

Mijn Yogaweg



<http://der-andere-weg.info/>

Caroline Van den Abbeel

Mijn Yogaweg

Eindwerk ingediend schooljaar 2016-2017
Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya
vzw Yoga Academie Mechelen

Promotoren: Śrī Ātma Muniji

Śrī Sumanji

Dankwoord

Graag zou ik mijn oprechte dankwoord willen richten tot de leraars aan de yoga academie; Atma Muniji, Sumanji, Dharma Muniji, Mira, Brigitte en Aditi. Ik ben enorm dankbaar voor jullie wijsheid en de manier hoe jullie de leerstof overbrengen op een geleidelijke zachte manier gedurende 5 jaren. Dankbaar dat ik naar jullie heb mogen luisteren, de woorden tot mij heb mogen nemen en me eigen heb gemaakt. Dankbaar dat ik dit yoga groeiproces heb doorgemaakt tot wie ik nu ben.

Graag wil ik Jolanda Cats enorm bedanken voor de inspiratie. De mede yoga studenten die een enorme steun en toeverlaat zijn.

Inhoudstafel

1. Inleiding
2. Persoonlijkheid
3. yoga
4. Wat betekent yoga voor mij
5. Yama en niyama
6. Āsana
7. Prāṇa
8. Pratyahara
9. Karma
10. Dharma
11. Verbondenheid
12. Ego
13. Het kennen van het Zelf
14. Eindconclusie
15. Literatuurlijst

Inleiding

Ik ben enorm dankbaar dat ik deze opleiding ‘ opleiding tot yogaleraar ‘ aan de “Shri yogeshwarananda yoga mahavidyalaya” heb mogen volgen.

Het is een proces geweest van groei, verruiming van bewustzijn en zelfontwikkeling.

Graag neem ik je mee in mijn yogapraktijk.

Persoonlijkheid

Reeds op jonge leeftijd had ik enorme interesse in diepgang, onderzoek en een fascinatie voor de natuur en het lichaam. Ik was er toen al van overtuigd hoe fantastisch het lichaam in elkaar zat.

Een geneeskundige opleiding was niet voor mij weggelegd dus volgde ik hier en daar een opleiding, maar kreeg niet de informatie die ik zocht. Deze drang naar kennis over het lichaam heb ik **na 30** jaar kunnen vervullen dankzij deze yogaopleiding.

In mijn schooltijd ging ik een moeilijke periode tegemoet met vallen en opstaan. Ik heb een leven toebedeeld gekregen dat voor de moeilijke weg kiest, maar een zeer waardevolle en leerzame weg is.

Op een goede nacht kon ik niet slapen en geloofde ik niet veel van de oouevaars die kindjes naar de aarde brachten. Ik was acht jaar en ik vroeg me af waar ik vandaan kwam en waar ik naartoe zou gaan als dit leven hier op aarde aan zijn einde kwam. Ik kon niet geloven dat we hier op aarde een 70-tal jaar verbleven en dat het dan gedaan was.

Ik was er rotsvast van overtuigd dat mijn oorsprong daar ergens heel ver boven in die mooie blauwe hemel te bespeuren viel. Ik zat me ook af te vragen waar ‘ik’ naartoe ging na dit leven en na het leven nadien en nadien ... ik wou dit weten en benaderde dit met mijn verstand. Helaas schoot mijn verstand tekort en ik ging te raden bij mijn cellengeheugen en het was alsof ik mijn bewustzijn verloor, en dan weer toch niet. Het was geen fijn gevoel, dus deze piste liet ik voor wat het was.

Yoga

Van zodra ik begon te werken, miste ik een diepgang.

Ik volgde de ene cursus na de andere cursus op zoek naar diepgang, maar vond niet naar wat ik op zoek was ... De antwoorden heb ik pas echt gekregen tijdens de yoga academie.

Toen ik op 25-jarige leeftijd op zoek was naar een hobby, kwam de fysieke yoga op mijn weg. Ik ben gestart aan een school waar Iyengar yoga werd gegeven. Ik bleef nog steeds zitten met de vraag naar diepgang, inzicht in de psyche van de mens, wat is mijn rol hier op aarde. Tot ik 5 jaar geleden aan de yoga academie startte. Deze opleiding is een enorme verruiming geweest van mijn beperkte zicht op de werkelijkheid en heeft gezorgd voor een enorm evolutie van mijn eigen persoonlijkheid.

Ik benader de yoga volgens het 8- voudige pad van Patanjali.

Het 8-voudige pad zijn treden die je volgt in je spirituele ontwikkeling.

1. Yama
2. Niyama
3. Āsana
- 4 Prāṇāyāma
5. Pratyāhāra
6. Dhāraṇā
7. Dhyāna
8. Samādhi

[Iyengar yoga:

Iyengar-yoga, voluit **B.K.S. Iyengar-yoga**, is een vorm van hatha yoga die ontwikkeld is door B.K.S. Iyengar

Iyengar-yoga karakteriseert zich door de grote aandacht die er tot in detail is voor het in lijn brengen van het lichaam. Iyengar-yoga staat bekend om het gebruik van hulpmiddelen, zoals banden, blokken en kussentjes, die dienen als ondersteuning bij de uitvoering van de asana's. Uit wikipedia]

De eerste treden zijn de yama en niyama; dit zijn de noodzakelijke voorwaarden om naar de volgende treden over te gaan; nl de juiste intentie waarmee je iets doet.

Er zit een logica in de acht verschillende treden. Deze zullen onwillekeurig in die volgorde ook beoefend worden eens men zich verdiept in de yoga. Elke trede heeft ook zijn invloed op elke voorgaande trede en omgekeerd.

In deze verhandeling zal ik trede 1-5 bespreken omdat ik hiermee ervaring heb.

Wat betekent yoga voor mij?

Waar is het allemaal begonnen?

Op 25-jarige, pas afgestudeerd en ging ik in Antwerpen wonen.

Ik had al van yoga gehoord en voelde me er enorm tot aangetrokken, waarom zou ik het niet proberen? Er was een yogastudio in mijn buurt, dus ideale start om aan yoga te beginnen. Het was een Iyengar georiënteerde yogastudio. Achteraf gezien niet slecht, want hier heb ik een goede basis gekregen.

Mijn toegangsweg tot de yoga, verliep langs de fysieke weg van yoga; Yoga āsana die gericht werd op het verstevigen van de spieren, kracht en lenigheid. Ik heb hier een aantal jaren wekelijks beoefening van Iyengar yoga gedaan. In mijn jonge levensjaren had ik jaren klassiek ballet gedaan en deze flexibiliteit (of overflexibiliteit) die ik toen eigen gemaakt heb, heeft ervoor gezorgd dat de fysieke yoga mijn tweede natuur was.

Toen ik startte aan de yoga academie had ik reeds een ruime ervaring aan fysieke yogabeoefening, deze ervaring heeft me geholpen om alles beter te begrijpen.

Gedurende de yoga academie is mijn eigen yoga ervaring het vertrekpunt geweest in de yoga academie en heb ik de kans gekregen om deze nog meer te verdiepen met de yogafilosofie door naar de kern van mezelf te gaan.

Een interessante benadering is te kijken van wat yoga eigenlijk betekent.



Wikimedia commons

De etymologie van het woord Yoga betekent: verenigen. Ze verenigt lichaam, geest en ziel om zo naar een intern evenwicht te komen. Het verenigen van het individuele Zelf met het Kosmische Zelf.

Door Zelfstudie en zelfontwikkeling tot Zelfkennis komen via de 8 treden van Patanjali. zie pagina 6

Yoga wordt niet verklaard door mentale kennis maar door intuïtie en ervaring. Deze ervaring met inzicht en wijsheid gebruiken in je dagelijkse leven.

Centraal in yoga staat Abhyāsa en Vairāgya.

Abhyāsa betekent onophoudelijk beoefenen van yoga in zijn brede vorm. Niet alleen in je yogapraktijk maar ook in je dagelijkse bezigheden.

Vairāgya betekent onthechting; onthechting aan materialiteit, lichaam, vruchten van handelen enz.

Yoga betekent het zuiveren van onzuiverheden zoals slechte gewoonten en neigingen, fysieke en mentale onreinheden.

Yoga is de vaardigheid in handelen, handelen volgens je dharma.

Het intern evenwicht te behouden van svattva, rajas en tamas.

[Prakriti, oernatuur, bestaat uit drie basiskrachten of 'gunas' (wat letterlijk "wat verbindt" betekent) Deze zijn: Sattva, Rajas en Tamas.

Sattva brengt de kwaliteiten voort van stabiliteit, harmonie, deugd of Zijn (Sat), geluk. Het is het principe van intelligentie. Het rajas is de eigenschap van verandering, is de energie zelf. Rajas is de kwaliteit van pulsatie, turbulentie of activiteit. Het tamas is de 'duistere' eigenschap van traagheid, weerstand, het grove, ruwe, zware van de materie.]

Yoga betekent voor mij alles doen met de juiste intentie en het in acht houden van yama en niyama.

Yoga is het verbonden zijn van alle vormen van levende wezens; mensen, dieren, planten, mineralen, enz ... we zijn allemaal met elkaar verbonden en hebben het beste voor met elkaar.

Yoga is trouw zijn aan jezelf en je karma, datgene doen waarin je plicht ligt om te doen, datgene doen waarmee je jezelf het beste kan laten groeien en ontwikkelen. Je dharma volgen.

Uit de Bhagavad Gita vond ik volgende sprekende verzen:

Hoofdstuk 2, vers 48:

Doe alles vanuit gelijkmoedigheid, vrij van elk eigenbelang en onverschillig ten aanzien van succes of mislukking. Yoga is volmaakt evenwicht van gemoed en geest.

Gelijkmoedigheid komt voort uit dankbaarheid voor wat je mag ervaren. Gelijkmoedig tav succes of mislukking, dit is het beoefenen van Vairāgya. Niet gehecht zijn aan je vruchten van je handeling zorgt ervoor dat je Zelf in balans blijft en je kan richten op je hogere doel.

Hoofdstuk 2, vers 53

Als je geest niet meer in de war wordt gebracht door meningen die met elkaar in tegenspraak zijn, als hij kalm wordt en zich concentreert, zal je door zelfrealisatie de staat van volkomen eenheid bereiken of volmaakte yoga.

