

MOEDER, WAAROM LEVEN WIJ ?

Lezing

door

Christine Todts

07-03-2020

Opleiding tot Yogaleraar, Jaar 1

**SHRI YOGESHWARANANDA YOGA MAHAVIDYALAYA V.Z.W.
YOGA-ACADEMIE**

Academiejaar 2019 - 2020



*De enige reis die de moeite waard is voert naar jezelf,
op zoek naar de oorspronkelijke stem van je hart."*

Susanne Tamaro

Inleiding

In mijn lezing zal ik mijn zoektocht naar zingeving beschrijven. Hoe ik in het leven sta, wat mijn overtuigingen zijn, wat me drijft, wat mijn levensdoel is en hoe yoga mij zal helpen om mijn levensdoelstellingen te bereiken. Het gaat ook over de innerlijke kracht die ik nu en dan voel. (open en eerlijk)

Mijn jeugd

Ik groeide op in een arbeidersgezin. Mijn ouders werkten hard en zorgden ervoor dat mijn zus en ik niets te kort kwamen. We kregen alle kansen om het 'waar te maken' in het leven. Toch voelde ik me als kind niet goed in mijn vel. Ik was vooral onzeker. Men had hoge verwachtingen en ik voelde dan ook een constante druk. Ik had enorme faalangst. Zo herinner ik me dat ik al toen ik nog maar in het eerste leerjaar zat, 's nachts vaak moeilijk kon slapen omdat ik de rekensommetjes die we de voorbije dag in de les gemaakt hadden in gedachten nogmaals opnieuw maakte om me zekerder te voelen. 1 keer was ik zelfs 's nachts opgestaan en toen ik naast het bed van mijn ouders stond vroeg ik of ik mijn gedichtje nog eens mocht opzeggen omdat ik niet zeker was dat ik het goed genoeg kende.

Ik kon maar moeilijk aarden in de grote boze wereld en had een vrij negatief zelfbeeld. Het negatieve beeld van de wereld had ik voornamelijk via mijn moeder gekregen. Zij waarschuwde mij voor al het onheil in de wereld; mensen waren niet goed, waren niet te vertrouwen. Gelukkig had ik mijn grootmoeder, ons bomma. Als ik bij haar was dan voelde ik me veilig, was ik afgesloten van de beangstigende buitenwereld. Ik werd er altijd heel warm, met de nodige knuffels, onthaald. Met haar ging ik 's zondags ook altijd naar de mis. Stilletjes bad ik toen tot de Goede God opdat alles altijd goed zou komen. Ik liep altijd mooi op de lijn en probeerde lief en vriendelijk te zijn voor iedereen; anderen te helpen waar ik kon. Zo creëerde ik mijn comfortzone: als ik de regels volgde, kon ik daar al niets fout doen en met het helpen van anderen kon ik mij nuttig maken wat me een gevoel van voldoening gaf. Maar door het nauwgezet volgen van de regeltjes heb ik veel gemist, besepte ik veel later. Hierbij denk ik nu aan het bordje dat in de slaapkamer van mijn jongste dochter hangt: *"If you obey all the rules, you miss all the fun"*. Zo heb ik dan ook niet veel fun gehad in mijn jonge leven.

Het doorlopen van mijn middelbare en hogere studies was een ware overlevingsstrijd. Ik leefde van vakantieperiode naar examentijd en van examentijd naar vakantieperiode. Nog jaren na het beëindigen van mijn studies kwamen angstgevoelens bij me op bij het eerste vogelgezang dat de lente aankondigt. Het eerste vogelgezang was voor mij het startsein voor het inzetten van de eindspurt naar het einde van het schooljaar toe, dus examentijd. Het was echt een zwarte periode in mijn leven. Ondertussen had ik een vrij complexe relatie met mijn moeder die het er volgens mij moeilijk mee had dat ik groter werd en het niet met mijn toenmalige vriend kon vinden. Ik zag het echt niet meer zitten, ik wilde niet meer.

