

Lezing voor yoga opleiding Jaar 2 – 2020-2021

Ann Geets

10 vitamine B tegen (een nieuwe) burn out, en voor een gelukkig, gezond en 'heel' leven

We zijn hier om te ervaren, leren, groeien, evolueren, zegt men. En dat is ook zo! Stappen, lopen, rennen, vallen en weer opstaan..! Sinds het begin van de herstelfase van de burn out waar ik een aantal jaar geleden in terecht kwam en waarover ik ook al vertelde in mijn lezing voor de yoga-academie van vorig jaar, was – het hoeft niet te verwonderen – één van de centrale vragen die ik me stelde: 'Hoe raak ik hier uit?'. Maar ook, en voor mij verbonden met de eerste vraag : 'Wat is eigenlijk de zin en betekenis van mijn leven? Wat kom ik hier doen?'. Of nog, 'Wat is mijn 'hogere doel?'

Tijdens mijn zoektocht naar het antwoord hierop, kwam ik er geleidelijk achter dat dit eigenlijk meer een kwestie van ZIJN is, een antwoord dus op de 'hoe?'-vraag, namelijk de kwaliteit van het ZIJN, eerder dan een antwoord op de 'wat?'-vraag, 'wat doe ik? welke activiteit?'. En dat het antwoord op deze 'wat'-vraag natuurlijkerwijs, als vanzelf, voortvloeit uit het antwoord op de 'hoe?'-vraag. Namelijk dat uit een bepaalde kwaliteit van 'Zijn' het antwoord op de wat-vraag als het ware als vanzelf opborrelt, naar boven komt.

De 10 'vitamine B' die ik zo vond, sommige uit ervaring, door het uit te proberen en andere in een staat van 'naar binnen gaan', zij het 'zittend' op mijn matje of wandelend in de natuur, in een soort van 'meditatieve' toestand (niet in de yogabetekenis van het woord, zo ver ben ik helaas nog lang niet geraakt...), zijn voor mij, in de huidige stand van mijn zoektocht, een antwoord zijn op de hogervermelde vraag : 'hoe raak ik hier uit?' Ze zijn in een notendop, op een rijtje :

Bron – Beleven van elk moment in verbinding met de Bron en alles wat is

Bidden

Blij

Bedanken

Beminnen

Bord

Bed

Bewegen – buitenlucht

Bewogen zijn in de wereld, actie

Bijeenbrengen van mensen

→ geeft : Balans en zoveel meer... .

De eerste vijf hebben te maken met een bepaalde 'Zijnstoestand' en kan je bijgevolg niet los van elkaar zien, ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, want beschrijven de kwaliteiten van die bepaalde zijnstoestand, die voor mij gezondheid in al zijn aspecten (fysiek, mentaal, emotioneel, in relatie met anderen,...), welzijn, welbevinden betekent. Precies omdat ze deze specifieke zijnstoestand beschrijven, er deelaspecten van zijn, worden ze door elkaar gebruikt.

De vijf volgende 'vitamine B's' hebben meer te maken met 'doen', met activiteit en zijn een aanvulling op de eerste.

Samen maken ze het geheel compleet. Voor mij betekenen ze dat hoe meer ik er in slaag te leven volgens deze 10 vitamine B's, hoe beter het gaat, met mezelf en in contact met anderen... .

Hieronder deel ik graag meer hierover. Het is een samenvatting van wat ik zoal vond ('binnen' komend via de poorten van het hart, het verstand, of de 'ziel', soms moeilijk te onderscheiden als beginneling en afhankelijk van de staat van het 'naar binnen' gaan waarin ik me op dat ogenblik bevond) en ondervond, mijn ervaringen en bevindingen tot nog toe, die dus een weerspiegeling zijn van mijn ervaringen in de zoektocht tot nu toe. Toch zijn ze ook gesteld in de 'je'-vorm, in de hoop dat ze in een bepaalde mate of vorm ook voor de lezer

resoneren en tevens om niet steeds de 'ik'-vorm te hoeven gebruiken.

Mijn hoger doel

is leven vanuit de **Bron**

Beleven van elk moment in verbinding met de Bron en met alles wat is

is je Essentie leven, wetend vanuit: je bent genoeg!

is je 'BENT' liefde, je hoeft er dus niet naar op zoek gaan, je bent het!!

is deze gedachte verlevendigen door het bijhorend gevoel te voelen en beleven en

de intentie te hebben dit zoveel mogelijk te herhalen

is ten allen tijde, leven vanuit het antwoord op de vraag 'Wie ben ik',

zoveel mogelijk en liefst steeds dankbaar levend in het Nu,

Of, om het met Eckhart Tolle te zeggen :

“It is through gratitude for the present moment that the spiritual dimension of life opens up”

En al het “negatieve” aan de Bron toevertrouwen

Focussen op het Onveranderlijke, het Ware Zelf, het Eeuwige, het enige Echte

Ook van Eckhart Tolle:

“Zolang je zelfbeeld wordt ontleend aan het denken, kan je niet weten wie je bent”

Je herinneren wie je bent

namelijk goddelijke Liefde, afkomstig van de Bron van alles en

je herinneren wat je hier komt doen

namelijk deze liefde belichamen, zijn, uitstralen en uitdragen

blij en dankbaar,

wat je een kracht geeft

die niet van jou is maar door jou stroomt,

zodat je niet moe wordt...

