



In 2017 initieerde Art of Living onder meer het Peace Culture Festival (PCF) in Eindhoven. Dat evenement kwam mede met behulp van de gemeente en diverse andere instanties tot stand. Het werd voor alle partijen een groot succes, ook voor de gemeente, die in 2018 graag opnieuw een dergelijk evenement georganiseerd wil zien. Op de foto hierboven één van de taarten die vrijwilligers baken voor de actie Peace of Cake ten behoeve van het PCF in Eindhoven. Meer hierover en over andere projecten, elders in dit jaarverslag.

Voorwoord

Wat zijn wij zonder “ons”?

Hoe vaak heeft Sri Sri Ravi Shankar, de oprichter van Art of Living, niet gezegd: “Zonder jullie ben ik niets!”?

Die jullie, dat zijn wij, of beter, dat zijn álle vrijwilligers die zich wereldwijd inzetten om het doel van Sri Sri te helpen realiseren: een stressvrije samenleving, een stressvrije en daarmee een geweldloze wereld. Om bij te dragen aan stress release wereldwijd heeft Sri Sri Ravi Shankar een uitgekende en beproefde combinatie van ademoefeningen, yoga, meditatie en kennis ontwikkeld; kennis die inzicht geeft in de eigen gevoelens en het eigen functioneren.

Inmiddels is Art of Living, als niet-gouvernementele, non-profit organisatie, actief in 155 landen wereldwijd. In al die landen draait deze instantie hoofdzakelijk op vrijwilligers – zij zijn de handen en voeten van de organisatie. Ze zorgen voor continuïteit en voor groei, en daarmee dragen ze bij aan de zichtbaarheid van de instelling in de wereld; zonder teachers geen cursussen, kriya's, satsangs, meditatie-evenementen of kennisavonden.

Maar het zijn niet alleen de teachers die het “product” omhelzen en promoten. Alle vrijwilligers en de cursisten zorgen dat het ijs van onderaf aangroeit. Daaronder opvallend veel initiatieven van enkelingen. Een kleine selectie:

- Neem de moeder die het Happiness Programma had gedaan. Haar zoon was genezen van leukemie en uit dankbaarheid deed ze een donatie aan zijn klas zodat die Groep 3/4 én hun juf die de basisschool cursus Art Excel óók konden volgen – op school!
- Betty, een nieuwe cursiste die in Friesland in januari de cursus deed, was zo enthousiast, dat ze zelf in oktober een stiltecursus organiseerde. Een succes, met 17 deelnemers.
- Vivian Kim die - geïnspireerd door het World Culture Festival in India - in Eindhoven een Nederlands alternatief wilde opstarten – wat een daverend succes werd, met dank aan haar team-leden en talloze andere vrijwilligers.
- Of neem Sivakumar Subbaiyan die, net naar Flevoland verhuisd, het initiatief nam om met veel enthousiasme en inzet een AoL-centrum in Almere van de grond te tillen.
- In de Zuiderkerk in Groningen werd op 16 december een speciale benefiet-satsang georganiseerd door de ouders van Harihar, voor diens eerste verjaardag. De opbrengst ging naar “Gift a smile”, een programma van Art of Living dat projecten ondersteunt voor achtergestelde kinderen.



Sri Sri Ravi Shankar, de oprichter van Art of Living

- Of kijk naar het nieuwe online sadhana-platform met een reeks geleide oefeningen om de dag fris te beginnen. Dat was een initiatief van teacher Indranil Basu, die daarbij al snel steun kreeg van Charu Basu en Balkrishna Patankar. Zij schoten uit eigen zak de kosten voor het GoToMeeting-account voor.
- Denk aan Natascha Peters van team Groningen die met haar leerlingen een mooie “wall of wisdom” heeft gemaakt; een muur vol wijsheid: “BE 100%!”
- Jan Boer, huisarts met een missie, wiens motto is “Geen pillen tegen depressie maar adem!” en daarover in Alkmaar voor collega's een lezing hield.

Kortom, er is veel individuele inspiratie en bevoegenheid, die leidt tot nieuwe, kleinschalige initiatieven. AoL draait dus niet slechts top down maar ook bottom-up, het is niet enkel push maar ook pull. Het borrelt en pruttelt, ‘afnemers’ worden ambassadeurs en helpen nieuwe producten en diensten te creëren. Voor elkaar, met elkaar.

Al die nieuwe initiatieven, het is pure inspiratie, pure liefde voor het “product”. Welke organisatie kan dat zeggen? Vandaar de kop boven dit voorwoord: Wat zijn wij zonder “ons”? Jij maakt het verschil!

We hopen dan ook dat dit jaarverslag voor veel inspiratie zorgt!

Bestuur Art of Living

Inhoud

Wie we zijn	2
Van stress naar happiness	2
Cursussen	3
Weerkerende activiteiten	5
Initiatieven	6
Evenementen	11
Bestuur	17

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 155 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 Nederlandse 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 heeft door heel Nederland locaties en centra waar cursussen en groepsactiviteiten plaatsvinden.

Van stress naar 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

Art of Living ziet stress als de belangrijkste hindernis voor de ontwikkeling van het menselijk potentieel; de reden dat het ons vaak niet lukt om al onze mogelijkheden te benutten. Stress houdt ons klein en het bederft veel voor onszelf 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

Stress leidt tot gifstoffen in ons lijf. Door middel van krachtige ademhalingstechnieken zoals de Sudarshan Kriya kunnen we 80 procent van die verontreiniging lozen, en ons immuunsysteem verbeteren. De werking van deze technieken is wetenschappelijk bewezen; ze helpen de geest helder en rustig te maken, en geven het lichaam meer energie. Adem speelt dus een essentiële rol in hoe wij ons emotioneel en fysiek voelen. De Sudarshan Kriya is daarom een belangrijke pijler van bijna alle cursussen van Art of Living.

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

Zeven nieuwe teachers

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.

Het aantal teachers is afgelopen jaar gegroeid met zes nieuwe teachers: Wim van Rijswijk (regio Alkmaar), Elles Smids (Groningen), Natascha Peters (Groningen), Edith Geenen (Maastricht), Shanti Kandhai (Rotterdam) Charu Basu, de man van Mayuri.

Amsterdam beschikt nu over drie Indiase teachers met de specialisatie YES!+ nl. Mayuri & man en Varun.



Vier nieuwe teachers: Elles Smids, Natasja Peters, Wim van Rijswijk en Edith Geenen.

Bijbscholing teachers: TRM in Bad Antogast

In maart, in Bad Antogast, het Europese hoofdkwartier van Art of Living, was de driedaagse Teachers Refresher Meet (TRM). Doel is het bijspijkeren van kennis en vaardigheden, ervaringen uitwisselen, inspireren en van elkaar leren. Uit Nederland waren er 47 teachers aanwezig, waarmee "we" de op één na grootste deelnemer waren in Bad Antogast.

Vrijwilligers

Naast de teachers zijn in Nederland vrijwilligers actief bij het organiseren van cursussen en activiteiten zoals de landelijke Sudarshan Kriya en satsangs. Andere voorbeelden van vrijwilligerswerk zijn het organiseren van introductieavonden, evenementen, dtp-werk, schrijven van stukjes, website, PR, het maken van vertalingen, koken en het bemannen van stands op beurzen. Ook de komst van buitenlandse teachers wordt geheel gedragen door de vrijwilligers. Bovenaan de kolom hiernaast een overzicht van de 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
- Healing, Resilience and Empowerment Training (HRE)

Introductiewerkshops

Tijdens de introductieworkshop maken bezoekers in een workshop van ca. 1,5 uur kennis met de basisprincipes van Art of Living en het Happiness Programma (zie de paragraaf hierna voor uitleg). Daar wordt ook een aantal oefeningen gedaan, zodat de deelnemers meteen kunnen ervaren hoe rustgevend en verdiepend de effecten van ademhalingstechnieken en meditatie zijn.