Op eigen benen: Na mijn studies zou het wel beter gaan....

Na mijn studies baande ik me een weg in de bedrijfswereld. Ondertussen leerde ik mijn man kennen: Paul, mijn grote liefde en soulmate. Ondertussen zijn we al 35 jaar getrouwd. De ontmoeting met mijn man was een keerpunt in mijn leven. Hij leerde mij om anders naar het leven te kijken en door hem heb ik leren genieten van de mooie dingen van het leven. Bij mijn schoonfamilie voelde ik mij ook op mijn gemak. Iedereen was er altijd welkom en je kon er helemaal jezelf zijn. Ook bouwde ik een sterke band op met mijn schoonmoeder. Ik besef

nu dat zij voor mij eigenlijk een 'life coach' avant la lettre was. Mijn schoonmoeder had in haar leven al behoorlijk wat miserie gehad, maar ze bleef humoristisch. Wanneer ik weer eens aan het piekeren was dan zei ze: "Laat het los, kind, laat het gaan....."

Toch heb ik voornamelijk geleefd in een tempo dat me lichamelijk, mentaal en emotioneel totaal uitputte. Het blijft nog steeds een echte uitdaging om mijn professioneel leven te combineren met mijn gezinsleven. Als je dan overal en altijd alles perfect wil doen, heel goed beseffend dat dit niet mogelijk is, zorgt dit voor heel wat innerlijke onrust. Ik kan het allemaal maar moeilijk *loslaten*.

We leven nu eenmaal in een maatschappij waarin resultaten en succes vooropgesteld worden en zaken zoals rust, mentale gezondheid en zelfzorg zwaar ondergewaardeerd worden.

We maken deel uit van een welvaartmaatschappij. *We kennen welvaart, maar waar staan we met het welzijn?* Dit is mijn perceptie: hoe meer welvaart hoe minder welzijn.

We leven in een maatschappij waarin alles draait om roem, macht en geld, de *balans is uit evenwicht*. De heersers van deze wereld, regeren veelal vanuit machtswellust en eigenbelang. Er is weinig of geen authenticiteit meer.

Het is een wereld waarin iemand zoals ik als 'naïef en goedgezind' wordt bestempeld. Men heeft mij meermaals gezegd: "Jij bent te goed voor deze wereld". *Hoe kan je nu te goed zijn?* Ik doe toch gewoon wat ik vind dat ik moet doen, dat wat correct is en ik behandel anderen zoals ik zelf zou willen behandeld worden. *Volgens mij is er gewoon iets mis met de wereld.*

Zo was ik onlangs verbouwereerd toen ik een uitnodiging kreeg om deel te nemen aan een opleiding 'Hoe vang ik een rat.' In de opleiding leer je hoe je als rechtschapen mens kan overleven in een slangenkuil van intriges, samenzweringen, politieke spelletjes.....Het is de wereld op z'n kop! In plaats van de heren en dames van fatsoen die opereren op de hogere niveaus binnen de organisatie te leren om te werken aan een betere wereld, gaat men aan de rechtschapen mens leren hoe hij moet manoeuvreren om niet ten prooi te vallen van de ratten in de bedrijfswereld.

Ik kijk naar de wereld en ik zie dat het niet goed is: het is een onrechtvaardige wereld waarin rijkdom niet eerlijk verdeeld is, waardoor er nog veel armoede is in deze wereld. Het is een wereld van oorlogen, terrorisme, politieke intriges, winstbejag, milieuvervuiling... We worden meegezogen in de malle molen van het leven, als individu moet je vooral altijd blijven presteren, blijven gaan: op het werk, thuis.... en met de opdracht: "Raise the Bar". Alles moet, niets kan. We worden voortdurend gebombardeerd door prikkels: een overvloed aan informatie komt op je af, via e-mail, internet, LinkedIn, sharepoints, conference calls en het is teveel om het allemaal te behappen. Met de GSM bij de hand moet je op elk moment voor iedereen bereikbaar zijn. De druk- en stressniveaus zijn hoog: iedereen is druk, druk, druk. We geraken uit evenwicht en uitgeput, *we hebben geen energie meer.*