... zolang je zelf geen obstakel vormt

waardoor ze niet meer vrij kan stromen

Je taak is dus 'enkel' (maar alvast een nog hele brok wat mij betreft...)

te zien dat je steeds alle blokkades opheft

opdat deze goddelijke energie vrijelijk zou stromen

zodat je er volop in het NU kan blijven van genieten

De Daila Lama spreekt over je hoger doel als “to embody the Transcendent”,

de goddelijke rijkdom in je voelen, blij beleven en realiseren

Je kan het ook zien als:

je permanent voelen als een steenrijke erfgenaam,

want dat ben je!

De dochter/zoon van een vader/moeder met een onmetelijke rijkdom,

de Bron zelf, waar alles één mee is!

Je hebt dus immers al alles ontvangen,

je bent al compleet !

Zoals Jezus zei:

“Als je iets wil, weet dan dat je het reeds ontvangen hebt en verheug je erover!”

Mijn hoger doel

is om dit permanent te ervaren, te voelen, beleven.

Hiervoor moet je in het NU leven,

want dat is de enige plaats waar jij en je lichaam permanent vernieuwd en geheeld wordt,

je het Transcendente/de Bron kan ervaren

is je één te voelen

en vanuit die verbondenheid met het geheel,

je potentieel voelen, ervaren, heel diep ergens weten,

niet vanuit pretentie maar vanuit nederigheid

(want ik heb daar zelf immers geen verdienste aan!) :

ik 'heb' 'alles' en 'ben' eigenlijk 'alles', ik 'weet' eigenlijk 'alles', ik 'kan' eigenlijk 'alles'!
Ik heb dus per definitie niets nodig
want ik heb alles al,
want ik ben er één mee en
ik 'kan alles' wat nodig is zonder moeite, gewoon vanzelf,
als ik me één voel, als ik blij voel dat het er al is!
als ik me maar verbind met de Bron, in die Energie ga, in die trilling, vibratie, frequentie.

Mijn hoger doel is doen wat ik werkelijk ben:
een goddelijk wezen, zoals al wat leeft,
gemaakt naar Gods beeld en gelijkenis,
met goddelijke energie, goddelijk licht, goddelijke liefde
is energetisch de deur openzetten voor het permanent in- en uitstromen van de goddelijke liefde,
alle energetische obstakels daarvoor wegruimen,
mijn kleine zelf/ego opzij zetten en
de Bron/Heilige Geest vragen me daarbij te helpen
is ontvankelijk zijn voor de miraculeuze programmering van het universum
door mijn gedachten in lijn met die van God, de Bron te houden
is het stil maken om de kleine stille goddelijke stem te horen
en ernaar te handelen
is die open poort blijven
door dewelke deze flow onophoudelijk stroomt
is te zijn als de 'lege schaal'
zoals Boeddha bedoelde,
die dan vanzelf 'gevuuld' wordt.. .

Je moet je dan ook niet afvragen wat je moet doen of zeggen
je laat het gewoon aan je gebeuren...

Leven vanuit de Bron is **blij** binnenin,
vanuit je Hoger Zelf,
Met licht en liefde als brandstof
stel je voor dat je het licht van het universum opvangt,
erin ondergedompeld wordt en
het in jou laat circuleren,
om van daaruit te creëren:
je in elke cel permanent bewust zijn van je 'Ik Ben', één met het goddelijke
dankbaar en blij in je hart verblijven om
van daaruit de goddelijke liefde te voelen stromen in volle vertrouwen en
weten dat alles altijd goed komt!
En zoals we hierboven zagen
omdat we goddelijk zijn,
hebben we 'per definitie' alles en zijn we alles dat we nodig hebben
iets 'willen' is dus tegen onze goddelijke natuur, die we dan ontkennen
angst krijgt geen kans in deze staat van zijn, van dit éénheidsbewustzijn
want je realiseert je dat het Geheel over alles en iedereen waakt
dat je niets of niemand kan verliezen
want je bent één met alles

Maar enkel bewustzijn kan bewustzijn shiften
daarom start je de dag best eerst met meditatie om
daarna deze staat van zijn 'meenemen' in je dag
leven als goddelijk, want we zijn het
en daarom zijn we eigenlijk ook,
om het met Marianne Williamson te zeggen:
'powerful beyond measure':
we zijn geboren om te stralen,

om de glorie van God/universum, die in ons is,
te manifesteren en
als we ons licht laten schijnen,
geven we onbewust toelating aan anderen om dat ook te doen
ook hun staat van bewustzijn zal shiften in onze aanwezigheid