Door je eigen weg te kennen en te volgen, zal je niet van je sokkel geblazen worden door de mening van andere en kan je éénpuntig gericht houden op je Zelf.

Hoofdstuk4, vers 22:

Omdat hij tevreden is met wat er op zijn weg komt en omdat hij boven de tegenstellingen als vreugde en verdriet, succes en mislukking staat, raakt hij nooit in verstrikt, ook al handelt hij.

Door je karma en dharma te kennen, Abhyāsa en Vairāgya te beoefenen ga je mee met de flow van het leven. Elke ervaring verrijkt je Zelfkennis en word je karma en dharma nog duidelijker. Je krijgt situaties of mensen op je pad aangeboden die je helpen je weg verder te vervolledigen.

Yama en Niyama ¹

Ik kwam eerst in contact met het concept yama en niyama in de yoga academie. Elk jaar kwam dit aan bod en elk jaar werd het verder verdiept en meer eigen gemaakt.

Yama en Niyama zijn geen leefregels, ethiek of gedragsregels. Waarnemen van de andere personen gebeurt via onze zin"tuigen" nl horen, zien, smaken, voelen en ruiken. Deze zintuigelijke prikkels worden opgenomen in de hersenen (manas) die dit vertaalt naar "werkelijkheid". Er zit een eerste ruis op de zintuigelijke waarneming vb zien, een tweede ruis naar de vertaling in onze hersenen door vooroordelen, overtuiging, opvoeding, ervaringen, instelling, ea. Deze zintuigelijke waarneming geeft niet de realiteit weer.

Je neemt die persoon waar. Eigenlijk gaat het over jouw indrukken over die persoon. Die indrukken kunnen bepaald worden door een goede of een slechte ervaring met die persoon, de lichaamstaal, de non verbale communicatie die deze persoon uitspreekt en uitdraagt. Al deze tekens kunnen verschillend geïnterpreteerd worden door onze *saṃskāra's*.

[saṃskāra's zijn diepe mentale indrukken in de stapelplaats van karma. Het zijn gedachtepatronen, die hun oorzaak vinden in dit leven of vorige levens die kwellend zijn en als een automatische piloot worden afgedraaid in reactiepatronen, ze liggen opgeslagen in de onderbewuste geest die snel weer opgeroepen kunnen worden]

Yama gaat over het omgaan met de indrukken over die anderen; het beoefenen van onthouding, zelfregulatie.

Yama

(a) *Ahiṃsā* (geweldloosheid)

Geen geweld plegen op *die indrukken* die in je bewustzijn komen.

Door het beoefenen van Abhyāsa en Vairāgya

[Abhyāsa: voortdurend Zijn, voortdurend terugkeren naar 'het hier en nu', terugkeren naar de waarnemer, zonder te oordelen of hiṃsā, geweld, te plegen]

[Vairāgya: loskomen met de vereenzelvigen van die indrukken; gewoon die indrukken leren aanvaarden voor wat ze zijn]

Voorbeeld in een yogales: niet over uw grenzen gaan, als je een bepaalde houding niet aankunt.

Voorbeeld in dagelijks leven: je krijgt de indruk dat iemand u niet graag heeft, uw gemoedstoestand niet laten bepalen door een mening, indruk of gemoedstoestand van iemand anders.

(b) Satya (waarheid)

De absolute werkelijkheid is dat je bestaat. Het beseft hebben dat ik besta en niemand anders kan hier iets aan veranderen. Weten wie je werkelijk bent, authentiek zijn.

Voorbeeld yogales: Stilte zoeken bij jezelf en weten dat de ware IK niet dit lichaam is maar gaat over het Zelf.

Voorbeeld dagelijkse leven: je authenticiteit behouden in alles wat je doet en leven volgens je eigen inzichten.

(c) Asteya (niet stelen)

Je kan pas iets stelen als je iets tot je bezit beschouwt. Niets is je eigendom, alles behoort tot het universum. Onze ziel krijgt slechts de mogelijkheid hier op aarde ervaringen te mogen opdoen. Volgens mij één van die ervaringen is het leren omgaan met het hebben of niet hebben van bezittingen

Voorbeeld yogales: De tijd van iemand niet stelen, dus op tijd komen in de yogales.

Voorbeeld dagelijkse leven: Dat dit lichaam, huis, job niet van mij is, ik mag er alleen gebruik van maken om mijn hogere doelen na te streven.

(d) brahmacarya (kuisheid)

Wordt vaak verkeerd vertaald als kuisheid, wat een gevolg is van Brahmacharya. Brahmacharya richt zich naar de individuele bestaan of iets dat het ontstijgt. Dus alomtegenwoordige aandacht en bewustzijn naar jezelf en dat wat het ontstijgt en ons verbindt. Als je volgens dharma leeft, is er Brahmacharya.

Voorbeeld yogales: richt je aandacht op je adem, het dunne veld rond je lichaam of je aura, op je hart en je bent verbonden met jezelf.

Voorbeeld dagelijkse leven: alles wat je doet, denkt met de juiste ingesteldheid doen, weten wat je dharma is en hieraan werken, bij jezelf stilstaan en zelfkennis opdoen.

(e) aparigrahā (niet bezituchtig zijn).

Niet vastgrijpen, niet piekeren, geen gedachten vasthouden, geen spanning vasthouden. Door aparigrahā doorbreken we de cirkel van geven, ontvangen en krijgen. Het loslaten van eer, status, ego en wat zullen de andere mensen denken.

Voorbeeld yogales: spanning loslaten door op de uitademing je aandacht te sturen naar de spanning, blokkades, alsook gedachten loslaten tijdens yogabeoefening.

Voorbeeld uit dagelijks leven: geen zintuigelijke indrukken, gedachten en gevoelens en spanningen vasthouden. Bewust worden van spanningen en niet elke keer ingaan op elke gedachte die passeert.

Niyama

Niyama is een logisch vervolg op het aannemen van yama. Niyama's gaat over beoefenen van zelfdiscipline, deze gaan over de innerlijke wereld.

(a) Śauca (reinheid, zuiverheid)

Zuiveren van gewoonten, mentaal zuiver zijn. Dit houdt verband met de drie guna's: tamas-rajas-sattva. Sauca is in wezen niet verschillend van Sattva.

Sattva: als je rust brengt aan je gedachten, je gedachten niet klakkeloos volgt, aparigraha toepast en materieel bezitsdrang loslaat, komt er helderheid, rust en evenwicht.

Voorbeeld in de yogales: zuiveren van de gedachten, gevoelens, zintuigelijke indrukken door éénpuntig gericht te zijn op het Zelf. Richt je aandacht op je adem en voel je lichaam. Als er een gedachte voorbij komt, laat deze gedachte voorbijgaan zoals een wolk in de lucht en richt je aandacht op je adem.

Voorbeeld in dagelijkse leven: bewust worden van je gewoonten, jezelf zuiveren van negatieve gedachten, slechte eetgewoontes. De start is bewustzijn, daarna kan je acties ondernemen om jezelf te zuiveren.

(b) Śamtoṣa (tevredenheid)

De dingen aanvaarden zoals ze zijn, schept innerlijke rust. Van zodra ik leerde ervaren om me niet druk te maken in dingen die ik niet kon veranderen of waar ik ' geen controle ' over had, gaf het me meer gemoedsrust. Overgave aan wat moet gebeuren. Net zoals het tij van de zee, op en neer gaan. Ons leven wordt afgewisseld door 'leuke' en 'minder leuke' ervaringen. Śamtoṣa is een gevolg van het beoefenen van de yama's zoals toepassen van Ahimsā, satya, aparigraha.

Voorbeeld in yogales: tevreden zijn dat je een bepaalde houding niet kan zoals je buurvrouw of -man doordat je een andere constitutie en flexibiliteit hebt. Tevreden zijn met wat jij kan en naar binnen gaan, je lichaam voelen.

Voorbeeld uit dagelijks leven: tijdens de opleiding door het steeds meer toepassen van yama en niyama ontwikkelde ik steeds meer mededogen en tevredenheid met mezelf. Deze tevredenheid brengt steeds meer rust en evenwicht (Śamtoṣa).

Onze consumentenmaatschappij is er op gericht om je steeds meer en meer te laten consumeren en als de ene behoefte is bevredigd, komt het volgende zo komt er geen einde aan. De sleutel is dit te overstijgen en tevreden zijn met wie je bent. Deze cyclische bewegingen dienen we te overstijgen om ons karma te kunnen overstijgen.

(c) Tapas (soberheid, ascese)

Rajas die transformatie brengt naar svattva. Tapas in de letterlijk betekenis betekent vasten. Het gaat ook over het trainen van de zinnen, vernietigen van mentale onzuiverheden.

Voorbeeld in de yogales: dat je bepaalde houdingen graag doet omdat deze goed lukt en een andere houding niet graag doet omdat deze voorbeeld moeilijk is. Je dient zowel de houdingen die je graag doet als die je niet graag doet te doen omdat dit voor evenwicht zorgt.

Voorbeeld uit dagelijks leven: We zijn gehecht aan leuke dingen en we willen niet leuke dingen en ervaringen zo ver mogelijk van ons afduwen maar beiden maken deel uit van het leven. Bewust worden van onderliggende processen van gewoonten en neigingen. Bijvoorbeeld digitale detox, even alles uitschakelen of bewust worden van wat je eet.

(d) Svādhyāya (zelfbeschouwing, introspectie)

Jezelf onderzoeken met onderscheidingsvermogen. Dit betekent de antwoorden niet zoeken bij anderen, maar bij jezelf. De antwoorden liggen diep verschuild binnen in je. Het is aan de yogi om deze met open armen te ontvangen en dan gebeurt er een mooie transformatie en het vinden van de bron.

Voorbeeld in de yogales: Tijdens Āsana en prāṇāyāma naar binnen gaan en trachten niet te reageren op gedachten of gevoelens. Je lichaam voelen van binnenuit.

Voorbeeld in het dagelijkse leven: gans de yogaopleiding is svādhyāya.

e) Īśvara-praṇidhāna (devotie en overgave aan God)

Voorbeeld in de yogales: Śavāsana (lijkhouding) volledig overgave aan de aarde en voelen wat de yogales met jou heeft gedaan.

Voorbeeld uit dagelijkse leven: overgave aan de heer, meegaan met de flow van het leven en open staan voor alles wat er op je pad komt en met open armen verwelkomen.