Het kan maar niet rustig worden in het hoofd, we lopen onszelf voorbij en weten soms amper waarmee we bezig zijn. En wat blijkt: *We doen zoveel dingen die er niet echt toe doen.* Is alles echt zo dringend? Is het zo erg dat de aandelen een % of twee minder opbrengen dan het jaar voordien? Men is oppervlakkiger dan ooit tevoren. In mijn werkomgeving zie ik zoveel dingen gebeuren gewoon voor de vorm, de inhoud lijkt minder belangrijk. Van dit alles worden mensen ziek: het ziekteverzuim rijst de pan uit. Voor heel wat mensen wordt het echt helemaal te veel, ze gaan in 'burn-out'.

De meesten onder ons kunnen blijkbaar niet meer echt ontspannen en genieten van de geneugden van het leven.

Werden we hiervoor op de wereld gezet ? Dit is niet leven, maar geleefd worden.

Hoe moet het verder ? Yoga !

'STOP !' zegt een stem in mijn hoofd. Tijd voor verpozing en bezinning, tijd om terug naar de basis te gaan.

Via yoga heb ik de weg teruggevonden. Ik startte met yoga 8 jaar geleden, in een periode dat ik mentaal volledig uitgeput was. Een collega raadde mij aan om yoga te gaan volgen bij Rama Saenen. En zo ging ik dan van start.

Adembewustzijn

Het eerste wat ik leerde was *ademen*. Ik leerde over ADEMBEWUSTZIJN en PRANAYAMA. 'We gaan naar de adem kijken' zei de yoga docente. Ik vroeg me af wat ze daarmee bedoelde. Ondertussen ben ik er wel achter gekomen. Het rustgevende effect van het bewust ademen geeft waarachtig een gelukkig gevoel. IN – UIT. En van het uitademen leek ik nog meer te genieten dan van het inademen. Pas onlangs heb ik ontdekt waarom. Het heeft immers alles te maken met *loslaten, energie vrijgeven, giftstoffen uit het lichaam drijven*.

Een collega vertelde mij onlangs dat een vriend van hem enkele jaren geleden een Boeddhistisch klooster bezocht. Een monnik vroeg hem: "Wat is het eerste dat jullie op school leren ?" Hij antwoordde: "Lezen en schrijven", waarop de monnik zei: "*Het eerste wat wij leren is ademen*".

Ademen = leven. Zoals Toon Hermans het ooit zei: Ik adem, dus ik leef ! De kwaliteit van het leven durf ik dan ook gelijkstellen met de kwaliteit van de ademhaling. Een Indisch verhaal zegt dat iedere mens bij zijn geboorte een bepaald aantal ademhalingen meekrijgt. Als ze opgebruikt zijn, sterft hij. (Uit: De volledige yoga-ademhaling – Atma Muni). Je hebt er dus alle belang bij om vooral rustig en traag te ademen, zodat je leven kwalitatief langer wordt...

Bewust ademen, bewust leven. "Het lichaam voelen", nog zoiets wat we verleerd hebben en wat ik opnieuw geleerd heb tijdens de yogalessen. "Voel waar uw aandacht naartoe gaat" "Voel uw hart met liefde" "Luister naar de klank van uw hart" "Voel u meer en meer gelukkig". Dit laatste was nog zo'n uitspraak waarbij ik in eerste instantie mijn bedenkingen had. Alsof je jezelf kan gebiedten om gelukkig te zijn ?! Het heeft mij verder aan het denken gezet en ja hoor, het kan kloppen; immers het ware geluk zit binnenin, we hoeven het niet daarbuiten te gaan zoeken: bewust ademen, je goed en gezond voelen, beseffen wat je allemaal hebt en een gevoel van dankbaarheid doen mij bewust genieten en gelukkig voelen, en kijk een glimlach komt automatisch op mijn gelaat. Toch een kanttekening hierbij: volgens mij zijn er twee elementen zijn die het gelukkig zijn kunnen verstoren nl. het niet in goede gezondheid verkeren en/of in armoede leven. Wanneer deze elementen spelen is men waarschijnlijk meer bezig met overleven dan met gelukkig zijn, hoewel het niet volledig uitgesloten is dat je zelfs dan nog momenten van 'gelukkig zijn' kan ervaren.

