

ŚRĪ YOGĒŚWARĀNANDA  
YOGA MAHĀVIDYĀLAYA

VZW

Eindwerk VERWONDERING, Hilde Vandendries

Juni 2022



## INHOUDSOPGAVE

### Inhoud

|   |    |
|---|----|
| Voorwoord .....   | 1  |
| 1.Aandacht .....  | 3  |
| 1a. Gewoonte .....  | 3  |
| Wereld vol prikkels.....                                    | 3  |
| 1b. Een beetje gevangen in actie-reactie .....              | 4  |
| 1c. Inzicht door Zelfreflectie.....                         | 5  |
| Elk gevoel vraagt om gehoord te worden .....                | 6  |
| Piekeren, als de andere kant op fantaseren.....             | 8  |
| Sensitief, het is helemaal oké.....                         | 8  |
| 1d. Pijn en lijden .....                                    | 9  |
| Keuze wat aandacht te geven .....                           | 9  |
| Samskara .....  | 10 |
| Herhaling creëert gewoonte .....                            | 10 |
| 2.Zuiveren.....   | 12 |
| 2a. Yoga Citta Vrtti Nirodhah, Sutra's van Patanjali .....  | 12 |
| Conditionering kortwikt de VLEUGELS van verwondering .....  | 12 |
| Zijn in het hier en nu.....                                 | 13 |
| 2b. De eerste stappen: Yama en Niyama .....                 | 14 |
| De manier waarop.....                                       | 14 |
| Afscheid .....  | 15 |
| 3.Betere gewoontes (Sadhana Pada) .....                     | 17 |
| 3a. Kriya Yoga (vervolg Niyama).....                        | 17 |
| Een keerpunt .....  | 17 |
| Bewustzijnsverdieping.....                                  | 17 |
| Ik wil niet meer zo veel willen .....                       | 18 |
| Een periode van 'blijf in uw kot' en 'kom uit uw kot' ..... | 18 |
| 3b. 3de trede 'Asana', Zijnstoestand.....                   | 20 |
| Lichaam is meester op de MAT .....                          | 20 |
| Wentel zachtjes het hoofd op de mat.....                    | 22 |
| Ontspannen in de inspanning.....                            | 22 |
| Energelijnen.....   | 23 |
| 3c. Wat is het LICHAAM in YOGA .....                        | 23 |
| 3d. Adembewustzijn.....                                     | 24 |

|   |    |
|---|----|
| Puur waarnemen .....  | 24 |
| 3e. Prikkel terug je zintuigen .....  | 25 |
| Het belang van open aandacht.....   | 25 |
| Luister jij meer naar gefluister of getier (whisper words of silence)?..... | 25 |
| Slechts UITNODIGEN .....  | 26 |
| Dromen van verbinding.....  | 26 |
| Alles vanuit intuïtie is zonder oordeel.....                                | 27 |
| Aandacht en bewust zijn bij ADEM .....                                      | 27 |
| Geen voedsel meer geven aan zinnen en zintuigen.....                        | 29 |
| 4.Samyama, bewust worden .....  | 30 |
| Harmonie, licht, zuiverheid (sattva) .....                                  | 30 |
| Tipjes van de sluier lichten .....  | 31 |
| ERVAREN voorbij zintuigen.....  | 32 |
| Eénpuntigheid .....   | 32 |
| Van gehECHTHEID naar echtheid .....   | 32 |
| Dharma, harmonie in het leven .....   | 33 |
| 5.Awareness .....   | 35 |
| Gewaarzijn brengt ruimte .....  | 36 |
| Het leven als een oefenen.....  | 36 |
| 6.Stilte.....   | 38 |
| Onbekend is onbemind .....  | 39 |
| Éénzijn .....   | 39 |
| Dank MOEDER NATUUR, bij jou kom ik tot rust.....                            | 41 |
| Leven vanuit het hart .....   | 42 |
| Evenwicht .....   | 43 |
| Doordringen tot de STILTE achter woorden.....                               | 43 |
| Intentie (Essentie) .....   | 44 |
| Taal, veel meer dan woorden.....  | 45 |
| Liefde is.....  | 45 |
| Mooie woorden vol GEVOEL die durven raken.....                              | 45 |
| Sanskrietwoorden .....  | 46 |
| Meer lichtheid in het spel van het leven.....                               | 46 |
| Soepeler meebewegen met wat zich aandient.....                              | 47 |
| Ik zoek niet, ik vind .....   | 47 |
| Terug naar 'onze' natuur .....  | 48 |
| Blik verruimen en kijken vanuit hart .....                                  | 49 |

|   |    |
|---|----|
| 7. Dankbaarheid voor dit leven .....                                | 51 |
| Op blote voeten voel ik me meer verbonden, bewuster en milder.....  | 51 |
| Dankbaarheid voor het WONDER van het leven GEEFT verWONDERing ..... | 53 |
| Synchroniciteit.....  | 53 |
| 8. Bronvermelding.....  | 56 |



## Voorwoord

Drongen, yogaweekend Yoga Federatie 2019

Een mysterieuze ontmoeting

Het was een weekend met een gouden randje.

Zondagnamiddag, op het einde van dat heerlijk weekend  
in de Oude Abdij in Drongen,  
georganiseerd door de Yoga Federatie (YFN) vzw  
zat ik met Véerooke nog even  
in de grote refter te wachten op Zuz.

Een man kwam mijn richting uit.

Ik stond recht en we gaven mekaar een knuffel alsof we elkaar lang kenden.

'Ken ik jou', vroeg hij.  
'Ik denk het niet', zei ik.

We praatten heel even over de Academie in Mechelen waar hij ooit ook les volgde.

Plots zei hij: 'Misschien ben ik je vader ooit geweest? Het zou kunnen dat we ooit veel ruzie gemaakt hebben?'

Hij fluisterde in mijn oor: 'Wil je mijn naam weten?'  
'Ja', zeg ik

Hij antwoordde: **'Tot later. Jouw naam is lavendel.'**

Hij draaide zich om en ging de zaal uit...



Linosnede middelbaar

Van harte welkom in dit verhaal.

Mag ik even je aandacht? Mag ik je even mee nemen in een roetsjbaan van verhalen, ervaringen, vragen, gedachten, gevoelens en gedragingen? Met dit werkje geef ik geen duidelijke antwoorden, want die zitten **in jezelf**. Het is een samenraapsel van eigen ervaringen, inzichten, verhalen en warme wijze lessen van de Academie en 'de oude wijzen' en misschien ook van u. Ik herkende zo veel, en kreeg zo veel van iedereen onderweg. Ik ben jullie allemaal dankbaar voor alles. Niets is van mij.

Het kan niet anders dan dit met jullie te **delen**. Ik nodig jullie uit om de gekke kronkels in hoofd, hart en buik te aanschouwen met een **open hart**, zonder er invulling, mening of oordeel aan te geven. Probeer misschien het denken stilletjes aan uit te schakelen en te mogen ervaren hoe we ons kunnen verwonderen als een kind.

Mijn naam zou ook kussendraagster, boerinneke, kussemie, roodkapje, pipi langkous, sunshine of wilde milde Hilde kunnen zijn... Wie zijn we echt?

Ik begon mezelf wat in vraag te stellen. Observeren waar de aandacht (energie) naartoe gaat. Ik zie zo veel en voel zo veel. Alle indrukken, gevoelens en emoties (vrtti<sup>1</sup>) die we ons leven lang ervaren via de zintuigen conditioneren het bewustzijn en zorgen voor gewoontepatronen. We zijn als mens nogal een gewoontedier zoals je in hoofdstuk 1 kan lezen.

