

Jaarverslag Art of Living Nederland 2015

Voorwoord

Wereldvrede door innerlijke vrede

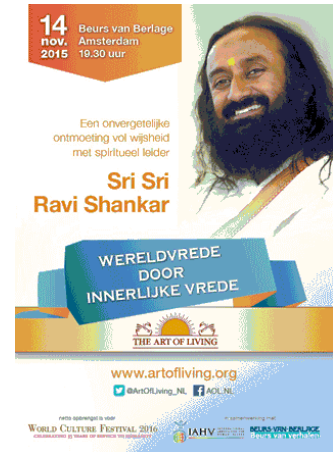
'Als we geen stressvrije geest en geweldloze samenleving hebben, kunnen we geen wereldvrede bereiken.' Dat is in één zin de filosofie van wereldvrede waarmee Sri Sri Ravi Shankar, één van 's werelds belangrijkste spiritueel leiders en oprichter van onder meer The Art of Living, onvermoeibaar de hele wereld rondreist.

Op 14 november 2015 deed hij Nederland aan, waar hij in een uitverkochte Beurs van Berlage deze boodschap nog eens toelichtte. Zijn bezoek stond in het teken van onder meer de terroristische aanslag in Beiroet, waar tientallen mensen de dood vonden. De dag erop werden we massaal opgeschrikt door de aanslagen in Parijs, waarbij 130 mensen het leven lieten. In heel Europa werd dat weekend over bijna niets anders gepraat. Gesprekken doorspekt met ongeloof, woede en vooral angst.

In Sri Sri's visie ontstaan veel problemen in de wereld door stress. Elke twee seconden sterven er zeven mensen aan stress. Doordat zoveel mensen te gestresst zijn, doen ze zichzelf en anderen pijn. Volgens Sri Sri is het echter onze verantwoordelijkheid en ons doel in dit leven om geluk te verspreiden om ons heen. De enige manier om stress te verminderen is meditatie; met wijsheid naar de wereld kijken en deze wereld vanuit een breder perspectief zien. Want ondanks alle verschillen die er tussen mensen onderling zijn, vormen we met zijn allen uiteindelijk één grote wereldfamilie.

In de Beurs van Berlage schetste Sri Sri Ravi Shankar een uitweg uit de schijnbaar oneindige spiraal van geweld die de wereld in zijn greep lijkt te hebben. Zo werd hij in de zomer van 2015 uitgenodigd om te bemiddelen tussen de rebellenbeweging FARC en de Colombiaanse regering. De rebellen waren in eerste instantie afwachtend, maar deden toch drie dagen meditatie met Sri Sri. Hij heeft ze kunnen overtuigen dat ze hun doel - sociale gelijkheid - nooit zullen bereiken met geweld. En dat er nog een andere manier is om te strijden, namelijk via de vreedzame, geweldloze weg van Ghandi. Uiteindelijk hebben de rebellen het Ghandiaanse principe van geweldloosheid omarmd. Een doorbraak, na 50 jaar van geweld.

Het Bestuur Art of Living Nederland



Inhoud

Wie we zijn

De cursussen van Art of Living

Activiteiten in 2015

Evenementen

Bestuur

Wie we zijn

Stichting Art of Living, opgericht in 1981 door Sri Sri Ravi Shankar, is een educatieve, humanitaire NGO (niet-gouvernementele organisatie), die zich bezighoudt met stressmanagement en serviceprojecten. De organisatie heeft geen winstoogmerk, is actief in 151 landen en heeft een raadgevende status bij de Economische en Sociale Raad (ECOSOC) van de Verenigde Naties.

Alle programma's zijn gebaseerd op Sri Sri's filosofie van vrede: "Zonder een stressvrije geest en een geweldloze samenleving kunnen we geen wereldvrede bereiken." Om mensen individueel te helpen met stress om te gaan en innerlijke vrede te ervaren, biedt Art of Living stressbestrijdingsprogramma's met ademtechnieken, meditatie, yoga en kennis. Deze programma's hebben miljoenen mensen geholpen om stress, depressie en gewelddadig gedrag te overwinnen.