Fundamenteel geluk betekent niet dat je niet verdrietig kan zijn of geen negatieve ervaringen meer kan hebben, maar door een innerlijk goed gevoel zal je hiermee anders omgaan. *Immers in het leven gaat het niet zozeer over wat je overkomt maar veeleer hoe je ermee omgaat*. Zo heb ik ook geleerd om dingen, waaraan je zelf niets kan veranderen, los te laten.

Wat je denkt, beïnvloedt heel sterk hoe je ademt. *Je ademhaling is als een spiegel van je gedachten.* Wanneer je bezorgd, gestresseerd bent, dan zal je snel en oppervlakkig ademen. Wanneer je rustig bent dan zal de ademhaling dieper en trager zijn.

En de gedachten zijn sterk; zij bepalen wie, hoe we zijn. Zo kunnen ze ook heel sterk zijn bijvoorbeeld tijdens een doodsstrijd: *zolang de geest nog wil, zal het lichaam voortdoen.*

« *Je pense, donc je suis* », zei Descartes..

Is het leven uiteindelijk niet het resultaat van al wat we denken en voelen ?

Mantra's met betekenis kunnen onze gedachten sturen Tijdens relaxatie-oefeningen echter proberen we vooral de *gedachten op afstand te houden.*

De verwondering

Naast het genieten van het adembewustzijn blijf ik me toch steeds opnieuw verwonderen over het leven en het wonderbaarlijkse in het leven op aarde is toch het leven zelf.

Vraag je jezelf wel eens af hoe het kan dat alles zo perfect is gemaakt? Hoe kan het dat de afstand tussen de zon en de aarde precies goed is. Iets dichterbij en het zou te warm zijn op aarde. Iets te ver weg? Dan zou het weer te koud zijn. Resultaat? Geen leven op aarde. Hoe is het mogelijk dat er uit chaos orde ontstaat? De Big Bang die ervoor heeft gezorgd dat dit alles om ons heen bestaat. Hoe kan iets uit het niets ontstaan? En waarom is alles hoe het is. ***Wat is niets ?*** Waarom zijn wij mensen en kunnen wij niet een andere vorm aannemen of naar een hogere dimensie gaan? Waarom zijn wij beperkt in ons denken en hebben wij zoveel dingen niet onder controle ? Als we bedenken hoe complex we in elkaar zitten. Is het toeval dat alles uit het niets ontstaan is en zodanig aan elkaar gelinkt is dat dit alles als 1 geheel kan functioneren ? Alles is steeds in beweging en zoekt steeds naar balans.

De natuur voorziet in alles, zelfs om genezig te brengen. De hamvraag hier is: *wat heeft alles in beweging gezet, wat zet mij in beweging ?*

Met betrekking tot het wonderbaarlijke van het leven heeft Toon Hermans meerdere teksten geschreven. Ik heb altijd veel bewondering voor Toon Hermans gehad. Hij kon de dingen zo mooi omschrijven, zoals ze zijn, met die fijngevoeligheid van hem en humor tegelijkertijd, subliem.

Eén van zijn merkwaardige teksten heb ik teruggevonden:

*'Ik leef', zei ik, 'ik leef
en ik hoorde dat ik het zei
maar plots'ling dacht ik: 'Neen niet ik
maar er leeft 'iets' in mij...'*

*het is dat wonderbaarlijk 'iets'
dat zorgt dat ik besta
en ik? nou ja, ik ben er wel
maar ach... ik kom en ga*

*want als mijn'tikje' niet meer slaat
dan staat mijn 'ikje' stop
maar het grote 'iets' dat blijft en blijft
het 'iets' dat houdt niet op*

*en of ik zing of fluit of fiets
rechttop zit in mijn bed
ik voel vanbinnen steeds dat 'iets'
mij in beweging zet.*

Uit deze tekst blijkt duidelijk de verwondering maar ook de mystiek omtrent wat in eenieder van ons leeft.... Is het de Guru in ons, de Schepper, God ?