Bidden

het universum
dat ook in ons leeft
is eigenlijk een soort van gigantische 'kopieermachine', enigszins oneerbiedig, reducerend en plastisch
gesteld, maar zo lijkt het soms wel,
zo ervoer ik...
positieve gedachten en gevoelens worden vermenigvuldigd en gerealiseerd, negatieve ook!
omdat we met onze gedachten en gevoelens,
die bepaalde frequenties hebben,
tappen in bepaalde potenties, energievelden die aanwezig zijn in het kwantumveld
het is dus belangrijk bewust te kiezen uit welke potenties je wil tappen,
eerder dan onbewust bepaalde vanuit het verleden voorgeprogrammeerde gedachtenpatronen af te spelen.
Een bewuste geest kan zijn gedachten en gevoelens kiezen
voor de positieve gedachten kan je kiezen door positieve affirmaties,
ook over anderen.
Als je voor de negatieve gedachten kiest
dan zie je het positieve in die andere persoon niet
want je geest is geconditioneerd, voorgeprogrammeerd, gefocust om enkel het negatieve te zien,
dus zullen je zintuigen het negatieve ervaren
want het negatieve is wat je verwacht.
Bovendien,
daar het universum enkel "ja" zegt,
de kopieermachine, weet je wel...
wordt het negatieve energetisch aangetrokken, gerealiseerd, vermenigvuldigd want
dat is wat je het universum energetisch vraagt door de negatieve gedachte.
Zoals de grote Meesters kan je door oefening ook
je gevoelens kiezen
'Ik ben... ', 'ik adem ... (vrede) in, ... (onrust over ...) uit',
ook vooraf, als intentie, kan je ervoor kiezen je emoties niet te ondergaan.

Ook ervaar ik steeds meer dat
je je levensdoel niet kan 'zoeken' of 'vinden'
het is eerder een gevolg, een effect van een keuze in het 'Zijn',
van je staat van Zijn,
een uitdrukking van (het permanent in verbinding leven met) mijn Hoogste Zelf
door bijvoorbeeld de vraag te stellen:
'wat wil het universum via mij uitdrukken?'
'wat wil er te voorschijn komen?'
en uiteraard door de tijd te nemen om te luisteren naar het antwoord...
weten dat je Eén bent met de goddelijke Bron van liefde
weten dat je Liefde bent, dit uitstralen en
dat je hier bent om anderen eraan te herinneren dat ze dat ook zijn!
Weten dat je gezond bent, vreugdevol, blij, mededogend, gelijkmoedig...
want het is je essentiële natuur als goddelijkheid!

Daarom is het gaandeweg mijn streven geworden om zoveel mogelijk gedurende de dag
contact te maken met wat is geworden m'n onuitputtelijk geluksbronnetje en gezondheidsbronnetje binnenin,
m'n 'Ik Ben'-aanwezigheid
om van daaruit zoveel mogelijk vanuit m'n hart, liefdevol en dankbaar te leven
van m'n binnenste m'n liefste thuis maken,
een tempel.

Door een vorm van 'meditatie' ontdekte ik de zoete plaats van het huidig moment zou ik willen de hele dag dankbaar ingeplugd blijven een ideaal instrument daarvoor is bijvoorbeeld de ademhaling, deze zoveel mogelijk bewust te volgen.

Een van de toegangspoorten om gezond te zijn en te blijven, zo heb ik gaandeweg geleerd, is : onze gedachten en de daaruit voortvloeiende gevoelens want ons perspectief, perceptie, gedachten en gevoelens beïnvloeden/creëren onze gezondheid, leven, de wereld! Daarom is het belangrijk onze 'hardware' te besturen met het programma van dankbaarheid, liefde, vreugde, compassie, helende informatie en affirmaties Dit kan je doen vanuit aanwezigheid in het huidig moment, in je lichaam verblijven, en in al je bewustzijnslagen Hierbij kan je in het begin, als dat helpt, visualiseren, bijvoorbeeld een wolk van liefde/wit licht rondom je zien en deze liefde zenden naar iedereen, naar de hele planeet en je zal zien, dit komt terug naar je in vele vormen! En elke keer je jezelf 'betrap' op een negatieve gedachte, naar je lichaam gaan, je hart en met het diep gevoel/bewustzijn van je Ik Ben-aanwezigheid, deze gedachte overschrijven met deze Ik Ben-affirmatie.

Je kan de Bron ook vragen je te helpen niet met woorden maar met een gedachte en bijhorend blij gevoel de energie die je met deze affirmatie ontvangt, te vermenigvuldigen en deze zal versterkt worden. Soms visualiseer ik, in het begin, om het nog krachtiger te maken: met violet licht van je Ik Ben aanwezigheid al het negatieve neutraliseren, door er de violette vlam van Gods Liefde in te blazen

Je kan je lichaam leren kennen, door voelen, naar binnen gaan, en voelen met aandacht en liefde waar de energie geblokkeerd is en dankbaar vragen/bidden om het op te lossen Goddelijke liefde is de meest krachtige heler, het is haar natuur dat ze je steeds geeft wat je nodig hebt! Mettertijd leerde ik dankbaar hierop te vertrouwen en zo mijn zorgen te transformeren: 'don't worry, be happy!' Ook heb ik ervaren dat dit het beste gezondheidsvoorschrift ooit is! Het komt erop aan te weten hoe je je gewenste toestand/toekomst creëert: door het gewenste reeds te voelen, te beleven! Door te leven vanuit de Bron word ik de bron van wat ik verlang (in plaat van de zoeker ervan) zodat ik vanzelf het reeds hebben ervan ervaar.

Dit kan je noemen **bidden = bedanken = "bestellen"** aan het universum 'Vraag en je zal ontvangen!' zei Jezus 's Morgens om leiding vragen: om tijdens de dag, wie je werkelijk bent, Liefde, te 'doen' en op voorhand alle mensen 'zegenen' die je gaat ontmoeten die dag en alle mensen die je niet zal ontmoeten. Ook probeer ik te bidden voor het geluk van de mensen waar ik het op dat ogenblik moeilijk mee heb, zodat het in de handen van de Bron terecht komt. Door me daarin te oefenen, zag ik na verloop van tijd dat alles wat ik ooit nodig had, steeds als 'vanzelf' (of na vragen in vertrouwen) naar me toegekomen is! Vertrouwen is de sleutel denk ik, een diep 'weten' dat dit altijd zo is geweest en altijd zo zal zijn! 'Alles wat ik nodig heb, komt vanzelf naar me toe!' Een betere ontvanger worden, zodat men vanzelf ook een betere gever wordt! Wetend dat onze gedachten en emoties onze realiteit creëren.