Āsana ²

De steeds meer en meer populaire yoga concentreert zich op 'asana'. Deze populaire yoga is niets meer dan veredelde gymnastiek, met aandacht op het fysieke niveau. Hier gaat het om lenigheid en het versterken van de spieren zoals in de fitness.

De Āsana waar de Soutra's en andere Indische literatuur over spreken is één van een heel andere orde. Deze Āsana beoefening was een spontaan proces waarbij iemand deze āsana uitvoerde zonder dat hij of zij zich hiervan bewust was. Deze werden niet nagedaan, ze kwamen spontaan. Nadien hebben ze ervaren dat deze reacties goed zijn voor het lichaam en hebben ze een lijst van Āsana's opgemaakt. Deze Āsana's werden nagebootst met als bedoeling hetzelfde effect te ervaren.

Āsana beoefening gaat over de functie en niet over de vorm. De functie is hoe de āsana een werking heeft op je energetische lichaam. De vorm is de exacte nabootsing van de āsana. Hierbij is men met veruiterlijking bezig, terwijl yoga gaat over verinnerlijking.

Hierbij een uiteenzetting hoe ik Āsana begrijp en mij eigen gemaakt heb. Voor mij was Āsana beoefening de eerste stap naar een proces van verinnerlijking, daarna volgden de andere stappen.

Zoals Patanjali het zo mooi omschrijft:

Sutra 1.2 yogas citta-vritti-nirodhah

Yoga is *het beheersen (nirodhah) van de mentale gebeurtenissen (citta-vritti)*. In de geest spelen zich allemaal vritti's (energiegolven) af, mentale gebeurtenissen zoals gedachten, emoties, indrukken en herinneringen. Āsana beoefening is de mogelijkheid die je jezelf biedt om alle vritti's, die een ganse dag in je hoofd zitten en misschien genadeloos volgen, tot rust te brengen en vooral niet op te reageren. Om deze tot rust te brengen kan je je focus op je adem en je lichaamsgewaarszijn houden om zo stilte en rust bij jezelf te vinden.

Āsana betekent 'zit(ten)', '(ver)blijven'; 'houding'

Door de Āsana beoefening leert men echter ook de aandacht en alertheid aan te scherpen, men zal zich concentreren op het innerlijke beeld, de beweging en het aannemen van de houding.

² Soutra van Patanjali

Sutra 2.46 Sthira sukham āsanam

'De houding moet stabiel en aangenaam zijn; dit wordt bereikt door ontspannende inspanning en door één te worden met het eindeloze'.

Āsana heeft niets te maken met fysieke lenigheidsoefeningen of ingewikkelde oefeningen nadoen. Je mag geen spanning voelen. Het ultieme doel van Āsana-beoefening is dat je fysieke lichaam je niet meer hindert om naar binnen te gaan om zo in contact te staan met het praṇa- en energielichaam.

Sutra 2.47 Prayatna-śaithilya-ananta-samāpattibhyām

Door ontspande inspanning en één te worden met het onbeperkte. Het resultaat en **middel** hiertoe is:

Soutra 2.48 Tato dvandva-anabhighātaḥ

Dan is men vrij van de tegengestelden (dualiteit) of met andere woorden: de beperkingen van het fysieke lichaam zijn hiermee overschreden en er treedt een toestand van gelijkmoedigheid in.

Āsana is een toestand van aandacht zonder spanning waarin geest, adem en lichaam op een evenwichtige wijze harmonische samenwerken om een harmonisch resultaat (sattva) teweeg te brengen.

Soutra 1.3 tada drastuh svarupe avasthanam

Dan rust de ziener (het bewuste wezen) in zijn ware natuur. Als de geest sattvisch is, als de mentale gebeurtenissen (vritti's) zijn beheerst, dan verblijf je in je ware natuur. "De hele dag door identificeer je je met je gedachten en gevoelens. Zoals je jezelf in een film kunt verliezen, zo verlies je jezelf voortdurend in de film van je gedachten." We creëren verwarring tussen 'ik' en de gedachten en gevoelens omdat we ze persoonlijk nemen. Dit is de oorzaak van pijn en lijden. We denken dat als onze geest verdrietig is, wij verdrietig zijn. Als er een gedachte is 'ik ben niet oké' dan denken we dat er iets mis is met ons. Als je niet meer aangedaan bent door de tegengestelden geluk en ongeluk, je bent niet meer aangedaan door externe factoren dan kan je rusten in je ware natuur, je ZELF.

Hierbij een uiteenzetting hoe ik Āsana begrijp en mij eigen gemaakt heb.

Yonīsiddhāsana (Vrouwelijke perfecte houding)

Ik start in Dhaṇḍāsana en breng voet voor voet richting het perineum. Ik zit met een rechte rug, met beide zitbotjes stevig in de grond. Ik laat mijn knieën naar buiten vallen en laat mijn handen rusten op mijn knieën.

Ik breng met mijn aandacht het topje van mijn kruin richting de hemel en voel nog steeds het contact met de zitbotjes op de grond. Met een inademing maak ik me langer, bij de uitademing ontspan ik heupen en knieën.



Deze Āsana zorgt voor meer ontspanning en verinnerlijking.

Ardha Kūrmāsana (Halve Schildpadhouding)

Ik start in Dhaṇḍāsana en breng voeten richting het perineum. Breng de voeten op een armlengte afstand van het perineum. Ik verleng de ruggengraat en het hoofd richting de hemel. Met een rechte rug, lange nek in het verlengde van de ruggenwervel breng ik de armen voor knieën. Ik blijf met een rechte rug dieper zakken met de buik tussen de benen. Met een inademing maak ik me langer en bij een uitademing ontspan ik. Hierbij leggen we de focus op de ademhaling en lichaamsbewustzijn. Je gaat volledig op in het voelen van het lichaam, volledige overgave.



Śavāsana (Lijkhouding)

Ik leg me op de rug. De handrug rust op de grond, armen en handen liggen ontspannen naar buiten. Ook benen en voeten vallen naar buiten. Ik voel mijn lichaam steeds zwaarder worden en dieper wegzakken in de grond. De aandacht wordt op de in- en uitademing gericht en de werking van de asana's en ik zak dieper weg in ruimte en tijd, zweef ergens tussen bewustzijn en onbewustzijn.



Prāṇa

De mens is een wonderlijk wezen. Hoe het hart klopt, ademt en de nodige processen laat uitvoeren. De start van dit alles is prāṇa of levenskracht.

Het begin der schepping betekent dat 'prāṇa' ontwaakt en elke soort van kracht uit zich ontspringt. De prāṇa begint in te werken in de akasa (ruimte). In elke levend organisme (zoals dieren, planten, mineralen, enz ...) is prāṇa actief. De lucht is gevuld met vrije prāṇa en de mens kan via ademhalingsmechanisme deze vrije prāṇa opnemen uit de lucht. Volgens de vedante filosofie betekent prāṇa 'natuurkrachten' en is ze onzichtbaar, onmeetbaar en onvernietigbaar, zoals elke energie. Prāṇa is de kosmische energie!

Er is een losmakend verband tussen prāṇa en de geest. Indien de geest actief is en zich zorgen maakt; hebben we meer prāṇa nodig, het hart klopt sneller, we ademen oppervlakkiger. We kunnen dit proces omkeren door de ademhaling te vertragen door lang uit te ademen en weer rustig in te ademen. De beheersing van de prāṇa door beheersing van de adem en gedachtenconcentratie noemen we prāṇāyāma.

De yoga ademhaling onderscheidt zich van de gewone ademhaling dat deze bewuster is en het volledige ademhalingsapparaat gebruikt.

Zonder prāṇa is er geen leven op aarde mogelijk.

De yoga-ademhaling zal aan ons lichaam frisse prāṇa toevoeren en deze prāṇa te behouden is het doel van een yogi.

Deze prāṇa behouden zal het lichaam in goede gezondheid doen verkeren.

Door in te gaan op onze gevoelens en gedachten verbruiken we deze prāṇa enkel aan onnodige dingen die ons hoger doel niet dient.

Het stilstaan bij de ademhaling is niet zo vanzelfsprekend. Enkel als er een probleem is, staan we erbij stil. Ik gaf dit jaar yogales en er vroeg iemand voor wat dient die adem. Een heel interessante vraag en belangrijk om hierbij stil te staan.

Zo vond ik in de Bhagavad Gita volgende vers over de adem:

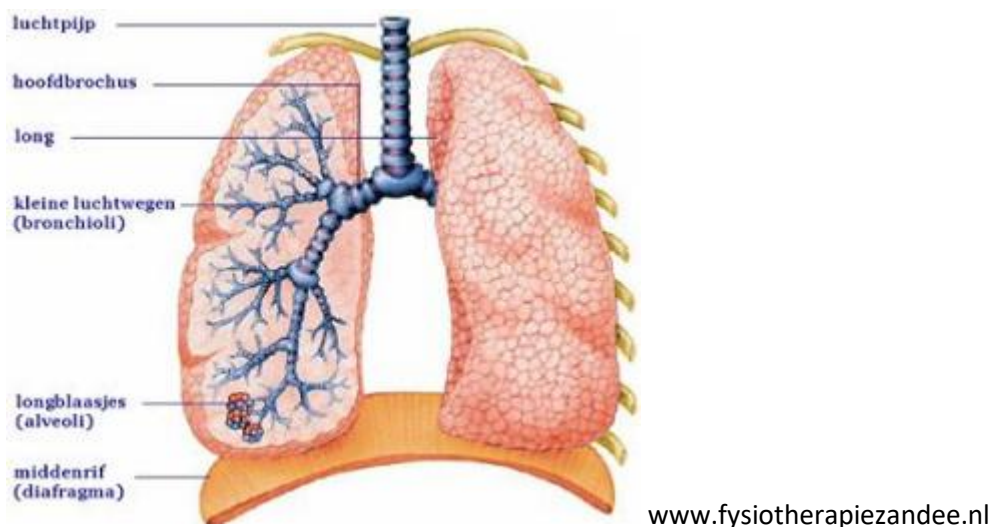
[Hoofdstuk 4, vers 29:](#)

[Sommigen van hen die de levenskracht beheersen door het reguleren van hun adem, bieden de uitademing aan als offergave aan de inademing, waarbij zij hun adem als geheel beheersen.](#)

De ademhaling

Het is verkeerdelijk te denken dat onze longen ademen. Longen zijn slechts zuignappen die de zuurstof uit de lucht via de bloedsomloop verdeelt over het lichaam.

