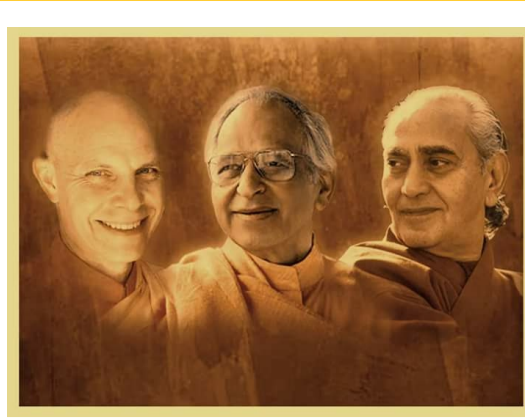


DOE MEE MET DE VOLLE MAAN MEDITATIE

Vrijdag 15 November: 21.00 - 22.00 CET



You are invited to join the guided meditation by Anna Mezösi on zoom. Login details are the same for every FMM:

meeting ID 818 2210 5456 Password Bharati108

Just enter the zoom room, sit on your meditation seat and enjoy our shared practice. You are welcome to turn on your camera at the start and after the meditation to say hello and goodbye. We kindly request to keep your microphone muted during the whole meditationtime, so that the voice of the guide is clear and we can enjoy the silence of our collective mindfield together.

[FMM explanation](#) on AHYMSIN website

Winter Weekend Retreat 17 - 19 January 2025

We are glad to announce a weekend retreat with Pierre Lefebvre and Uta Bisseswar at our usual retreat location De Beukenhof in The Netherlands.

**DESIGNING YOUR SADHANA,
develop and deepen your daily practice for your spiritual growth**

[Information and subscription form](#)

This is not a silence-retreat. However, it's possible to practice personal silence.

As preparation for this retreat, you might want to read these chapters of the books "Nightbirds", that are also available on Ahymnsin website:

[Five pillars of sadhana](#) and [Daily schedule of a sadhaka](#)

We are planning to present the Dutch translations of these texts at the weekendretreat.

Satsang with Wolfgang Bischoff, 22 November 19.30: Isha Upanishad

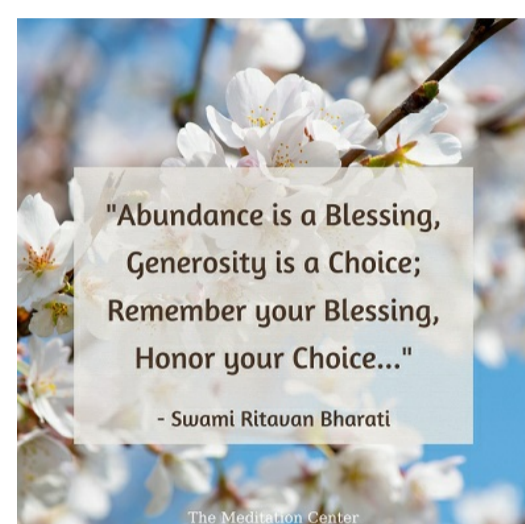
"The Isha Upanishad is considered to be the foundation stone of Upanishadic knowledge... The answer to all important questions of life are to be found in this short Upanishad. It is an ideal book of Vedanta philosophy..." Swami Rama, in "Book of Wisdom: Ishopanishad".

This is a zoom satsang: Friday 22 November, 19.30 CET

If you would like to join, please let us know by sending an email to info@yoga-hymns.nl

[series of lectures](#) on youtube from Swami Rama.

[recitation](#) of Isha Upanishad by Wolfgang Bischoff in a catedral in France.



DAKSHINA, jouw gift voor de Traditie

In deze tijd van het jaar, waarin zoveel kadoos worden gegeven en ontvangen, wil je misschien een eenmalige of maandelijkse donatie geven voor de Himalaya Traditie. Alle giften komen volledig ten goede aan [de ashram](#) in India en helpen om de wereldwijde activiteiten voort te zetten.

Dakshina, your gift for the Tradition: In this time of the year when we are giving and receiving presents: maybe you would consider a one time- or monthly donation for the Himalaya Tradition. All gifts go completely to [the Ashram](#) in India and are helpful to continue the teachings worldwide.