Je keuze in bewustzijn bepaalt je toekomst
dus stel een duidelijk doel.

Ik las al advies om het te affirmeren/visualiseren om het in gedachten te prenten
of om je doel en de motivatie ervoor (waarom?) op te schrijven, hardop lezen, met je vinger volgen, de
energie van je woorden voelen, want dat zou via de verschillende zintuigen en het voelen een patroon in het
onderbewuste activeren.

Ik schrijf 'zou' want heb het zelf nog niet gedaan, het klinkt geforceerd, gemaakt.

Voor mij komt het eerder neer op een oefening in eenvoud: uit mijn eigen weg gaan,
mijn blokkades voor de liefdevolle stroom van de Bron opheffen
en vragen aan mijn Ik Ben Bewustzijn om me daarbij te helpen
en voelen en dankbaar en blij leven alsof het er al is, alsof ik het al weet...

In vertrouwen de energie voelen van het al ontvangen hebben, niet van het willen.

Het universum beantwoordt immers je vibraties, veroorzaakt door je gedachten, gevoelens, emoties, niet
door je woorden.

Want niet alleen leef je in het universum, het universum leeft ook in jou!

Dankbaar zijn voor alles wat je in je dag tegenkomt, klein en groot

'Vragen' vanuit een plaats, een gevoel van Eenheid,

en laat de details (het hoe?) maar over aan het universum...

en het universum brengt je alles wat je nodig hebt.

Door Deepak Chopra wordt dit ook wel "syncro-destiny" genoemd,

als je 'ingepugd' bent in de energie van je Ik Ben aanwezigheid.

Vragen om raad doe ik bijvoorbeeld zo: 'dank om mij inzicht/duidelijkheid/bevestiging te geven omtrent...
deze vraag/vragen/keuze/moeilijkheid'.

De vraag duidelijk, met blij en dankbaar gevoel stellen en dan vertrouwen dat het antwoord/de oplossing
komt (opgelet: dit laatste is niet steeds hoe of wanneer je het verwacht!).

Zo kan je de Bron vragen stellen omtrent eender wat/welke beslissing/over de kleinste dingen ook, vele
malen dagelijks; het is de beste 'adviseur' zo ondervond ik, in alles en nog wat!

Hoe duidelijker de vraag, hoe duidelijker het antwoord, en vooral:

verbinding maken met de Bron via de ademhaling:

enkele malen bewust in- en uitademen om connectie te maken met je lichaam, te voelen

open staan, zich overgeven aan God en weten=voelen dat het antwoord komt.

In populaire termen wordt dit soms wel eens uitgedrukt als 'ik doe mijn best, en God doet de rest'.

'Lieve Bron, dank om de energie die ik ontvang van mijn Ik Ben Bewustzijn te vermenigvuldigen om mij te
helen'

'Dank om mijn inzichten en bewustzijn te vergroten om anderen te helpen en hun bewustzijn te vergroten'

'Mag ik een instrument van liefde zijn vandaag, mag ik liefdevol omgaan met iedereen die ik tegen kom
vandaag, mag alles op aarde in liefde transformeren'

'Dank u dat ik nu weet dat u in mij bent, dat ik één ben met het Goddelijke en

dat ik dus niets tekort kom want

dat ik alles wat ik nodig heb, reeds heb, omdat u in mij bent, ik uit u voortkom

dank dat u mij toelaat te weten dat alles wat ik nodig heb, naar me toekomt

dank voor mijn perfecte ... dag, ..., dank opdat ik de perfectie in alles zou zien,

dank om mij toe te laten te begrijpen dat dit probleem al is opgelost voor mij'.

Bij een activiteit of aan het begin van een 'meditatie' probeer ik eraan te denken om een zo duidelijk
mogelijke intentie te zetten

Ook ons lichaam, alle celletjes kunnen we danken en aandacht geven door een voedende body scan
en door de dag heen kunnen we danken voor alles wat op ons pad komt, zeker ook tijdens de maaltijden.

Beminnen

Liefde en Zelfliefde, met een grote Z, niet (enkel) het kleine ego-zelf

Wat ik ook leerde, geloof niet (al) je gedachten want ze zijn vaak ingegeven door angst van het ego.

Dit kan je zoals we hierboven al zagen, overrulen door positieve affirmaties die (zelf)liefde vergroten

want elke gedachte creëert vorm op een bepaald niveau

je denken door bewustzijn veranderen, wetend:

je bent niet je gedachten, je bent het bewustzijn waarmee je naar ze kijkt!

Elke keer ik eraan denk, zend ik licht en liefde naar mezelf – al was dit lang een werkpunt – en naar iedereen
waaraan ik denk of naar de aarde en probeer dat dan ook te 'worden', te incarneren.