Samen met haar zusterorganisatie The International Association for Human Values (IAHV) is Art of Living actief in humanitaire projecten op het gebied van conflictbeheersing, rampenbestrijding, duurzame plattelandsontwikkeling, vrouwen helpen om eigen bestaan en levensomstandigheden in handen te nemen, rehabilitatie van gevangenen, onderwijs en duurzaamheid en milieu.

De Nederlands organisatie

De Nederlandse afdeling van Art of Living is opgericht in 1997 en geregistreerd onder KvK-nummer 41216881. Sinds 2007 is Art of Living Nederland geregistreerd als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Dit jaarverslag geeft gedetailleerde informatie over het werk van Art of Living Nederland en haar doelstellingen. Art of Living Nederland heeft vier centra in Roggel, Rijswijk, Haarlem en Rotterdam waar regelmatig cursussen en andere (groeps)activiteiten plaatsvinden.

De cursussen van Art of Living: van stress maar Happiness

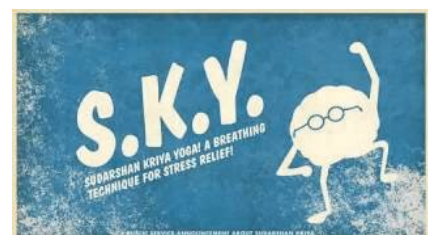
"Een lichaam zonder ziekte en een stressvrije geest is ieders geboorterecht. Toch wordt ons noch op school, noch thuis geleerd hoe we met onze negatieve emoties om kunnen gaan."

Sri Sri Ravi Shankar

Stress bederft dus veel voor jezelf en voor anderen. En het ligt altijd op de loer. Het is maar al te menselijk om in de drukte van alledag verstrikt te raken in de wisselwerking van negatieve emoties en eindeloze gedachten daarover. Door dat "gebabbel" van onze geest blijven we gemakkelijk hangen in emoties als woede, verdriet, schuld, angst, spijt over het verleden en zorgen over de toekomst. Met spanning en stress als gevolg. Het vermogen om onze geest tot zwijgen te brengen, stilte in onszelf te vinden en zo makkelijker om te gaan met onze negatieve emoties, is dan een kunst: Art of Living, de kunst van het leven. Met "happiness" als uiteindelijk doel.

De wetenschap van de adem: een krachtige remedie tegen stress

De adem heeft bewezen een effectief middel te zijn om stress en onzuiverheden uit het systeem te verwijderen, de geest helder en rustig te maken, en bovendien het lichaam meer energie te geven. Adem speelt een essentiële rol in hoe wij ons emotioneel en fysiek voelen. Daarom vormen ademtechnieken, waaronder de bijzonder ademtechnieken van de Sudarshan Kriya, ook bekend als S.K.Y., een



belangrijke pijler van bijna alle cursussen van Art of Living. Liefst 80 procent van de afvalstoffen in ons lichaam kunnen we met behulp van deze technieken lozen!

Praktisch, effectief en universeel

De cursussen van Art of Living zijn zeer praktisch van aanpak. Ze zijn er op gericht om het volledige potentieel van het individu te helpen ontwikkelen. Ze combineren een weelde aan directe ervaring en diepgaande kennis, die is gebaseerd op de klassieke Vedische kennis over het leven, door Sri Sri Ravi Shankar aangepast aan de behoeften van de moderne tijd. Na de cursussen zijn periodiek bijeenkomsten waarin de technieken in groepsverband worden beoefend. De deelnemers zijn afkomstig uit alle lagen van de samenleving, met allemaal hun eigen culturele achtergronden en eigen tradities.