De echte ademhaling gebeurt door het middenrif.



De start van de volledig ademhaling is een impuls vanuit het middenrif. Het middenrif is een pees die de borstholte (met vitale organen zoals longen en hart) scheidt van de buikholte (met de spijsverteringsorganen).

Dankzij de impuls maakt het middenrif een spierbeweging naar onder, duwt buikorganen naar buiten, er wordt lucht in de longen gezogen. De longen worden voorzien van adem met zuurstof, het ganse lichaam wordt voorzien van zuurstof dankzij de longblaasjes.

Nadien komt het middenrif terug naar boven, waardoor de buikorganen weer op zijn plaats komen en we ademen uit.

Deze middenrifspier kan heel gemakkelijk tot spanning komen door stress waardoor de soepele beweging van het middenrif in gevaar komt. Je voelt dit als een stekende pijn in je zij of pijn onder de ribben. Gezien we adem nodig hebben en de middenrif niet meewerkt, zullen de schouders opgetrokken worden om zo de longen van zuurstof te voorzien.

In het dagelijkse leven is het belangrijk om de buikademhaling te gebruiken. De (buik)ademhaling toont heel gemakkelijk hoe rustig je bent. Een gevoel (vb. angst) kan omgezet worden in gedachten waardoor uw hart sneller klopt, waardoor je meer zuurstof nodig hebt en oppervlakkiger gaat ademen, vooral met het bovenste delen van de longen.

De enige manier om deze cyclus te doorbreken is je handen op je buik te leggen en je lichaam te voelen, naar je buikademhaling te gaan en je adem te vertragen en op een uitademing je gedachten en gevoelens los te laten.

De volledige yoga ademhaling³

In de yoga gebruiken we de volledige yoga ademhaling.

De eerste stap is de buikademhaling (zoals hierboven uitgelegd) .

De buikademhaling kan gemakkelijk gevoeld worden in Śavāsana. Leg je handen ter hoogte van het middenrif, volg je adem, voel de warmte van je handen en je lichaam dieper in de grond zakken.

De volgende stap is de flankademhaling. Hier spelen de tussenribspieren een grote rol. Door samentrekking van deze spieren, kantelen de ribben en wordt de borstkas verruimd in de voor-, achterwaartse en zijwaartse richting.

Je kan je handen langs je ribben leggen om de beweging te voelen.

De volgende stap is de borstademhaling. Deze ademhaling gebeurt via de hulpademhalingsspieren die de schouders en halswervels met de borst verbinden. Deze ademhaling vult de longtoppen en is weinig effectief.

De volledig yoga ademhaling wordt gebruik gemaakt van de buik-, flank-, en borstademhaling tijdens zowel in- als uitademen.

Bij de inademhaling starten we met de buikademhaling, nog steeds inademend gebruiken we de flankademhaling, nog steeds inademend gebruiken we de borstademhaling. Zolang we nog adem hebben. Je kan een kumbaka (pauze) inlassen bij deze laatste.

Bij de uitademhaling laten we eerst de buik zakken, vervolgens de flanken in normale positie en dan de schouders naar beneden zakken. En dit in slechts één uitademhaling.

De volledige yoga ademhaling kan in kleine stappen geoefend worden en is afhankelijk van uw ademcapaciteit, denk vooral aan *ahimsā* (geweldloosheid).

Eens je de volledige yoga ademhaling kan toepassen, werkt zeer rustgevend en kan je ook in je yogapraktijk toepassen.

³ de volledige yoga ademhaling: <http://www.yoganiketan.be/varia/artikels>

Pratyāhāra

Pratyāhāra betekent het terugtrekken van de zinnen.

Zo hebben we gezien dat Yama (zelfregulatie), Niyama (zelfdiscipline), āsana (lichaamshouding), prānāyāma (ademcontrole); deze vormen de basis om naar de volgende stap te gaan nl. pratyāhāra.

Pratyāhāra betekent het terugtrekken van de zinnen; dit kan zijn via de uiterlijke wereld van beelden of van mentale indrukken. Eens de zinnen geen voeding meer krijgen, kan men zich richten op de innerlijke wereld. Pratyahara vormt dan ook de overgang tussen uiterlijke yoga en innerlijke yoga.

Ik ervaar pratyāhāra wanneer ik in mijn asana beoefening ben en ik geen nood heb om mijn ogen te openen, ik wil ze alleen sluiten en naar binnen gaan en luisteren naar het Zelf, luisteren wat mijn lichaam te vertellen heeft. De energie voelen stromen in mijn lichaam, gewoon ZIJN.

Dit is voor mij de ultieme beleving van Āsana en is iets wat vanzelf kwam, ik had geen nood om mijn ogen te openen.

Karma ⁴



<http://www.oldtownyoga.com/karma-foundation-elements-misconceptions-part-2/>

Wat is Karma

Het woord Karma is afgeleid van de wortel *kr* (handeling, werk, daad, uitwerking).

Alles in het leven staat gelijk met handelen, het is de natuurlijke wetmatigheid van het leven. Niet handelen is ook handelen en kan slechts een ontkenning zijn van het leven.

Karma yoga gaat over vrijheid in handelen, dat men spontaan handelt zonder tussenkomst van het ego. Zolang het ego aanzien wordt als de dader, drijfveer van het handelen of niet handelen, hebben deze een bindende kracht. Karma is niet enkel het handelen of activiteit maar eveneens het onzichtbare resultaat.

Zoals hierboven beschreven is het een natuurlijke wetmatigheid dat we acties uitvoeren, uit die acties krijgen we resultaten of vruchten. De resultaten motiveren je terug om acties uit te voeren omdat je hiervoor beloond wordt. Hierdoor kom je in een cyclus van acties en gevolgen en ben je gebonden aan de resultaten. Dit noemen ze het karmawiel. Ieder werk, daad, gedachte brengt resultaat teweeg, dit noemt men karma, de wet van oorzaak en gevolg. Deze wet is geldig in het ganse universum.

Wat we ook doen, denken, zien of voelen is het gevolg van een daad in het verleden, waarvan de indrukken worden opgeslagen, de *saṃskāra*'s. Zulke indruk wordt dan ook een kiem voor het plegen van een daad, die opnieuw gevolgen met zich meebrengt.

⁴ Vivekananda: Karma yoga

Alles wat buiten onze zintuigen en geest valt, is niet onderworpen aan deze wet van oorzaak en gevolg. Manas onder controle brengen zorgt voor een beperking van het effect van Karma.

Als we nu eens dieper ingaan op deze manas, meer bepaald op de zintuigelijke verwerking van prikkels, gedachten en gevoelens. Gedachten, zijn natuurverschijnselen, manifesteren gewoon. Het "ik-idee" is een activiteit die uit de natuur is ontstaan en beeldt zich in de dader te zijn van bepaalde handelingen.

Onze beperkte wereld

Het heelal dat voor ons bekend is met de aarde, zon en andere planeten is slechts een klein deel van het oneindige bestaan in een bepaalde vorm gegoten die samengesteld is uit ruimte, tijd en oorzakelijkheid. Bij Karma dienen we verder te kijken dan dit kleine heelal binnen een bepaalde ruimte en tijd. Karma kent geen grenzen.

Als wij onze gehechtheid aan dit kleine universum van zinnen, geest opgeven, zullen we onmiddellijk vrij zijn.

Oorzaak en Gevolg

Er is een onverbreekelijk verband tussen de daden en hun gevolgen over de tijd en ruimte heen. Hier komen we weer in contact met yama en niyama; de juiste ingesteldheid waarmee je iets doet, denkt en handelt.

Je zult je nu afvragen waar deze handelingen allemaal liggen opgeslagen van vorige levens. Onze saṁskāra's liggen diep geworteld in het onderbewustzijn. Je kan het zien als onderliggende drijfveren die onbewust tot uiting komen via gedachten, woorden en acties. Elke daad heeft een positief of negatief gevolg.

Alle werk is van nature samengesteld uit goed en kwaad. Goed en kwaad zullen beiden hun karma opleveren. Een goede daad zal een goede uitwerking op ons hebben en een slechte daad een slechte uitwerking hebben. Een goede daad voor mij is daarom niet een goede daad voor iedereen. Zowel goed en kwaad houden de ziel gebonden.

Doel van karma

Het doel van de mensheid is **Bewustwording**, *niet zozeer het ultieme geluk* te vinden. Het is een misvatting te denken dat het doel van de mensheid één en al vreugde zoeken is want alle ellende groeit daaruit voort.

Alle kennis is inherent aanwezig in de mens. Soms komt deze kennis naar buiten door een voorval, soms blijft deze bedekt. De mens bij wie de sluier is opgeheven, is de wetende mens. Bij wie de sluier niet is opgeheven, al wie onbewust leeft, is onwetend. Het doel van yoga is deze sluier op te heffen en de wetende mens te worden.

Kennis is in de mens aanwezig zoals vuur in een stuk vuursteen, een ingeving brengt het naar buiten en er is vuur. Zo is het ook met gedachten, gevoelens, een lach en een traan. De mens is als het ware een centrum, die alle krachten van het heelal samentrekt (goed, kwaad, leed, geluk, ...) en ze in een machtige stroom weer uitzendt (het karakter van de mens). Alle manifestaties dat we in de wereld zien (vb een president) zijn manifestaties van sterke karakters en het karakter wordt gemaakt door karma.

Alleen wanneer er nog onzuiverheden in je aanwezig zijn, kan je werken. Werk wordt vanuit de gedrevenheid van gehechtheid verricht. We moeten niet denken dat we door ons werk vb vrijwilligerswerk de kleinste mensheid helpen. Neen we helpen enkel onszelf, onze ziel vrij te worden.

De wereld zit vol weldoeners, geld geven aan goede doelen, aan arme mensen. Belangrijk is na te denken met welke intentie dit gedaan wordt; om schuldgevoelens weg te doen of uit medelijden ... De wereld zit niet op uw of mijn hulp te wachten. Toch moeten we werken en zonder ophouden goed doen, omdat het een zegen is voor onszelf.

Vrij zijn, niet meer gebonden zijn is het doel van Karma.

Plicht-dharma

Onze plicht of dharma volgen zorgt ervoor dat we Karma opbranden. Niet onze plicht volgen zorgt voor meer karma. Er is een onlosmakend verband tussen dharma en karma.