In hoofdstuk 2 belicht ik graag inzichten van 'de oude wijzen' die kunnen helpen met het zuiveren van het geconditioneerde bewustzijn en die de sluier van onwetendheid kunnen oplichten. De oude geschriften 'Het lied van de Heer' (Bhagavad Gita) en 'de Sutra's van Patanjali' kunnen hierbij van grote hulp zijn. We bewandelen samen de eerste treden van het achtvoudig pad van Patanjali door Yama en Niyama in het dagelijks leven en op de mat te observeren.

In hoofdstuk 3 groeien we naar betere gewoontes en 'bekijken' we de volgende treden van het pad, we durven de *zintuigen prikkelen* om in de 5<sup>de</sup> trede net *geen voedsel meer te geven aan zinnen en zintuigen*.

Hoofdstuk 4 gaat zeer summier, op kousenvoetjes over de treden van de inwendige Yoga op het achtvoudige pad. Hier had ik het gevoel vooral buddhi en sattva aandacht te geven en zo te groeien tot een *ervaren voorbij zintuigen*.

Hoofdstuk 5 opent de poorten naar Awareness en in hoofdstuk 6 laat ik je in alle eenvoud proeven van de taal van de stilte en hoop ik wat vertrouwen mee te geven om stilte te vinden ook al is het woelig rondom en in ons. Terug naar moeder natuur om harmonie, balans en ritme te herkennen. Liefde voor 'Dat' wat achter alle leven zit.

En een dikke MERCIÉ, een kus en een KNUF -X- in hoofdstuk 7. Want weet, ik zie je graag!



zuiver en puur, vol liefde

---

<sup>1</sup> Vrtti: gedachtegolven, indrukken, gevoelens en emoties, als 'oorzaak van lijden', doordat we ons ermee vereenzelvigen

## 1. Aandacht

### 1a. Gewoonte

#### Wereld vol prikkels

*'Yoga helpt me rust te vinden in deze wereld vol prikkels. Er is een tijd geweest waarop ik mezelf voorbijvloog, zelfs in Yoga. De ene na de andere asana uitvoeren, zonder navoelen. Meestal ben ik zelf rustgevend als LAVENDEL. Soms echter, als ik meZELF wat kwijt ben, ben ik het niet.*

*Kan het zijn dat we onszelf verliezen en zo niet meer beseffen wat van onszelf of van de ander is? Gelukkig kan ik vertrouwen op het ZELF. Ik vind terug rust en vrede en probeer dicht bij meZELF te blijven en het leven te leven.'*

*Het verhaaltje van een mysterieuze ontmoeting leest misschien niet zo makkelijk. Daar heb ik bewust voor gekozen. Ik had een reclame van een watermerk gezien. Het trok net mijn aandacht. Dat is wat ik je graag laat ervaren, woord per woord lezen, een soort van 'slow-reading' in deze snelle wereld.*

Als mens leven we vaak naar buiten gekeerd en zijn we nogal slaaf van onze zintuigen. Onze aandacht is van nature naar buiten gericht via de zintuigen. We verspillen energie via de zintuigen. De geest is steeds op zoek naar 'iets te doen' (afleiding). Stel je energie voor, als een kommetje dat vol water druppelt. Als je dat water direct zou verdelen, blijft er niets voor jezelf over. Als je nu eerst wat voor jezelf zou zorgen, loopt het sowieso over en dat stroomt dan door naar iedereen.



AUM - Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

AUM - Moge de hele wereld (alle wezens) gelukkig zijn

Aum ॐ ॐ ॐ

shanti shanti shanti



## 1b. Een beetje gevangen in actie-reactie

*“Ik voel me als ‘opgejaagd wild’ en ik heb hartkloppingen door te veel van alles. Ik ben me weer even voorbijgelopen, door extra werk aan te nemen en hierin te verdrinken. Waarom kan ik zo moeilijk nee zeggen?”*

*Misschien, nee zeker dat ik ook hieruit weer iets kan leren. We krijgen de lessen in het leven zelf. Misschien kan ik wat meer ‘op de rem gaan staan’ en leren NEEN ZEGGEN? Ik ben nogal een doorzetter, soms ten koste van mezelf. Meestal ben ik heel verdraagzaam, behalve bij stress. Als stress zich opstapelt voelt het lichaam prikkelbaar en reactief, en durf ik emotioneler te reageren en ik kan dan ook minder verdragen.”*

Alles in het heelal, in de fysische wereld, **de wereld der verschijnselen**<sup>2</sup>, is onderworpen aan ‘**de wet en het proces van karma**’<sup>3</sup>. Karma betekent actie. Zolang we reageren, creëren we karma. Door ons gestelde woorden en daden (grofstoffelijk lichaam), zelfs in gedachten (fijnstoffelijk lichaam), creëren eigen gevolgen. Het beseffen dat we gevangen zitten in een **actie-reactieproces** is al een eerste stap naar vrijheid.

Zo hebben we een soort *trukendoos* gebouwd om alles wat ons overkwam het hoofd te bieden. Het **ego** werkt als een **hartbeschermtje** dat controleert, beschermt en reageert. Het verdedigen van ons ikje brengt angst met zich mee en blokkeert het vrije doorstromen van energie in ons lichaam. Het denken aan iets leidt de energie in bepaalde kanalen en zorgt voor een verstoring van de energie. Onze geest gaat probleemoplossend werken, geeft liever een reden en durft hierdoor ‘overanalyseren’. We gaan tijd en energie verspillen aan het geërgerd zijn. Een opmerking kan bijvoorbeeld oude pijn oproepen. Daardoor nemen we het persoonlijk op en maken het misschien zelfs te groot (ego voelt zich beledigd en spoort aan tot reageren).

*En als we nu eens dat wat ons niet verder helpt met rust te laten? Gewoon de ergernis bekijken kan ons iets leren over onszelf. Zodra we iets afkeuren (oordelen), krijgt het extra aandacht en leidt dit automatisch tot onrust. Door het negatieve te laten zijn, geven we verlossing misschien een kans, als we het donker en het licht omarmen in onszelf.*

**Patronen** die we onszelf hebben aangeleerd door bepaalde ervaringen. We gingen dagdromen om te ontsnappen, ons overeten, onszelf liefde geven, ... Deze gedragingen, als sociale spelletjes die we spelen of een beetje als maskers die we dragen, zijn als **muurtjes** die we **rond ons hart** hebben gebouwd en dienen als **bescherming** om niet gekwetst te worden, om niet te voelen. Om onszelf te beschermen tegen alle chaos en stress van het leven trekken we als schelpdieren vaak een pantser aan om onze zachte, kwetsbare kern te beschermen. Dit zijn energiepatronen die ontstaan zijn in onze kindertijd om ons emotioneel veilig te voelen, ons hart te beschermen. Zo leren we onszelf onbewust **conditioneringen** aan, om onze kwetsbaarheid te verbergen.

SPANNING als verborgen angst,  
het is een vorm van afweer,  
als een beschermend pantser of een muur.  
Zoals een kreeftje zich verbergt onder het harde pantser.