Himalayan Yoga Meditation Network Society

Parkweg 18, 7973 KA Darp, The Netherlands

IBAN/Account: NL32 INGB 0007 0385 40 - BIC-code: INGBNL2A

Zwakke mind, sterke mind

Lees deze inspirerende tekst "[Zwakke mind, sterke mind](#)" van Swami Veda. Deze tekst staat ook in het boek Mind: de speeltuin van goden; verkrijgbaar via boeken@yoga-hymns.nl

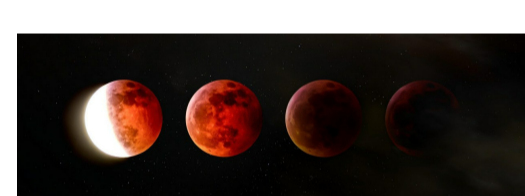
You can read the text "[Weak mind, strong mind](#)" on Ahymnsin website. It's also part of the book: Mind: the playgrounds of gods; that you can order via boeken@yoga-hymns.nl



De stichting **ORISSA ZAL LEVEN!** en de oprichter en initiatiefnemer van het project Bhagavan Dev zijn nauw verbonden met de Himalaya Traditie en met de ashram in Rishikesh. De stichting zet zich volop in voor het verwerven van donaties voor de bouw van een meisjesinternaat in de arme Indiase deelstaat Odisha (voorheen Orissa). In 2023 kon het internaat deels worden geopend en momenteel volgen er ruim 50 meisjes onderwijs. Een mooie mijlpaal! De stichting werkt toe naar een capaciteit van 100 meisjes en daarvoor is nog veel geld nodig! Helpen jullie mee het geluk te verspreiden middels een gift en/of middels het verspreiden van de kleurige, handgemaakte geluksolifantjes? Elke donatie is welkom!

The foundation "Orissa zal leven" is closely connected to the Himalaya Tradition and the ashram in Rishikesh. Your donations for this project of girls education and internat are very welcome.

Kijk voor meer informatie op de [WEBSITE](#) en voor het laatste nieuws in [NIEUWSBRIEF 25](#)



De maandelijkse **Nieuwe Maan Meditaties** zijn minder bekend dan de Volle maan meditaties. Er is één tijd, wereldwijd, waarop iedereen kan meedoen. In Europa is dat om 13.30 wintertijd; 14.30 zomertijd CET.

Deze meditaties worden **NIET** begeleid op zoom.

*The monthly **New Moon Meditations** are not as well known as the Full Moon meditations. There's one worldwide time when everybody joins. For Europe that's 13.30 wintertime; 14.30 summertime CET. These meditations are **NOT** guided on zoom.*

[New moon meditation info](#) on AHYMSIN website

Calendar

You are invited to join the Himalaya Tradition Sangha for meditation and other activities. For FMM you don't have to register, for online satsang, please send an e mail if you are planning to attend, so we can send you updates if the schedule changes or send supplementary information.

All times mentioned are CET. You can use the same log in details for all events:

meeting ID 818 2210 5456 Password Bharati108

Friday 15 November 21.00: Full moon meditation, also guided on zoom by Anna Mezosi