Mysterie en geloof

Hoe is dit alles te rijmen met mijn geloof ?

Ik geloof er sterk in dat er meer is dan dat wat we puur zintuiglijk kunnen waarnemen. Over geloof heb ik al heel wat discussies gehad met mijn oudste zoon, (ongelovige) Thomas. Hij heeft me al verschillende keren 'gechallenged'. Hij begrijpt niet hoe een verstandig iemand zoals ik (naar zijn zeggen) kan geloven in een God en reïncarnatie. Hoe weet je dit ? Hoe kan je dit bewijzen ? **Ik kan het niet bewijzen.** *Als ik het kon bewijzen dan zou ik niet 'geloven', dan zou ik 'weten'.* Geloven heeft niets met al dan niet verstandig zijn te maken. Het heeft net te maken met een beperkte menselijke intelligentie en het onvermogen om iets als mens te kunnen waarnemen (of te ervaren). Je gelooft iets omdat het de meest logische uitleg is voor dat wat je niet kan verklaren. Soms helpt het ook om angsten voor het onbekende weg te nemen of te verzachten. Geloven is dan ook persoonlijk en kan je niemand anders opleggen.

Ik heb zelf het geluk gehad dat ik 4 gezonde 'liefdewonders' op de wereld mocht zetten. Ik heb niet de pretentie om te zeggen dat ik mijn kinderen het 'leven geschonken' heb. Vanuit mijn perceptie en beleving werd hen het leven ook geschonken door dat 'iets'. Ik heb alleen middels de fysieke kracht van mijn fysieke lichaam en met de energie van mijn energetisch lichaam deze kinderen mogen baren, met liefde. En ik ben hiervoor ontzettend dankbaar.

Dit mogen meemaken is de meest fantastische ervaring die je als vrouw kan ervaren. Wanneer je de eerste levenskreet hoort, geraak je in vervoering, een golf van emoties overspoelt je. Vooral van de eerste keer herinner ik mij nog zeer goed dat ik mij voelde alsof ik mij aan de top van de wereld bevond. Het was een toestand van extase, misschien was het wel een *kundalini-ervaring*? Vol verwondering keek ik naar dat kleine wezentje, dat kleine hoopje mens en het zag er zo perfect uit. Ik telde de vingertjes en de teentjes, en ja het waren er telkens 10. Het kindje ademde, het bewoog, na enige tijd zocht het naar een tepel om voeding te krijgen... en dit gebeurde allemaal vanzelf.

Je blijft je afvragen hoe dit allemaal mogelijk is. Het blijft een mysterie. Je bent enigszins verbaasd dat het meestal allemaal goed loopt. Als je bedenkt wat er zich allemaal afspeelt tussen de conceptie en de geboorte.

Een ingrijpende gebeurtenis

Het is dan ook niet verwonderlijk dat het al eens fout loopt. Jammer genoeg heb ik dit ook moeten (mogen) meemaken:

Toen ik in 1993 voor een derde maal zwanger werd, voelde ik me niet blij. Dit was heel ongewoon want bij de vorige 2 zwangerschappen had ik me steeds fantastisch goed gevoeld; ik voelde mij telkens openbloeien als een bloem. Maar nu was het anders. Iets in mij zei dat er iets niet klopte. Het voelde beangstigend. Ik had mijn angst gedeeld met de dokter maar die stelde mij gerust. Een echo bevestigde later echter dat het niet goed was.

