

*Wat we zien is slechts het  
zichtbare deel van de realiteit.*

*(Paulo Coelho)*

Heb je hem gehoord, de allereerste vogel? Ongetwijfeld een merel, want die staan altijd op de eerste rij! Ruik je dat zweempje zoet in de wind? Voel je die lauwe aai van de lente op je huid? En kijk... de eerste bloemen, die intense kleuren! Daar is het voorjaar weer; eindelijk. Tijd om te **groeien en te bloeien**. Als we sterk en **geworteld** staan, kunnen we steeds verder oprijzen en tot bloei komen, zoals die prachtige lotusbloem op de voorpagina met haar wortels in de modder. Vanuit de diepte komt soms pijn en verdriet omhoog, maar ook vreugde en schoonheid. Vooral in de lente worden we geconfronteerd met de **dualiteit** van het bestaan. De bloesems bloeien, maar de vorst kan nog toeslaan. De dagen lengen, maar de nachten blijven koud. We zaaien onze dromen in de vruchtbare grond, maar weten dat niet alles zal ontkiemen.

Het is ook een tijd van **verlangen**. We verlangen naar warmte, naar kleur, naar licht. Maar wat als het verlangen zelf de bron van ons lijden is? Wat als we ons vastklampen aan de belofte van de lente en vergeten **te leven in het nu**?

Misschien is het voorjaar wel de meest filosofische van alle seizoenen. Ze nodigt ons uit om **te mediteren** over de vergankelijkheid van het leven, de schoonheid van het moment, en de betekenis van onze verlangens. Ze herinnert ons eraan dat we **deel uitmaken van iets groters, iets tijdloos**.

Dus laten we deze tijd omarmen, niet als een belofte van geluk, maar als een **uitnodiging tot bewustzijn**. Laten we de bloemen ruiken, de zon voelen, en de wind horen fluisteren. Laten we ons verwonderen over de eenvoudige schoonheid van het bestaan en de **diepere waarheid** ontdekken die schuilgaat achter de lenteson.

Want in de lente, wanneer de wereld ontwaakt, **ontwaken ook wij**. We voelen in de natuur onze eeuwige **verbondenheid** met het leven zelf. En misschien, heel misschien, vinden we zelfs een glimp van de waarheid die ons verder zal dragen, door alle seizoenen heen.

Geef je over aan het leven, **omarm alles wat er komt**: het helpt je groeien en bloeien. We sluiten af in **Lotushouding** (Padmasana), met rechte rug, de handen op de knieën in jhana mudra. Focus op je zachte ademhaling en laat een dynamische, jonge energie binnenstromen...We zijn er helemaal klaar voor!

Yoga en lente: a match made in heaven! Geniet er met volle teugen van.

Namaste,  
Annie, Stefanie en Christine





## YOGAJAAR 2023-2024



Lieve yogavriend(in),

We wilden niets liever dan dit yogajaar in stijl af te sluiten. En daarvoor hebben we iets speciaals in petto!

Op **woensdag 19 juni om 17 uur** plannen we een **poëzieavond** met **Jos Lievens**, een gepensioneerd leraar Latijn, die op intense wijze gedichten voordraagt. Leun achterover en laat je meedrijven op de mooie woorden, die ongetwijfeld een gevoelige snaar zullen beroeren. Onderwerp: "Liefde, afscheid en geluk". Van elk gedicht wordt vooraf auteur en omstandigheden belicht.

### **Aansluitend etentje om 18u45:**

Alcoholvrij aperitief met huisbereide hapjes.



### **Rond 20 uur schuiven we met z'n allen aan tafel:**

Gevarieerde koude visschotel.

Koffie of thee met een zoet dessertje.



### **Verrassende locatie:**

Buurthuis "d'Oude Kapelle, Lange Torhoutstraat, Ieper  
Ons vertrouwde yoga-adresje !

### **Deelname:**

Voor 45€ (drank niet inbegrepen) neem je deel aan ons yogafeest. Kan je niet komen tegen 17 uur? Geen nood, je bent even welkom om 18u45 voor enkel het etentje.

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

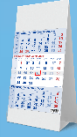
Dit kan uiterlijk tot 12 juni !

Wil je een zomeravond waar poëzie, gezelligheid en vriendschap de boventoon voeren? Wil je nieuwe **mensen** leren kennen op jouw eigen golflengte?

Dan is dit iets voor jou...

Hartelijk WELKOM !

## KALENDER



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

DAG VAN DE ARBEID:	woensdag 1-5-2024
DAG NA O.L.H HEMELVAART:	vrijdag 10-5-2024

## Zoals jij bent, zo is je wereld. (Ramana Maharshi 1879-1950)

Lang geleden verblijdde  
de taoïstische wijsgeer Tswang Tse  
de wereld al met de uitspraak  
dat een mens ook op aarde  
in de hemel kan leven

Hemel en hel,  
vreugde en verdriet,  
stemmingen die je optillen  
of naar beneden trekken.  
Pendelen de meesten van ons  
daar niet een leven lang  
tussen heen en weer?

Is het niet de rugzak  
vol overtuigingen en  
conditioneringen  
die je met je meezeult,  
die ervoor zorgt  
dat je constant rusteloos en  
ontevreden bent en je je nooit  
helemaal aan het moment  
kunt overgeven?  
Toch biedt elk moment een kans  
je van deze ballast te ontdoen  
en met het onveranderlijke in jezelf  
kennis te maken...

De Indische goeroe Ramana Maharshi  
had daarvoor een eenvoudig recept.  
Ieder spiritueel zoeker die zijn  
rugzak voor hem leegschudde en  
zich daarmee voorstelde als: "Dit ben  
ik" - de egoïst, piekeraar, angsthaas,  
flierefluiter of verwaande kwast -  
stelde hij steevast de vraag:  
"Hoe weet je dat?"

Zo wees hij er op dat er,  
naast alle etiketten die je op jezelf  
en de wereld plakt, in je geest  
kennelijk nog iets aanwezig is, wat al  
deze overtuigingen en  
gemoedstoestanden te boven gaat en  
van een afstand gadeslaat.  
Hij noemde dat de waarnemer of  
getuige, het Zelf of je essentie.

Als je er in slaagt wat meer vanuit  
deze bron van licht, liefde en zuiver  
bewustzijn te leven en het ego wat  
minder kans geeft voortdurend tussen  
het Zelf en de wereld in te gaan  
staan, zul je misschien ontdekken dat  
de hemel op aarde dichterbij is dan je  
denkt.

G. Hulskramer