Om in licht en liefde verbinding te maken met anderen kan je vanuit je hart het licht zien groeien, het van daaruit zien vergroten en vergroten, tot het je fysieke lichaam overstijgt en datzelfde zien bij iemand anders, met daarbij de intentie dat jullie Ware Zelf ontmoeten, niet de ego's zelf, maar het goddelijke in beiden, opdat ook de eventuele ontmoeting in persoon zich op de hoogste 'frequentie' zou afspeelen.

Wie moeite heeft met zelfliefde, kan de zelfliefde-oefeningen van bijvoorbeeld Louise Hay, Matt Kahn of Rikka Zimmerman doen.

En 'bid' en dank om te creëren wat je wil.

Elke dag vloeit er goed naar je toe, zoveel dan je kan accepteren, en dat hangt af van hoeveel je gelooft dat je waard bent.

Eentje van Matt Kahn voor wie zelfliefde tekort heeft: dagelijks enkele malen, of als mantra bij meditatie, met je handen op je hart 'ik hou van je' zeggen en 'je bent veilig met me nu' en 'wat kan ik doen om je te dienen, mijn dierbaar ziel?'

Voor mensen die, zoals ik, niet geleerd hebben of er niet goed in zijn om zichzelf te 'voeden' en dus kampen met te weinig zelfliefde, kan je steeds wanneer je er aan denkt, 'ik hou van je' tegen je zeggen, dan gaat het onderbewuste op de duur dat herkennen als iets bekends, waardoor het na een tijd wel wordt binnen gelaten! Als je de vibratie van (Zelf)liefde aanhoudt, dan hebben andere emoties (zorgen maken, kwaadheid, schuld, spijt, schaamte,...) geen kans. Er komen dan steeds minder dingen om spijt, bezorgd, kwaad, enz. over te zijn, want je vibreert nu de energie van (Zelf)liefde, dus het universum reflecteert je dat en alles om dat nog meer te ervaren. Zo creëer je voor jezelf en anderen een wereld waarin liefde vermenigvuldigd en teruggespiegeld wordt naar jou!

Zoals ik zelf ondervond, als je vibreert met gevoelens van bezorgdheid, kwaadheid, spijt,... dan komen er nog meer dingen op je pad die deze gevoelens naar boven brengen... .

Als je je slecht voelt over jezelf, dan komen er meer dingen die je slecht doen voelen over jezelf... .

Vandaar dus het idee van de 'kopieermachine', het universum dat altijd 'ja' lijkt te zeggen.. .

Over Zelfliefde leerde ik gaandeweg ook: deze is niet egoïstisch, want helpt je nog meer van anderen te houden, omdat ze verbindend werkt met anderen (=éénheid!), de hele dag door vanuit je liefdevol hart te leven, vanuit je Ik Ben-bewustzijn iedereen lief te hebben.

Je kan inderdaad eigenlijk maar zoveel van anderen houden dan dat je van je Zelf houdt.

Dus, als je je Zelfliefde vergroot, vergroot ook je liefde voor anderen, voor iedereen, en we spreken hier over onvoorwaardelijke liefde!

Inderdaad, nu begrijp ik dat we eerst onze eigen Essentie gevonden/ontdekt moeten hebben om die van anderen te zien (een herkennen van dat stukje van jezelf in de ander), zodat liefde een vanzelfsprekendheid wordt, als vanzelf is, zonder moeite. Dit terwijl op het niveau van het ego liefde vaak wel moeite kost..!

Ook jezelf aanvaarden is heel belangrijk voor het aanvaarden van anderen zoals ze zijn.

Doe alsof iedereen jezelf is, want er zijn inderdaad zeven miljard versies van jezelf!

'Ik ben hier om te houden van de zeven miljard vormen van mezelf !'

Eigenlijk kan je anderen op essentieel niveau niet gelukkig maken, tijdelijk wel misschien, je kan enkel jezelf gelukkig maken en dat geluk op diepere lagen overbrengen op anderen.

'Doe aan anderen wat je zelf wil dat men aan jou doet', is ook zo'n bekende maar tevens een mooie leidraad.

Hierbij een gebedje, korte 'meditatie' die ik regelmatig doe 's ochtends.

Om het niet te vergeten kan je dit elke morgen ook bijvoorbeeld doen bij het wassen:

gouden licht inlaten en als intentie zetten, bidden/vragen om begeleiding deze dag:

'moge God me voorgaan en me de weg tonen

mag ik een instrument van liefde en vrede zijn voor anderen

mag ik vanuit mijn Hoger Zelf leven en verbinding maken met het Hoger Zelf van elkeen'.

Het is belangrijk elk woord te voelen, want elk woord heeft een vibratie/frequentie, die je uitdraagt

'God, gebruik mij vandaag als een instrument van uw liefde

God, waar wil u dat ik ga vandaag?

God, wat wil u dit ik doe vandaag?'

Er is dan meer kans dat ik doorheen de dag in liefde leef,

liefde inadem, liefde uitadem naar anderen, liefde inzing en uitzing, in liefde mediteer, in liefde beweeg.

'Ik leef vanuit mijn Hoger Zelf en maak verbinding met het Hoger Zelf van elkeen.'

(Swami Sivananda, "Live in Love. Breathe in love. Sing in love. Meditate in love. Move in love.")