Cursussen en workshops in Nederland:

- De introductieworkshop
- Het Happiness Programma vanaf 18 jaar
- De Art of Meditation cursus
- De Art of Silence cursus Pre-TTC (Teacher Training Course)
- Sri Sri Yoga Art
- Excel (kinderen < 15 jaar)
- YES! (Youth Empowerment Seminar, < 18 jaar)
- YES!+ (18-30 jaar)
- Ayurvedisch koken
- Vedische Kennis



Teachers en vrijwilligers

De cursussen en workshops van Art of Living worden hoofdzakelijk gegeven door vrijwilligers die de verrijking en alle positieve fysieke en mentale effecten, die ze zelf hebben ervaren, graag willen doorgeven. Hiervoor volgen ze een aantal vervolgcursussen, waaronder de intensieve Teacher Training Course (TTC). De vrijwilligers ontvingen alleen een onkostenvergoeding. In totaal waren er 30 actieve teachers.

Naast de teachers zijn in Nederland tientallen vrijwilligers actief bij het organiseren van cursussen en activiteiten zoals de landelijke Sudarshan Kriya en Satsang. Andere voorbeelden van vrijwilligerswerk zijn

het organiseren van introductieavonden, dtp-werk, het maken van vertalingen, koken en het bemannen van stands op beurzen.

Activiteiten in Nederland in 2015

Introductiesessies

Tijdens een introsessie maken bezoekers in een workshop van ca. 1,5 uur kennis met de basisprincipes van Art of Living en het Happiness Programma. Daarnaast bieden een aantal oefeningen een directe ervaring van de effecten van adem en meditatie.

Het Happiness Programma

Het Happiness Programma is een van de belangrijkste pijlers van Art of Living Nederland. Het programma bevat de volgende kernpunten:

- Praktische kennis met betrekking tot de dagelijkse uitdagingen van het leven
- Geleide interactieve processen
- Yoga, stretching en ontspanningsoefeningen
- Meditatie en ademhalingstechnieken
- Sudarshan Kriya, een unieke ritmische ademtechniek



ART Excel

De Allround Training for Excellence (ART Excel) is de cursus voor kinderen tot 15 jaar. In het programma van 4-5 dagen wordt een allround training gegeven op fysiek, mentaal en emotioneel niveau om het volledige potentieel van kinderen aan te spreken. Door de ademtechnieken, die speciaal op deze leeftijdsgroep zijn

afgestemd, leren kinderen om met stress en negatieve emoties om te gaan, en om kalm te worden als dat nodig is. Bovendien leren ze problemen en uitdagingen te hanteren, en eigenwaarde en zelfvertrouwen te ontwikkelen.

De YES! Cursus

Het Youth Empowerment Seminar (YES!) is speciaal ontwikkeld voor jongeren van 15-18 jaar. De cursus bevat de volgende kernpunten:

- De ontwikkeling van fysieke, mentale, sociale en emotionele vaardigheden van tieners
- Ademtechnieken
- Dynamische teamgames en yoga
- Praktische kennis voor het dagelijks leven
- Probleemoplossing
- Dynamische groepsdiscussies

De YES!+ cursus

YES!+ bevat de kernelementen van het Happiness Programma en YES! en is daarbij aangepast aan de specifieke behoeften van jonge volwassenen vanaf 18 jaar.

Sahaj Samadhi meditatiecursus

Het moderne leven staat vaak bloot aan boosheid, haat, angst en andere negatieve emoties, die sterk de neiging hebben zich te vermeerderen en te verspreiden. Wanneer bijvoorbeeld iemand wordt bedrogen, dan begint hij iedereen om zich heen te verdenken. Dit heeft ook een effect op mensen om hem heen. Deze emoties creëren sterke impressies en meningen op een individueel en sociaal niveau. Het gevolg is een onzeker individu en een onstabiele samenleving.

Meditatie helpt mensen om deze emoties te overwinnen en in plaats daarvan een kalme, vredige geest te krijgen en een gezond en stressvrij lichaam. Bij dagelijkse beoefening wordt dit een solide gemoedstoestand. Wanneer het aantal mensen dat kalm, vredig en gezond is toeneemt, zal dit zijn weerslag vinden in een gelukkige en tevreden samenleving.

