

*Oefen,  
maar blijf onthecht van je  
oefening. (Y.S I,12)*

*Yoga is een reis van  
afhankelijkheid naar  
onafhankelijkheid  
(Y.S II,25)*

*Oefen,  
bezin over de aard van je  
oefening en  
Laat de resultaten los (Y.S.II,1)*

## Praktisch:

### Wanneer:

De lessen gaan door op:

### Zaterdagmorgen:

van 9.30h tot 12h

één maal per maand

agenda te bevragen: telefonisch of per mail

### Waar:

## Śraddhā

Kapellestraat 16 Loppem

**Lesgeefster:** Maria Clicteur

**Info:** Tel. 050381441

(spreek uw naam en tel. nr. in op antwoordapparaat)

[maria.clicteur@skynet.be](mailto:maria.clicteur@skynet.be)

<http://www.shraddhaa.net>

### Bijdrage:

20€ voor één les of 75 euro voor een  
abonnement van 5 lessen.

**Door: storting op** rekeningnummer:

380-0019787-70 van M. Clicteur

## *De yogasutra*

*van*

*Patañjali*



*De kennis  
yogasutra*

*en Vormt een  
koppel*

*De  
yogapraktijk doen*

*Yoga is er niet enkel voor het  
lichaam maar om het bewustzijn  
te verhogen. Yoga is een zeer  
interessante wetenschap voor de  
mensheid.*

*De geest is rusteloos en moeilijk te  
bedwingen,  
Maar hij kan onder controle  
gebracht worden door constante  
oefening en onthechting (Y.S I,12)*

Alleen Yogahoudingen doen op de mat is als  
lopen op één been.  
Om yoga echt te doorgronden en het leven te  
begrijpen is het nodig zich te verdiepen in het  
werk van Patañjali dat aan de basis ligt van yoga

### **Waarom doe ik yoga**

Misschien stelt u zich ook af en toe vragen?

Zoals:

- Hoe functioneert het denken?
- Waarom doen we zo dikwijls wat we  
niet willen en zo weinig wat we echt  
willen doen?
- Wat belemmert ons?
- Welke houding heb ik naar de mensen  
in mijn omgeving en hoe ga ik om met  
mijzelf?
- Waarom is er zoveel lijden in de  
wereld en wat kunnen we doen om  
onnodig lijden te vermijden?
- Wat is meditatie?...

**Yoga verandert onze kijk.** Daardoor voelen we  
ons minder slachtoffer van het leven maar zijn  
we in staat uit onze moeilijkheden te leren en  
groeien we in bewustzijn.

**Het werk van Patañjali is een  
uitstekende handleiding om de weg te  
vinden in de doolhof van het bestaan.**

*Kennis zonder handelen verdort en is louter  
boekenwijsheid,  
Handelen zonder kennis is gebaseerd op  
onwetendheid en het resultaat zal negatief  
zijn en problematisch.  
Het boek van Patañjali is het basiswerk van de  
yoga.*

*De studie van de yogasutra is dan ook een  
onmisbare hulp om yoga te doen en beter te  
begrijpen.*

*Het helpt ons om inzicht te verwerven in de  
menselijke psyche en de verschillende  
dimensies van het bestaan .*

*Via deze inzichten kijkt men anders naar de  
moeilijkheden van het leven en groeit men in  
kracht en begrip.*

*"weten" en inzicht helpt ons om te relativeren  
en om op de juiste manier te handelen wat als  
gevolg heeft:*

***Een vreugdevoller leven met minder  
problemen.***