We kunnen proberen ons ego (dat pantser, de buitenste harde schil) te doorzien, niet te serieus te nemen. Zo staat die ‘kleine ik’ even niet zo op de voorgrond. Onszelf toestaan ons te bevrijden van dat pantser en te zakken in zachtheid. In mildheid oefenen om weer thuis te komen bij onszelf, het is alsof we onszelf op schoot nemen. Op deze manier kunnen we loskomen van het ego, want we kunnen het ego niet wegdoen. *Kunnen we loskomen van de conditioneringen door inzicht in onze reacties?*

<sup>2</sup> De wereld der verschijnselen, dagdagelijks bewustzijn waarin we leven

<sup>3</sup> Karma, oorzaak en gevolg

## 1c. Inzicht door Zelfreflectie

*Een schrijfster op bezoek in onze school omschreef haar eerste tongzoen als een 'naaktslak'. Ik gierde het uit van het lachen. Toch ook wel wat bezorgd om de leerlingen, die volgens mij nooit meer kunnen zoenen zonder dat beeld, maar dat zegt misschien meer over mijn inlevingsvermogen.*

*Als 'kreeft' ervaar ik nogal een groot inlevingsvermogen en durf ik nogal emotioneel te zijn. Stilletjes aan kom ik tot een evenwicht wild-mild, de wilde natuur observeren en combineren met yoga maakt me nog veel zachter, milder voor mezelf en zo ook voor de ander, minder moeten, meer mogen.*

*Misschien kunnen we gewoon beginnen met vragen te stellen en eerlijk onszelf te observeren. Het is zo makkelijk om overmoedig te veel te willen, te doen en bij te houden (ook de emoties van anderen).*

Zelf ervaren en durven in vraag stellen, want we zijn *onsZelf* vergeten. We zijn geworden wie ze ons gezegd hebben dat we zijn of wie we DENKEN te moeten zijn.... We beginnen met de belangrijkste vraag van allemaal: wie ben ik?

*In de ijsbrekerslezing (yoganiketan.be) schreef ik het volgende: 'Me druk maken over mijn collega die zich zo goed begrensd ... had ik misschien iets van hem te leren? Net dat wat je irriteert, is iets waarvan je nog iets kunt leren.'*

*Wie ben jij echt? Wat is ons favoriete verhaal uit onze jeugd? Wat durven we niet vertellen of waar schamen we ons voor? Hoe gaat het eigenlijk met mij? Geef ik mezelf hier een eerlijk antwoord op? Doe je iets vanuit angst of doe je het vanuit plezier? Durf je hierbij het hart te volgen? Durf je ook jezelf lief te hebben?*

Uit 'Ongetemd leven, vind het lef om helemaal jezelf te zijn' van **Glennon Doyle**, deel ik graag het volgende: "Misschien is het belangrijk dat we luisteren naar ons spreken, als we willen weten wie we waren geworden 'als de wereld ons niet had verteld wie we moesten zijn'. Trouw aan ons binnenste, afstemmen op de stem in mijn binnenste in plaats van de stemmen van buitenaf. Verantwoordelijkheid nemen voor eigen leven met meer richtingsgevoel vanuit je binnenste".

*Misschien verwondert het je dat net ik, die zo uitbundig wild kan zijn, ook zo kan genieten van die rust, vrede en mildheid. Dat is net een noodzaak voor me, ik besepte het alleen niet. In yoga vond ik zo veel rust. Toen ik durfde 'stilstand' omarmen werd het duidelijk. We blijven meestal gewoon doordoen omdat het makkelijker is. Maar een goede vriendin zei me ooit 'als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg'.*



### Elk gevoel vraagt om gehoord te worden

*Ik hou niet van harde woorden en kon niet tegen ruzie maken, want ik heb liefst harmonie. Ik was vroeger diegene die tussen mijn ouders ging staan als er ruzie was. Nochtans is het soms nodig ambras te maken en emoties te doorleven. Soms moet je kwaad worden, spanningen op welke manier dan ook moeten eruit. Spanningen die niet kwijt kunnen, zetten zich vast.*

Emoties geven ons oefening, om ze te leren **verteren**. Onze emoties durven bekijken en uiten. We zijn het vergeten, dat we ze gewoon op schoot mogen zetten en mededogen mogen hebben, zonder er in mee te gaan, of ons te laten overweldigen. Het brengt **afstand** tussen gedachten en gevoelens, als een ruimte waarin je kan kiezen hoe ermee om te gaan.

De primaire **echte emotie** is **open** en **authentiek**. Het geeft de mogelijkheid de dingen te laten zijn zoals ze zijn i.p.v. te reageren (ego). Iets roept een emotie in je op en het lichaam reageert op die emotie, de gedachten gaan in vlucht, vecht of bevroerstoestand.

Als we flink reageren en zo de gevoeligheid (primaire emotie) niet laten zien, laten we meestal onze tweede emotie zien. Het wordt net 'OVERWERK' door **controle** te houden (eerder een energievreter)! Dan krijgt de emotie extra energie en komt er nog meer onevenwicht. Deze secundaire emotie is **beschermend** en net door die te herhalen, wordt die **passief agressief** (ziekte opbranden, depressie).

Contact maken met de emotie in plaats van ze weg te duwen. **Het mogen uiten van emoties** maakt een wereld van verschil! Laat gewoon toe en observeer, zo verliezen emoties de kracht waarmee ze ons gevangen houden en maken ze plaats voor echte gevoelens. Alleen zo kunnen we leren onszelf helemaal te accepteren en van onszelf te houden. Het kan een krachtig hulpmiddel zijn de adem te volgen, en lang uit te ademen, de diepe buikademhaling toe te passen. Door de ademhaling te verdiepen en te vertragen geven we een signaal aan het lichaam dat het oké is.

Zonder te beseffen willen we pijn vermijden (heel menselijk) of zoeken we afleiding (in troostvoeding, koopgedrag, series bingen, ontkennen,....).

This being human  
Is a great house  
Every morning  
A new arrival  
Even if they're a  
Crowd of sorrows  
Still treat every guest with RESPECT

RUMI



*En wat als de emoties overweldigend zijn, als ik emoties van anderen sterk aanvoel of zelfs overneem: Hoe ermee omgaan? Wat voel ik? Welke gedachten gaan gepaard met die gevoelens? Klopt die gedachte wel? En waar komt die gedachte van?*



Emotie is emotie, zei Suman, het is niet goed of fout. Het hoort bij de menselijke natuur.

Het begint met **voelen**, écht ervaren wat er zich in ons binnenste afspeelt. Accepteren en durven pijn en gevoeligheid laten zien in plaats van ze te bevechten. Het is niet zo simpel te weten wat we precies ervaren, daar we gewend zijn **emoties te negeren of ze weg te rationaliseren**. Van jongs af aan hebben we geleerd gevoelens die onwelkom zijn te minimaliseren of onderdrukken, maar net dat versterkt ze, het bouwt op en ontploft. Onprettige gevoelens wegduwen kan ontploffingsgevaar veroorzaken, we kunnen beter

stoom aflaten dan tegenhouden, terug **bewust zijn van** frustraties. Gewoon maar voelen en het veranderen in openheid, warmte en levensmoed, als een liefdevol ondergaan in plaats van frustraties weg te duwen. Is er woede? Voel de woede, duw ze niet weg en reageer er niet op. Benoem de emotie, weet dat ze er is, dat helpt ontkoppelen.

‘Wie zijn gevoelens er niet uit beweegt, kan ziek worden’, zegt ayurveda, de wetenschap van het leven.

Ons gevoel, pijn echt voelen, door heel eenvoudig te observeren (goed bekijken en accepteren liever dan wegduwen...). Observeren is echter al iets actiefs, ‘awareness’ (hoofdstuk 5) is bewustzijn van iets zonder daarbij betrokken te zijn.