Art of Silence

Art of Silence is een residentiële cursus voor verdieping van de elementen uit het Happiness Program. De cursus kent meerdere stiltedagen en diepe geleide meditaties.

Pre-TTC

De Pre-TTC (Teacher Training Course) is bedoeld voor iedereen die zelf teacher wil worden en/of zich als vrijwilliger actiever voor Art of Living wil gaan inzetten. Deelnemers leren hoe ze introducties van het Happiness Programma kunnen geven met geleide meditaties en bepaalde ademtechnieken. Daarbij ligt de focus op innerlijke groei en het overwinnen van persoonlijke barrières.

In 2015 werd 1 Pre-TTC cursus gegeven, in Haarlem.

TLEX

TLEX is speciaal ontwikkeld voor bedrijven vanuit de overtuiging dat goede prestaties worden bereikt wanneer werknemers geïnspireerd, betrokken en volledig aanwezig zijn. De transformerende programma's rusten deelnemers uit met meer vitaliteit en helderheid van geest. Hierdoor worden betere beslissingen genomen en kan men in een team beter samenwerken.

TLEX richt zich op:

- Technieken voor zelfmanagement (ik)
- Communicatie, vertrouwen en teambuilding (wij)
- Inspiratie en doelen (visie)

Kennisessies



Tijdens de kennisessies worden DVD's bekeken waarop Sri Sri Ravi Shankar eeuwenoude Vedische kennis, zoals de Ashtavakra Gita en de Bhakti Sutras, uitlegt en voor onze tijd toegankelijk en begrijpelijk maakt. In 2015 zijn 64 kennisessies gegeven door heel Nederland.

Ayurvedische kookcursussen

De ayurvedische kookcursus is gebaseerd op principes van oude Ayurvedische voedingsleer die genezing, preventie en gezondheidszorg met geoptimaliseerd gebruik van moderne voedingsleer en dieet-eisen omvat. Het uitgangspunt is het eten van het juiste type voedsel op het juiste moment op basis van individuele lichaamstypes.

Groeps Sudarshan Kriya

In heel Nederland worden wekelijks of maandelijks groepssessies gegeven waar deelnemers de technieken van het Happiness Program in groepsverband kunnen doen. De sessies zijn een waardevolle bron van inspiratie waar deelnemers vragen kunnen stellen, ervaringen uitwisselen en nieuwe kennis en inzichten opdoen. Daarnaast bieden de sessies de gelegenheid om de ademhalingsoefening Sudarshan Kriya in de lange en door Sri Sri Ravi Shankar op band ingesproken versie te beoefenen, daar voor de beoefening thuis een kortere versie wordt geleerd.

In 2015 werden 709 groeps Sudarshan Kriya sessies gehouden in het hele land.

Geleide meditatie

Tijdens deze bijeenkomsten wordt in groepsverband gemediteerd, waardoor het effect van de meditatie wordt versterkt. De meditatie wordt begeleid door subtiele aanwijzingen van de teacher van Art of living of van Sri Sri Ravi Shankar, waarbij gebruik wordt gemaakt van live opnames van door hem geleide meditaties. In 2015 werden 98 geleide meditatiesessies gehouden in heel Nederland.

Sri Sri Yoga

In de Sri Sri Yoga workshop worden de wijsheid en technieken van yoga doorgegeven op een leuke en toch grondige manier. Cursisten leren een combinatie van zachte en krachtige asana's (lichaamshoudingen) voor het welzijn van het lichaam, waarbij evenveel aandacht wordt besteed aan technieken die de geest en de ziel voeden. Deze diepgaande cursus geeft ontspanning en plezier, maar is tegelijkertijd geworteld in eeuwenoude kennis en oefening. De nadruk ligt op het aandacht schenken aan ieders eigen ervaringen en werken binnen ieders persoonlijke fysieke mogelijkheden. Deze benadering maakt Sri Sri Yoga geschikt voor jong en oud, groot en klein.