In 2017 werden 201 introsessies gegeven door het hele land.

Happiness Programma

Het Happiness Programma is een van de belangrijkste pijlers van Art of Living Nederland. In 2017 is de duur van de cursus ingekort naar drie keer drie uur, over drie dagen. Door de cursus compacter te maken, wordt sneller doorgedrongen tot de essentie; minder praten, meer ervaren - uiteraard met behoud van de belangrijkste kennispunten! Dus al met al meer bang for the buck!

De cursus 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

Dit jaar werden in heel Nederland 129 Happiness Programma's gegeven. Te weten in Haarlem, Deventer, Zeist, Rotterdam, Amsterdam, Lochem, Rijswijk, Almere, Voorst, Zutphen, Hedel, Enschede, Drachten, Den Haag, Roggel, Middelburg, Alkmaar, Eindhoven, Huissen, Utrecht, Groningen, Den Bosch, Breda, Tilburg, Culemborg, Maastricht, Stein, Bakkeveen en Enschede.



Sahaj Samadhi meditatiecursus

Het jachtige, moderne leven geeft vaak aanleiding tot allerlei negatieve emoties, zoals boosheid, onrust, angst en onzekerheid, die sterk de neiging hebben zich te vermeerderen en te verspreiden. Iemand die bedrogen wordt bijvoorbeeld, zal achterdochtig worden en anderen minder vertrouwen. Dit heeft een direct effect op mensen om hem heen. Deze emoties creëren sterke impressies en meningen op 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.

In 2017 zijn 11 Sahaj Samadhi cursussen gegeven.

Art of Silence

Art of Silence is een meerdaagse, residentiële cursus voor verdieping van de elementen uit het Happiness Programma Art. De cursus kent meerdere stilte-dagen en diepe geleide meditaties.

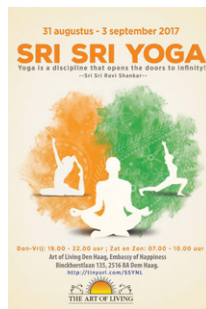
In 2017 werden 3 Art of Silence cursussen gegeven: in Stein, Drachten en Lochem. Aardig om te melden: De cursus in Drachten, in oktober, was het initiatief van een nieuwe cursist die in januari was begonnen. Deze werd daarbij geholpen door overige leden van Team-Noord. Groningen. Het werd een succes; er waren 17 deelnemers, van wie een groot deel bij vrijwilligers heeft overnacht. Er werd lekker gekookt tijdens de stilte-activiteiten. "Vele mensen willen graag nu een kookworkshop volgen", vertelt Silvia Fauth van AoL Drachten.



Stiltecursus Drachten

Pre-TTC

De Pre-TTC (Teacher Training Course) is een training voorafgaand aan de TTC (teacher training course). Hij 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 specifiek ontwikkelde ademtechnieken. Daarbij ligt de focus op innerlijke groei en het overwinnen van persoonlijke barrières. In oktober 2017 werd in Culemborg een Pre-TTC cursus gegeven met 9 participanten.



Sri Sri Yoga

Sri Sri Yoga wordt wel genoemd yoga met een glimlach – de vreugdevolle beweging naar stilte. Bij Sri Sri Yoga is de aandacht gericht op het ontspannen tijdens de houdingen en bewegingen. Hierdoor komt de geest tot rust, worden de gedachten minder en positiever. Het lichaam gaat vervolgens stress afvoeren in plaats van nieuwe stress creëren door je best te doen. Je best doen betekent dat je niet goed genoeg bent in dit moment: dit is een conflict van binnen, en is stress. Door alles met een rustige ademhaling uit te voeren, ga je moeiteloos je grenzen verleggen en kom je tot een diepe ontspanning die heel kostbaar is voor je totale gezondheid.



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. Ook 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.



Youth Empowerment and Skills Workshop.

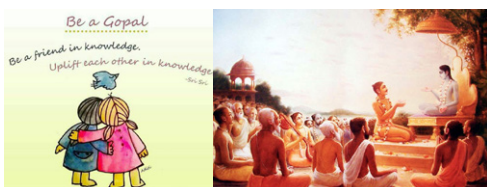
Ayurvedische kookcursussen

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.



Kennissessies

Tijdens de kennissessies worden DVD's bekeken waarop Sri Sri Ravi Shankar eeuwenoude Vedische kennis uitlegt. Voorbeelden hiervan zijn de Ashtavakra Gita, de Katha Upanishad, de Kena Upanishad, de Yoga Sutras en de Bhakti Sutras. In 2017 zijn er op wekelijkse basis meerdere kennissessies georganiseerd door heel Nederland.



Healing, Resilience and Empowerment Training

In het verlengde van de doelstellingen van zusterorganisatie de International Association for Human Values (IAHV) organiseren Nederlandse teachers ook Healing, Resilience and Empowerment Trainingen (HRE). De HRE training is bedoeld voor vrijwilligers die vluchtelingen een warm hart toedragen en die hen, door middel van de technieken van Art of Living, willen ondersteunen in het verwerken van opgedane trauma's. Tijdens deze Engelstalige training leren de vrijwilligers hoe ze cursussen en follow-ups kunnen opzetten en geven. Daarnaast worden er teams gevormd en plannen gemaakt, zodat de cursisten na de training in de praktijk aan de slag kunnen. Vereisten voor de HRE training zijn minimaal één Happiness Programma en één Art of Silence cursus. De cursussen worden gegeven in Zutphen, Drachten, Culemborg en Den Haag.

De programma's van IAHV zijn gericht op het verminderen van stress en het ontwikkelen van leiderschapskwaliteiten in elk individu, zodat menselijke waarden kunnen floreren in mensen en de maatschappij. IAHV is een NGO.

Hoewel er overwegend vrouwen deelnamen aan de HRE-training, waren er ook twee trainingen voor mannen.



Weerkerende activiteiten

Groeps Sudarshan Kriya

In heel Nederland worden wekelijks of maandelijks bijeenkomsten georganiseerd waar deelnemers in groepsverband de Sudarshan Kriya en andere oefeningen kunnen doen, die ze hebben geleerd tijdens het volgen van de basiscursus, het zgn. Happiness Programma. Deze sessies zijn een waardevolle bron van inspiratie waar deelnemers vragen kunnen stellen, ervaringen uitwisselen en nieuwe kennis en inzichten opdoen. Bovendien kunnen de deelnemers er de lange versie doen van de ademhalingsoefening Sudarshan Kriya. Dit is een geleide oefening, ook bekend als de "Grote Kriya", die door Sri Sri Ravi Shankar op band is ingesproken, en die enkel tijdens de "Groeps-Sudarshan Kriya's" kan worden gedaan. Voor beoefening thuis wordt tijdens de cursus een kortere versie geleerd. In elke plaats waar de cursussen gegeven worden, vinden regelmatig groepsbijeenkomsten plaats.

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 2017 zijn 3 landelijke bijeenkomst gehouden: in Houten, Den Haag en Eindhoven

Lokale satsangs

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; muziek in de vorm van bhajans – korte liederen met een Sanskriettekst – 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. Tijdens de satsangs van Art of Living, die met enige regelmaat op verschillende plaatsen in het land worden georganiseerd, is er ook altijd een korte (geleide) meditatie.



Landelijke nieuwjaarsbijeenkomst in Houten

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. Ook deze activiteit vindt in diverse plaatsen plaats.