Het kindje zou spina bifida (open rugje) hebben en een punctie zou moeten uitwijzen hoe ernstig de afwijking was. Toen heb ik aan de lijve mogen ervaren wat de betekenis is van 'aan de grond genageld'. Ik kon letterlijk mijn voeten niet meer opheffen toen ik het slechte nieuws vernam. De twee eerstkomende weken was het bang afwachten wat de resultaten van de punctie zouden brengen maar diep binnenin wist ik dat dit niet goed zou aflopen. Stilletjes nam ik al afscheid van het kindje, samen met onze poes Peluche, die 's avonds altijd bij mij op de schoot kwam liggen. Telkens zodra zij zich in mijn schoot nestelde en begon te spinnen, reageerde het kleine wezentje in mij door heel zachtjes te bewegen. Het voelde alsof het zich liet drijven op het vruchtwater in mijn buik dat af en toe tegen de binnenwand van mijn buik klotste. Na twee weken bang wachten kwam het verdict: het vruchtje zou niet levensvatbaar zijn. Men stelde mij voor om binnen te komen in Gasthuisberg te Leuven waar men de bevalling zou inleiden. Op 19 januari 1994 rond 9 u 's ochtends werd de bevalling ingeleid onder de goede zorgen van het verloskundig personeel, met mijn man aan mijn zijde. Uren brachten we door in stilte, in alle sereniteit. Af en toe de vraag : "Gaat het?"...Rond 10 uur 's avonds veranderde iets in mij, een doodsangst overviel me. Het voelde alsof alle leven langzaam maar zeker uit me wegvloeide, ik voelde mij stervende. Ik had het gevoel dat ik hier niet levend zou uitkomen. Ik smeekte mijn man om bij mij te blijven en nam me voor dat indien ik dit zou overleven, echt het beste van mezelf zou geven, en echt zou gaan genieten van het leven in al zijn glorie. Na ongeveer een uur (schat ik) keerde de rust terug en werd het opnieuw wachten.

Op 20 januari rond 7 uur 's ochtends werd een levensloos kindje geboren. Het was een meisje. Ik besepte toen dat de doodsstrijd van de avond tevoren haar strijd geweest was. Verdrietig maar opgelucht en dankbaar tegelijkertijd was ik: verdrietig om wat niet kon zijn, dankbaar voor de tweede kans zowel voor het kindje als voor mezelf. Ik geloofde erin dat het ziertje een nieuwe kans zou krijgen in een lichaampje dat wel levensvatbaar zou zijn. Ikzelf had de kans gekregen om mijn leven beter te leven.

Toen ik met lege handen thuiskwam, kwam Peluche weer op mijn schoot zitten, ze vleide zich zoals voorheen tegen mij aan en begon opnieuw te spinnen, maar ditmaal kwam er geen reactie vanuit mijn buik. Ik sprak tot haar en vertelde dat het kindje er niet meer was. Een beetje later sprong ze van mijn schoot en vroeg ze om naar buiten te mogen gaan. Ze verdween en ik heb haar sedertdien nooit meer teruggezien.....

Even leek het of mijn leven stilstond maar al gauw besepte ik dat dit wel degelijk verdergaat, en maar al goed ook. Ik herinner me dat ik sedertdien bewuster begon te genieten van kleine dingen. Zo herinner ik me me dat wanneer ik mijn 2 oudste kinderen met de wagen naar school bracht en hun stemmetjes op de achterbank hoorde weerklinken ik hiervan zo intens genoot en ik bij me zelf dacht: God zij dank, dit is er nog ! Ik kocht toen ook iedere week een ruikertje bloemen, waarvan ik telkens bewust genoot als ik ze in de vaas stak en ernaar kon kijken. Nu koop ik niet meer elke week bloemen maar als ik er nog eens koop dan is dat nog steeds met datzelfde gevoel.

Uit de minder goede ervaringen leer je en uiteindelijk moet je loslaten. Mooie ervaringen daarentegen moet je koesteren, daar kan je levenslang van nagenieten.

Waarom leven wij ?