Deze workshop is in 2015 één maal gehouden. De wekelijkse Sri Sri Yoga bijeenkomsten zijn in heel het land 71 keer georganiseerd.

De holistische benadering van Sri Sri Yoga biedt:

- De essentiële hulpmiddelen voor een gezondere, gelukkigere en uitgebalanceerdere manier van leven
- Een veelzijdige benadering van eenheid tussen lichaam, geest en adem door bewustzijn
- Uitgebalanceerde discipline
- Flexibiliteit van lichaam en geest
- Meer enthousiasme en minder stress

Plaatselijke satsang

Voor balans in onze persoonlijkheid is het van belang dat we muziek en rede combineren en zo zowel de linker als de rechter hersenhelft goed ontwikkelen en benutten. Daarom is satsang een combinatie van muziek en kennis, met muziek in de vorm van bhajans – liederen met een sanskriet tekst – en kennis in de vorm van DVD's waarop Sri Sri Ravi Shankar spreekt over onderwerpen die variëren van algemene problemen in het dagelijkse leven tot de meest subtiele Vedische kennis.

In 2015 werden 6 plaatselijke satsangs gehouden.

Landelijke Sudarshan Kriya en Satsang

Regelmatig worden in Nederland ook landelijke bijeenkomsten gehouden die bestaan uit een combinatie van yoga en ademtechnieken (waaronder de Sudarshan Kriya), satsang en een gezamenlijke vegetarische lunch. Ze vormen een warme ontmoetingsplek voor inspiratie, gezelligheid, het delen van ervaringen en nieuwe ontwikkelingen en verbondenheid.

In 2015 zijn 6 landelijke bijeenkomsten gehouden.

Bijeenkomsten voor teachers en vrijwilligers

Op de TAM (Teachers & Assistenten Meeting) komen teachers en actieve vrijwilligers bij elkaar om algemene zaken en plannen voor de komende tijd te bespreken. Voor concrete evenementen worden afspraken en taakverdelingen gemaakt en er is voor iedereen ruimte om eigen ideeën in te brengen.

In 2015 waren er 4 TAM-bijeenkomsten en was er 1 bijeenkomst voor de deelnemers aan de Pre-TTC.

Evenementen

Uniek bezoek van Swami Atmanand



Van 4 t/m 7 juni bracht de wereldwijd bekende spiritueel leraar Swami Atmanand zijn eerste bezoek aan Nederland. Hij gaf onder meer een Happiness Programma in 't Gymhuys in Santpoort-Zuid en in Den Haag. Ook werd hij geïnterviewd door Radioprogramma SpiritualiTijd RTV Seaport. Hij gaf daar antwoord op vragen als: "Weet je het geheim van de adem? Weet je het geheim van succes? Weet je het geheim van relaties? Weet je hoe je negatieve gedachten en emoties kunt veranderen? Weet je hoe je een drukke geest tot rust kunt brengen? Kortom: Weet je hoe je gelukkig kunt zijn?" Swami Atmanand (Sanskriet voor "stralende ziel") is in India geboren, maar al jarenlang is de gehele wereld zijn thuis. Hij heeft er zijn missie van gemaakt om zoveel mogelijk mensen te leren ontspannen en het geluk te vinden. In Azië komen

mensen bij tienduizenden van verre om bij zijn cursussen te zijn. Hij is een specialist in duizenden jaren oude Vedische kennis.