Friday 22 November 19.30: online satsang with Wolfgang, theme: Isha Upanishad

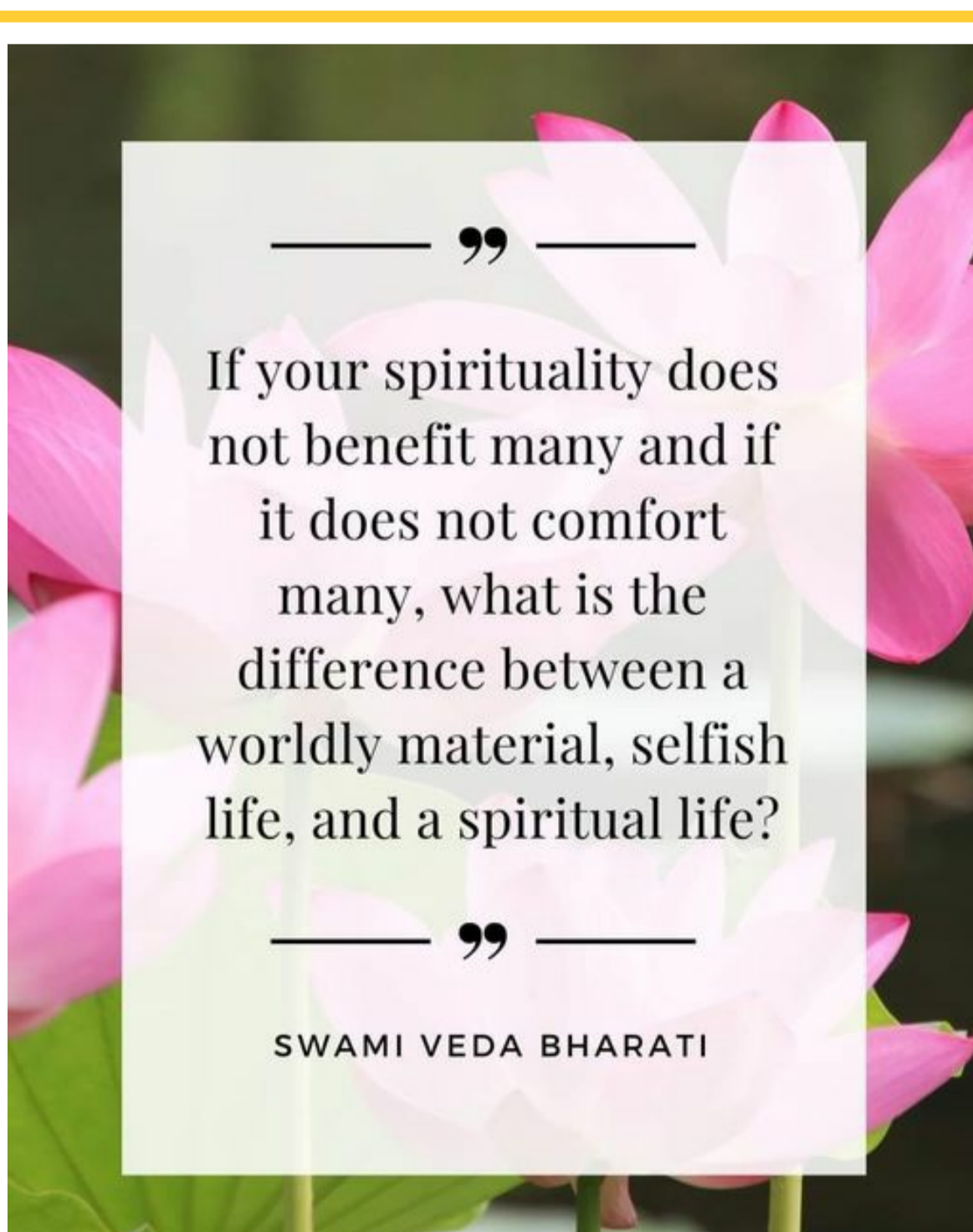
Saturday 30 November 13.30: New Moon Meditation, selfpractice

Sunday 15 December 21.00: Full moon meditation, also guided on zoom by Anna Mezosi

Monday 30 December 13.30: New moon meditation, selfpractice

17 - 19 January 2025: Winter [weekendretreat](#)

19 - 23 September 2025: Annual silence [retreat](#)



HYMNS: Himalaya Yoga Meditation Network Society, Netherlands

Bookshop: orders books from Swami Rama and Swami Veda through HYMNS: boeken@yoga-hymns.nl

Donations: your gift will go fully to the [ashram](#) in Rishikesh, headquarters of AHYMSIN.

Thank you for contributing.

IBAN: NL32 INGB 0007 0385 40 - BIC-code: INGBNL2A

Himalayan Yoga Meditation Network Society, Darp, Netherlands



HYMNS



AHYMSIN



ahymnsin



quotes



ahymnsin



Ashram



SRSG

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@yoga-hymns.nl toe aan uw adresboek.