Wanneer je de vruchten van acties oogst, inspireren deze acties u om meer acties uit te voeren. Blijkbaar is er geen einde, een gevoel van hulpeloosheid. Je kan niet leven zonder je plicht te doen, maar als je je plicht doet, vind je jezelf gevangen in een draaikolk van "moeten". Probeer eens wat minder "moeten" in je leven te brengen. Plicht is niet moeten, is je diep verlangen iets te doen voor iemand anders zonder dat je je bekommert om de vruchten.

Je hebt geen alternatief, wel kan je leren van je eigen plicht te houden. Dan wordt het makkelijk. Als je niet van een bepaalde verplichting houdt, en toch doe je het, creëert dat een verdeling in je gedachten en geeft stress. Leer om liefde te creëren naar je taken. Het kan liefdevol en vol overgave gedaan worden.

Het is onze plicht dat werk te doen overeenkomstig de idealen in de maatschappij waar wij geboren zijn (dharma). De grootste moeilijkheid is dat de mens zichzelf te weinig onderzoekt. De natuur geeft ons links en rechts klappen en leert ons hardhandig waarvoor we geschikt zijn. Niemand kan lang een bevredigende positie innemen waarvoor hij niet deugt. Het heeft geen zin om tegen de natuur in te werken. Hiermee verlies je enkel energie.

We verbeelden ons dat als we iemand geholpen hebben dat zij ons hiervoor dankbaar moeten zijn. Waarom zouden we iets moeten terugverwachten voor iets dat onze plicht is? De wereld zal eeuwig met haar leed en geluk voortbestaan. Dus we moeten het niet voor de wereld doen, maar voor onszelf.

De juiste betekenis van plicht is: plicht is vrij van gehechtheid, te werken als vrije schepselen en al het werk aan God opdragen.

Als we het goed doen, zijn de vruchten niet voor ons. Als we het slecht doen, zijn ze ook niet voor ons. We dragen ze op. Zo zijn we ook verlost van een enorm verantwoordelijkheidsgevoel.

Dualiteit

Het leven heeft niets te maken met belonen en straffen. Als je een beloning krijgt (vb geluk) moet je ook kunnen aanvaarden dat je een straf kan krijgen (ongeluk). Beiden zijn aan elkaar verbonden en onafscheidelijk. Dus als je onthecht bent aan beiden, kunnen ze je ook niet raken en blijf je in je centrum. Zodra je een goede daad doet, begin je te verlangen naar erkenning. Maar op die erkenning heb je geen recht, net zoals je geen recht hebt op de vruchten van je daden.

Oplossingen voor karma

Het is mogelijk om je te verlossen van deze saṁskāra's door onthechting, kennis en inzicht.

Wanneer latente indrukken, hoewel nog steeds in het onbewuste, door het vuur van kennis worden verbrand, verliezen ze de kracht van ontkieming, en zullen nooit groeien. Ze zijn als geroosterde koffiebonen. Je kunt ze gebruiken om een kopje koffie te brouwen, maar ze hebben geen kracht om te groeien.

Je hoeft gewoon je houding te veranderen. Beslis in de ochtend dat je je plicht liefdevol zal doen, ongeacht wat je verwacht.

Onthechting is de sleutel om uit dit karmawiel te komen. Wat je ook krijgt op je weg, aanzie het alsof je het verdient of waardig bent dat jij dit aankan. Onthechting tegenover alles wat op je pad komt en dit ondergaan. Alles met liefde en toewijding doen, dan zal je karma verbranden zoals vuur een touw verbrand.

Onthechting betekent niet onverschilligheid want dan ben je niet-liefdevol en wel gehecht.

We zijn afkomstig van het onbekende, we zullen terugkeren naar het onbekende. Alle dingen van de wereld zijn voor ons bedoeld en we hebben het recht om ze te gebruiken, maar we mogen ze niet bezitten. ref yama en niyama.

Leer om van alle dingen van de wereld te houden, net als middelen, maar niet aan hen verbonden te zijn. Dit is het geheim van niet-gehecht zijn.

Onthechting is het antwoord. Alle handelingen die jij voor uzelf doet, zal gevolgen voor jou meebrengen. Vandaar dat je alle handelingen en resultaten van de handelingen moet opdragen.

Het doel van yoga is de vrijheid van de ziel, niet meer gebonden zijn. Vrij zijn van gehechtheid van het goede en vrijheid van gehechtheid van het kwade. Werk maar laat geen daad, gedachte, gevoelens een diepe indruk maken op uw geest.

Wees vrij van gehechtheid. De gehele natuur is bedoeld voor de ziel om te groeien. Ze bestaat omdat de ziel kennis nodig heeft om zich te bevrijden.

In de Bhagavad Gita vond ik deze betekenisvolle vers:

Krishna zegt: 'kijk naar Mij, Arjuna! Als ik één ogenblik ophoud met werken stort het hele universum ineen. Ik heb niet te winnen door werk, ik ben de heer der Schepselen, maar waarom werk ik? Omdat ik de wereld lief heb.'

Werk onophoudelijk, maar geef alle gehechtheid aan het werk op. Identificeer uzelf met niets. Ellende, gelijkheid, armoede en rijkdom zijn slechts randvoorwaarde op deze aarde. Ze zijn tijdelijk en behoren niet tot onze werkelijke natuur.

Gevolgen: Verbondenheid

Als ik een bepaalde handeling doe, heeft mijn geest een bepaalde trillingstoestand. Alle geesten die in een gelijke toestand verkeren, zullen de neiging hebben om zich door mijn geest te laten beïnvloeden. Net zoals muziekinstrumenten die gelijk gestemd zijn, als er één wordt aangeslagen, de anderen zullen meetrillen. De geest staat altijd open voor beïnvloeding.

Iedere gedachte uit welk brein, blijft trillen totdat ze een geschikt ontvangststation gevonden heeft.

Iemand die slecht doet, zal openstaan voor deze trilling en zal steeds meer en meer slecht doen. Het omgekeerde geldt ook, iemand die goed doet, zal zich openstellen voor goede golven en zijn goede daden zullen toenemen.

Niet alle gevolgen zijn zichtbaar in tijd en ruimte. Hoe kan het goede bestaan zonder het kwade? Ze zijn de beide zijden van dezelfde munt. We kunnen niets goed doen, zonder iets slechts te doen. We kunnen niets slechts doen, door iets goeds te doen.

De loop der natuur zal niet stoppen door jou of mij. We kunnen onszelf opvoeden en anderen helpen. Als ge handelt volgens de visie dat de wereld niet van u is en de wereld u niet nodig heeft, kan de wereld u geen kwaad doen.

Het ideaal van karma yoga

Het universum zal altijd blijven bestaan. Ons doel is vrijheid, onzelfzuchtigheid. Dit kan via karma yoga bereikt worden. Als goed doen deel wordt van je diepste kern van je wezen, zal je geen reden nodig hebben van buitenaf.

Als je iets doet vanuit zelfzuchtige redenen, dan kan je niet vrij worden en smeedt je nieuwe banden waardoor je gebonden wordt aan oorzaak en gevolg.

Iedere goede daad of gedachte zonder te denken aan het resultaat of goedkeuring dat is Karma Yoga. De vruchten van het werk opgeven en vrij te zijn.

Wij zijn niet gelijk aan deze wereld en de wereld is niet zoals wij. We zijn niet het lichaam en in werkelijkheid werken we niet. Ieder goed werk dat we doen zonder bijbedoelingen zal de keten van het karmawiel helpen verbreken.

Iedere gedachten die we uitzenden zonder beloning, zal daar bewaard worden en schakel van de keten verbreken en steeds reiner en zuiverder maken.

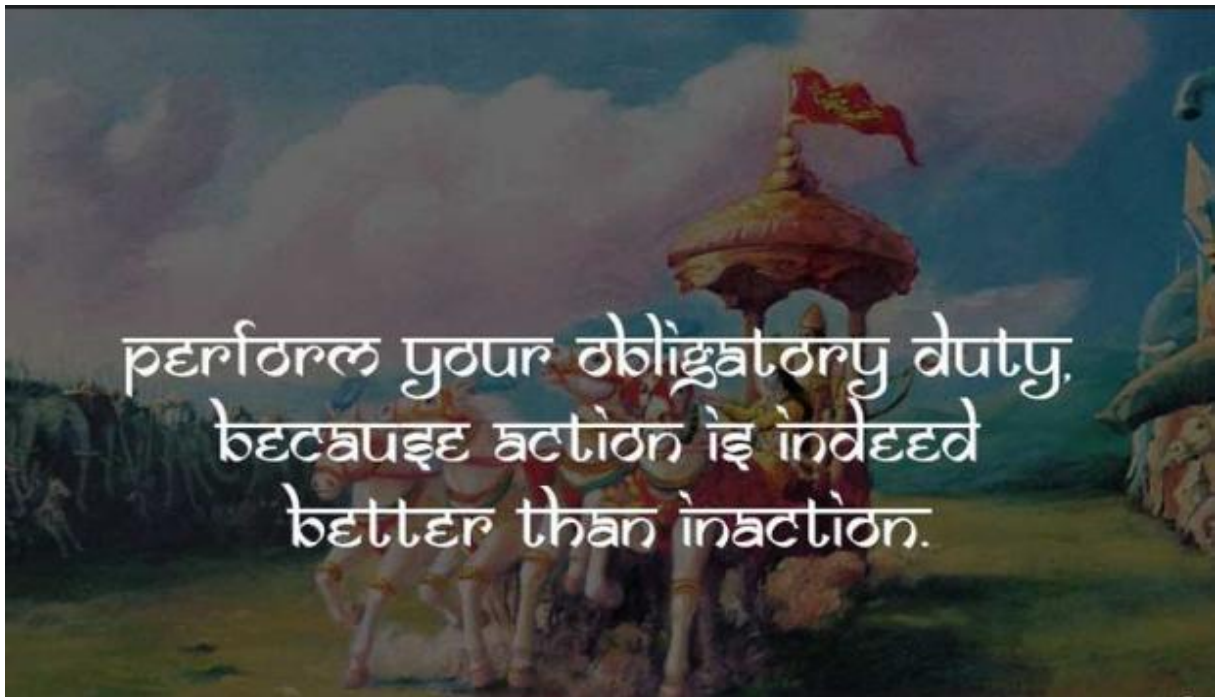
Ik vond in de Bhagavad Gita volgende betekenisvolle vers:

Hoofdstuk 4, vers 41: "Hij die door yoga alle handeling heeft opgegeven, die door kennis en inzicht alle twijfels heeft uitgebannen, die beheerst wordt door het Zelf, wordt niet door handeling gebonden. "

Door een groot vertrouwen in het universum, verbrand ik de angst of onzekerheid. Ik geloof er sterk in dat enkel wat ik aankan, op mijn pad komt. Een enorme dankbaarheid tegenover het universum zit in de diepste kern van mijn hart waardoor ik enkel kan liefhebben wat mij omgeven wordt. Net zoals men in een bootje op de wilde zee meevaart met het dalen en stijgen van de golven, zo zal ik meegaan met de flow van het leven. Als de bestuurster van het bootje heel erg angstig wordt, zal

ze zichzelf meer pijn doen dan haar lief is. Dit proces heb ik niet opgezocht, dit is een spontaan proces door verdieping in Yoga. Hiervoor ben ik enorm dankbaar.