De TEAM-dag: interactie en inspiratie voor vrijwilligers

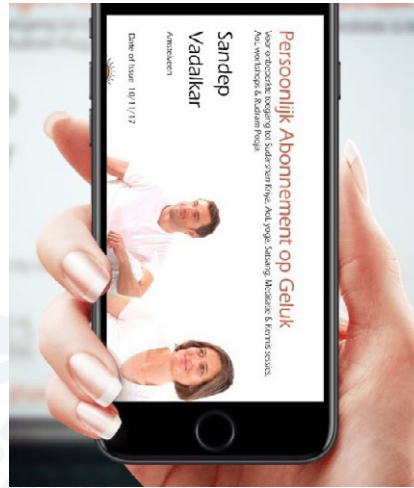
Dit jaar waren er vier TEAM-dagen. Op deze TEAM-bijeenkomsten (Teachers & Assistenten Meetings) komen teachers en actieve vrijwilligers uit het hele land bij elkaar om algemene zaken en plannen voor de komende tijd te bespreken, en natuurlijk om te brainstormen. Daarbij worden concrete afspraken gemaakt voor evenementen en taakverdelingen. De dag begint met nieuws vanuit het bestuur of vanuit het land, en het uitwisselen van kennis en informatie over de inhoud van verschillende cursussen. Vervolgens zijn er interactieve spelletjes of workshops – soms buitenspellen, en soms wordt de TEAM-dag bijgewoond door een gast, bijv. swami Jyothirmayah. Daarnaast gaat het er op de TEAM-dag om dat de vrijwilligers zich meer een onmisbaar onderdeel te voelen van Art of Living, en om ze te laten merken dat we ieders bijdrage enorm waarderen. Zonder vrijwilligers zouden we nergens zijn.

Sommige teams organiseren ook zo hun eigen team-momenten. Team Drachten bijvoorbeeld, is 2017 in gegaan met een buitenvuur, meditatie en gezamenlijk diner.



...Landelijke vrijwilligers bezig met opdrachten en overleg...

Initiatieven



Forse groei van “Abonnementen op Geluk”

In 2017 is het aantal houders van het in 2016 geïntroduceerde Persoonlijk Abonnement op Geluk uitgegroeid naar 50. Deze digitale lidmaatschapspas, die je gewoon op je mobiele telefoon kunt opslaan als pdf, kostte € 19,50 per maand en geeft de houder onbeperkt toegang tot alle reguliere activiteiten van Art of Living landelijk. Dit zijn onder meer yogabijeenkomsten, de groeps Sudarshan Kriya, de kennisavonden en bijeenkomsten met het zingen van de satsang, mantra's en kennis. Het abonnement maakt deelname aan deze activiteiten een stuk laagdrempeliger en het commitment aan persoonlijke groei eenvoudiger. Bovendien fungeert het als aanjager voor de ontwikkeling van nieuwe evenementen, zoals de Stiltenacht. Het lidmaatschap geldt niet voor deelname aan het Happiness Programma (AOL 1), Art of Silence (AOL 2) 1, Art of Meditation 1, Tlex 1, Yes+ 1, en ART Excel/YES 1.

Nieuw initiatief!

Vrijwilligers Jan Roelfs en Sara Mirmohamadi zijn gestart met het geven van Leads Workshops in aan de teams van Haarlem, Amsterdam, Alkmaar, Eindhoven, Drachten en Groningen. Voor 2018 staan ook de andere regio's op de planning. In drie uur tijd legden ze aan de hand van een logisch stappenplan en een aantal gesprekstechnieken uit hoe je mensen enthousiast kunt krijgen voor het Happiness Programma.

De belangrijkste les was: vertel je verhaal niet vanuit de cursus en hoe mooi en effectief die is maar vertel het vanuit de WHY-vraag: waarom ben je zelf ooit aan de cursus begonnen en wat heeft het je opgeleverd?

Dat waarom-stuk werd opgedeeld in vier subvragen: 1) Wie ben ik en wat doe ik?; 2) Wat ging er niet goed en wat wilde ik veranderen? 3) Welke oplossing heb ik gevonden (de cursus)? en 4) Hoe kijk ik nu naar de toekomst, hoe sta ik nu in het leven?

Kortom: hoe was het ook weer allemaal voor ons zélf? “Het gaat over de real you”, hield Jan de aanwezigen voor. “Alleen dan kun je verbinding met iemand aangaan. Mensen kunnen wel een product afwijzen maar een kwetsbaar verhaal, dat doen ze niet. We zijn storytellers.”

Het gesprek dat van daaruit kan ontstaan, deelden hij en Sara in in zeven fasen: 1) Je spreekt iemand aan; 2) De uitnodiging om in het gesprek mee te gaan, door iemand

nieuwsgierig te maken; 3) De presentatie, dus je eigen verhaal en documentatie; 4) De closing: het sluiten van de deal (inschrijven) 5) De follow-up (bijv. als iemand zegt: ik ga er over nadenken, vragen: wanneer kan ik u daarover bellen?). Vooral van belang na een intro talk; 6) Keeping people. Hou contact; bel bijv. iemand die al een tijdje niet is geweest eens op; 7) Nodig mensen uit voor onze evenementen, en creëer een gevoel van schaarste: het kan misschien nog een paar jaar duren voordat die persoon (Bijv. Rajshree Patel) weer naar Nederland komt.

De technieken werden uiteraard ook geoefend. Daar kwamen vanzelf de verdere fitnesses van de technieken aan bod. Zoals: probeer ook het WHY van je gesprekspartner te achterhalen. Of: hoe pareer ik tegenargumenten?



Jan Roelfs en Sara Mirmohamadi tijdens de Leads workshop: "...Het gaat om the real you..."

IAHV Refugee Support Team geeft meer trainingen

De Healing, Resilience and Empowerment training (HRE), opgericht om stress bij vluchtelingen te verlichten, voorziet in een groeiende behoefte; het aantal trainingen is in 2017 uitgebreid naar zeven, die werden gegeven in Zutphen (3, twee voor mannen, één voor vrouwen), Den Haag (1, gemengd) en Drachten (2; 1 voor vrouwen en 1 voor mannen), alle inclusief wekelijkse follow-ups. In Drachten heeft een deel van de deelnemende vrouwen ook mee gedaan aan de satsang bij de stiltecursus. Een Iraanse vrouw, die een half jaar trouw kwam, heeft later meegedaan met het Happiness Programma. In Zutphen werd voor de deelnemers in de zomer ook een picknick georganiseerd. Gemiddeld telden de groepen zo'n tien tot vijftien deelnemers. De trainingen werden gegeven door 35 trainers, geholpen door lokale vrijwilligers.

In Drachten en Zutphen werd samengewerkt met het Centraal Orgaan opvang asielzoekers (COA) ter plaatse, en in Den Haag met Taal aan Zee. Daarnaast heeft Vluchtelingenwerk Den Haag aangegeven de activiteiten van het Refugee Support Team te willen ondersteunen.

Het Refugee Support Team timmerde ook anderszins aan de weg. Zo gaf Heleen Klinkert een voordracht tijdens het Peace Culture Festival in Eindhoven, en er verscheen een uitgebreid artikel over het team in Yoga Magazine.

Voor 2018 is het plan om de teams in drie bovengenoemde steden te consolideren en de samenwerking met lokale organisaties te versterken. Daarnaast wordt gewerkt aan de

opstart van een team in het zuiden, nl. in de regio Eindhoven/Den Bosch. Een derde programmapunt is de opzet om de deelnemers naar een volgend niveau te brengen, waarin ze de korte versie van de kriya leren.



Sivakumar en de verovering van Almere

In Almere wordt keihard en met zeer veel enthousiasme gewerkt aan een nieuw AoL-centrum. Dat is te danken aan Sivakumar Subbaiyan, die in 2016 met vrouw Aarthy en zijn vierjarige zoon Aadhitya verhuisde van Amstelveen naar de polderhoofdstad. Hij is al een aantal jaren bij Art of Living en de leefwijze van zijn gezin is geheel geïnspireerd op Sri Sri's visie op een geweldvrije en stressvrije samenleving. Toen hij met vrouw en kind in de polder ging wonen, had Sivakumar het gevoel dat hij, wat hij van Art of Living had ontvangen, wilde delen met de maatschappij.

