

## **HET BEGIN VAN MIJN REIS.**

Namaskar

Ik heb veel nagedacht over wat ik hier kon vertellen. Het woord "Begin" sprak mij enorm aan.

Ben dan gaan zoeken in boeken en zo kwam ik dan bij het evangelie van Johannes.

"In het begin was het Woord en het woord was bij God en het Woord was God.

Dit was in het begin bij God.

Alles is door Hem geworden en zonder Hem is niets geworden van wat geworden is.

In Hem was leven, en dat leven was het licht der mensen.

En het licht schijnt in de duisternis, maar de duisternis nam het niet aan.

Er trad een mens op een gezondene van God."

Ik ben een oude yoga leraar tegen gekomen die me vertelde over verschillende dingen die ik nu bij heb en die voor mij veel waarde schenken in yoga.

Het pad van yoga kan je vergelijken met een pad van +/-30 cm.

Het is de afstand van je hoofd naar je hart.

## **EEN HOEFIJZER:**

Een hoefijzer wordt vaak in verband gebracht met geluk.

Dit bijgeloof komt uit ver verleden.

Een hoefijzer wordt van ijzer gemaakt, men zag het als toverkracht, men kon het vervormen als het gloeiend heet werd gemaakt.

En nog magischer vond men het, dat het, als het uit het vuur (afgekoeld in water) direct aan de paardenhoef werd genageld, en het dier geen pijn deed.

Men zag het als toverij, men er kon boze geesten en duivels op afstand mee houden.

Daaruit is het symbolisch idee voortgekomen dat een hoefijzer bescherming geeft.

Veel hoefsmeden bevestigen een hoefijzer vandaag de dag nog steeds met 7 hoefnagels, het geluksgetal 7.

Om het hoefijzer te laten werken, moet het met de open kant naar boven, boven de huisdeur gespijkerd worden.

Het is nu de letter U.

Het gebruik van horens tegen bescherming van gebouwen, is al duizenden jaren oud en dat komt weer voort uit het geloof in de duivel, een duivel heeft ook altijd horentjes.

En ook is de duivel een vijand, zijn horens worden tot de dag van vandaag beschouwd als een teken van geluk.

### **DAN EEN KOKOSNOOT:**

Een kokosnoot staat voor ego.

Het wordt ook heel veel gebruikt bij ceremonies.

De kokosnoot heeft drie inkepingen je kunt het vergelijken met de ogen.

En die lijken op een hoofdje van een aap...

De aap staat ook voor een rusteloze geest.

Je geest kan ook je beste vriend of vijand kan zijn.

De aap die continu in beweging is.

### **DAN HEB JE EEN UI:.**

Die ui kun je laagje per laagje afpellen.

Zo kom je bij de kern of het zuivere.

Door als yogi te leven, blijft het leven leefbaar, je kunt voortdurend oefenen in het dagelijkse leven.

Verder: gezondheid is evenwicht.

### **BHAGAVAD GITA:**

Zo heeft elk vers van de Bhagavad Gita een boodschap.

Wat een wijsheid staat in deze 'bijbel'.

Yoga kan een moeilijke wetenschap zijn.

Tijd maken voor werk, gezin en kinderen, voor allerlei aardse dingen die heel belangrijk zijn voor een hele hoop mensen.

Maar ook tijd vrij maken voor rust, voor het innerlijke en het spirituele pad.

Ze horen bij je, net zoals je twee handen hebt.

Zo ook voor het spirituele pad.

Er is weten en er is ervaring.

Zet het weten op het schap en ervaar.

Het leven is een grote ervaring.

En yoga is een weg naar bevrijding; moksha, en je kunt het in het dagelijks leven voortdurend oefenen.

### **EEN ROOS:**

Een roos is een hele mooie bloem, maar heeft wel doorns, net zoals het leven mooi en moeilijk is.

En dan heb je ook nog een SPIEGEL!

Een spiegel zorgt er voor dat je jezelf recht in de ogen kan kijken. De spiegels zijn de ogen van de ziel, in de ogen van een persoon kan je zijn karakter herkennen.

### **DE LUCIFER:**

Dan heb je nog lucifers. Vuur is om te reinigen en te vernietigen.

Vuur is het eerste zichtbare element.

Houd het vuur van yoga brandend.

Dan heb je nog tijdschriften, ze zijn zeer belangrijk. Blijf ze lezen.

### **DE LAT:**

Leg de lat niet te hoog, zonder discipline geen resultaat.

Hang yoga nooit aan de lat.

### **DAN DE NOTEN:**

Alles van de yogafilosofie in een notendop.

Een Schrift waar je voor jou de belangrijkste nota's kunt bij houden in een notendop.

## **STENEN:**

Dit staat voor een ruwe diamant, een ruwe diamant, die door butsen en slijpen een prachtige diamant wordt.

Ruwe bolster, blanke pit, een uitdrukking waar veel waarheid in zit.

Vaak denk je zo anders over het laatste oordeel, wat inhoud dat je niet meer oordeelt zoals het is.

## **ELASTIEKJES:**

Elastiekjes komen wel altijd terug in hun oude staat, hoe je ze ook in elkaar knoopt, dus blij flexibel van lichaam en geest, maar vergeet je ware aard niet.

## **EN TENSLOTTE DE BEKENDE EIKELTJES:**

We weten wel allemaal als we een eikel openmaken, dat er zaad inzit, en als je het zaad open maakt dat er niets inzit, maar uiteindelijk kan er een hele grote eikenboom uitkomen.

Leef en speel het spel der elementen.

Geniet ook van het niet genieten

Dit is de lijfspreuk die iedereen mee krijgt.

Op spirituele wijsheid zit geen copyright (auteursrechten)

Help mee het yoga virus te verspreiden.

Het is het enige virus waardoor je gezondheid zal toenemen.

Blijf gezond en heb veel vrede van hart en geest.

Diep beminnen, geef zuiver, mediteer en realiseert”

Deze woorden in een tekst van Atma Muni in het yogatijdschrift Aum teruggevonden, ze staan in een pilaar gegrift van een Indische Ashram (Divine Life Society). Hij vatte ze samen als volgt en geeft volgende commentaar;

Be Good \_ Wees goed

Do Good \_ Doe goed

Serve \_ Dien

Love \_ Heb lief

Meditate \_ Mediteer

Realize \_ Realiseer

De volgorde is belangrijk: wees goed gaat vooraf aan doe goed.

Dan pas heb je de instelling die je toelaat te dienen, lief te hebben, te mediteren en te realiseren.

Daarom begint Patañjali het 8-voudig pad ook met Yama en Nyama.

Mag ik iedereen bedanken die me daarbij heeft geholpen en geïnspireerd heeft zoals An, Anne, Nelly, Hilda die me dit prachtig gedicht heeft gegeven. Mia Mira en al de anderen die hier achter stonden om dit alles tot een prachtig geheel te brengen.

Hierbij dank

Namasté