*Hoe is mijn adem? Hoe is mijn houding (fysiek en mentaal) ten opzichte van anderen en mezelf?*

*‘Sinds mijn jeugd had ik migraine met aura. De eerste keer was na een communiefeest. Ik zag op weg naar school auto’s zonder wielen en de leraar stond daar zonder benen. Later konden lichtflitsen en het combineren van chocolade, kaas en wijn migraine ook uitlokken. Zelfs plotse spanning kon het uitlokken, ik kreeg bijvoorbeeld op school -een slecht nieuws telefoon- van een collega die met serieuze problemen naar spoed werd gereden. Mijn zicht ging gedeeltelijk weg, mijn mond werd stijf, mijn tong zwol op en ik kon soms zelfs niet op woorden komen of nadenken. Mijn lichaam zei duidelijk ‘stop’. Ik kon niet anders dan luisteren naar het wijze lichaam, want ik kon op die momenten niet functioneren. Een duidelijker aankondiging kon er niet zijn. De bonkende hoofdpijn en de maaglast begon dan iets later. Een bed, stilte en donkerte was het enige wat soelaas bracht. Uiteraard reageerde ik met weerstand. Panikeren maakte het echter erger. Jaren later ervaarde ik dat net door het gewoon te ondergaan (als een observeren), de migraine met aura stilletjes wegebde met nadien een mildere bonkende hoofdpijn, niet meer zo fel dat ik het hoofd tegen de muur zou willen bonken om het weg te willen.’*



### Piekeren, als de andere kant op fantaseren

*Ik zie zo veel en ik voel zo veel. Als kind stelde ik blijkbaar veel vragen. Ik probeer verder te kijken, misschien soms te ver. Ik heb weinig grenzen. Ik beseft nu dat als we 'in ons hoofd' zitten, dan is het echte zelf en het lichaam met gevoelens aan zichzelf overgelaten en zijn de grenzen zwak. Het is misschien wel een uitnodiging voor mensen die fijngevoelig zijn en via de zintuigen vele prikkels binnenkrijgen, zo net veel speelruimte/oefenruimte te krijgen.*

*'FANTASIE geeft je vleugels.'* FANTASIE is het vermogen iets voor te stellen, in gedachten kan je elk moment overal naartoe. Mijn man zegt: 'wat moet het toch leuk zijn in jouw hoofd...'

Een rijke fantasie (voorstellingsvermogen) kan ons vleugels geven, van een teveel kunnen we in het hoofd gaan leven. De invloed van interne prikkels, in de vorm van gedachten kunnen **gepieker** veroorzaken. Doordat we taal tot onze beschikking hebben, kunnen we iets in de toekomst net zo sterk voorstellen alsof het nu gebeurt en zo kunnen we dingen terug oproepen die allang voorbij zijn. Het probleem is dat de oude emosystemen in het brein denken dat het allemaal wél echt gebeurt!

PIEKEREN, een automatisme, waarbij we als een koe onze gedachten herkauwen.

Misschien kunnen we proberen de gedachten niet zo serieus te nemen. We zijn niet onze gedachten.



### Sensitief, het is helemaal oké

*Toch beseft ik dat je vatbaarder bent voor piekeren. Doordat je gedachten op een diepgaander niveau verwerkt, passeren allerlei associaties en mogelijkheden de revue. Je bent op zoek naar oplossingen. Dat kost veel energie en kan ertoe leiden dat je opbrandt.*

*Energieverlies ook door te veel willen helpen, jezelf bewijzen, en overprikkeld worden, ook door de invloed van interne prikkels (in de vorm van je eigen gedachten) is als piekeren en aanpassen aan anderen, ... Zintuiglijk overprikkeld door geuren, lichtflitsen die bij mij ook migraine met aura uitlokten. Ik kan ook zalig diep geraakt worden door schoonheid.*

De thalamus in de hersenen (schakelcentrum van de hersenen) heeft een verlaagde drempel waardoor fijngevoelige mensen meer prikkels binnenkrijgen, het gevoel dat de zintuigen wijd openstaan. Alles voelt intenser en je zal sneller dingen opmerken, dat geeft een rijke belevingswereld. Er zijn veel indrukken te verwerken doordat alles zo intens is en we van alles enorm bewust zijn.

Ik ervaarde al langer dat de energie van de volle of nieuwe maan ook een effect op me heeft, alles voelt nog intenser aan. Ik voel me fragiel en sterk tegelijk. Ik kan zo genieten van schoonheid, van een heerlijke geur, van het pure in een kind en de fijne energie van de natuur, muziek en kunst.

Yoga helpt om niet te hoog gevoelig te zijn, zelfs al ben ik hoogsensitief. Door goed voor mezelf te zorgen, stapelt stress zich minder op en hoeven er geen hoog gevoelige reacties te zijn. Hoog gevoelig is een (over)emotionele reactie als een soort alarm van het zenuwstelsel als het even te veel is geweest. Door niet te reageren ga je niet mee op de energiegolf van de indrukken en bewaar je wat meer energie voor wat ertoe doet!

## 1d. Pijn en lijden

Pijn is onvermijdelijk, maar lijden is optioneel  
Boeddha

We rennen vaak weg van pijn (fysiek of emotioneel), in plaats van deze te ondergaan, of te ontspannen in de pijn. Pijn toelaten en objectief observeren door afstand te nemen en ons er niet mee te vereenzelvigen. We hoeven niets te doen en **net 'niets doen' is het moeilijkste voor ons**. Het is net door ons te **verzetten tegen pijn** dat er **spanning** en **verkramping** optreedt.

*Ik deel hierbij graag ontmoetingen die je kunnen bijblijven en ontroeren, je echt raken in het hart:*

*Een tiental jaar geleden overleed Ken. Een moedige, positieve, lieve jongen met een nierziekte die bij ons op school les volgde. Ik zal hem en de manier waarop zijn moeder bij ons langskwam op secretariaat nooit vergeten. Het was de mama die ons kwam troosten op secretariaat toen haar zoontje was gestorven. Ze was zo krachtig. 'Ze was dankbaar dat hij in haar leven was geweest. Ze had er vrede mee.'*

*Recent had ik nog een speciale ervaring. ik was brochures gaan wegbrengen naar verschillende basisscholen en was in een school op zoek naar het secretariaat. Een super enthousiast meisje zei 'ik weet dat, kom maar' ik volgde haar en vroeg haar naam. 'Ik ben Nina<sup>4</sup> en ik heb kanker' zei ze. 'Heb je veel pijn?' vroeg ik haar.' Nee, dat gaat, maar ik zie bijna niet meer uit 1 oog.' 'Wees heel lief voor jezelf', was het enige dat ik haar kon zeggen. Hoe pakkend, zo behulpzaam, zo hartelijk hartverwarmend en zo moedig. Ik keek nog even om en ze bleef nazwaaien toen ik vertrok*



### Keuze wat aandacht te geven

**Yoga** is de wetenschap van het subject, **de kenner** leren kennen. Yoga nodigt uit om terug te komen tot **100% beleven van het leven**. Yoga berust op de normaalste en natuurlijkste hulpmiddelen.

Accepteren van het moment zelf en  
jeZELF weer leren kennen  
zoals je in wezen bent als **onveranderlijk, zuiver bewustzijn**.

