

Welkom in de Okido-Yoga Dojo







Welkom in de Okido-Yoga Dojo

Welkom in onze Dojo, het trainingscentrum van de Stichting Okido-Yoga Dojo Nederland. In dit boekje stellen we ons in kort bestek voor als stichting, en vind je praktische informatie voor tijdens je verblijf hier. De Stichting Okido-Yoga biedt retraites en trainingen aan in ons trainingscentrum - de Dojo - in Laren in Gelderland, Nederland. Daarnaast biedt de stichting Okido-Yoga trainingsweekends aan, ook in de vorm van een lerarenopleiding. Retraites en trainingen waarin je kunt verdiepen en jezelf 'opnieuw' kunt ontdekken, vormen onze kern-activiteit. Ons gehele aanbod wordt aangeboden vanuit eenzelfde visie en filosofie. Daar willen we in dit boekje wat meer over vertellen.

Ons doel

Stichting Okido-Yoga Dojo Nederland wil een harmonieuze en vreedzame samenleving verwezenlijken. Een samenleving die berust op de eenheid van het leven en de universele spirituele wetten. Deze universele wetten leren ons hoe we vanuit onze Levenskracht een diepe wijsheid kunnen ontwikkelen, en in ons leven kunnen integreren en uitdragen.

De filosofie

Iedereen zoekt vrede in en met zichzelf, en verlangt naar liefdevolle relaties met anderen. Ook willen we onszelf kunnen ontwikkelen en bijdragen aan iets dat groter is dan onszelf. Alle spirituele stromingen formuleren antwoorden op deze niveau's: de relatie met jezelf, de relatie met anderen en de relatie met het grote geheel. Okido-Yoga biedt daarin praktische en filosofische antwoorden.

Okido-Yoga is een yoga-vorm die in de tweede helft van de twintigste eeuw ontwikkeld is door meester Masahiro Oki. Meester Oki bestudeerde vele godsdiensten, spirituele stromingen en helingsmethoden. Hij kwam tot de conclusie dat yoga als praktische uitwerking van spiritualiteit in alle stromingen als fundament aanwezig is.

Het motto van Okido-Yoga is '*Lifeforce is God*'. We voelen allen deze Levenskracht in ons. We kunnen richting, heling en Liefde vinden door ons los te maken van onze gewoonten, en dieper te observeren hoe onze Levenskracht in ons beweegt.

Onze lichaam en geest zijn van nature één, en onze fysieke, emotionele, mentale en spirituele ervaring valt samen als we verstoringen loslaten. Ook zijn we van nature één met alles om ons heen, en we kunnen deze eenheid ervaren als we onze geest leegmaken.

Als je deze natuurlijke manier van zijn kunt ervaren en van daaruit kunt leven, dan zul je een diep comfort en een diepe vrede ervaren in alles wat je doet.



OKIDO

YOGA

The top section of the image features a collection of black and white line art illustrations of various yoga asanas, including standing, seated, and reclining poses. The word "OKIDO" is written in a bold, black, sans-serif font, with each letter stacked vertically. Below this, the word "YOGA" is written in a large, white, outlined, sans-serif font.

De praktijk

Meester Oki heeft gedurende zijn leven veel mensen getraind, onderwezen en geheeld. Zijn praktische methode was en is heel direct:

* De levenskracht is altijd toegankelijk, ook in de vorm van zelf-genezend vermogen.

* Een gevoel van eenheid en heelheid is niet iets wat je op hoeft te bouwen, maar wat onder alles altijd aanwezig is.

Om je hiermee te herverbinden worden fysieke en mentale trainingsmethoden als ingang gebruikt.

Reinigingsoefeningen en correctie-oefeningen, samen met zuivere voeding, helpen om fysieke stagnatie los te laten en het zelf-genezende vermogen te versterken. Het is vaak verbazend hoe snel en sterk de beweging naar balans en verandering dan is. De levenskracht die vrijer kan stromen, geeft altijd een beweging richting stabiliteit en (een dynamisch) evenwicht, en beïnvloedt ook onze mentale conditie.

Samenwerken in de Dojo, samen leven, meditatie, 'chikai' (oefenen met intentie), reflecteren op de filosofie, helpen je om vanuit meer diepgang en neutraliteit te kijken naar eigen (mentale) gewoontes en overtuigingen, en naar je routines en keuzes in het dagelijks leven.