Blij

Als men het bovenstaande met een blij, diep gelukkig gevoel doet en met het volle bewustzijn

dan wordt dit alles nog veel krachtiger,
het tilt je werkelijk naar een hogere frequentie, ondervind ik
het maakt je gezonder, energieke,
al je celletjes gaan trillen in de hoogste frequentie van Liefde.
Zo cultiveer je ook doorheen je dag gezonde emoties :
liefde, compassie, vreugde, empathie, gelijkmoedigheid, vredevolle geest.
Het gebeurt op de duur allemaal als vanzelf
zoals de adem
hoe meer men het doet,
wordt het stilaan een tweede natuur... .

Bron, bidden/bestellen, beminnen, bedanken, blij zijn, en natuurlijk ook bewust zijn, in het hier en nu te
leven, volop aanwezig in het moment, wat we leren in yoga en de basis is van alles:
de 'oogst' van deze B's is
intense vreugde, diepe interne vrede, gelijkmoedigheid,
overvloed, dankbaarheid, ook dagelijks voor je lichaam
liefde en zelfliefde
het diepe vertrouwen dat alles altijd wel op zijn pootjes terecht komt...
daarmee kan je dus veel, in principe 'alles' aan !

Deze korte meditatie kan je doen elke keer je eraan denkt:
eerst contact maken met je lichaam door te voelen en
bij elke ademhaling
vreugde, vrede, dankbaarheid, overvloed, zelfliefde, liefde inademen
voelen hoe dit verspreidt naar elk celletje
in dankbaarheid vragen wat je nodig hebt
en de wereld zenden wat het nodig heeft.

De sleutel is om in een permanente verbinding te staan met je innerlijke lichaam
om het ten allen tijde te voelen.
Dit kan je leven snel verdiepen en transformeren.
Hoe meer bewustzijn je in je innerlijke lichaam brengt,
hoe hoger diens trillingsfrequentie wordt.

Als ik fysieke stress voel, iets waar ik nogal mee kamp,
is dat een signaal van mijn lichaam
dat ik niet meer bewust aanwezig ben,
in mijn lichaam, in het hier en nu,
niet meer in de flow van liefde ben!
En me dus afgesneden voel van de Bron
En dus angstig wordt
Als ik me daar bewust van word
voel ik, ga ik naar accepteren zonder weerstand, voelen dat ik daar OK mee ben
stuur ik mijn lichaam liefde en dankbaarheid en
vraag ik mijn Ik Ben Aanwezigheid om het van mijn ego over te nemen en
adem ik het licht van Gods oneindige perfectie in mijn lichaam.

Het is door ons bewustzijn te aarden in het levende gevoel van ons lichaam
dat het 'Ik Ben', onze werkelijke aanwezigheid, kan ontwaken.

Ik leef vanuit mijn Hoger Zelf en maak verbinding met het Hoger Zelf van elkeen
ik blijf verbonden en het universum laat alles vanzelf voor mij gebeuren

want God, de Bron is liefde
als ik dus, door liefdevol denken en handelen, in de flow van liefde ben
zet ik me in lijn met de goddelijke energie, de energie van de Bron
en maak ik energetisch 'de weg vrij' zodat de Bron aan mijn noden kan voldoen

en aan al mijn wensen die in lijn zijn met die liefde en met het hoogste goed van iedereen.

Maar als ik niet liefdevol denk of handel
dan blokkeer ik energetisch de weg voor de Bron om me te helpen
spirituele groei die enkel gericht is op persoonlijke ontwikkeling
en geen echte/diepe liefdevolle dimensie, geen geëngageerde dimensie heeft,
geen belangeloze inzet voor mensen dichtbij of veraf, of voor alles wat leeft, voor onze aarde, enz.
zal dus altijd ergens blijven steken denk ik
want kan niet ten volle ondersteund worden door de Bron
omdat men energetisch ergens de weg blokkeert voor de Bron

En het enige dat een instinctmatige negatieve reactie, dus komend van het oudste deel van ons brein, het reptielenbrein kan overrulen, is eigenlijk zelfs niet het rationele, maar het 'verhevene'.

Bord

Naast gedachten en gevoelens vormt ook voeding een uiterst belangrijke 'input', dat hoeft geen betoog. Voedsel, zoals alles dat 'binnen' komt, verandert onze DNA-expressie; voedsel is informatie.

Om gezond en energiek te zijn is het dus belangrijk ons te voeden met de juiste 'ingrediënten', daarover zijn we het eens. Talrijke boeken, boekenkasten en zelfs hele bibliotheken zijn met dit onderwerp gevuld... Al zijn ze het lang niet allemaal eens, ze vertellen ons de algemene principes, die intussen wel gemeengoed zijn geworden.

Maar terwijl er bepaalde voedingsprincipes zijn die voor allen gelden, is ook wat voeding betreft elk mens verschillend. Het komt er dus op aan, zo leerde ik, ook hier te voelen, aanwezig te zijn, met aandacht, smaak en plezier te eten en te voelen wat je lichaam nodig heeft en wat het voedsel met je lichaam doet, tijdens en na de maaltijd. Zo merkte ik bijvoorbeeld dat ik intolerant ben voor bepaalde dingen (o.a. tarwe- en koemelkproducten) door de dag erna gewrichtsproblemen op te merken, een teken van laaggradige ontsteking, die verdwenen indien ik ze een tweetal dagen niet meer had gegeten. De ideale voelmethode, zo ontdekte ik, is de snelheid waarmee ik de vingers van mijn linkerhand open en toe kan bewegen en het gevoel dat dit geeft in mijn vingers en hand: of het snel en met gemak gaat, dan wel trager en met een remmende lichte of intensere gewrichtspijn.