Hij verzamelde een aantal vrijwilligers, klopte aan bij Noor Francken, voorzitter van het bestuur, en kreeg meteen volledige medewerking. Noor organiseerde teammeetings en brainstormen om ideeën aan te moedigen en steun te genereren. Varun en Mayuri (AoL-teachers uit Amsterdam) helpen "Almere" bij het geven van de wekelijks follow-ups, ofwel, de sudarshan kriya's. "Ons doel is stressvrij Almere", vertelt Sivakumar. "Elke keer dat het team elkaar ontmoet, denken we groter."

Sivakumar zag een duidelijke behoefte aan AoL in Almere; hij constateerde dat veel bewoners en families redelijk op zichzelf zijn, en dat er betrekkelijk weinig gemeenschapszin is. Ook zag hij dat de stad een levensstijl en werkcultuur kent die veel inwoners erg gestresst maakt. De cirkel was voor hem rond: de grotere doelen voor de lokale samenleving en zijn persoonlijke inspiratie gingen hand in hand, met AoL als de oplossing voor hetzelfde probleem.

Maar hij ging niet over één nacht ijs. Hij deed een gedegen SWOT-analyse naar kansen en beperkingen, wat een Actieplan en een hele berg aan ideeën (o.a. voor quick wins) opleverde. Een paar van de "opportuniteiten" zijn het kunnen aanhaken bij de grote Hindu-gemeenschap in Almere, de grote expat-gemeenschap en het kunnen profiteren van de best practices in steden als Eindhoven en Utrecht. Ook is de gemeente Almere benaderd en die verklaarde zich bereid om het initiatief om te komen tot een stress-vrije samenleving te ondersteunen. Aan een voorstel voor de Gemeente wordt inmiddels gewerkt. Sivakumar: "Almere is een echte multiculturele samenleving. Dat helpt ons om het gesprek aan te gaan en de AoL-visie te introduceren."

De ontvankelijkheid van Almere blijkt onder meer uit het feit dat AoL Almere wekelijks gratis terecht kan in het gebouw van GAIA yoga, totdat de organisatie echt groter wordt.



Satsangs met een bijzonder thema

Soms organiseren enthousiaste vrijwilligers satsangs met een heel eigen thema. Zoals de 18e "Birthday satsang" in Leek, waar een aantal enthousiaste leden van Art of Living in het Groningse Leek met een speciale Birthday satsang vierde dat hun afdeling dit jaar 18 jaar bestaat.

In de Zuiderkerk in Groningen was op 16 december een speciale benefietsatsang voor een één-jarige: Harihar, het kind van Charu en Indranil Basu. De opbrengst gaat naar "Gift a smile", een programma van Art of Living dat projecten ondersteunt voor achtergestelde kinderen.

Verjaardag Guruji 13 mei: bliss en charitas

What's in a date? Feest! In onder meer Rijswijk, Drachten, Eindhoven, Voorst, Den Bosch en Amsterdam werd de 61e verjaardag van Art of Living-oprichter Sri Sri Ravi Shankar gevierd. De regio Eindhoven pakte groots uit met de organisatie van een Evening full of bliss and joy om te memoreren dat de wereld één familie is. Dat gebeurde met satsang, meditatie, feest, lekker eten en de oproep aan deelnemers om wat gebakjes en taarten te bakken voor de viering. Waar meer dan gehoor aan werd gegeven. Al met al waren er zo'n 200 feestvierders, die samen € 135,- wisten te verzamelen voor het A Euro a Day. Euro-a-Day is een innovatief onderwijs- en serviceproject van Art of Living voor kinderen en hun gemeenschap, dat hoogstaand kwaliteitsonderwijs toegankelijk maakt voor kansarme kinderen.



Moeder van zieke zoon doet diens groep cursus cadeau

In Friesland heeft groep 3/4 van een basisschool dankzij de moeder van één van hun klasgenootjes de training in Art Excel kunnen doen. De moeder gaf de cursus cadeau omdat ze zelf het Happiness Program heeft gedaan en omdat haar zoon Sander leukemie heeft gehad. Sander had een re-integratiepotje gekregen van € 3.000,- dat hij zelf mocht besteden. Hij zag het voorstel van zijn moeder wel zitten.



De school ook en zo kregen Sander en zijn klasgenootjes de training – tijdens de lessen. De leerkracht deed zelf ook mee en Sander wil ooit nog het Intuition Process doen. Dat is een krachtige tweedaagse workshop, die helpt kinderen een betere verbinding te maken met hun intuïtie, waardoor de uitdagingen in het dagelijks leven beter aan kunnen.

Tekening van één van de kinderen: "Steek als eerste je hand uit"

Jan Boer: Geen pillen tegen depressie maar adem!

"Gerichte ademtechnieken zijn het beste medicijn tegen depressie. Dure antidepressiva, die bovendien heel beperkt werken, kunnen de prullenbak in." Dat was de stelling van huisarts Jan Boer, zelf beoefenaar van de Art of Living-ademhalingstechnieken, die daarover op 29 mei in de bibliotheek van Alkmaar een lezing gaf. Het leverde een geanimeerde en enerverende avond op. Net als iedere huisarts krijgt Boer geregeld patiënten met depressieve klachten in zijn praktijk. Die schrijft hij echter geen pillen voor maar een cursus waar deelnemers gerichte, op stressreductie gerichte ademhalingsoefeningen krijgen geleerd. En met succes - voor zover de patiënten hun oefeningen blijven doen. De clou: in plaats van "chemie" toe te voegen in de vorm van pillen, worden juist stoffen afgevoerd, nl. afvalstoffen. "Stress en depressie leiden tot ophoping van afvalstoffen in je lichaam", zegt Boer. "Met behulp van gerichte ademhalingstechnieken kun je 80 procent daarvan lozen." De lezing trok ca. 30 belangstellenden.

**Advies van de huisarts:
'Juiste ademhaling maakt fitter en gelukkiger'**

Huisarts Jan Boer adviseert zijn patiënten al langere tijd het Happiness Programma te doen. Deze cursus vindt in Alkmaar plaats van 6 t/m 8 oktober (Vrijdagavond, weekend overdag). Het positieve effect van deze ademcursus heeft hij zelf ervaren en hetzelfde ziet hij gebeuren bij zijn patiënten. "Lichamelijke ongemakken komen vaak voort uit onderliggende overde en het verplichte gevoel om in de mallemlolen van de maatschappij mee te moeten hollen", zegt hij. "Met de ademtechniek die je dagelijks kunt doen, kom je in je kracht."