De non-dualistische filosofie krijgt praktisch vorm in het trainen met de stilte-as, en de ankerpunten in hoofd, hart en buik. In deze interne centering kun je ruimte ervaren - 'leegte' of *Mu* - en van daaruit de verbinding met anderen en de wereld om je heen.

Okido-Yoga helpt je te leven 'van binnen naar buiten': door je eigen centrum en kracht te vinden, kun je open en positief aanwezig zijn, in alle situaties in het leven.

Retraites

Naast trainingsweekends met verdiepende thema's bieden we langere trainingen en retraites; in ieder geval in de winter, de voorjaarsreiniging en de zomerweek. Deze retraites vormen onze kern-activiteit.

Het woord retraite zegt het al: in deze trainingen kun je jezelf terugtrekken en losmaken van je gebruikelijke routines en patronen. Je gaat uit je comfort-zone doordat je het ritme volgt in de Dojo, in een nieuwe omgeving en met anderen samen. Daardoor is er de mogelijkheid om terug te vallen op jezelf en in jezelf, en ieder moment te ervaren hoe je in de situatie staat, omgaat met je ervaringen en daar zelf ook richting en intentie aan kunt geven.

De Dojo biedt een ruimte om ervaringen op te doen, ontdekkingen te doen over jezelf, nieuwe interacties en uitwisselingen met anderen te ervaren, en zo een breder begrip over jezelf te krijgen.

In de retraite vind je een omgeving die je accepteert en ondersteunt op deze reis.





Voor degenen die geen ervaring hebben in een dergelijke training zijn de eerste dagen meestal moeilijk of zwaar, omdat je geconfronteerd wordt met de conditie en beperkingen die je hebt. Daarna ontdek je hoe je ervaring kan verschuiven, en zwaarte plaats kan maken voor lichtheid, zowel fysiek als in je gemoedstoestand.

In de retraites werken we vanuit het principe van de Dojo (of ashram in de Indiase traditie), waarin we samen zorgdragen voor de plek, maar ook voor het samenzijn van de groep.

Het samen zorgdragen voor de plek is een mooie oefening in karma-yoga, een manier van werken waarin je van binnenuit energie geeft, zonder hier een directe beloning voor te verwachten. Het oefenen met deze toegepaste yoga geeft veel inzichten voor je dagelijks leven.

In het samenzijn met de groep wordt niet verwacht om alles samen te doen, en er is ruimte en tijd om ook op jezelf te zijn en ervaringen te verteren.

Wel is het belangrijk dat deelnemers weten dat zij samen de veiligheid en bedding creëren waarin ieder geaccepteerd en gesteund wordt voor wie zij of hij is.

Door de fysieke training en de aangepaste voeding is er vaak een grote verschuiving in energie, lichtheid en vitaliteit. Maar ook het denken opent zich. In Okido-Yoga is een grote nadruk op het toepassen van de yoga in het dagelijks leven, dus elementen zoals de karma-yoga, maar ook de dagelijkse houding (fysiek en mentaal), het voorbereiden of centreren voordat je aan activiteiten begint, zijn allemaal ervaringen die je mee kunt nemen vanuit de retraite naar je dagelijkse situatie.

Vrijwilligers

De Stichting Okido-Yoga is een vrijwilligersorganisatie, met het bestuur als eindverantwoordelijke.

Het bestuur werkt onbezoldigd en bestaat uit ervaren 'rotten'; mensen met veel ervaring in de spirituele wereld in het algemeen, met Okido Yoga in het bijzonder, maar ook ervaring in de gewone wereld. Zij werken samen op consensus-basis, bewaken de financiële gezondheid van de organisatie, maar zetten ook grote lijnen uit zodat de organisatie trouw blijft aan de originele doelstellingen.

Juist het vrijwilligerskarakter, het onvoorwaardelijke en zuivere aspect, is een belangrijk kenmerk van Okido-Yoga. Achter de schermen, maar ook in de trainingen zijn er velen betrokken bij de Dojo, en in de bijna 40 jaar dat de Dojo bestaat, is de organisatie gedragen en opgebouwd door vele vrijwilligers.