Dharma



Dharma is onlosmakelijk verbonden met karma. Je moet je karma kennen om te weten wat je plicht (dharma) is.

Wat wil je nu eigenlijk doen in het leven? Voor vele mensen is dit onduidelijk. Grotendeels veroorzaakt door de dominantie van onze rationele verstand in de huidige maatschappij. Kinderen zijn intuïtief, impulsief en de kinderen worden gestopt zichzelf te zijn van zodra ze op de schoolbanken 'moeten' zitten. We worden verplicht om steeds meer in ons hoofd te zitten en steeds minder in harmonie met het lichaam te leven.

Het schoolsysteem is zodanig opgebouwd in het behalen van basiscompetenties die voor iedereen hetzelfde zijn en weinig oog voor de kwaliteiten van het individu. Het lijkt alsof we allemaal kopies van elkaar zijn en allemaal aan dezelfde vereisten dienen te voldoen. Helaas pindakaas is dit echter niet het geval. Er zijn slechts een aantal onderwijssystemen zoals de Steinerschool die wel aandacht hebben voor de kwaliteiten van het individu.

We moeten iets studeren waarmee we vooruit komen en goed geld kunnen verdienen.

Als mensen aan mij vragen waar ben je goed in? Bwaaa, dat is een moeilijke vraag om te beantwoorden.

“ Je bent klaar voor het yogapad alleen wanneer je van je eigen verstand totaal gefrustreerd raakt. Mocht je nog hoop hebben dat je verstand iets voor je zal bereiken, dan is yoga niets voor jou”, van osho.

Doordat het steeds aan bod komt tijdens de yoga academie om uw 'dharma' te volgen. Opnieuw en opnieuw werd dit herhaald. Maar hoe kom ik er nu achter wat mijn dharma is?

Ik dacht na en na ... maar vond het antwoord niet. Ik dacht na over wat ik graag als kind deed, maar kon er niet opkomen. Ik vroeg me af wat mijn lievelingsvakken op school waren maar er sprong er geen uit. Ik ging ten rade bij familie, maar hierop kreeg ik geen antwoord.

Ik moest diep in mezelf graven en stilletjes aan door de jaren heen viel het me op dat ik tijdens mijn schooltijd aangetrokken was door de verstotene of uitgeslotene en wou me graag ontfemen over die personen. Ook mijn vrijwilligerswerk bij de kinderen en jongerentelefoon heeft me doen inzien dat ik sociaalvoelend ben en diep vanbinnen voelde ik dat daar mijn plicht lag. Mijn loopbaan omgooien van goed betaalde baan naar een job in de sociale sector zonder diploma en ervaring. Ja, dat heb ik gedaan omdat het mijn roeping was!

Nu, 5 jaar later, ben ik ervan overtuigd dat dit mijn weg is. Dit is niet mijn eindpunt maar wel mijn weg, dharma naast de vele andere wegen. Deze weg was een moeilijke weg; een weg van Abhyāsa en Vairāgya. Een weg van blijven volhouden, niet opgeven, vertrouwen hebben en geloven dat de sociale richting mijn weg is en niet laten verleiden door mooie jobs in de economische richting.

Het liep niet van een leien dakje; maanden heb ik gesolliciteerd zonder resultaat (zie karma). Maar ik wist dat dit mijn dharma was, dus bleef volhouden en bleef in mezelf geloven maar het was hard, heel hard.

Onder dharma verstaan we de natuurlijke, eeuwige, wetmatigheid die de ganse schepping stuurt. Het dharma is de inherente plicht. Wie handelt volgens het dharma beantwoordt aan het doel van de schepping; wie dat niet doet, verstoort die.

Svadharmā of eigen dharma (sva = eigen of zelf), betreft dat deel dat behoort tot onze persoonlijke verantwoordelijkheid. Het is luisteren naar ons 'geroepen zijn', onze aangeboren talenten gebruiken, dienstbaar voor andere personen zonder hechting te hebben aan de vruchten van je daden.

Hierbij een aantal versen uit de Bhagavad Gita van toepassing:

[Hoofdstuk 2, vers 33: Maar als je niet vecht wanneer het je plicht is om dat wel te doen, verlies je je eer en wordt er blaam op je geworpen.](#)

Hoofdstuk 2, vers 40: Geen inspanning is bij deze oefeningen ooit vergeefs en evenmin kan er iets mislukken. Zelfs een kleine inspanning in de richting van het spirituele bewustzijn zal je beschermen tegen grote gevaren.

Hoofdstuk 3, vers 35: Het is beter je eigen plicht onvolmaakt te vervullen dan de plicht van iemand anders volmaakt te vervullen. Het is in wezen beter te sterven bij het vervullen van je eigen plicht, omdat het gevaarlijk is de weg van een ander te volgen.

Verbondenheid

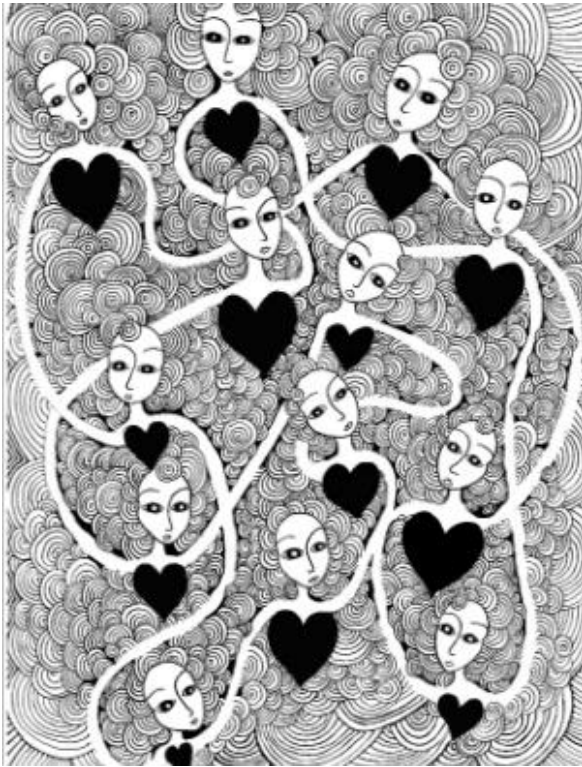
De positieve en negatieve stroming die we in ons eigen lichaam vinden, vinden we ook terug in de kosmos. Het in- en uitademen van het lichaam, de pulserende organen zoals het hart die zich uitzetten en inkrimpen worden ook in de kosmos terug gevonden. Zoals de planeten in relatie staan met elkaar, staan wij als mens ook in relatie met elkaar. Je kan het nog een stapje verder nemen de planeten hebben ook een invloed op onszelf.

Maar ook in ruimte en tijd; van moment dat het scheppende principe uit het absolute tevoorschijn komt, wordt de polariteit (positieve en negatieve) geboren. Polariteit brengt gans het universum tot leven. Svattva, Rajas en tamas of triguna zijn in evenwicht. De polen Svattva en Tamas vormen polariteit. Polariteit brengt het universum in beweging en dus ook bij de mens.

Alles wat we kunnen waarnemen en ervaren gebeurt met onze zintuigen. Die zintuigen kunnen enkel waarnemen waarmee ze gemaakt zijn nl. de materiële wereld. Mijn ervaring is dat ze geen energie kunnen zien, enkel ons gevoelslichaam kan deze energie ervaren en immateriële signalen weergeven.

Wat we zien met onze zintuigen is zelfs minder dan het topje van de ijsberg. Er is zoveel dat speelt waarbij de zintuigen niet betrokken zijn. Dat ervaar je als je een ruimte binnenkomt, als je situaties krijgt aangeboden waarbij je telkens opnieuw op de proef wordt gesteld of als je de verbondenheid voelt bij het verlies van een dierbaar persoon.

Door je karma en je vorige levens te kennen, je dharma te weten kan de verbondenheid starten. Door steeds meer je dharma te volgen, je kwaliteiten verder te ontwikkelen, ben je goed zoals je bent, wat tevredenheid geeft. Tevredenheid zorgt dat je meer leert appreciëren wat op je pad komt. Door meer je dharma te volgen, zal je die mensen of situaties aantrekken die je zullen helpen om je dharma te volbrengen. En als je aan je eigen dharma werkt, help je onwillekeurig ook de andere mensen.



Hierdoor krijg je vertrouwen in je weg die je te volbrengen hebt. Vertrouwen zorgt ervoor dat je niet meer gehecht bent aan goede of slechte gebeurtenissen maar hen ziet als 'onderweg' naar iets beters waar geen dualiteit bestaat.

Als je verder kijkt dan je zintuigelijke ervaringen en deze overstijgt, zie je hoe wij mensen, dieren, planten, planeten en kosmos met elkaar verbonden blijven en dat je hier niet kan aan ontsnappen.

Tijdens dit proces heb ik vanuit mezelf dankbaarheid ontwikkeld voor alle (zowel positieve en negatieve ervaringen) die ik mocht meemaken. Vanuit dankbaarheid kreeg ik mededogen en kreeg ik kansen om mededogen te mogen aanleren. Ook via mijn job heb ik mededogen nog verder kunnen verdiepen. Vanuit dankbaarheid en mededogen volgde vertrouwen dat alles goed komt. Dit vertrouwen zorgde ervoor dat ik alles met open handen omarmde wat op mijn weg kwam en ik nieuwe kansen kreeg. Dit proces is geen bewust proces geweest maar een gevolg van een diep gevoel van dankbaarheid.