De effectieve ademtechniek Sudarshan Kriya brengt lichaam en geest in harmonie en geeft je nieuwe energie. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het

Maandag 11 september:
Wijkcentrum De Oever, Amsterdam 1
Tijd: 20.00-21.30
Bijdrage: € 7,50

Woensdag 13 september:
Wijkcentrum Mare Nostrum, Arubastraat 2
Tijd: 20.00-21.30
Bijdrage: € 7,50

Maandag 18 september:
Wijkcentrum Daalmeer, Johanna Naberstraat 77b
Tijd: 20.00-21.30
Bijdrage: € 7,50

Informatie en aanmelding:
mark.metselaar@aofl.nl
of 06-25532066

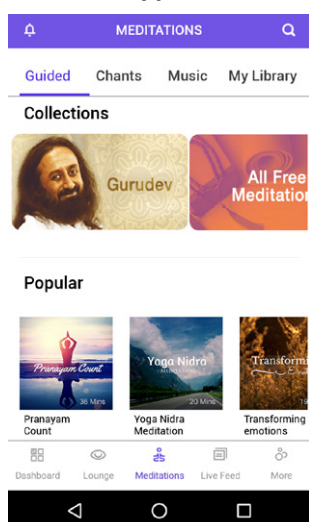
Landelijke Groepsapp informeert en inspireert

De TEAM-app van AoL Nederland die nu ruim een jaar bestaat, werpt zijn vruchten af. De app fungeert als smeermiddel voor de communicatie tussen de teachers in alle regio's van het land. Vragen, ideeën, ervaringen en initiatieven worden beter gedeeld, wat stimuleert, inspireert en de onderlinge verbondenheid vergroot. Denk aan het delen van resultaten, filmpjes, folders, aankondigingen, kennis, initiatieven plus het delen van media-aandacht die deze hebben opgeleverd. Maar ook vragen over hoe je een filmpje maakt, het verzoek om koekjes te bakken voor een evenement, oproepen voor hulp bij het flyeren, of tot mediteren voor Afrika. Of het leidt gewoon, *for the joy of life*, tot het delen van een foto van een spontane yogahappening in de marge van Oerol. Een aardige en nuttige tool voor veel teachers, die mede een belangrijke bron was voor dit jaarverslag.



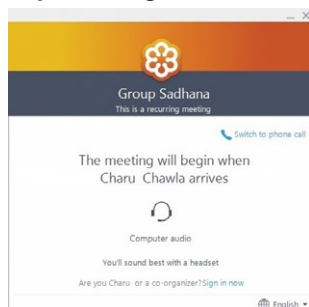
Het online sadhana-platform is een initiatief van teacher Indranil Basu die daarbij al snel werd ondersteund door Charu Basu en Balkrishna Patankar. Zij schoten uit eigen zak de kosten voor het GoToMeeting-account voor. Belangstellenden, die zich kunnen inschrijven via de link www.gotomeet.me/groupsadhana, wordt daarom verzocht om een donatie te doen voor het gebruik van dit online platform (website en app). De hoogte mogen ze zelf bepalen. Inmiddels zijn er zoveel 'sadhaks' – beoefenaars van sadhana – dat er meer geld is dan nodig voor het account. Dat surplus is gedoneerd aan het 'Gift a Smile'-project van Art of Living Global, dat is gericht op onderwijs voor Indiase kinderen en gerelateerde voorzieningen in hun leefgemeenschap. Na de donatie aan dit doel staat de teller weer op nul, en is er een beroep gedaan aan de deelnemers om te blijven doneren.

De Sattva-app: meditatie thuis en on-the-go



In 2017 is wereldwijd de Sattva-app geïntroduceerd. Deze meditatie-app is te downloaden via Play Store en biedt een heel palet van (geleide) meditaties, met de optie om statistieken bij te houden zoals hoe vaak je hebt gemeditereerd, je gemoedstoestand en je hartslag. Sommige meditaties kun je ook doorsturen naar iemand. Verder biedt de app een keur aan mantra's, chants, een spirituele muziekbibliotheek, en een lounge om contact te zoeken met vrienden. Hij is wereldwijd 100.000 keer gedownload en wordt door veel teachers gebruikt bij kriya's of andere evenementen.

Populair en groeiend: Groeps Sadhana



Een snel groeiend aantal mensen neemt deel aan de dagelijkse 'Online Groeps Sadhana' via GoToMeeting. Dit jaar begonnen met nul, zijn het er nu 60. Bij sadhana komen verschillende mensen bij elkaar – in dit geval online – om samen live, onder leiding van een teacher, in de vroege ochtend te beginnen met ademhalingsoefeningen, geleide mantra's, meditatie, pranayama's en de kriya. Het doel hiervan is je lichaam en geest te reinigen voor het begin van de dag, zodat je die fris en energiek tegemoet kan gaan. Hoe groter de groep, hoe krachtiger het effect van sadhana is. Naast de ochtend-sessie zijn er op andere momenten mogelijkheden voor het gezamenlijk volgen van kennissessies of geleide meditaties. In 2017 trad Swami Jyothirmayah diverse keren op als gastteacher.

AoL op proeverij Bewust Culemborg

Team Culemborg had op 12 februari een stand op Informatiemarkt, samen met andere bewuste organisaties in Culemborg. Er werden twee ademworkshops gegeven - waarvan één in samenwerking met een zelfstandige yoga-docente (Volop Yoga) – aan twaalf deelnemers. De deelname leverde met name veel naamsbekendheid op uit PR en promotie via Bewust Culemborg (waar Art of Living Culemborg lid van is). Al met al een succesvol evenement voor "Culemborg" en door de laagdrempeligheid voor herhaling vatbaar. Het levert het team nog steeds leads op, die worden toegevoegd aan de database.

Leerlingen maken wall of wisdom

Ter afsluiting van haar "Lessen in ONTstressen" in schooljaar 2017 heeft Natascha Peters van team Groningen met haar leerlingen een mooie "wall of wisdom" gemaakt; een muur vol wijsheid: "BE 100%!"



Silence Nights in 2017

De stilteavonden hebben afgelopen jaar een nieuwe impuls gekregen. Er werden er in totaal negen steden silence nights georganiseerd: in Voorst, Den Haag, Haarlem, Culemborg (2x), Amsterdam en Stein, en op sommige plekken twee keer. Lisette Sevens, die als teacher stiltecurssussen geeft, heeft de draad in 2017 weer opgepakt, daartoe geïnspireerd door Olga Estadella, die het weer heeft gehoord van Beatrice uit Argentinië. Olga heeft er drie gedaan in Den Haag.



Haagse zakenlieden komen zich opladen in de Embassy of Happiness

Belangstelling voor meditatie is een aanjager voor bezoek aan het Haagse AoL-centrum MOOOF. Niet alleen de lokale inwoners, maar ook de internationale gemeenschap heeft de weg naar The Embassy of Happiness gevonden, zoals het centrum ook wel wordt genoemd. Iedere zondagmiddag komen gemiddeld negen personen naar de gratis meditatie sessie, ImeditateDH gedoopt. Een bescheiden aantal maar toch. “Het is één van onze goedlopende projecten”, vertelt Vandana Jankipersadsing van het Haagse team. “We merken ook dat internationale zakenlieden op zondag komen naar de meditatie om zich op te laden.” In 2017 hebben ruim 400 personen meegedaan aan de ImeditateDH sessies. De kern van Imeditate is de geleide meditatie van Sri Sri Ravi Shankar, die het initiatief in 2011 in New York introduceerde. Daar kwamen toen 2.700 belangstellenden op af. Eén van de belangrijkste doelen van de Imeditate-beweging is om ervoor te zorgen dat mensen dankzij meditatie meer genieten van het leven. Het initiatief is overgenomen door veel Art of Living-groepen in de hele wereld.



Nieuw centrum in Stein brengt regio bijeen

Het nieuwe centrum in Stein (Zuid-Limburg) loopt als een trein. Door zijn centrale ligging verbindt “Stein” drie grote, actieve steden in één centrum, nl. Heerlen, Sittard en Maastricht. Tevens vinden onze Duitse en Belgische burens er hun plek, waaronder de Duitse teacher Alexander, die

tevens kriya's geeft in Stein. Het nieuwe centrum brengt mensen samen, waardoor er een nieuwe energie is ontstaan. Zo is Kim Hartman coördinator van Limburg en het Centrum, speelt Tineke Ebben een cruciale rol “achter de schermen”, is Orana Houben – die gelijktijdig in Stein kwam wonen - een onmisbare kracht, en heeft Edith Geenen het team versterkt door ook teacher te worden.