Tot 2023 is Mizue Tamaki de drijvende kracht geweest achter het trainingscentrum, en deze rol is nu overgenomen door een collectief; het bestuur en de coördinatoren/verantwoordelijken voor de trainingsactiviteiten en het onderhoud van pand en tuin.



Praktische informatie voor tijdens uw verblijf in de Dojo in Laren

Gezondheid

De huisartsenpraktijk in Laren is alleen beschikbaar voor acute gezondheids-situaties. Het is goed de contactgegevens van je eigen huisarts en/of tandarts bij je te hebben.

Communicatie (zoals versturen van informatie en/of recepten) met de eigen arts verloopt over het algemeen via mijngezondheid.net, dus neem ook hiervan de toegangsgegevens mee.

Doktershuus Laren

Vlakbij de Dojo, in het centrum van Laren, bevindt zich het gezondheidscentrum van Laren: het Doktershuus. (www.hetdoktershuus.nl)

Westermark 2, 7245 DC Laren. Telefoon: 0573-401217

Hier vind je de huisarts en de apotheek.

Apotheek Lochem

In Lochem is ook een apotheek: www.apotheeklochem.nl

Markt 12, 7241AA Lochem.

Telefoon: 0573-251384

Parkeren

Je kunt de auto het best parkeren op de parkeerplaats tussen de Kloosterweg en Verwoldseweg. Vanaf de parkeerplaats kun je via de tuindeur op het terrein van de Dojo komen, of omlpend via de Kloosterweg.

Je kunt bij aankomst/vertrek de auto via de inrit op de Kloosterweg voorrijden om je spullen uit of in te laden, en daarna elders parkeren.

Beddengoed

Je neemt zelf beddengoed mee: hoeslaken, kussensloop en bovenlaken, slaapzak of dekbed. Als je dit vergeten bent, kun je aan de Dojo een set, tegen geringe vergoeding, voor gebruik vragen.

Er zijn dekens in de Dojo aanwezig.

Afvalscheiding

In de keuken in de woonkamer staat een kleine vuilnisbak voor restafval. Er staan ook twee prullenmanden voor papier en verpakkingsmateriaal (plastic). GFT-afval wordt alleen in de grote keuken verzameld, omdat we voor compost alleen rauwe groente- en fruit-afval kunnen gebruiken.

Bibliotheek

In de zitkuil in de woonkamer vind je boeken om te lezen. Ook zijn de boeken die we verkopen ter inzage. Gedurende trainingen en weekends kunnen boeken gekocht worden.



Roken

Roken is verboden in alle gebouwen. Ook is het niet wenselijk dat in de directe omgeving van de gebouwen gerookt wordt. In de tuin naast het hoofdgebouw is een kleine rokershoek ingericht.

Rust

Denk tijdens de middagrust en in de avond aan de mensen die liggen te slapen.

Schoenen

In de gebouwen worden geen schoenen gedragen. Bij de grote schuur kunnen de schoenen in de hal geplaatst worden. De tatami-matten betreed je met sokken of blote voeten. In het hoofdgebouw kun je de schoenen in de hal plaatsen en met sloffen of slippers in het gebouw lopen. In de slaapkamers, in de badkamers, op de eerste verdieping, en op de kleden in de woonkamer doe je de sloffen of slippers uit.

Teken

We gaan (bijna) iedere dag buiten wandelen, en misschien wil je zelf in de pauze naar het buitengebied of in het bos wandelen. Controleer jezelf (of elkaar) op teken. Heb je een tekening nodig, deze staat in het hoofdgebouw in de hal. Maak de tekening na gebruik schoon met alcohol.

Badkamers en douche-tijd

Voor het ontbijt (en na het vroege ochtendprogramma) is er tijd voor persoonlijke hygiëne. In de gele badkamer zijn twee douches, in de blauwe badkamer zijn twee douches, in de witte badkamer in totaal vier douches. Vooraf wordt aangegeven welke douches voor vrouwen of voor mannen zijn.

Als er grote groepen zijn, kan niet iedereen in het zelfde tijdsblok douchen. Je kunt bijvoorbeeld ook douchen voor het slapen.

Deuropener hoofdgebouw

De deur naar het hoofdgebouw kan geopend worden met een toegangscode. Deze code wordt gedeeld bij de start van de training.

