



bm-welzijn

## nieuwsbrief

Nummer 3- September 2011

**Beste lezer,**



De eerste nieuwsbrief in het nieuwe yogaseizoen 2011-2012 heeft als thema " Zin in doen " .



Na de zomerpauze is het leuk om weer begonnen te zijn met yoga - adem - en meditatie beoefening. Oefeningen zijn fijn om te doen en die helpen je in je dagelijkse leven goed te leren ontspannen, te bewegen en inspiratie op te doen. Zo wordt je je bewust van de dingen en patronen die je mentaal en lichamelijk bezig houden.

In de maand Augustus waren wij in Duitsland in het Zen klooster van Willigis Jaeger. We hebben ook een interessante ontmoeting gehad met Richard Hackenberg, een Iyengar - Pranayamaleraar die lesgeeft in Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland. Deze persoonlijke ervaringen gaan we vorm geven in zowel de yogalessen alsook in de geplande workshops. De workshops voor 2011 zijn in deze nieuwsbrief aangekondigd.

"Niet wat je doet maar hoe je het doet is een goede instelling". Door inzicht te verkrijgen in je eigen processen en situatie verander je positief en kom je in een grotere zijnsfeer waar je op een gezonde en ontspannen manier je dingen doet. Hiervoor is yoga een uitstekende methode. Door de asana's langere tijd aan te nemen en te ervaren kunnen mentale en lichamelijke blokkades en patronen doorbroken worden en oplossen. Het is belangrijk tijd te nemen om je te ervaren van binnenuit en buiten af en steeds meer je zelf te zijn en vanuit deze heldere, goede instelling je dingen doen. Deze instelling is de meditatieoefening in deze nieuwsbrief. De uitwerking van deze oefening is van Willie Oudejans, onze lerares op pranayamagebied.

In de opleiding tot yogadocent(e) hebben wij meditatielees ontvangen van Dingeman Boot. Zijn inspiratie deelt hij nu nog periodiek aan ons in meditatiebegeleiding. In deze nieuwsbrief is de levensbeschrijving opgenomen van een bijzonder man die bij ons een plaats in het hart heeft veroverd. Een man van metta, liefdevolle vriendelijkheid.

Veel leesplezier en hartelijke groeten,  
Beate en Marco

U ontvangt de nieuwsbrief van "bm-welzijn" periodiek. Wilt u deze mail liever niet meer ontvangen? Dan kunt u uzelf altijd eenvoudig weer op de website [www.bm-welzijn.nl](http://www.bm-welzijn.nl) afmelden. U mag ons natuurlijk ook een e-mail sturen, dan verzorgen wij de afmelding.

## Een greep uit het leven van Dingeman



In 1968 begonnen met het volgen van yogalessen ben ik me direct gaan interesseren voor de filosofie van de yoga. Zo kwam ik in contact met Wolter Keers die op verschillende plaatsen in Nederland vertelde over de Advaita Vedanta, een filosofie waarbij de non-dualiteit een belangrijke rol speelt.

Toen ik in 1974, omdat ik overspannen was, drie weken doorbracht in een klooster te Zundert kwam ik tot het inzicht dat ik de koers van mijn leven moest gaan verleggen. Ik bedankte ondermeer voor het lidmaatschap van Provinciale Staten (in Noord-Brabant) en begon een opleiding voor yoga docent. Aan het eind van deze opleiding kreeg ik de gelegenheid om voor 8 weken naar India te gaan. Deze periode heeft veel voor mij betekend, speciaal omdat ik toen bijeenkomsten met Nissargadatta in Bombay heb mee gemaakt, die mijn belangrijkste leermeester is geworden. Een bekende uitspraak van Nissargadatta was: "Je bent niet degene die je denkt dat je bent". Daarna ben ik nog twee keer teruggeweest en mijn ontmoetingen met hem hebben veel voor mij betekend. Ik ging duidelijker zien wie ik niet ben en kreeg steeds meer inzicht wie ik werkelijk ben.

Na mijn opleiding als yogadocent heb ik 4 jaar yogalessen in Roosendaal verzorgd en ben er toen mee gestopt. Ik wilde me meer gaan toeleggen op meditatie, omdat ik aanvoelde dat dit een veel diepere doorwerking heeft dan het beoefenen van hatha yoga en om mijn verworven inzichten meer in mijn hart te laten doordringen. De eerste jaren beoefende ik Zen-meditatie, maar toen ik in 1983 in aanraking kwam met Vipassana-meditatie was ik daarvoor direct gewonnen, omdat ik merkte dat dit een sterker (positief) effect op mij had. Jaarlijks volgde ik drie tot vier retraites. Omdat ik merkte dat hoe langer een retraite was het effect ook des te sterker was besloot ik onbetaald verlof op te nemen en voor vijf maanden in Thailand en Maleisië te gaan mediteren. Vrij kort daarna kreeg ik de gelegenheid als gevolg van een reorganisatie (bij Rijkswaterstaat waar ik werkte) de dienst met wachtgeld te verlaten. Toen greep ik de gelegenheid aan voor 18 maanden naar Birma en Thailand te gaan om daar te gaan mediteren. Ik heb toen 15 maanden in Birma en 3 maanden in Thailand in meditatiecentra gemediteerd en dat is een bijzondere periode geworden. Temeer daar ik in die periode gedurende meer dan 14 maanden monnik ben geweest. Het heeft me heel wat inzichten opgeleverd en uiteindelijk onderga je een veranderingsproces. Vele malen heb ik toen gedacht: "Wat zou het fantastisch zijn als veel meer mensen deze ervaring zouden kunnen ondergaan".