Rajshree Patel op het Happinez Festival 2015



invloedrijkste spiritueel leraren ter

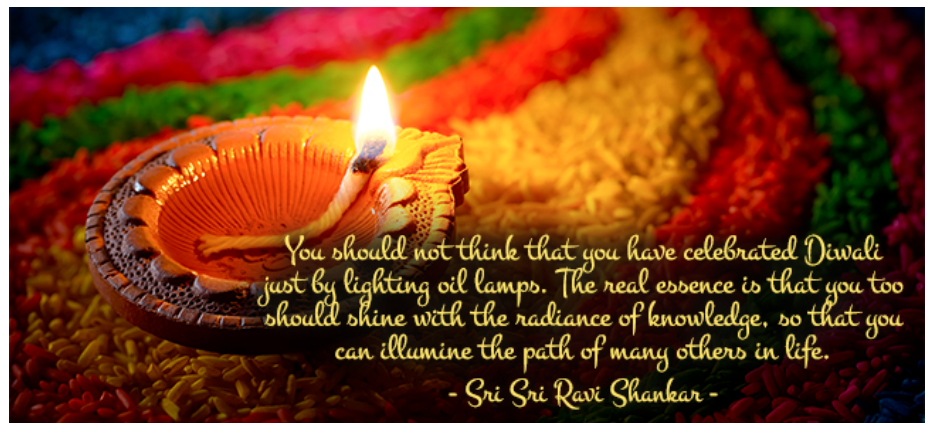
wereld. De kern van Rajshree's verhaal: verander je je ademhaling, dan verander je je leven. Want bewust ademen heeft invloed op je emoties, je gedachten en je levenshouding. Goed ademen is een bron van innerlijke vrede. Zoals Rajshree het zelf zegt: "Door bewust adem te halen kom je bij de stilte in jezelf." Geliefd om haar humor en scherpe geest, wordt deze voormalige advocate overal gevraagd voor lezingen, workshops en cursussen.

Festival of Hope & Light (Divali) in Wassenaar

Op 13 november liet Sri Sri Ravi Shankar in Kasteel de Wittenburg in Wassenaar zijn licht schijnen over het hindoeïstische Divali-feest. Dit is een belangrijk feest waar de overwinning van licht op duister wordt gevierd. Het vergeten van oud zeer en het maken van een nieuwe start ligt geheel in de lijn van de Divali gedachte en moet leiden tot geluk en vrede. De gedachte achter Divali is dat ons leven is als een olielamp; net als die lamp hebben wij zuurstof nodig. Het herinnert ons er aan om in bewustzijn te stralen als een lamp, zodat je het pad van anderen in hun leven kunt verlichten.

Op Divali-avond worden diya's (kleine lampen) aangestoken. Het licht van de diya's brengt licht in het leven en verwelkomt daarmee het geluk.

Op de bijeenkomst waren vertegenwoordigers uit het bedrijfsleven aanwezig, onder wie een aantal ceo's.



“Guruji” in uitverkochte Beurs van Berlage



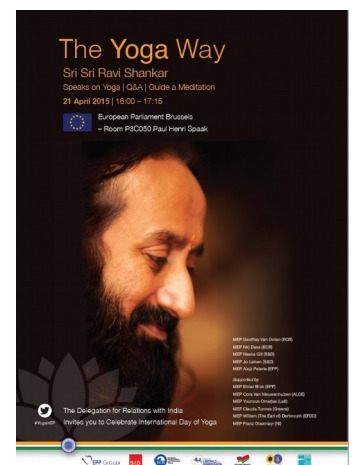
“Guruji” beantwoordt vragen uit het publiek.

Op 14 november 2015 sprak Sri Sri Ravi Shankar in de Beurs van Berlage in Amsterdam. Aanleiding voor zijn bezoek was het 35-jarig bestaan van Art of Living: decennia van onafgebroken dienstbaarheid aan de mensheid om wereldvrede te bereiken. Hij gaf daar een lezing over *Wereldvrede door innerlijke vrede*. Hij haakte daarbij aan bij de verschillende dramatische issues die in de wereld spelen, met onder andere IS en de grote stroom aan vluchtelingen. Juist nu is het dus tijd om de enorme verscheidenheid aan culturen en de gemeenschappelijke menselijke waarden met zoveel mogelijk mensen te vieren. In zijn voordracht ging hij in op de vraag wat innerlijke vrede voor wereldvrede kan betekenen en dat iedereen hieraan een bijdrage kan leveren.