*Volgens Patanjali kan er pijn zijn, zonder dat er lijden is.* Het leven gewoon zijn gang laten gaan, of je het nu aangenaam of onaangenaam vindt. **Gelijkmoedig aanwezig zijn**, als een **innerlijk evenwicht** dat niet beïnvloed wordt door de omstandigheden. **Het hart openstellen en objectief observeren** begint ook bij het beseft dat observeren vaak gekleurd is door normen en waarden op de achtergrond. Gelijkmoedigheid omarmt het goede en het slechte, het plezierige en pijnlijke, geliefde en ongeliefde. Berusten in hoe de dingen zijn, maar niet in hoe je ermee omgaat. Niet reageren hoeft niet te betekenen dat je onverschillig bent.

**Het middel, het 8-voudig pad van Patanjali is universeel.** Wat is de remedie? Zelfreflectie, ontwikkelen ZELFkennis (een vorm van Yama).

De basisoorzaak van alle lijden is **de SLUIER** van **AVIDYA**, onwetendheid of zelfvervreemding omtrent **onze ware aard**. Het is de basis van vrijwel alle problemen. **Klesa's**<sup>5</sup> conditioneren ons bewustzijn en nestelen zich als **pijnen in ons onderbewuste** en vermengen zich met al onze inzichten.

De SLUIER verdwijnt door klesa's uit te **zuiveren**. We houden vast aan het bestaan. Er is een primaire angst om niet meer als persoon te bestaan omdat we de tijdloze innerlijke dimensie niet wezenlijk kennen (Abhinivesa). We vereenzelvigen onszelf met 'het beperkte ik' (Asmita). Door uiteindelijk in

<sup>4</sup> Namen zijn veranderd omwille van de wet op privacy.

<sup>5</sup> Klesa's zijn natuurlijke aandoeningen. De klesa's zijn avidya (onwetendheid), asmita (trots), raga (gehechtheid), dvesa (afkeer) en abhinivesa (angst voor de dood).

een meditatieve toestand te komen, kunnen we bevrijd worden van de klesa's en groeien naar die kennis van het Zelf (VIDYA), en weten wie we werkelijk zijn.

### Samskara

Aan de basis van zowel emotie als gedachte liggen de **samskara's**<sup>6</sup> die leiden tot **kama**<sup>7</sup>. Samskara's zetelen in het **onderbewustzijn**. Het onderbewustzijn kleurt onze waarneming van de werkelijkheid. Het onderbewustzijn is als een complex geheel van emoties, gewoonten, verslavingen, voorkeur, afkeer, denkwijzen, overtuigingen, reactie- en gedragspatronen, temperament, én kan ook als bron van creativiteit, fantasie, intuïtie, persoonlijke ontwikkeling, lange termijngeheugen, etc. zijn. Er is ook een collectief onderbewustzijn, waarin alle info aanwezig is door de evolutie van de mens.

Een emotie speelt zich af op het energetisch vlak (als een storm gekoppeld aan een gedachte). Een gedachte of een idee prikkelt een emotie. Afhankelijk van de intensiteit van die prikkel worden samskara's geactiveerd die zich uiten in emoties die direct fysiek voelbaar zijn bijvoorbeeld woede. Dat voel je doorheen gans het lichaam zinderen, het hart begint te kloppen, de bloedsomloop gaat sneller enz.

Die emotie brengt opnieuw gedachte teweeg en zo versterken ze elkaar gewoonlijk. Een **emotie** is in principe **neutraal** maar het is de gedachte die eraan gekoppeld is die er inhoud aan geeft. Emotie kan niet zonder denken, denken kan wel zonder sterke emoties. Met gedachten gaan op de een of andere **wijze emoties** gepaard, zacht bijna onmerkbaar, in meditatie goed te observeren. De één is een zwakkere vorm van het andere, maar beiden ontspruiten aan een basis die fundamenteel is en dat is **verlangen** (kama). Dit emotionele proces leidt tot gedeeltelijk bewust denkproces, daarna volgt de bewustwording van gedachten aan het mentale oppervlak, gevolgd door woorden en daden die op hun beurt leiden tot nieuwe samskara's en zo toekomstige emoties beïnvloeden.

Dit actieve gedachteproces doet zich voor in een aspect van de geest dat in de yogawetenschap **manas**<sup>8</sup> wordt genoemd.



### Herhaling creëert gewoonte

Gewoontegedrag zit ingebakken in onze hersenen. Zo ontstaan **gewoonten**, die zich versterken door herhaling. Alles wat we graag hebben, willen we nog meer. Aangename ervaringen willen we herhalen en zo ontstaan **gehechtheid** en **verlangen (raga)** en wat we niet graag hebben willen we niet meer, het onaangename **vermijden we (dvesa)**.

*Willen we niet wat veel? Is dat allemaal wel zo 'gewoon'?*

BEGEERTE (Raga) doet MAYA ontstaan  
Ramana Maharsi

<sup>6</sup> Samskara's, diep indrukken of diep ingesleten patronen in het oorzakelijk lichaam, zaadindrukken die gewoonten en daden voortbrengt

<sup>7</sup> Kama, de primaire emotie van het verlangen

<sup>8</sup> Manas, het zintuiglijk bewustzijnsniveau of denkvermogen

We wentelen ons in gewoonte, we zijn zo gehecht. We beseffen vaak pas als je iets niet meer hebt dat je het mist. Het is zo vanzelfsprekend dat alles goed werkt in dat prachtige lichaam-geestcomplex tot het moment dat er iets niet meer zo goed werkt in dat wijze lichaam-geestcomplex. We zijn het zo goed gewoon en vinden het zo normaal. We staan er niet bij stil wat een wonder het is, vaak pas als er iets niet werkt zoals tevoren komen we tot besef, kunnen we wakker worden. Als we iets missen komen we tot besef hoe WONDERBAARLIJK alles is!

*Vanuit een gevoel van **dankbaarheid** en **verwondering**,  
als niets zomaar 'normaal' of evident is,  
gaan we bewuster leven.*



In onze tuin



## 2. Zuiveren

We vereenzelvigen ons met ons denken en voelen en we zijn noch het ene noch het andere.

### 2a. Yoga Citta Vrtti Nirodhah<sup>9</sup>, Sutra's van Patañjali

**Yoga** zorgt voor **transformatie**. Het is een **purificatieproces (deconditionering) van de citta<sup>10</sup>vrtti's**.

Deze inhouden in de geest, als wijzigingen van het functioneren van het denken werden in 'de Sutra's van Patañjali' door Taimni als **vrtti's** omschreven en onderverdeeld als volgt:

Pramana juiste kennis, waarneming

Viparyaya onjuiste kennis, misverstand

Vikalpa fantasie, verbeelding

Nidra slaap, tamatische toestand van bewustzijn

Smrtayah geheugen, herinnering

Patañjali reikt in de **yoga Sutra<sup>11</sup>** een systeem aan om de eigen geest te deconditioneren. Leren loskoppelen van de omgeving en prikkels en eigen muziek spelen.

#### Conditionering kortwiek de VLEUGELS van verwondering

Yoga helpt ons de **essentie** zien achter de conditioneringen, verder zien door de sluiers. Geen voedsel aan zintuigen geven of het niet voeden van de zintuigen. Overwinnen van de natuurlijke geneigdheid van de zintuigen en zinnen om de aandacht naar buiten te trekken. De geest losmaken van de zintuiglijke waarneming door het beheersen van de zintuigen. Want de zintuigen zorgen vaak voor veel afleiding en alles wat via onze zintuigen binnenkomt interpreteren we (*het is onze PERCEPTIE...*). Een onafgebroken, oneindige, onbeperkte stroom indrukken of info die de geest in beslag neemt (geconditioneerd bewustzijn). *'Onze geest conditioneert ons bewustzijn door al de indrukken, gevoelens en emoties (cittavrtti's-verstoring) die we ons ganse leven ervaren via onze zintuigen.'*

Eerst stoppen we de nieuwe vrtti's. Vrtti's uitschakelen anders vereenzelvigen we er ons mee (verslaving, begeerte, binding).