Maandelijks vindt er het Happiness Programma plaats en naast de wekelijkse kriya's, vollemaanmeditatie en satsangs zijn er ook Ayurvedische consulten. Tevens is er afgelopen jaar een Sahaj meditatie cursus gehouden met Banu Didi en Carine Staaks, en er was een stiltecursus met Lisette Sevens. De boerderij naast het centrum waar teacher Orana woont, biedt twintig slaapplekken middenin de natuur. Het jaar werd afgesloten met de komst van Swami Jyothirmajah die 35 mensen met een big smile en vol inspiratie achter liet na zijn unieke “3x3 hours of Happiness”.



Workshops vastu shastra en “ayurvedische” verf

Voor mensen die wilden weten hoe je je huis volgens de principes van de vastu shastra kunt inrichten, was er in het Noord-Hollandse Vogelenzang een lezing door architect Dr. Prabhat Poddar. Vastu shastra is een oude, Indiase heilige wetenschap die, net als feng shui, te maken heeft met de energie in huis. Vastu shastra gaat vooral in op de harmonie tussen een huis en de bewoners, waarbij vormen, windrichtingen en de plaatsing van elementen een grote rol spelen. Ook werd er een korte introductie gegeven over “minerale verf” die is ontwikkeld in ayurvedische kleuren, bedoeld om balans te brengen in de drie constituties: kapha, vata en pitta. Die kleuren zorgen voor een gezonde en gebalanceerde woon- en werkomgeving.

“Alkmaar” omhelst “De Yoga Wereld”, die...

Sinds half oktober worden de Alkmaarse cursussen en kriya's niet meer gegeven in de gymzaal van Basisschool De Zes Wielen maar in yogacentrum “De Yogawereld” in de kaasstad. De nieuwe accommodatie voorziet in matjes, kussentjes, dekentjes en zelfs schapenvachten...



Berna wijdt als pandit de nieuwe ruimte in Alkmaar in.

...wordt ingewijd door een kersverse pandit

In de regio Alkmaar heeft Berna van Rijswijk haar guru puja opleiding voltooid. De guru puja is een eeuwenoude ceremonie waarin de traditie van leermeesters wordt geëerd, die de kennis en ervaring van verlichting door de eeuwen heen levend hebben gehouden. Haar eerste optreden als guru puja "pandit" was bij de feestelijke ingebruikname van een nieuwe kriya-ruimte, in De Yoga Wereld in Alkmaar.

Daar was tegelijkertijd het afscheid van Mark Metselaar, die ruim twee jaar inviel als teacher. Mark gaat zich in Haarlem e.o. weer volop storten op het geven van het Happiness Programma, introductieworkshops, kennisavonden, evenementen en hij gaat contact leggen/praten met welzijnsorganisaties in en rondom Haarlem.

Mantra's zingen om leads te vergaren

In november werden op drie zondagmiddagen onder de noemer "Mantra's aan de Lek" mantra's en bhajans gezongen in de synagoge van Culemborg. De opzet was dat door deze zangvarianten meer onder de aandacht te brengen, meer mensen de weg naar Satsang zouden vinden, en zo uiteindelijk ook naar de Happiness-cursus. Het muzikale hart van de optredens was Judith Jobse, die werd ondersteund door een groep gelijkgestemde musici. Jobse is geïnspireerd door de bekende mantra-zanger Krishna Das, die eeuwenoude mantra's in een westers jasje steekt en daarmee voor iedereen toegankelijk maakt. Bij mantra zingen gaat het er niet om om anderen te entertainen maar om in

contact te komen met je bron, je ziel. Jobse trad op op uitnodiging van De Roos van Culemborg, die als doel heeft: stimuleren van beeldende kunst, muziek en literatuur in de driehoek kerk, cultuur en samenleving, in de breedste zin. Er kwamen 77 mensen op de Mantra-optredens af, die ook weer benaderd zullen worden voor Satsang-avonden.

NOVEMBER 2017
MANTRA AAN DE LEK
Zondagmiddag
12, 19 en 26 november
15.30 - 17.00 uur
Synagoge Culemborg
**MANTRA ZINGEN
JUDITH JOBSE
& FRIENDS**
Judith Jobse - vocals, harmonium, gitaar
Rick Snel - percussie, keyboard
Ton van Gastel - gitaar, vocals
Marien van Os - percussie, vocals
Kosten: 25 euro, opgeven voor 8 november:
christabijkerk@planet.nl tel.: 0345-530839
DE ROOS van Culemborg

Evenementen

Landelijke nieuwjaarskriya in Houten

Op 8 januari was de traditionele, landelijke nieuwjaarskriya in Houten, bezocht door ruim 120 deelnemers.

Landelijke open dag op 21 januari

Op zaterdag 21 januari was er een landelijke open dag in Den Haag, Culemborg, Haarlem, Alkmaar, Groningen, Amsterdam, Den Bosch en Herten. Naast info en voorlichting waren er yoga-, adem- en meditatie-workshops. Entree was gratis. In Culemborg waren er onder meer ayurvedische hapjes. Opkomst daar: 14 mensen.

DE BIJZONDERE CASE VAN EINDHOVEN

Eindhoven wil nóg een Peace Culture Festival

Het initiatief van team Eindhoven voor een Peace Culture Festival (PCF) is een doorslaand succes geworden. Het festival werd zonder eigen budget georganiseerd en als een project gemanaged door vrijwilligers van Art of Living in Eindhoven – van het idee tot en met de uitvoering. Dit gebeurde in nauwe samenwerking met de gemeente Eindhoven (Mondiale Bewustwording) en Vredesburo Eindhoven, die het evenement ook sponsorden. Een gigaklus met als belangrijkste taken voor het team: indienen van een succesvolle subsidie-aanvraag, vertrouwen opbouwen, en het promoten en managen van het kernteam.

Het festijn werd gehouden in het Klokgebouw, dat gratis ter beschikking werd gesteld door eigenaar Jan Buys. Zodoende was ook de toegang gratis. De datum – 17 september – viel samen met de startdatum van 'De Week van de Vrede', die wereldwijd was uitgeroepen door de Verenigde Naties. Er was een speciale trailer, goede aandacht in de media en uiteraard op Facebook.

1.400 bezoekers, duizend was gepland

Het succes was boven verwachting, want het PCF trok ruim 1.400 mensen (1.000 was de doelstelling) uit zowel de lokale bevolking als de internationale gemeenschap, die gemiddeld vier uur op het evenement doorbrachten. Er werden al met al meer dan 800 e-mailadressen verzameld, voor follow-up acties; 90-100 procent van de bezoekers nam deel aan de workshops van het festival en de paneldiscussie.

Verder deden er 20 lokale organisaties mee aan het festijn. Deze waren actief op het gebied van vrede, voorwaartse culturele integratie, en het bouwen aan een duurzame samenleving. Hun stands waren interactief en bezoekers kregen het verzoek om iets leuks en interessants te doen, dat aan vrede gerelateerd was. Vredesburo Eindhoven bijvoorbeeld, vroeg bezoekers hun eigen vredesboodschap op een stuk karton te schrijven, waarvan een "vredesmuur" werd gebouwd. Contourde Twern, een organisatie gericht op het verbeteren van de gemeenschapszin, had een mascotte in de vorm van een koffieboon, die eetbare flyers uitdeelde over het belang van fair trade voor koffieboeren.

Leveranciers leverden om niet hun diensten, zoals de ballonnenleverancier en de “bloemenman”, die 90 procent van de bloemen voor het evenement leverde.

Ook de inhoudelijke doelen werden ruim gehaald. De opzet van het festijn was om de deelnemende Eindhovenaren te laten ervaren dat ze door verbondenheid met elkaar, en door van het leven een feest te maken, een grote impact kunnen hebben op de wereldvrede. Daar zijn de organisatoren in geslaagd. Omdat mediteren de innerlijke rust bevordert, en nog krachtiger is als het in een groep gebeurt, werd het festival afgesloten met een groepsmeditatie van honderden mensen, als subevenement, onder de naam I Meditate. Daarnaast waren er tal van muziek- en dansoptredens en uit verschillende landen, workshops over yoga, meditatie, een stress release programma voor vluchtelingen, en ayurvedisch koken.