Deze dankbaarheid had als neveneffect dat je meer verbonden bent met de mensen. Je ontmoet of komt juist die mensen tegen die je verder helpen of die jij kan verder helpen. Je hart wordt verbonden met iemand anders hart. Deze verbondenheid zorgt ervoor dat je Glimlacht! Via glimlachen neem je contact met andere personen. We zijn geen afgescheiden individuen, we zijn met elkaar verbonden en delen een geschiedenis in een ver verleden.

Mijn ware natuur is lachen. Ik krijg vaak de bemerking van andere mensen:

“Je ziet er altijd zo gelukkig uit, jij lacht altijd.”

Ja dat klopt. Ik lach graag omdat ik tevreden ben hoe alles loopt en het liefst van al wil ik mijn geluk en ervaringen delen met andere mensen.

Ook in mijn huidige job geef ik Nederlandse les aan Anderstaligen die geen enkel woord Nederlands kennen. Mijn enige vorm van communicatie: glimlachen en lichaamstaal. En lichaamstaal liegt niet.

Wat betekent verbondenheid voor mij? We zijn hier niet alleen op deze planeet. We zijn allemaal hier op aarde om ervaringen op te doen en hieruit een meer geëvolueerde ziel te worden. Alle situaties of personen die je tegenkomt, willen jou iets leren en je verder helpen op je weg.

Ik omarm alle ervaringen en bedank het universum voor alles wat ik krijg.

Ego ⁵

Yoga gaat over vrij zijn; niet gebonden zijn aan woorden, gevoel of observaties. Deze binden je en maken je onvrij. De gedachten laten voorbij gaan, zoals wolken in de lucht voorbij gaan is heel moeilijk voor je ego. Deze gedachten loslaten en je de vraag stellen: Zijn deze gedachten waar? Wat brengt mij deze gedachte? Indien onwaardevol, laat hem gewoon voorbijgaan.

De eerste stap is observatie en bewustwording van processen.

Het kennen van het ego: zijn kwaliteiten en zijn tekortkomingen kennen.

Het woordje 'ik' is het meest misleidend woord. "Ik" geeft niet weer wie je "werkelijk" bent. Doordat we **niet weten** wie we zijn, brengen we "ik" terug naar een lichaam, naam, gedachten. Zie later over het hoofdstuk 'kennen van het Zelf'.

Als ik "ik" niet ben die zich identificeert met gedachten. Wie is het dan die zich identificeert met gedachten? Het Ego? Gedachten komen tevoorschijn in het licht van bewustzijn (dit is de stilte tussen twee gedachten). Gedachten komen op uit het niets en verdwijnen in het niets. Gedachten zijn slechts woorden. Die woorden kunnen niet tippen aan het "zijn", het "zijn" kan je slechts ervaren.

Gedachten kunnen positieve gedachten zijn; met deze heeft het ego niet veel; deze geven je een open bewustzijn. Negatieve gedachten zijn als voeding voor het ego; hiermee kan hij zijn overlevingsmechanisme weer voeden en vergelijken en verder analyseren. Gedachten zijn maar gedachten.

Een ander kenmerk is dat het ego leeft uit vergelijking. Deze vergelijking start in de peutertuin, waar prestatie belangrijk is en loopt zo verder gans je schooltijd en je werktijd waar je constant vergeleken wordt met je collega's. Ook tijdens de yogales zal een beginner zich vergelijken met andere. Naarmate men zich meer verdiept in de yoga, weet men dat yoga diep van binnen zit.

Voor het ego is tijd belangrijk en heeft tijd nodig om te vergelijken, rationele strategische plannen uit te werken. Het heeft het verleden nodig om te kijken wat het in de toekomst zal doen. De grondoorzaak is de overlevingsdrang want het wil niet sterven en daarbij is tijd belangrijk. De tijd rekken om zoveel mogelijke ervaringen op te doen. Terwijl we bij yoga willen uitstijgen buiten tijd en ruimte, ervaringen opdoen in het NU.

⁵ Eckhart Tolle : Nieuwe Aarde

Ekhart Tolle (p 48) omschrijft dat de identificatie van je lichaam de meeste elementaire uitingsvorm is van je lichaam. Hij geeft aan hoe je dit kan omvormen; nl door je aandacht te verplaatsen van de binnenkant van je lichaam naar de sensatie net buiten je lichaam. Dit is ook wat je doet tijdens Āsana beleving; je sluit je ogen en je voelt het energiewerk dat je juist geleverd hebt rond je fysiek lichaam.

Het Ego weet niets te doen met 'voelen' omdat het bestaat uit denken. Je kan slechts één ding tegelijk ofwel denken of voelen, maar nooit tesamen. *"Het ego zoekt en waar het zich aan hecht zijn surrogaten voor het Zijn dat het niet kan voelen.*

(p40⁵)" vb lichaam, uiterlijk, indrukken, enz ...

Het loslaten van de vereenzelviging met je lichaam, maakt je een vrij wezen want je bent tot niets verbonden want je bent het "Zelf".

Kern van het EGO

Het bewust worden van gedachten, gevoelens, vergelijken, reageren op is een eerste stap . Na de bewustwording heb je steeds de keuze ga ik hier op in of niet.

Het Ego vat alles persoonlijk op, iets wat tegenzit, een opmerking, enz ... omdat het zo een grote waarde hecht aan de mening en aandacht van anderen. Voor mij helpt het om gewoon bewust te zijn als ik iets persoonlijk opneem of een defensieve houding aanneem, door er gewoon bewust te worden van de werking van het ego en mezelf gerust te stellen.

Tijdens de yogaopleiding, alsook in het boek van Eckart Tolle lees ik dat de eerste stap in het loslaten is "niet reageren". Bij het " Niet reageren " dien je een goed evenwicht te zoeken tussen in de wereld staan en je maatschappelijke rol op te nemen en een manier te vinden om niet op alle communicaties te reageren. Gedurende de opleiding is dit voor mij een worsteling geweest. Elk jaar lukte het me beter en beter om te reageren waarop gereageerd moet worden, vb foutieve rekening en de negativiteit en frustraties bij de persoon zelf te laten. De sleutel van deze oefening is het besef dat de meeste reacties komen uit ego's overlevingsdrang en dat het zich wil manifesteren. Dit besef en dit gedrag bij de andere laten, zorgt ervoor dat jij hierop niet hoeft te reageren.

Met het ego zelf is niets mis, het heeft een sterke overlevingsdrang en kan ons soms heel ver brengen. Het ego laten zijn waar het goed in is en kan afstand nemen.

Wat mij het beste heeft geholpen is bij elke reactie van een persoon te kijken als het mij raakt, waarom het mij raakt. Deze persoon wil me iets laten zien of leren. Verder het probleem bij de persoon te laten. Ik kijk ook of een reactie met een goede bedoeling wordt gezegd, heeft deze persoon het goed met mij voor. Indien zo, wat kan ik doen met de informatie van deze persoon.

Zo heb ik Nederlandse les gegeven vanuit mijn buikgevoel zonder ervaring of opleiding. Ik werd hierin goed begeleid. Elke feedback die ik hierover kreeg, heb ik met open armen ontvangen omdat deze oprecht was en goedbedoeld om mij beter te maken in mijn kwaliteiten. Ik heb hier ook nooit defensief op gereageerd. Ik heb deze feedback omarmd en meegenomen in elke les die ik gaf en het heeft mezelf beter en sterker gemaakt. De basis van deze kracht is kijken naar de intentie van een persoon en dit maakt deel uit van yama.

De onderliggende drijfveer van het ego is "angst". Bijvoorbeeld angst om geen gelijk te hebben, angst om "de controle" te verliezen, angst om niet meer populair te zijn en te sterven. Dat is ook waar onze maatschappij zich op focust zoals angst om je job te verliezen, angst voor een terreuraanslag. Als je angst hebt over een onzeker gegeven, kan je enkel maar temperen door deze angst te aanvaarden, dat die angst er is en je over te geven aan het NU.

Vooraleer ik verder in ga op het ego, wil ik graag een begrip uitleggen, nl dualiteit. Dualiteit handelt over polen goed en slecht, groot en klein, gelukkig of ongelukkig. Gezien we één zijn (zie hoofdstuk verbondenheid) is ons wezen niet duaal (nl gelukkig of ongelukkig). Aan "ik ben" kan je geen eigenschappen geven. Zie volgend hoofdstuk kennen van het Zelf.

Doordat het ego leeft op het vergelijken t.o.v. anderen, moet het eigenschappen toekennen zoals gelukkig zijn en ongelukkig zijn. Dit zijn gedachten die opkomen in ons bewustzijn zoals vb. die persoon moet wel gelukkig zijn want die heeft een mooi huis, mooie wagen.

De hoofdoorzaak van ongelukkig-zijn heeft te maken met gedachten. Gedachten maken situaties persoonlijk, die neutraal zijn. Iets in je zorgt ervoor dat je je aangesproken voelt. Analyseer gedachten. Zijn deze juist? Wat kan ik met deze gedachten doen? Wat je denkt, schept emoties. In plaats van je gedachten en emoties te zijn, moet je het bewustzijn achter die gedachten en emoties onderzoeken.

Aan de grondslag van je ongelukkig voelen, liggen gedachten. Je weet niet dat je die gedachten denkt, net zoals een dromer niet weet dat hij droomt. De eerste stap is je bewust worden dat je die gedachten denkt. Onderzoek die gedachten.

Bij het goed of slecht voelen is het ego in je die aan het vechten is met zijn overlevingsdrang. Mijn ervaring is het aanvaarden van jezelf d.w.z. jouw goede maar ook jouw minder goede kanten. Aanvaarding zorgt ervoor dat het ego geen vat meer op je heeft. Hoe minder vat het op je heeft, hoe meer je wordt gedreven door je innerlijke stem en intuïtie.

Streef niet naar geluk, want als je dit doet, vind je het niet. Geluk is vluchtig en snel voorbij, is als een luchtballon met een koordje dat je eventjes hebt kunnen vasthouden en dan uit je handen glipt en richting de blauwe lucht vliegt.

Gelukkig voelen is gelukkig zijn met wie je bent, één zijn met wie je bent los van elke materiële status.