Voor mij is na verloop van tijd duidelijk geworden: het eten waarmee ik me het beste, gezondste, energiekste voel is 'heel' voedsel, zoveel mogelijk zoals het in de natuur voorkomt: van de boer dus, niet van de fabriek, dus zo weinig mogelijk gefabriceerd, bewerkt voedsel, zo natuurlijk mogelijk, zoveel mogelijk plantaardig en liefst zo kleurrijk, veelkleurig mogelijk (de 'regenboog' eten). Ontstekingsremmend voedsel is inderdaad kleurrijke groenten, fruit, kruiden, enz. waarbij de natuurlijke kleuren wijzen op de verschillende nutriënten. Ook het tijdstip van de maaltijden is belangrijk. Ziehier enkele principes die ik zoveel mogelijk probeer toe te passen:

's morgens beginnen met (lauw) water met 1/2 of 1 citroen 15 à 30' voor het ontbijt

minimum 12u/24u het verteringssysteem laten rusten

zo weinig mogelijk tussendoortjes nemen naast drie hoofdmaaltijden en ook het drinken zoveel mogelijk groeperen, omwille van dezelfde reden

minimum 3u voor het slapengaan niet meer eten

veel en lang kauwen.

Wat ik zelf (nog) niet doe maar wel goed zou zijn denk ik, is af en toe 24 of 48u vasten, onder begeleiding; het geeft rust, reiniging en het zou de cognitieve capaciteiten verbeteren, want de hersenen gaan over op een ketogeen dieet van binnenuit omdat er geen voeding naar binnen komt.

Bed

Slaap is één van de beste middelen om je lichaam en geest te herstellen, de beste manier om te ontgiften ook. Het is heel belangrijk voor reparatie en afvoer van afvalstoffen. Zo is het bijvoorbeeld aangewezen om na te gaan dat je geen slaapapneu hebt, want dan heb je systematisch te weinig restauratieve slaap. Voor kwalitatieve slaap ga je inderdaad door alle slaapfasen; zowel je REM- als niet REM-slaap is van belang.

Slaap en dan vooral diepe slaap, verbetert de conditie en cognitie, is essentieel om de proteïnen weg te wassen die 'plaque' vormen, dat naar hersendegeneratie leidt.

Dus niet enkel de lengte van de slaap is belangrijk, zo'n 7 à 9u voor de meeste mensen, maar ook de kwaliteit

telt.

Slaap heeft een positieve impact op zowat alle functies: het microbioom, stofwisseling, stressbeheersing, creativiteit, leercapaciteit, geheugen, ontgiftig,...

Omgekeerd is het zo dat systematisch te weinig kwalitatieve slaap negatieve gezondheidsgevolgen kan hebben, zoals verhoging van inflammatie (ontstekingsfactor), verhoging van insuline-resistentie, enz.

Maar elk mens is verschillend ! Ook hier is het weerom een kwestie van voelen: hoe voel je je als je opstaat: uitgerust of niet? Voor mij geldt alvast, dat hoe vroeger ik ga slapen, hoe beter uitgerust ik me voel... . Het klopt dan blijkbaar toch, althans wat mij betreft, dat de 'uren voor 24u dubbel tellen'... . Echter, aan discipline om op tijd naar bed te gaan, heb ik helaas nog elke avond een hele kluit..!

Hieronder ook nog enkele tips, die ik met 'wisselend succes' toepas, en waarvan ik uit ervaring weet dat ze echt 'werken' als ik ze toepas:

regelmaat proberen in te bouwen : op +/- hetzelfde ogenblik gaan slapen en opstaan
vanaf 14u geen caféïne meer nemen

vanaf 3u voor het slapengaan geen alcohol meer consumeren

voldoende bewegen overdag maar niet meer intensief sporten tot 4u voor het slapengaan

direct zonlicht nemen na het opstaan

voedsel speelt ook een rol in slaapkwaliteit: nutriëntenrijk voedsel eten (zie hoger)

de zintuigen zijn een belangrijke slaapfactor om te optimaliseren

temperatuur: de slaapcyclus volgt je lichaamstemperatuur

om melatonine (slaaphormoon) te produceren moet je lichaam eerst afkoelen:

niet te warme slaapomgeving dus

melatonine is niet alleen nodig om in te slapen

het speelt ook een rol in de reparatie van DNA-schade, kankerpreventie, enz.

blauw licht (beeldschermen !) verhindert melatonine-productie

omgekeerd is een avondmeditatie dan weer ideaal om in te bouwen in je persoonlijke slaaproutine.

Bewegen – buitenlucht

Het is uiteraard een open deur intrappen: beweging (in al zijn vormen en variëteiten van soort, duurtijd, intensiteit, enz.), waaronder uiteraard ook yoga asana's, lichaam/geest coördinatie oefeningen,.. is belangrijk voor de mentale en fysieke conditie, voor het algemeen welzijn, preventie van chronische ziektes en voor de gezondheid van het brein.

Het helpt o.a. bij ontgiftig, zuurstoftoevoer, heeft een positief effect op het microbioom, op de insulinerregeling en op hormoonregeling (aanmaken van oxytocine, het 'gelukshormoon') en vermindert zo inflammatie, ook doordat het een positieve invloed heeft op stressreductie.