Nu, wat is het antwoord op mijn vraag: "**Waarom leven wij ?**" Ik denk dat je er eenvoudig zelf kan achter komen. We werden *uitverkoren* ! We zijn de uitverkorenen maar dit is niet vrijblijvend want we hebben de opdracht gekregen om ons leven ten volle te leven, van elke dag het beste te maken en onze roeping te volgen... *We zijn gemaakt om gelukkig te zijn*. Immers het geluk zit binnenin. Hetgeen we zoeken in het leven, zit in ons.

Mantra:
De kracht die ik zoek is in mij.
Het geluk dat ik zoek is in mij.
De stilte die ik zoek is in mij.

Genieten, intens en bewust genieten, het hoeft niet veel te zijn, soms is het een klein gebaar, ... je moet je hiervoor open stellen.

Gewoon iemand blijmaken, iets lekkers klaarmaken (Jeroen Meus). Een mooie wandeling maken in de natuur en genieten van het mooie landschap, van wat je ruikt (bloemen), wat je hoort (vogelgezang). Een lekker warm bad nemen. Genieten van het beluisteren van een prachtig stukje muziek dat je kippevel bezorgt of van het dansen op het ritme van de muziek. Of van het lezen van een ontspannend boek. Of gewoon van leuk gezelschap. Het kan een leuke babbel zijn, liefst gekruid met humor. Humor is immers een uitlaatklep voor emoties en een ideale manier om stoom af te blazen.... en echt eens goed kunnen lachen. Wat kan dat deugd doen!

Zo kan je bijvoorbeeld als volgt genieten van een stuk chocolade: je neemt een stukje van je favoriete chocolade. Je kijkt er eerst aandachtig naar, ruikt eraan, neemt diep adem, proeft met mondjesmaat. Je focust op wat je doet en ervaart, op wat je ruikt, proeft, smaakt, denkt en voelt. Je zal merken hoeveel bewuster je van dat stuk chocolade kan genieten en hoe meer je het waardeert dan wanneer je het in sneltempo, automatisch en reflexmatig naar binnen slokt. Eigenlijk is dit al een vorm van meditatie! Of beter nog: het is meditatie: een simpele oefening in bewust-zijn.

Mijn eindconclusie is dat we bewuster moeten leven, genieten van het momentum, geen hoge verwachtingen stellen maar goede hoop koesteren, vooral blijven dromen, met een positieve ingesteldheid omgaan met de dingen die op je afkomen, intens dankbaar zijn, aanvaarden en kunnen loslaten. Gelukkig zijn en anderen deelachtig maken in het geluk. Laat ons ook vooral verwonderd blijven. Alles wat gebeurt is zo bijzonder.

En zoals een wijze dame gezegd heeft, hoeven we niet perfect te zijn.

“ Don't try to be perfect. Just be the best part of yourself. Every day. ”
Michelle Obama.

Ik besef dat ik nog een lange weg moet gaan. En ergens onderweg zou ik anderen mee op weg willen nemen....

De essentie van het leven en yoga

De essentie van het leven is voor mij dat we onze roeping vinden, de balans tussen lichaam en geest tot stand brengen, in harmonie samenleven met anderen, het vinden van rust, het zelf en zuiver bewustzijn, of gewoon 'ZIJN'. Het is ook het kennen van onvoorwaardelijke liefde.

Is dit niet waar yoga ons bij helpt ?

YOGA WIJST ONS DE WEG, LEERT ONS DE KUNST VAN HET LEVEN

Alleen kan je de wereld niet veranderen, maar we kunnen er alvast met z'n allen aan beginnen... Hierbij dienen we te beginnen bij onszelf en zullen we het vervolgens verder moeten uitdragen!

Tot slot een toepasselijke mantra:



LOKA SAMASTA SUKHINO BHAVANTU

OM Shanti Shanti Shanti

Moge de ganse wereld gelukking zijn.
Mogen alle mensen Vrede, Liefde en Geluk kennen.

Namaskar.

Christine