Dan pakken we de oude vrtti's aan. Samskara is gebundelde energie in het onderbewustzijn in geconditioneerd bewustzijn. De verzameling samskaras (conditionering) zorgen voor de macht van de gewoonte.

De belangrijkste basismiddelen via welke we vrtti's uitschakelen zijn **abhyasa<sup>12</sup>** en **vairagya<sup>13</sup>**. Alles in YOGA doen met abhyasa en vairagya. Abhyasa kan je zien als een onophoudelijk beoefenen, het is steeds je AANDACHT brengen naar 'hier en nu'. Vairagya is als een onthechten, door getuige te zijn. Onthechten en constant hier en nu, in nooit aflatende oefening, ontwikkelen door **de 8 treden van Ashtanga Yoga** te bewandelen. Het zijn **bewustzijnstoestanden**, waarin je naar steeds fijnere lagen van bewustzijn gaat.

---

<sup>9</sup> Yoga, het verenigen van Jivatman en Paramatman, citta, vergaarbak van alle indrukken of veld van bewustzijn vrtti, categorische inhouden van het denken nirodhah, verwijderen verstillen, vernietigen

<sup>11</sup> Yoga Sutra, compilatie van verzen als hulpmiddel, leidraad, geheugensteuntjes...

<sup>12</sup> abhyasa, onophoudelijk beoefenen en nooit opgeven, *abhi* is voortdurend en *asa* is zijn

<sup>13</sup> vairagya, voortdurend loslaten, onthechten

### Zijn in het hier en nu

De kracht zit verborgen in **het huidige moment**. Door BEWUST te ZIJN in het HIER en NU ontwaken we. Het is niet wat we doen, het is wat we ZIJN. Gewoon door **getuige** te zijn, wordt ons verstand dienaar van het Bewustzijn en verbinden we met de Universele Intelligentie.

Het ego zoekt buiten ons, in het verleden en/of de toekomst. In het hier en nu worden we bewust van de bron van energie in ons (Ik zoek niet, ik vind). Wanneer het ego minder aandacht krijgt kunnen we ontwaken voor de essentiële ware natuur en herkennen we de **Essentie** in ieder ander en in alle **levensvormen!** Het begint met **de innerlijke strijd** in elk van ons, hel en hemel (dualiteit), leed en begeerte te **omarmen**.

Alles mag er zijn. Het wilde zowel als het milde.



Je croque dans la vie, comme dans une pomme

Véro Soenen

## 2b. De eerste stappen: Yama en Niyama

### De manier waarop

*In de eerste stappen van **het achtvoudig pad van Patañjali** herkende ik 'de manier waarop' en dat is voor mij mijn leven lang al belangrijk geweest. Ik werd soms geraakt door 'de manier waarop' iemand iets zei. Ik ben daar nogal gevoelig voor. Daar heb ik wel wat tranen voor durven laten rollen. Ik beseft dat het meestal niet de bedoeling was om me te raken. De mens doet met beste bedoelingen en soms doet het pijn.*

YAMA EN NIYAMA zijn de eerste treden van het 'zuiveringsproces' om af te geraken van de klesa's. Het belang van onze houding (lichamelijk en geestelijk), onvoorwaardelijk **de juiste instelling**, attitude of levenshouding als **fundament voor LEVEN in YOGA**. We krijgen een leven om te oefenen. De intentie waarmee je iets doet, 'de manier waarop' in praktijk brengen. Elke fase van de 8 treden is een **toestand** naar de niet-toestand van **Samadhi Nirvikalpa**.

**Bahiranga Yoga**<sup>14</sup> begint met **YAMA** te herstellen. De beperkingen overschrijden (voorbij individualiteit), in vrede met onze omgeving. Hoe ga ik om met al die **indrukken** die ik heb over 'anderen'? Met een milde blik naar jezelf en de ander zien, opmerken dat je je ergert en beseffen dat waarom iemand iets doet, uit onmacht, pijn, verdriet of angst kan komen.

1. **Ahimsa** betekent **geweldloosheid** in denken en doen. Het is een belangrijke basis in het dagelijkse leven, alsook in yogales (lichaam niet schaden).

Ahimsa betekent dat je **niet meer ingrijpt** met de wil (Don't do anything). Niet meer REAGEREN (immer zufrieden, nooit met iets moeien) op wat via zinnen naar zintuigen komt. Zo komen we in een toestand van ahimsa en worden we een instrument van **dharma**<sup>15</sup>. Yama is de basis van dharma (adharna is pijnlijk, vb emoties).

HOE? Het is als afstand nemen van jezelf. Het is als jezelf observeren door **waarnemer** (hoofdstuk 5) te zijn. Het is een praktijk met eerbiedige toewijding en geduld en de juiste instelling (mededogen en gelijkmoedigheid).

2. **Satya** betekent **waarheidsliefde**. Dat wat je denkt, zegt en doet hetzelfde is en je woorden daden zijn. SAT het ZIJNde (AUTHENTICITEIT).

*'Met de waarheid geef je altijd iets positiefs, ook al worden anderen er ongemakkelijk van. Met iets wat niet waar is, geef je iets negatiefs, ook al voelen anderen zich er gemakkelijk bij. Als je de waarheid niet meer mag zeggen, heb je valse eerbied.'*

*Ik hou van echtheid en oprechtheid. Het denken, spreken, voelen en hart op één lijn vanuit echtheid. Spreken vanuit het hart, moedig en eerlijk met onszelf. Het is zoals even achterom kijken en zien dat het is wat het is. Dat helpt me loslaten en geeft net kracht. Groeien naar een echtheid door gewoon altijd en overal jezelf te mogen zijn zoals je bent, met mooie en minder fraaie kanten. Mild ook voor onszelf (ahimsa). Eerlijk en open zijn over wie we zijn en over onze ervaringen.*

3. **Asteya** niet stelen, maar vooral **niet bestelen van ons ware Zelf**, dankbaarheid,

Yoga zegt 'niks is van u', alles is energie bewustzijn (tantra). Energie is dynamisch, bewustzijn is statisch (uitdrukking van hetzelfde). Lichaam in bruikleen ....

4. **Brahmacarya** vormloos, onvoorwaardelijk overgeven aan verbinding met een ander, heelheid, onthouding van het idee van afgescheidenheid. Vertoeven in **het bewustzijn van de hoogste werkelijkheid**. Voortdurend aanwezig zijn in **het weten van 'Dat'**.

<sup>14</sup> bahiranga yoga, uiterlijke yoga, alles wat we met de zintuigen waarnemen

<sup>15</sup> dharma, natuurlijke wetmatigheid, de manier waarop alles in dit universum functioneert

5. **Aparigraha onthechten**, vrij van gehechtheid of bezitucht. Beseffen dat het proces en de weg zo veel belangrijker zijn dan het resultaat. Graha is grijpen, het is ook niets vasthouden met de zinnen. Het is als een volkomen overgave zonder begeerte. De weg kiest jou. Lukt het ons om begeerte op te geven in deze resultaatgerichte maatschappij? Kunnen we ook asana's beoefenen zonder een resultaat te verwachten?