The Yoga Way: Sri Sri Ravi Shankar inspireert Europees Parlement

De oproep van de Indiase premier Narendra Modi aan de Verenigde Naties tot het uitroepen van een *International Day of Yoga* vond weerklank in het Europees Parlement, dat op 21 april Sri Sri Ravi Shankar uitnodigde om het parlement toe te spreken over yoga. Het evenement met de titel “The Yoga Way” was georganiseerd door de Indiase ambassade in samenwerking met de “European Parliament’s Delegation for Relations with India”. Sri Sri Ravi Shankars toespraak, de interactieve vraag & antwoord sessie en ontspannende “desktop yoga” en meditatie creëerden een unieke sfeer voor het talrijke publiek, waaronder leden van het Europees Parlement, officials van de Europese Unie en ambassadeurs van verschillende landen. Als voorloper op de International Day of Yoga op 21 juni sprak Sri Sri over yoga en leidde hij een meditatie. Het was de eerste keer dat een evenement werd ondersteund door leden van alle politieke groeperingen van het Europees Parlement.



Sri Sri Ravi Shankar werd ontvangen door de Indiase ambassadeur Puri en parlementariërs Geoffrey Van Orden, Nirj Deva, Neena Gill, Jo Leinen en Alojz Peterle. Allen spraken zij woorden van welkom en van dank. Jo Leinen deelde zijn visie dat Sri Sri Ravi Shankar voor zijn vele vredesinitiatieven een kandidaat is voor de Nobelprijs voor de vrede. De European People's Party, de grootste politieke groepering in het Europees Parlement, zei in een verklaring: "Sri Sri's aanwezigheid in het Europees Parlement is een ware inspiratie geweest voor Europese leiders om zich intensief bezig te houden met meer interculturele dialoog die leidt tot geweldloze samenlevingen."

Standje voor bomvolle stand op Gezondheidsbeurs Utrecht



Als je beursstand zó veel bezoekers trekt dat de standbemanning een berisping krijgt van de brandwacht, dan doe je iets goed. Dat overkwam Art of Living tijdens de deelname aan deze Gezondheidsbeurs van 5-8 februari 2015. De deelname aan die beurs was dan ook meer dan geslaagd; de stand werd uitstekend bezocht, en door een zeer divers publiek. Sommige bezoekers boekten ter plekke een cursus en er werden veel inspirerende gesprekken gevoerd. Er waren diverse workshops, verzorgd door afwisselend dr. Kiran over Ayurveda, ademworkshops door teachers en Pre-TTC'ers, en workshops over Ayurveda en koken door Wayne Featherstone. Een vrouw, die ongeveer met al onze workshops had meegedaan, zei: "Ik heb nu over de hele beurs gelopen, maar wat jullie te bieden hebben, is echt het allermooiste van de hele beurs." Een echtpaar uit Brabant liet weten: "Jullie stand springt er echt uit qua rust en sereniteit. En je kunt zo goed merken dat jullie met hart en ziel als vrijwilliger actief zijn, want jullie luisteren echt naar ons verhaal en onze vragen. In een commerciële stand kijken de standhouders je niet aan, maar ze loeren voortdurend om zich heen op zoek naar nog meer verkoop."

Bestuur van Art of Living Nederland 2015

Voorzitter: Ewald Poeran

Email: ewald.poeran@aofl.nl

Tel.: (06) 21 598 733

Secretaris: Henk Pel

Email: henk.pel@aofl.nl

Tel.: (06) 48 770 083

Penningmeester: Lillian Nouwen

Email: lillian.nouwen@aofl.nl

Tel.: (06) 24 934 193

Medewerkers

Administratie: Liset Peersman en Irene de Monte

Email: admin@aofl.nl

Tel.: (070) 2 629 884