....

Commitment tijdens de training...

- Aanwezig zijn tijdens alle satsangs en MEESPELEN ♥
- *Elke* dag meditatie-kussen aanraken
- 1x per week met een experiment spelen en je ervaringen opschrijven in je zelfbewustzijns-onderzoek.
- Optioneel: je kunt aan het einde van de training een certificaat van deelname ontvangen. Hierop staat het aantal uren vermeld die je tijdens deze training in je YOGA weg hebt gestoken. Er zijn verschillende categorieën en tijdens de training hou je wekelijks in een logboek bij hoeveel je in elke categorie hebt gestoken.

Wil je meedoen?

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

Het is handig om te weten wat mijn "stijl" van delen en samen zijn 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.

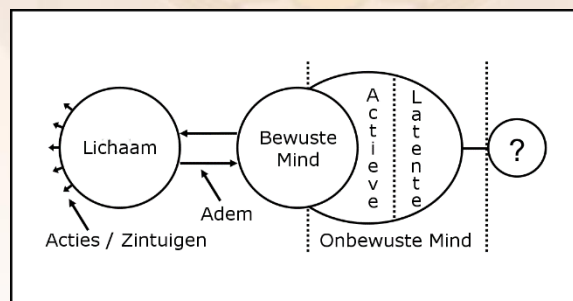
Liefdevol streven we naar het...

- ...Opstarten, opbouwen en verdiepen van alle verschillende oefeningen van YOGA:
 - 1) **Systematische Meditatie Beoefening**; spieren & gewrichten-oefeningen, asanas, ontspanning, ademhalings- en pranayama oefeningen en meditatie.
 - 2) **Interne Dialoog**
Dat we stukje voor stukje zullen uitbreiden naar **Gebed** en **Contemplatie**.
 - 3) **Zelfobservatie en zelfbewustzijn**, zowel in oefen-momenten op het kussen als in het dagelijks leven tijdens je acties.
 - 4) **Mantra**
- ...Tot leven laten komen van verschillende concepten binnenin YOGA, door ze niet slechts intellectueel te bestuderen, maar gelijk praktisch toe te passen en te integreren in je beoefening. Termen zoals:
De 10 zintuigen, de 4 functies van de mind (manas, chitta, ahamkara en buddhi), de 5 kleshas met de 4 verschillende vormen van avidya, de 3 gunas, chakras, het spel van

samskaras en karma, onzelfuchtig handelen in je leven, waakstaat, droomstaat, diepe slaap staat, yamas, niyamas, pratyahara en vele andere praktisch toepasbare termen van YOGA.

Zodat geleidelijk aan...

- Bewustzijn expandeert van grof naar subtieler, naar subtieler en er voorbij.
- Je inzicht krijgt in de gehele weg van YOGA naar YOGA.
- 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 gaat inzien en beleven van hoe het onderstaande diagram jouw zelfportret is. Dat je meer en meer constant gaat leven vanuit het weten dat je het "?" bent; *Dat* wat voorbij lichaam, adem en mind ligt.



Benodigheden...

Op locatie en voor jezelf:

- Multomap met tabbladen: om tijden bij te houden (optioneel), voor opdrachten, onderzoek en voor de hand-outs die je zult ontvangen tijdens de training.
- Spullen om je meditatie zitje op te bouwen: denk aan verhuisdekens, kussentjes voor onder de knieën, zen-bankje, stoel (je begint ergens en tijdens de training zal het verfijnt worden), yoga-mat, 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:
 - ZOOM* (hiervan krijg je alle inlog informatie later).
 - Facebook Messenger of Skype*: voor de 1-op-1 sessies
 - Facebook*: op Facebook zullen we een privé groepje oprichten zodat we gemakkelijk via deze weg met elkaar kunnen communiceren

* met geduld en liefde wil ik je door het leerproces begeleiden als dit allemaal nieuw is. Ik hoop dat het niet hiervan af 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...

Centrum de Linde, Jachtlaan 15, 3721 CA Bilthoven, Nederland

Kosten...

Het liefst doe ik alles op basis van donatie, dus zo bied ik ook deze training op basis van donatie aan. De vaste kosten zullen we onderling verdelen, maar de rest is op basis van donatie zodat het toegankelijk is voor iedereen. Én zodat je commitment naar je beoefening puur alleen op je eigen commitment leunt, niet op een financiële afspraak ;) (de vaste kosten van de training in 2018 waren 108 euro per persoon, deze training zat helemaal vol, dus het ligt eraan hoeveel mensen zich opgeven)

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 voor jezelf bedenken, of een donatie per maand. 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 beoefening.

Data...

3 Maart:	(op locatie)	zondag 9.30-16.00
7 April:	(op locatie)	zondag 9.30-16.00
5 Mei:	(op locatie)	zondag 9.30-16.00
2 Juni:	(op locatie)	zondag 9.30-16.00
6 Juli:	(online)	zaterdag 15.00-18.00 (Ma Tri is in Amerika)
4 Augustus:	(online)	zondag 15.00-18.00 (Ma Tri is in Amerika)
9 September:	(online)	zondag 15.00-18.00 (Ma Tri is in Amerika)
6 Oktober:	(op locatie)	zondag 9.30-16.00
3 November:	(op locatie)	zondag 9.30-16.00
1 December	(op locatie)	zondag 9.30-16.00

Plus elke 3^{de} Donderdag van de maand 20.00-21.00 Van 14 Maart* t/m 21 November

*Uitzondering is donderdag 14 Maart (dit is de tweede donderdag van de maand)

18 April, 16 Mei, 20 Juni, 18 Juli, 15 Augustus, 19 September, 17 Oktober en 21 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... ♥