*We kregen oefening in onthechten tijdens corona. Janin had me er attent op gemaakt dat het groeten met de **handen in pranam** als een **onthechten** is en zelfs nog liefdevoller kan zijn. 'Namaskar, het mooie in mij, groet het mooie in jou'. Zo waardevol in coronatijden om mensen te leren loslaten in plaats van vastgrijpen. En dan nog meer respect hebben en dankbaar zijn voor dat moment dat we dan opnieuw mogen knuffelen. Beseffen dat dat allemaal niet vanzelfsprekend is, geeft het net nog meer waarde.*

## Afscheid

*Er komt een lichtheid in het spel van het leven als we onze gehechtheid durven loslaten en vertrouwen te hebben. Net door minder de perfectie na te streven. Accepteren dat fouten maken mag. Leer mislukken zodat elk falen een leermoment kan zijn. Afwerken is ook een leerschool, dit eindwerk was daar een goede les in. Ik was toch een beetje aan het overdrijven, aangezien ik al 90 bladzijden had. Ik leerde elk moment nog meer het overbodige loslaten om naar de Essentie te gaan. Met heel veel graagte (en éénpuntigheid) sluit ik het af.*

*Waar is de tijd dat ik superlange tenen had, dat ik nachten lag te piekeren, dat ik bang was, dat ik geen afscheid kon nemen of er heel veel moeite mee had.*

*Dankbaar  
houden we je heel diep in ons hart  
en laten je gaan  
Zie elkaar graag  
heel graag  
en zeg het met of zonder woorden  
Je kan het nu  
wacht niet tot morgen*

*voor moeke Fien (27/02/1922-14/01/2020)*

*Als kind had ik enorm veel moeite met afscheid nemen. Zelfs gewoon al afscheid nemen na een kamp van enkele dagen of meeleven met een afscheid in een film.*

*Ik had al eerder leren voelen dat ik stilletjes aan makkelijker kon loslaten als ik even achterom keek.*

*Het geeft een rust en vertrouwen dat het goed is zoals het is. Ik voelde al jong dat schoonheid in welke vorm (muziek, kunst, natuur...in liefde) ook kan troosten. In een knuffel voelen om helemaal oké te zijn zoals we zijn.*



En toen las ik in een kalender het volgende: 'De kracht om achterom te kijken en te besluiten dat het allemaal precies goed is geweest. 'Hoe verdrietig sommige dingen ook waren, het moest kennelijk allemaal een plek hebben in dit leven' schrijft **Hayat**, pseudoniem voor **I. Jadib** in een column in de Volkskrant. Als je het verleden zo kunt zien, dan kun je ook het heden en de toekomst aanvaarden. Er komt rust in je ziel: wat er komen moet, dat zal er komen.'

**Wisława Szymborska** schrijft in een gedicht 'voor de ziel, zijn vreugde en verdriet niet gescheiden'.

**NIYAMA in vrede met onszelf. De juiste innerlijke ingesteldheid.** Gedachte, woord en daad zijn nauw verbonden! Zien als individueel, lichamelijk, spiritueel en geestelijk welzijn.

**Stap 1. Sauca puurheid** of zuiverheid van lichaam en geest. Sauca is niet verschillend van sattva<sup>16</sup>.

‘Hoe zuiver zijn jouw intenties om asana’s te beoefenen? Wil je de buitenwereld imponeren (wellicht niet geheel bewust)? Ben je gevoelig en open genoeg om de zuiverende werking van asana’s op fysiek, mentaal en energetisch niveau te doorvoelen?’

**Stap 2. Santosha** tevredenheid, alles is compleet zoals het nu is. Het is een **contentheid**, als een teVREDEn zijn. Hier en nu content zijn met wat is.

**Sanatana Dharma** betekent hier en nu de toestand volkomen aanvaarden zoals die is. Het is als een leren content zijn met wat is onafhankelijk van het duale (goed of slecht).

‘Kan je leven met jezelf en zelfs tevreden zijn met je ontevredenheid?’ Aanvaard jij de dingen zoals ze zijn? Geduld is essentieel. Loslaten van verwachtingspatronen.

De sleutel tot inzicht is aanvaarden, als een overgave, dat ‘Het handelt in mij’. Yoga helpt me **VREDE vinden met wat is**.

*If you can do something about a situation, why worry?  
And if you can't do something about a situation, why worry?*

**Dalai Lama**

*Ik kan toch zo gevoelig zijn voor geklaag en gezaag, zeker als het jarenlang duurt, en heb wat allergie aan negativiteit. Kan je aan een probleem iets doen, handel dan, zo niet probeer het te aanvaarden? Ik las recent ‘Men haalt geen resultaten als men tegen het donker vecht, het donker verdwijnt onmiddellijk als men het licht aansteekt’.*

*We hoeven ons niet af te zonderen, of op retraite te gaan. Misschien nog belangrijker is het loskoppelen of afkoppelen te leren zien als een dagelijks terugkerend thema. Het leven zelf bewust leven.*

*Zo lang we in leven zijn, kunnen we niet zonder ego. De’ manier waarop’ we ermee omgaan, daar kunnen we wel iets aan doen. Als we proberen het ego te leren kennen en het ten dienste stellen. Als een ervaren, ook in het dagdagelijkse als een oefenen, zelfs dienstbaarheid in onze job. Onze collega’s kiezen we niet. Het is misschien net een uitdaging om van elkaar iets te leren. Een soort oefenweg. Ik durfde me op het werk ook gevoeliger laten zien. Als opvoeder hoef ik niet altijd die kèpie op te zetten. Misschien is dat net de bezieling in een job. Ieder mag zichzelf zijn en ook meningsverschillen mogen er zijn. Misschien hoeven we het alleen maar voor te doen, voor te leven. Ik voelde dat ik op school van mezelf ook meer mocht ZIJN in plaats van DOEN. Meer en meer jezelf mogen zijn door niet alleen de mooie kanten te laten zien, ook die tranen mogen er zijn. Durven je gevoeligheid uiten. Of je man of vrouw bent. Laat zien wie je echt bent. Mogen zijn wie je bent. Durf jezelf bloot te geven. Wat is het ergste dat kan gebeuren? Kan ik hiermee iemand een beetje moed geven om zichzelf gevoelig te laten zien?’*



<sup>16</sup> Sattva, letterlijk vertaald als het zijnde, is één van de drie guna’s, tamas-rajās-sattva



### 3. Betere gewoontes (Sadhana Pada)

#### 3a. Kriya Yoga (vervolg Niyama)

*Ik ging een beetje op 'ont-dekkingstocht' door dit werk te maken... en-of ik verloren durfde lopen. Dat getuigen de vele mindmaps die ik maakte. Stilletjes aan nam de weg vorm aan zodat het mogelijk werd de kronkels met jullie te delen. Ik heb zo veel ontdekt dat ik het niet meer voor mezelf kan houden.*

*Ik ben ook werkelijk verloren gereden met de fiets op weg naar het werk. Ik kies om langs het demerpad naar Aarschot te fietsen. Die weg is wat langer maar zo mooi. De 'Alice in Wonderland' had zin om het linkse pad eens te nemen. Uiteindelijk kwam ik terug uit op mijn vertrekpunt na een uur rijden. Ik had gewoon in een rondje gereden. De cirkel was rond. Ik heb dan naar het werk gebeld dat ik wat later zou zijn omdat ik verloren was gereden. Hilariteit alom...uiteraard.*

#### Een keerpunt

Het emotionele wordt tot rust gebracht door BEWUSTER te zijn (voelen). Er komt een stilte in willen, denken en voelen die ons tot een toestand van **rust, vrede** en **zaligheid** kan brengen (**ANANDA**). We zoeken allemaal bewust of onbewust naar die toestand van gelukzaligheid.