Het energielichaam

Het grootste deel van denken is onvrijwillig en automatisch en bestaat uit conditioneringen en terugkerende gedachten. Mentale ruis die geen bijzonder doel heeft. De stem in je hoofd leidt zijn eigen leven, geconditioneerd door het verleden.

Duizenden jaren is de mens steeds meer en meer bezeten geworden door zijn verstand, door identificatie met het verstand ontstond een onwaar zelfbesef "ego". Deze toestand zorgt voor vervreemding omdat ze gevangen zijn in hun gedachten en niet leven in het NU.

Merk op niet alle denken en emotie heeft met ego te maken.

Hoewel het lichaam erg intelligent is, kan men geen onderscheid maken tussen een echte situatie en een gedachte. Het reageert op de gedachte alsof het de werkelijkheid is.

De stem in je hoofd vertelt een verhaal waar het lichaam in gelooft en op reageert. Die reacties zijn emoties. Die emoties geven energie aan de gedachten die weer emoties opwekken, dit is een vicieuze cirkel.

Emoties zoals lof kunnen je een goed gevoel geven maar als die gevolgd worden door negatieve commentaar, zal je je hierover slecht voelen. Er is geen goed zonder slecht, je moet leven in deze dualiteit zonder dat je hier ups en downs van krijgt. Je dient te voorkomen dat de reacties of goedkeuring van anderen je in je macht houden en je gemoedstoestand laten bepalen.

Ik heb eens de film van mijn gedachten afgegaan. Ik stond stil bij de laatste gedachte en ging terug naar de vorige gedachte en naar die daarvoor om te kijken hoe je gedachten van de ene op de andere springen. Zeer interessant!

Negatieve emoties lossen niet helemaal op en laten een pijn achter. Kinderen zijn geneigd of leren deze emoties niet te voelen. Als er geen volwassene is die het kind hierin begeleidt over het omgaan van de emotie, dan is het overlevingsmechanisme van het kind om de emotie niet te voelen. Deze emotie heeft in het celgeheugen van het lichaam een bepaalde indruk nagelaten en leeft verder in zijn volwassen leven.

Voor het emotionele lichaam is elke emotionele pijnlijke ervaring voedsel. Het emotionele lichaam sleur je mee dag in dag uit. Eén enkele kleine opmerking kan ervoor zorgen dat er een vulkaan van emoties teweeg gebracht wordt en je plots hevig reageert, de saṃskāra's zijn oorzaak.

Overvloed

Het erkennen van al het goede in je leven, is start van overvloed. Geef mensen wat je denkt dat ze nodig hebben; een steuntje in de rug, een complimentje, steun, liefde. Hierbij kan ego niet tussenkomen. De uitstroom bepaalt de instroom. Je moet dit doen zonder gehechtheid aan de vruchten. Het moet een diepe overtuiging zijn dat je dit wil doen. Een diep verlangen.

Je kunt niet ontvangen, wat je niet geeft. We zijn allemaal met elkaar verbonden, we zijn netwerkjes die met elkaar in contact staan. Net zoals je lichaam vol zit met netwerkjes die met elkaar verbonden zijn zoals je bloedsomloop, zenuwstelsel, enz ...

Zo had ik een diep verlangen om mensen te helpen. Maar hoe ik het zou doen, was nog niet duidelijk. Een verlangen om mijn kennis te delen, mensen te ondersteunen. Ik had dit verlangen niet omdat ik hierover rationeel had nagedacht. Dit verlangen kwam diep uit mijn lichaam. Eens ik deze weg insloeg, was het alsof het universum voor mij zorgde en ik de ene ervaring na de andere ervaring mocht ervaren om te leren wat ik nodig had om te leren.

Achter de soms schijnbaar toevallige gebeurtenissen in ons leven gaat de ontplooiing van een hogere orde en doel schuil. Ik kan je dit niet uitleggen door het rationeel te benaderen. Ik kan je alleen maar zeggen dat ik dit zo ervaren heb.

Door teveel op het verstand te vertrouwen, raakt de werkelijkheid versplintert. De versplintering lijkt een illusie, maar deze illusie lijkt héél echt zolang je erin gevangen zit.

Het kennen van het Zelf ⁶

Jouw fundamentele vraag die je moet stellen **voor je alle andere vragen** kan stellen is: **wie ben ik?**

Ik, ik, ik, ik Ik ben, ik woon, ik heb een huis enz...Je kan antwoorden met je naam, beroep, levensverhaal,...

Het beantwoorden van de vraag wie je werkelijk bent, beantwoord je met je beperkte verstand (manas) terwijl je slechts kan antwoorden met de weidsheid van het universum, de verbondenheid van het universum dat niet met woorden valt te benoemen, slechts door ervaringen gekend kan worden.

Antwoorden met manas, dan komen de antwoorden van gedachten en gevoelens en het ego dat het 'ik' opeist. Het denken moet eigenlijk ophouden met te doen alsof het 'een eigen leven leidt'. De gedachten zijn korte afzonderlijke passages die niet aan elkaar verbonden zijn en waar ons verstand een verhaal rond opbouwt.

We ⁷ zijn ervan overtuigd dat we een afgescheiden, beperkt persoon (Ik of ego) zijn, deze gedachte is een ontkenning van je ware aard.

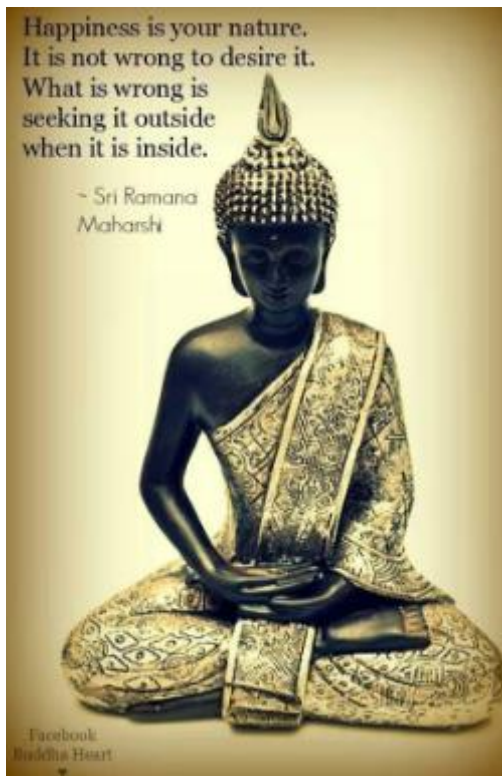
Zou het kunnen dat deze gedachte een schijnidentiteit is, gecreëerd door het denken? Ben je werkelijk dat beperkte, geïsoleerde individu?

Als je deze vraag wil beantwoorden dien je al deze verzameling van ideeën en definities over onszelf weg te vegen en jezelf af te vragen als je al deze ballast wegneemt, wat er nog overschiet?

We denken ons door het leven te moeten worstelen door middel van controle, strijd en manipulatie. Steeds maar op zoek naar een toekomstig geluk, een toekomstige bevrijding.

⁶ Ramana Marharsi: wie ben ik

⁷ <http://ditmoment.be/category/non-dualiteit/>



365tohappy.com

Onze ware Natuur is de stilte tussen twee gedachten, de stilte tussen twee sensaties, de stilte tussen twee ademhalingen. Zoek deze stilte op en voel de vibratie van deze stilte.

Het enige echte antwoord komt uit zelfonderzoek. Hoe begin je er nu aan?

Het gemakkelijkste is je af te vragen wie je niet bent. Je bent niet dit lichaam, niet deze gedachten, niet deze gevoelens, ... Wat overblijft is de kern van wat je bent. Door zelfonderzoek kan je tot kennis komen waar je verstand en je denken geen toegang tot hebben.

Dit Zelfonderzoek kan best geschieden tijdens meditatie waar de sluier van het denken wegvalt en je ware aard naar boven komt.

In het boek van Ramana Maharshi las ik het volgende ⁶ :

“Het Zelf is uit zichzelf stralend, je hoeft je er geen beeld van te maken. Het Zelf is de stralende Zelf, die licht en duisternis omvat en te boven gaat. Het is niet nodig om hier met je verstand dit te begrijpen want je verstand is te beperkt. Te midden van het Hart manifesteert Brahman zich direct als het Zelf.”

Eindconclusie

Yoga heeft voor een enorme transformatie in mijn leven gezorgd.

Ik heb momenten gehad waar ik enorm overmeesterd werd door gedachten en gevoelens waar ik niet meer wist wat ik moest geloven, wat werkelijkheid was.

Deze 5-jarige opleiding bij Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvīdyālaya vzw heeft me zoveel inzicht gegeven en heeft ervoor gezorgd dat ik weet wie ik ben. Antwoord op deze vraag is de belangrijkste vraag die je kan stellen. Het antwoord vinden bij jezelf moet ieders doel zijn.

Jaar na jaar heb ik een steeds diepere laag aangesproken en dit geschreven document is een synthese van het proces dat ik doorgemaakt en doorleefd heb. Geen gelezen kennis maar ervaringsgerichte kennis die ik graag overdraag aan mensen die ik verder kan helpen tijdens hun proces.

Ik heb geleerd om mijn ego te laten waar het goed voor is, mijn lichaam te voelen en heb geleerd mijn intuïtie aan te spreken.

Hoe meer en meer je met yoga bezig bent, hoe meer en meer je gevoelig wordt voor trillingen en het onzichtbare, onverklaarbare voor het verstand. Er is geen weg terug. Je begrijpt de wetmatigheid van de natuur en je gaat mee.

Alle kansen die ik krijg met beide armen en handen aannemen. Vertrouwen hebben in de levensflow en ten volle genieten van de ervaringen die ik mag meemaken.

Leef, lach, heb plezier en geniet van de ervaringen die je hier op deze aarde mag beleven!

Literatuurlijst

Cursus Suman –Marga

Cursus Suman – Yama en Niyama

Cursus Suman – Asana praktijk

Cursus Atma Muni – Sutra Patanjali

Cursus Atma Muni – Bhagavad Gita

Yoga en sport – Elisabeth Haich en Selvarajan Yesudian

De volledige yoga ademhaling:

<http://www.yoganiketan.be/varia/artikels>

Karma yoga – Vivekananda

<http://www.swamij.com/swami-rama-karma-nonattachment.htm>

Nieuwe Aarde – Eckhart Tolle

Ramana Marharsi – Wie ben ik

<http://ditmoment.be/category/non-dualiteit/>