Terug in Nederland ben ik daarna voor een half jaar naar een meditatiecentrum (IMS) in de Verenigde Staten gegaan om daar onder Westerse leraren te kunnen mediteren; met name Joseph Goldstein. Ook deze tijd heb ik als zeer verrijkend ervaren. Na deze periode ben ik in 1992 in Zwolle begonnen met het centrum Pannananda, waar ik lessen verzorg die 2 ½ uur duren en die een combinatie vormen van mindfulness yoga en Vipassana meditatie. Ik doe dat 4 avonden per week en het was het uitvoeren van een wens dat reeds in de tijd dat ik in Birma was mij sterk bezig hield: het delen met andere mensen datgene wat ik zelf heb ervaren en dat zoveel voor mij betekent. Daarnaast verzorg ik meditatie-retraites met mindfulness yoga en verzorg ik de lessen concentratie-meditatie bij een opleiding voor yoga-docenten.

Ik prijs me zeer gelukkig dat ik de gelegenheid en ook de motivatie heb gehad (en nog heb) om mij te wijden aan de beoefening van de Vipassana meditatie. Het heeft mijn leven veranderd en dat proces gaat nog steeds door. Door in het meditatieproces steeds meer te kunnen komen tot loslaten kom ik ook steeds meer tot innerlijke vrede. Ik ervaar het als een ontwakings- en een zuiveringsproces waardoor ik steeds gemakkelijker mij kan overgeven aan de stroom van het leven. Doordat je steeds meer los kunt laten wat je niet bent en op die manier steeds dichterbij jezelf komt, meer kunt zijn degene die je werkelijk bent, ervaar je ook steeds meer liefde ten opzichte van jezelf en ten opzichte van de mensen op je pad. Het is een liefde waardoor je voelt dat je uiteindelijk verbonden bent met alle mensen. Dag geeft een ruim en warm gevoel.

Zwolle, 11 oktober 2011

## Workshops 2011

### Zaterdag 29 Oktober; Workshop ontspannen

Juiste ontspanning is een bron voor lichamelijke, intellectuele en emotionele energie. Juist ontspannen zijn geeft kracht in je dagelijks functioneren. Te veel gespannen zijn maakt je krachteloos, nerveus, geprikkeld en moe. Het zijn boodschappen van het lichaam om je te zeggen dat je ontspanning nodig hebt. Met gerichte oefeningen - aanspannen en ontspannen - leer je je lichaam en geest te relaxen.



---

### Zondag 11 December; Workshop Stilte, klank en ontspanning (3e advent)

Deze bijzondere dag is voor mensen die de combinatie willen ervaren van stilte, klanken en yoga oefeningen. Het is een dag met zitten, staan, bewegen, lopen en liggen beoefend in volle toewijding. Aan het slot van het middagprogramma wordt je meegenomen op een heerlijke ontspannende visuele ervaring. Gewoon een lekkere dag voor jezelf zo voor de feestdagen

Voor meer informatie en bijzonderheden kun je terecht op onze website bij actueel nieuws:

( <http://www.bm-welzijn.nl/actueel-nieuws.html> ).

Voor inhoudelijke vragen kun je ons bellen, aanmelding bij voorkeur via e-mail; ( [info@bm-welzijn.nl](mailto:info@bm-welzijn.nl) ).



## Meditatie oefening van globale aandacht

Ga goed zitten en houd de ogen open.

Terwijl je naar de dingen voor je blijft kijken laat je je *aandacht naar binnen toe uitbreiden*.

Wees je bewust van de ademhaling en richt je aandacht op de ademhaling en gevoelens *in* je buik en je borst.

Wees je bewust van je hoofd. Ontspan je hoofd. Ga de gevoelens en indrukken na *in* je tong, *in* je kaken, *in* je oren, slapen, voorhoofd en hoofdhuid.



Voel nu *van binnenuit* je borstgebied, onderlichaam en benen.

Terwijl je nog steeds je ogen open houdt breid je je aandacht uit naar de ruimte om je hoofd, om je buik en borst en om je onderlichaam

Aandacht uitbreiden!! Je blijft je aandacht óók binnen je lichaam houden.

Tenslotte breid je je aandacht ook uit naar de ruimte rondom de dingen die je ziet en de ruimte nog verder!!

Sluit dan je ogen en *blijf deze totale open en globale aandacht* gedurende de hele meditatie houden.

Bron: Pranayamaboek Douwe Tiemersma - uitwerking oefening Willie Oudejans



YOGA  
&  
VEDANTA



Contactgegevens: Beate Karg,  
Grundel 77  
2377 DA OUDE WETERING  
T: 06-12885708

Marco Flipse  
Kapitein Vinkesteinstraat 48  
4661 ZA HALSTEREN  
T: 06-30420499

E: [info@bm-welzijn.nl](mailto:info@bm-welzijn.nl)

W: [www.bm-welzijn.nl](http://www.bm-welzijn.nl)