Op zoek naar basis voor vrede

Ook konden bezoekers deelnemen aan diverse open discussies over mogelijke acties om een steviger basis voor vrede te creëren. Zo hield het PCF onder meer een interactieve paneldiscussie om zich te buigen over een nieuw duurzaam wereldmodel voor een vreedzame samenleving. De ideeën dienden als inspiratie voor een voorstel aan de Global Challenges Foundation (GCF), die dit onderwerp voor zijn competitie 2017 heeft geselecteerd. De GCF geeft één miljoen dollar aan het meest belovende voorstel. De uitslag daarvan was bij de productie van dit jaarverslag overigens nog niet bekend.

De discussie werd geleid door Christoph Glaser, CEO van Het World Forum for Ethics in Business en TLEX Europe, samen met May May Meijer, oprichter van Peace SOS. Die laatste legde haar voorstel voor aan de genodigden in het panel. Dit waren: Margot Coolijmans, directeur van de Philips Stichting; Yama Saraj, ontwikkelingseconoom en ondernemer, voorzitter stichting YSE en Mr. Dr. Bart Wernaart, advocaat en docent recht en ethiek aan de Fontys Hogeschool.

Stevig fundament

Dankzij al het grondige voorwerk, het kleine kernteam en de professionele, projectmatige aanpak, én het opgebouwde vertrouwen is er een stevig fundament gelegd door meer PCF's in komende jaren. Het PCF was voor de gemeente Eindhoven zo'n succes dat er alweer gesproken wordt over herhaling in 2018.

Het team dat het initiatief in eerste instantie trok, bestond uit zeven vrijwilligers: Vivian, Beda, Arpita, Balkrishna, Poornima, Divya en Suvit. Het team werd later uitgebreid met Jeanine, Kim, Anjana, Nicole, Kathie, Swati, Ketaki, en Tineke die allen een onmisbare bijdrage hebben geleverd. Daarnaast kon de organisatie rekenen op hulp van AoL-vrijwilligers uit het gehele land, vaak aangevuld met hun kennis, vrienden en familie.



Videoboodschap van "Guruji" aan Eindhoven

Eigenlijk was het Peace Culture Festival (PCF) in Eindhoven een mini-versie van het World Culture Festival dat in 2016 in New Delhi plaatsvond. Sri Sri Ravi Shankar had een speciale videoboodschap aan de organisatie van het PCF, waarin hij onder meer zei: "We need more celebrations in this world, in the family, among different communities, that's the only way to uplift our spirits. When our spirits are high, we are able to handle each challenge that comes in front of us. Let's bring more intercultural, interreligious, interracial celebrations to our society. Eindhoven is having such a beautiful celebration this evening and all of who are part of it are giving to the world a message that we are one big family."

Festival-promo: Peace of cake

Er zijn diverse activiteiten ontplooid om het festival te promoten. Zoals via de site Eventbrite.com. Ook was er een massale flyering-campagne op meerdere plaatsen in de stad. En er is een leuk promofilmje voor het Peace Culture Festival en I Meditate Eindhoven gemaakt door Kim Hartman en Tineke Ebben. Ze deelden het in de groepsapp van AoL Nederland, met het verzoek het naar hartenlust te delen via social media: "Een super support voor het team van Eindhoven, ook als je er niet live bij kunt zijn een coole bijdrage met slechts een paar drukken op de knop. Seva has never been so simple: digi-flyeren:)." Er was ook een aparte versie met minder megabytes om te e-mailen. Kim deelde het filmje niet alleen via haar Whatsapp-groepen maar ze startte ook een "challenge" alias "Invite" aan haar Facebook-vrienden en -vriendinnen, met name in en om Eindhoven, met het verzoek het filmje zoveel mogelijk te forwarden, onder het mom: Let's Pay it Forward Peace by Peace. Daarbij verstuurde ze onder meer deze link, waarbij ze iedereen uitdaagde om mee te doen aan de grootste groepsmeditatie van Eindhoven op zondag 17 September. Om fondsen te genereren, lanceerde Balkrishna op tien dagen voor het evenement de Peace of Cake-campagne; bak een cake, neem die mee naar het festival of geef ze mee aan iemand die daar heen gaat. Ook was er een oproep om je op te geven als vrijwilliger voor (het flyeren).



Rajshree Patel: hit in Utrecht

"What a wonderful women! Amazing energy and so much wisdom", zei levenscoach Michael Pilarczyk over een gesprek dat hij in 2017 met Rajshree Patel had. Pilarczyk heeft vorig jaar de Happiness Programma's van Rajshree in Utrecht en de Bilt actief gepromoot met o.a. een inspirerende podcast waarin hij in gesprek is met Rajshree. Deze podcast werd 8.628 keer bekeken. Rajshree Patel wordt één van de grote spirituele teachers in de wereld op dit moment genoemd. Ze sprak in september op het Happeez Festival, 3 dagen voor overvolle zalen van 350 personen en diezelfde maand gaf ze in Utrecht en De Bilt de Happiness Cursus, waarbij de laatste alleen voor VIP's was. Het grote programma in Utrecht telde 210 deelnemers.

De VIP-cursus vond plaats op een prachtige locatie en werd bezocht door voornamelijk succesvolle ondernemers. Deze laafden zich twee dagen aan de kennis die Rajshree Patel op unieke sprankelende wijze weet door te geven. Dankzij de kleinschalige setting was het contact met Rajshree laagdrempelig.

Rajshree Patel reist al meer dan 25 jaar de wereld rond om mensen de effecten van de programma's van Art of Living en met name de Sudarshan Kriya te laten ervaren: "Breathing quiets your mind". Ze behoort tot de eerste teachers van Art of Living die deze beroemde ademtechniek rechtstreeks van oprichter en spiritueel wereldleider Sri Sri Ravi Shankar hebben geleerd. De kern van Rajshree's boodschap: 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.





Volle bak met Rajshree tijdens de Happiness Cursus in september in Utrecht.



Rajshree is inmiddels een vaste "waarde" op het Happinez Festival.



Interview in een tuktuk voor het NPO-programma "Iedereen verlicht".



Rajshree workshop Happinez festival



Spiritueel zwaargewicht Swami Jyothirmayah in Nederland

In het voor- en najaar kwam de Indiase spiritueel zwaargewicht Swami Jyothirmayah naar Nederland om onder meer vijf HP-cursussen te geven, en wel in Groningen (2x), Eindhoven, Stein en Utrecht. Jyothirmayah staat bekend om zijn unieke kennis, zijn vermogen om mensen kracht en energie te geven en hun zorgen weg te nemen. Hij gaat in op vragen als: hoe kunnen we in balans blijven, hoe hoeven we minder stress te ervaren en hoe kunnen we het enthousiasme terugbrengen in ons vaak hectische leven?

Wereldreiziger op uitnodiging

Swami Jyothirmayah reist op uitnodiging van grote humanitaire organisaties en regeringen bijna onafgebroken de wereld rond om zijn kennis te delen en blessings te geven, en om mensen in meditatietechnieken, yoga en Happiness Programma's te onderwijzen. Geboren in Zuid-India (Kerala) in 1972 in een Christelijk gezin, kende hij al jong de Bijbel uit zijn hoofd. Na zijn studie literatuur ging hij werken in het familiebedrijf, maar na het volgen van cursussen bij Art of Living werd hij gegrepen door het werk van deze humanitaire vrijwilligersorganisatie en oprichter Sri Sri Ravi Shankar. Hij besloot zijn leven te wijden aan het leveren van een bijdrage aan de wereld en staat nu geheel ten dienste van de mensen.



