

**Twee zaken maken deel uit van kennis:  
Rustige stilte en innerlijkheid.**

Siddhartha Gautama



Toen Martin Luther King in 1964 (!) de Nobelprijs voor de Vrede aanvaardde, verwoordde hij in zijn dankwoord de volgende visie: *'Beschaving en geweld zijn antithesen. Geweldloosheid is echter geen steriel, passief concept, maar een machtige morele kracht, die sociale verandering afdwingt. Vroeg of laat zullen alle mensen op aarde een manier moeten vinden om in vrede samen te leven. Dit kan alleen als we onze conflicten aanpakken zonder wraakgevoelens en zonder agressie. De basis van die aanpak is liefde.'*

58 jaar later breekt in Europa een nieuwe oorlog uit, die wereldwijd verzet en verontwaardiging uitlokt. Hoeveel verzoenende woorden van vrede moeten nog gesproken worden? Hoeveel vredespijpen gerookt? Hoeveel vredesduiven de lucht in gestuurd?

Velen onder ons zijn inwoners van Ieper – Vredesstad, ooit plat gebombardeerd in wereldoorlog I. Voor ons is de Russische oorlog een regelrechte belediging aan de talloze jonge soldaten die hun leven gaven voor vrede. Elke avond om 20u blazen de klaroenen de Last Post, niet alleen als herinnering aan hen maar ook om de stad en de wereld tot de orde te roepen: opdat wij eeuwig zouden inzien dat elke oorlog, waar ook ter wereld, een aanslag is op het fundament van onze beschaving.

In deze veelbelovende lentedagen, met de zomer in het vizier, zijn dit wellicht zware woorden. Oorlogen, twist, ruzies, onenigheid... het spruit allemaal voort uit gestolde pijn, leed dat het hart versteent. Ook onze kleine oorlogjes die we dagelijks voeren met onszelf of degenen rond ons.

De ademhalingstechnieken in yoga zijn nodig om het hart los te maken van het verleden, om het te bevrijden uit zijn eigen gevangenis. Ze helpen ons om negatieve emoties uit het lichaam te verwijderen en ons weer mens te laten voelen. Bij je kern komen... en zo jezelf helen... Zouden we op die manier kunnen verwijderen wat mensen uit elkaar drijft? Dan komen we terug bij 'I have a dream' van M. L. King, bijna 60 jaar geleden.

Een wereld waarin mensen zich verenigen... ooit komt het ervan!

*'Doordat ik mediteerde over zachtheid en mededogen, vergat ik het verschil tussen mij en de anderen.'* Jetsun Milarepa (Tibetaanse monnik)

We wensen je een hart vol zonnewarmte en een zomer vol vrede.

Uw yogateam: Hilda, Annie, Stefanie en Christine



## Yogajaar 2021-2022

Goede gewoontes dienen we in stand te houden: we ronden ons yogajaar af met een feestelijk evenement onder het motto: "50+1".

Fantastisch toch? Ken jij een yogagroep die al 51 jaar trouw bezig is? Yogakring Georges Lannoy speelt dat klaar !

Op **donderdag 16 juni** om 18 uur nodigen we al onze leden hartelijk uit voor een veelbelovende, leerrijke, ronduit prachtige avond.

Een voltreffer: mis dit niet !



### Wat bieden we aan?

- We hebben **Guido Viaene** uitgenodigd, hoofddocent en voorzitter van de "**Academie voor Radiësthesie**". Deze geanimeerde verteller zal u meevoeren doorheen de wereld van wateraders en aardstralen... niet alleen door woorden, maar ook interactief!

Met **pendel en wichelroede** zullen we de onstoffelijke energie van de aarde meten. Voor iedereen zullen er wichelroedes voorzien zijn.

### - **Aansluitend etentje:**

- \* Mocktail Ginger strawberry delight met een trio van hapjes.
- \* Rijkgevuld koud buffet met warme toetsen dat zowel een pallet van groentjes, vis en rivierkreeftjes omvat als een taartje van gewokte groenten en een vispannetje.
- \* IJstaart
- \* Koffie of thee.



### Waar?

Feestzaal "**Te Velde**", Rijselseweg 122 in Ieper. Voldoende parking !

### Deelname:

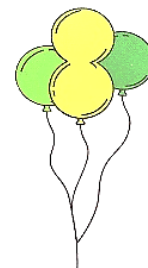
Voor **45 €** (drank niet inbegrepen) neem je deel aan ons yogafeest.

Inschrijving gebeurt na betaling in de les of via overschrijving op BE22 7360 5894 5247 (met vermelding van uw naam).

Dit kan tot **uiterlijk 9 juni**.



**Te Velde**  
Rijselseweg 122  
8900 Ieper  
[0475 78 39 56](tel:0475783956)  
[info@te-velde.be](mailto:info@te-velde.be)



## KALENDER



Verlofdagen waarop er **geen** gezamenlijke yogabeoefening plaatsvindt tijdens het 3<sup>e</sup> trimester:

VOORAVOND O.L.H HEMELVAART: woensdag 25-5-2022.

PINKSTERMAANDAG: maandag 6-6-2022.

### *De drie gunas: rajas, tamas en sattva*

Volgens de 'Bhagavad Gita' bestaan mensen uit goddelijk bewustzijn, dat gebonden is aan een aards lichaam. Wat dat goddelijke bewustzijn aan ons stoffelijke lichaam bindt, dat zijn de *gunas*: de hoedanigheden van het leven in de stof. Het zijn er drie. Ze zijn niet goed, ook niet slecht, ze zijn er gewoon en wij zijn eraan onderworpen.

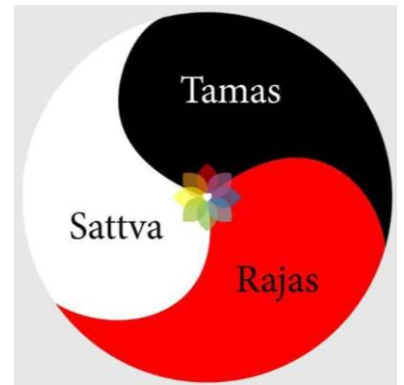
**RAJAS** is beweeglijkheid, hartstocht, levenshonger en passie, ongeveer wat wij nu zouden noemen: voorplantingsdrift en overlevingsdrift.

**TAMAS** is traagheid, luiheid, onwetendheid en onverschilligheid.

En **SATTVA** is ritme of harmonie. Als er teveel rajas heerst, worden mensen hebzuchtig, rusteloos, afgunstig en begerig. Als er te veel tamas heerst, ontstaan stilstand, domheid, achterlijkheid en achteloosheid. En als sattva de overhand krijgt en zowel de rajas als de tamas bedwongen heeft, dan 'stroomt het licht van wijsheid uit alle poorten van het lichaam', volgens de Gita.

Accepteer die gevoelens, die zin en die tegenzin, zegt de tekst, want het zijn alleen maar de gunas die huishouden en daarover heb je geen macht. Maar blijf innerlijk onbewogen, laat het niet je kern raken; dan ben je niet langer een speelbal van de gebeurtenissen en stijgt je er innerlijk bovenuit.

Wat is de sleutel tot innerlijke VREDE? Het begint allemaal met eerlijkheid. Kijk naar jezelf, naar alles wat je in je hebt, alle stemmen, alle 'ikken'. En accepteer ze allemaal. Zelfkennis en zelfacceptatie zijn het antwoord!



## PERSONALIA

Heeft afscheid genomen:

Maurice Demuynck, schoonvader van mw. Katty Homey.

Hij overleed op 10 januari 2022.