Brandmelder en brandblussers

In het hoofdgebouw is een centrale brandmeldinstallatie, en vind je brandblussers. In de grote schuur en in de kleine schuur zijn rookmelders, en vind je ook brandblussers.

Nooduitgangen zijn aangegeven, en in het hoofdgebouw kun je op de begane grond vanuit alle slaapkamers direct naar buiten stappen.



Dojo

In de Japanse traditie heeft de Dojo een speciale plaats: het is een plaats voor training en zelfonderzoek in de diepste betekenis. Betreed de Dojo daarom altijd met een geest van respect.

Vanuit deze traditie wordt er extra aandacht aan de verzorging van de Dojo besteed.

Meditatie-ruimte

In de tuin is een meditatie-hut gebouwd. Tijdens trainingen is deze meditatie-ruimte geopend om je terug te kunnen trekken in stilte.

Je kunt de elektrische verwarming gebruiken om bij te verwarmen, maar zet het kacheltje uit als je weggaat. De verwarming is in de winter niet voldoende om de ruimte echt warm te krijgen.

Als de meditatie-hut gesloten is: het slot heeft dezelfde code als de deur van het hoofdgebouw.

EHBO-doos en 'natuur-apotheek'

In de hal vind je het gebruikelijke EHBO-materiaal.

Als er fysieke problemen zijn, informeer dan een stafld, zodat we je kunnen helpen. Soms kunnen natuurlijke middelen je ondersteunen en eventuele klachten, hoofdpijn etc. verhelpen of verzachten.

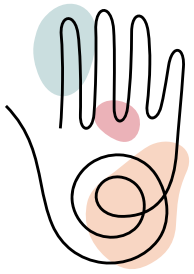
Schoonmaken

De Dojo werkt vanuit het Dojo- of Ashram-principe: de Dojo is een trainingsplek die we gezamenlijk vormgeven. Dat betekent dat we tijdens de trainingen en bij de afsluiting van weekends samen het gebouw en de tuin verzorgen.

We doen dit niet alleen vanuit het praktische perspectief: 'alles moet schoon', maar evenzeer vanuit een yoga-perspectief.

Het bijdragen aan en verzorgen van de trainingsomgeving creëert een ritme van ontvangen en geven, maar ook is het een oefening in karma-yoga.

Het leven vanuit eigen kracht en verbinding - 'leven van binnen naar buiten' - is een centraal kenmerk van Okido Yoga, en in het dagelijkse werk oefen je hoe je dit kunt toepassen.



Tien oefeningen voor karma-yoga

- * De innerlijke houding waarmee het werk gedaan wordt, is belangrijker dan het resultaat.
- * Verfijning en vergroving. Let op: zonder aandacht (routine, gewoonte) is de mens een verstoorder. Verfijning vraagt om continue verfijnde aandacht.
- * Beschouw alles als nieuw: alles wat je tegenkomt is nieuw. Stop met vergelijken. Kijk alsof het helemaal nieuw is en ontdek wat het werk dat voor je ligt, vraagt.
- * Let op sleur: het is het verleden in het heden trekken. Gewoontes verbruiken weinig energie, maar sleur is het verleden in het heden trekken.
- * Luister naar de klank van het werk dat je doet. Laat het aandachtig en licht zijn.
- * Voel de creatieve kracht die door jou stroomt en zich vertaalt in handeling. Alles leeft en de creatieve kracht stroomt door alles en iedereen.
Mantra: leef (handel, werk) zoals bijen honing verzamelen uit bloemen, zonder ze te beschadigen.
- * Iedere ontmoeting is een ontmoeting met je leraar. Niet alleen ieder mens, maar ook iedere situatie is een leraar. Ze hebben je iets te vertellen. Ben je in staat om te luisteren?
- * Luister. Luister naar je eigen energie en je lichaam, en luister naar het werk. Het vertelt je wat en hoe het gedaan moet worden.
- * Het werken 'met en voor elkaar'. Houd iedereen in je gewaarzijn, waar je ook werkt. Voel de onderlinge samenhang en verbondenheid. Je werkt voor het welzijn van iedereen.
- * Meditatie in de Karma-yoga: voel het ritme of de 'beat', de cadans in jezelf, in de gebouwen en de tuin, in het werk. Rust in deze cadans. Zo wordt werk een meditatie.