Swami Jyothirmayah:
...Krachtige uitstraling en grote rust...

Jyothirmayah in Stein: stinkfabrieken dicht!

Vorig jaar was swami Jyothirmayah vijf dagen lang in het Limburgse Stein, waar recent een nieuw AoL-centrum was geopend. Hij zou daar, op drie avonden, aan 34 deelnemers, onder wie vijftien nieuwe mensen, zijn unieke Happiness Programma geven; een cursus vol beweging, 100%, hoge trillingsfrequenties en diepe stilte. Op de eerste avond, op weg naar het centrum, gaf teacher Edith Geenen aan Swamiji te kennen hoezeer zij wenste dat de nabij gelegen stinkfabrieken van Chemelot met hun nare uitstoot zouden verdwijnen. De volgende dag stond op de voorpagina van de lokale krant dat alle 60 fabrieken van het naburige bedrijventerrein Chemelot op non-actief waren gezet wegens een storing. Dat duurde precies de drie dagen van de cursus, wat drie dagen schone lucht voor de cursisten betekende. Toen Edith teleurgesteld vaststelde dat de fabrieken daarna weer gestart waren, concludeerde Swamiji lachend dat haar

Sankalpa (een wens die je voor jezelf uitspreekt) niet sterk genoeg was. Edith: “Een mooie boodschap: een oprechte en krachtige intentie kan bergen verzetten.”



Groepsfoto met Swami Jyothirmayah met deelnemers aan de Happiness Cursus in Eindhoven.



Swamiji Happiness Programma

Cursisten over Swami Jyothirmayah:

Dorine van den Tweel, Groningen:
“Na het volgen van een Happiness Program had ik veel meer rust in mijn hoofd, er is meer ontspanning en daardoor meer energie. Een cursus met de Swami is vrolijk, energiek en volop in het moment zijn!”

Sergio Koolhaas, cursist uit Eindhoven:
“I have had a wonderful experience at The Art of Living with Swamiji. I can focus much better at school. It helped to reduce my anxiety at tests and at my internship.”



Dik 1.000 man op Internationale Yoga Dag

De twee internationale Yoga Dagen, georganiseerd door de Indiase Ambassade, waren een doorslaand succes. De bijeenkomst in het Atrium-gebouw in Den Haag trok ruim 1.000 deelnemers. AoL yogateacher Madeleine Gaastra en de yogadocent van de Indiase ambassade begeleidden de sessies, waaraan ook de Indiase ambassadeur meedeed. “Na afloop kwamen allerlei mensen me bedanken, heel betrokken, alsof ze me kenden! Aparte gewaarwording was dat.” Madeleine leidde de yoga ook op het cricketveld in Haarlem. Marien van Os verzorgde de internationale yogadag in Culemborg. Op het Haagse evenement waren ook leden van het Corps Diplomatique en de Nederlandse, Surinaams-Hindostaanse en Indiase gemeenschappen aanwezig.



Rechtsboven AoL-teacher Madeleine Gaastra.

Communicatie: groei team, nieuwe nieuwsbrieven en stijlgids

De website is totaal vernieuwd naar het voorbeeld van de Amerikaanse site; de look and feel die we hard konden gebruiken. Het pr-team heeft meegeholpen met vertalen van de Engelse teksten om deze de juiste eigentijdse toon te geven.

Er zijn maandelijks regio- en landelijke nieuwsbrieven verstuurd vanuit Mailchimp. Vanaf september is het overgangstraject naar Copernica gestart. Het PR- en communicatieteam is naar Olivier Francken van Copernica gegaan en we hebben Gitta Bartling aangetrokken om (betaald) de technische kanten van Copernica gerealiseerd te krijgen. Vanuit Copernica worden door de regioteams de landelijke en regionale nieuwsbrieven verstuurd – aan zes verschillende regio's – alsmede het Gratis Starterspakket. Per regio is een team door Gitta opgeleid om met Copernica te werken.

Het PR- en communicatieteam is vanaf september gegroeid! Nino Gontcharova (vormgeving) en Edith Geenen zijn ingestapt. Nino maakte een stijlgids om onze stijl duidelijk neer te zetten. Edith zal zich verder verdiepen in Facebook en campagnes. Ilonka de Haan uit het PR-team was op TV bij de Boeddhistische Omroep. In het portret van 'De Andere kijk' kwam ze uitgebreid aan het woord over Art of Living. Dit heeft veel nieuwe cursisten gegenereerd. Ook is er de nodige persaandacht geweest voor initiatieven in de diverse regio's van Art of Living. Over een aantal daarvan staat elders meer in dit jaarverslag. Julika Marijn reisde voor Hapinez Magazine naar Lamu (Kenia) om een portret te schrijven over

Art of Living-teacher Monika Fauth.

De blog met persoonlijke verhalen over Art of Living wordt veelvuldig bezocht (zie bijgevoegde cijfers) en gelezen. We bieden aansprekende content om nieuwe en mede-beoefenaars bij ons verhaal te betrekken en te inspireren (www.myartofliving.nl). Cursist Diederik van Vleuten schreef een column in het magazine ZIN over zijn cursus met Rajshree Patel in Utrecht. De landelijke Facebook-pagina werd bijgehouden vanuit het team met inspirerende en diverse content.

Online meditatiecursus met Bhanu Didi

Belangstellenden konden op 26, 27 of 28 mei in het Art of Living centrum in het Limburgse Stein deelnemen aan een online meditatiecursus van Bhanu Didi, gegeven door de zuster van Sri Sri Ravi Shankar. Via een groot scherm konden ze meedoen aan dit internationale evenement, dat plaatsvond in en werd uitgezonden vanuit de ashram in Bangalore. Nieuwkomers, onbekend met Art of Living, kregen de avond tevoren van de organisatie hun eigen, persoonlijke mantra.

Vollemaanmeditaties en Guru Purnima

Vanwege de bijzondere energie van de volle maan en het effect die deze heeft op de aarde, organiseert Art of Living aparte vollemaanmeditaties in alle regio's van het land. Zo was er op 11 februari een landelijke meditatie, in MOOOF, Den Haag, die onderdeel was van de wereldwijde meditatie die op die dag is gehouden. In Den Haag maar ook in Eindhoven is tevens de jaarlijkse.



*...media-aandacht,
hier bijvoorbeeld
een hele pagina
in De Limburger...*



Top-10 pagina's

1. Overall ter wereld de sudarshan kriya kunnen doen
2. "Existing is a fact, living is an art", Sri Sri Ravi Shankar
3. Silence has so much to say!
4. 25 jaar Art of Living
5. Rajshree Patel; een heel wijze leraar en dierbare vriendin
6. One world family bij ons thuis
7. Door de sudarshan kriya kan ik dichterbij mijn hart blijven
8. Avontuur op de Filipijnen!
9. Sport en de sudarshan kriya
10. "Je kijkt helder uit je ogen", zei mijn buurvrouw

Bezoeken

- 3.314
- 1.523
- 543
- 453
- 449
- 432
- 429
- 406
- 394
- 276

Bestuur Art of Living Nederland

Voorzitter, netwerken & coördinator bestuur, Noor Francken

noor.francken@aofl.nl

Financiën, Jos van Zoen

josvanzoeen@xs4all.nl

Teachers & pre-TTC'ers, Lisette Sevens

lisette.sevens@aofl.nl

Evenementen, Astrid Dijkzeul

astrid.dijkzeul@aofl.nl

Pr en communicatie, Julika Marijn

julika.marijn@aofl.nl

Website & database, Sandeep Vadalkar

sandeep.vadalkar@aofl.nl

Medewerkers

Financiële administratie, Irene de Monte

admin@aofl.nl, tel.: (070) 262 98 84