Kortom, het is essentieel om gezond te blijven! En ook dat ondervind ik elke dag, zowel de dagen dat ik erin slaag voldoende (de hoeveelheid is voor iedereen verschillend) te bewegen, als de andere! Dit laatste is dan meestal omwille van tijdsgebrek, want bewegen (vroeger waren dat vooral uithoudings- en teamsporten, waaronder voetbal en atletiek, nu vooral wandelen en fietsen, zoveel mogelijk) kost me meestal geen of weinig moeite, integendeel, ik voel dat ik er echt nood aan heb en doe het graag. Zeker en vooral in de buitenlucht, en des te meer in de natuur, heel aanwezig in het huidig moment en in verbinding met Moeder Aarde en met alle levende wezens. Dan voelt het positief gezondheids- en welzijnseffect alleen maar groter. En voelt het voor mij als meditatie: helend, verfrissend, vernieuwend.

Bewogen zijn in de wereld, actie, engagement

Dit kan omschreven worden als bewust leven met een doel, 'purpose', een **groter doel** op langere termijn. Dit kan bijvoorbeeld in verschillende tussenstapjes opgedeeld worden, om vervolgens geleidelijk, in stapjes uit te voeren, waarbij men bij al die geslaagde tussenstapjes super enthousiast en intens gelukkig wordt. Welke concrete invulling dit doel dan wel heeft, is uiteraard voor iedereen verschillend. Het is iets dat aansluit bij je bewogenheid, passie, talenten, iets waar je goed in bent, heel graag doet, energie van krijgt, iets wat je hart doet zingen,... . Maar de eerste vijf vitamine B's maakten hoger al duidelijk dat het 'hoe' eigenlijk net zo belangrijk, of zelfs belangrijker is dan het 'wat'.

Wat 'bewogen zijn' voor mezelf zoal concreet betekent, valt buiten het bestek van deze lezing; ik schreef er wel al over in de lezing van vorig jaar.

Bijeenbrengen van mensen

gaat over het belang van sociale activiteit, verbinding, gemeenschap vormen, sociale contacten, essentieel in ons menszijn, dat hoeft geen betoog... . In deze coronatijden is er inderdaad niet veel uitleg nodig over wat het doet, welke weldoende effecten het heeft en omgekeerd, wat afwezigheid ervan zoals kan doen... . Zowel introverte persoonlijkheden (waaronder mezelf) als zeker extraverte personen hebben er grote nood aan. Deze laatsten halen zelfs een groot deel van hun energie uit contact met anderen.

Maar er is ook een spirituele kant aan sociaal contact. Een kleine woordspeling van Deepak Chopra om dit te illustreren: 'ill' en 'wellness' verwijst naar 'I' en 'we'. De 'i' in ill (van I in het Engels = ik) wil zeggen dat men zich apart van de rest ziet, wat ziek maakt, terwijl we in wellness 'we' horen, samen, één.

Balans

De voorgaande B's dragen bij tot balans, harmonie, evenwicht in mijn leven. Ik probeer ze dus zoveel mogelijk te integreren, want hoe beter dat gaat, hoe beter 'het' met me gaat.

Mijn voornaamste methode om in balans te blijven is intussen wel duidelijk 'meditatie' geworden; ik zou echt niet meer zonder kunnen. En bij mij komt deze in verschillende vormen: zoals eerder gesteld, bedoel ik er onder andere ook de eerste vijf B's mee, die ik probeer 'mee te nemen' doorheen de dag. Het is mijn manier van stress management, en zoveel meer. Eén van de effecten van meditatie zou bijvoorbeeld ook zijn een reset van je biologische klok van veroudering. En inderdaad, het weldoend effect is voelbaar op zoveel vlakken! Toch voel en weet ik, na enkele jaren met wisselend succes en discipline ' bezig' te zijn geweest met 'meditatie' (een tiental jaar geleden begonnen met 'mindfulness'), dat ik eigenlijk nog maar aan het begin sta van mijn leerproces op dit vlak... .

Andere methoden die ik ook gebruik voor welzijn en balans zijn:

ademhalingsoefeningen – pranayama

kirtan: zingen: heerlijk ! Ook al klinkt het vaak 'vals'...

aarding: op blote voeten lopen; het maakt energiek, creëert verbinding en zorgt voor harmonie met de natuurlijke ritmes

massage en zelfmassage, dit laatste vooral in de yogapraktijk, tussen de asana's door.

Immers, alles wat binnenkomt in het lichaam,

eten, drinken, gedachten, emoties

wordt gemetaboliseerd,

omgezet in biochemische processen

net zo met positieve gedachten,

die worden omgezet in helende stoffen

ook negatieve gedachten worden omgezet in biochemie

maar niet in de gezondheidende, helende stoffen.

Door mezelf te trainen zoveel mogelijk in het huidig moment aanwezig te zijn, kan ik telkens weer bewust voor positieve gedachten kiezen, leerde en ondervond ik, naarmate ik meer 'meditatie' en 'aanwezigheid' beoefen:

je bewust zijn van je gedachten,

hun observator zijn

opdat je ze kan kiezen en

veranderen in positieve.

Het geheim voor geluk en voor genoeg energie voor alles wat men wil doen is, wat mij betreft

permanent in de flow van puur bewustzijn vertoeven

met de hoogste visie die alles en iedereen omvat

zichzelf overgeven aan het huidig moment

loslaten

rusten in Bewustzijn en

weten dat alles wat men wil eigenlijk al vervuld is... .