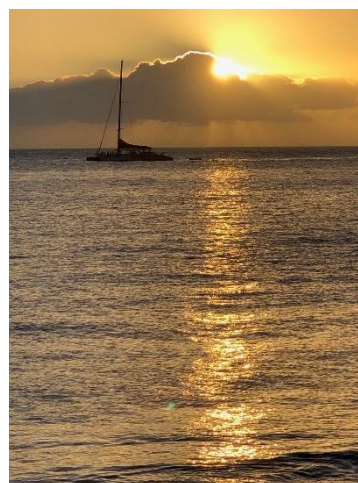
#### Bewustzijnsverdieping

De volgende stappen van **NIYAMA** (SADHANA PADA) zijn: **tapas-svadyaya-ishvarapranidhana** (=Kriya Yoga).

Kriya Yoga verzacht klesa's door WAAR te NEMEN in plaats van te reageren. Het is als een eeuwigdurend beginproces. Kriya Yoga omvat drie kwaliteiten van de menselijke geest: willen (tapas), denken (svadyaya) en voelen (Ishvara pranidhana).

**Stap 3.** (vervolg Niyama) **Tapas** is een toestand waarbij we meer en meer VRIJ zijn van onze afhankelijkheid en verbondenheid van de zintuigen. De prikkels blijven binnenkomen, maar we gaan er niet meer in mee. We kunnen het gewoon loslaten.

Tapas is als een vurige inzet, doch **een zwakke vorm van willen**. Het is als **'een trainen van de zinnen'** (rajas in werking) en brengt **transformatie** teweeg, maakt je minder afhankelijk van zintuiglijke indrukken. Met niet aflatende toewijding, het vervangen van verkeerde verslavende gewoonten die de kwaliteit van ons leven afbreken door **juiste bevrijdende gewoonten die de kwaliteit van ons leven verbeteren**. Tapas helpt slechte gewoonten afbouwen en vervangen door betere, tot het definitieve verdwijnen van alle vormen van lijden (bevrijding).



Het juiste kiezen, ja zeggen tegen het ene betekent automatisch dat je nee zegt tegen iets anders.

### Ik wil niet meer zo veel willen

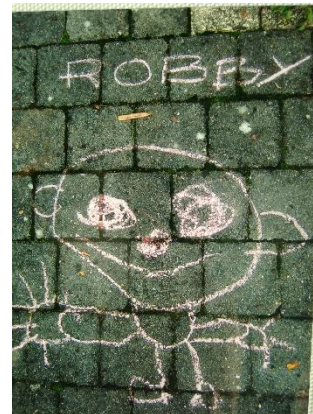
*Ik merkte dat mijn handen ontspannen en open waren en regelmatig naar Jñana mudra neigen, zelfs als ik aan het wandelen ben. De lichen<sup>17</sup> in de mond verzachten. Vaak hoor ik mezelf in stilte een mudra herhalen.*

*Liever gewoon content zijn met wat is, met wat we hebben en niet altijd méér willen. 'Ik wil niet meer zo veel willen', dacht ik zo vaak, en zelfs dat is nog willen. Wat een willetje...*

*Grote opruim, jaren lang en ik bleef maar weggoaien. Wow had ik me echt zo vastgeklampt aan spullen?*

*'Doe wel en zie niet om' of toch ik kijk even om te zien of ik alles oké achterlaat ... en ga verder. Dat is voor mij een vorm van loslaten. Door goed te doen zoals je voelt dat het op dat moment juist is, draag je minder ballast mee.*

*Ons leven is voor een groot deel gebaseerd op wilskracht. Werken, studie, zorgen, plannen maakt dat we het gevoel krijgen verantwoordelijk te zijn voor ons geluk, succes en gezondheid. We denken controle te hebben over ons leven. Haha en als het niet lukt, dan is er frustratie en stress. Stress van de strijd tussen onze wil en de realiteit van het leven. En zo blijven we onszelf voorbij hollen. In alle drukte verliezen we onszelf en de wereld. Ik stelde me voor dat we onszelf als 'kopvoeters' voorbijvliegen.*



Opzij, opzij, opzij,  
maak plaats, maak plaats, maak plaats,  
wij hebben ongelofelijke haast

**Herman Van Veen**

### Een periode van 'blijf in uw kot' en 'kom uit uw kot'

*Corona zorgde ervoor dat mensen uit hun kot kwamen, de natuur in. Wat meer verstillings voor iedereen (allez toch voor velen, want er waren ook mensen die het net VEEL drukker hadden dan anders). Nog meer verminderen. Genieten van eenvoudige dingen dichtbij huis.*

*En zo groeide ook in de serre een overvloed aan lekkers. Zo dankbaar voor de tomaatjes die dit jaar in onze tuin zijn gegroeid. Begin van de coronaperiode had ik geprobeerd enkele gekochte plantjes te laten groeien in onze tuin. Ik had ze echter een beetje te vroeg buiten geplant en dan terug uitgedaan en binnen in huis gesoigneerd. Ondertussen had ik ook zelf tomaten gezaaid. Uiteindelijk hadden we een overvloed aan planten en tomaatjes en kon ik vrienden plezieren met een plantje vol lekkers. Wie had dat gedacht nadat ik in het 1e jaar een tomatenschaal in klei had gemaakt? Wat een heerlijk gevoel om al die vruchtjes te mogen plukken. Ze smaken zo veel beter.*

Een idee dat door herhaling gerichte en bewuste aandacht krijgt, zal als een zaadje in de grond groeien en onderdeel worden van het onderbewustzijn. Elke gedachte is een zaadje in de ziel dat in stilte ontkiemt.

“Maar zaadjes kun je niet zien.  
Ze slapen binnenin de aarde  
totdat een van hen zin krijgt om wakker te worden.  
Dan rekt het zich uit en strekt eerst bedeesd  
een mooi klein onschadelijk sprietje naar de zon toe” uit De Kleine Prins

<sup>17</sup> Lichen planus is een auto-immuunziekte, een ontstekingsreactie van het mondslijmvlies

IK HEB HET  
NOG NOOIT  
GEDAAN.  
DUS IK DENK  
DAT IK HET  
WEL KAN!

–PIPPI LANGKOUS

Als we nieuw gedrag vaak genoeg oefenen wordt het een automatisch patroon. Je kan het bekijken als een bruggetje over een valkuil. De valkuilen, zoals genot en gemak horen erbij en dat is ook oké. Het is van belang vertrouwen te hebben. De truc is om dat uitglijden te zien als een kans om te leren, zoals toen we leerden fietsen. ‘Ik kan het, ook al ben ik moe, of heb ik geen zin, etc.’ geeft een opkikker voor je motivatie en zelfbeheersing.

**Stap 4. Svadhyaya** is als **zelfonderzoek**, onszelf observeren zonder verkleuring in alle puurheid en eerlijkheid. In echtheid kan het beste in ons naar voren komen.

Via zelfonderzoek komen we tot WAARNEMEN en kunnen we ons losmaken van de wereld van zinnen en zintuigen. Het voelt toch ook een beetje als ‘durven verloren lopen’. We zijn vergeten wie we echt zijn.

**Stap 5. Ishvara pranidana** is **overgave** aan het in ons inwonende levensprincipe (onze Goddelijke natuur). Via Ishvara Pranidhana komen we in een toestand van ASana (STAM is AS =ZIJN) en dat geeft ons **harmonie**.



Voor de ogen is het wezenlijke onzichtbaar, herhaalde de kleine prins, om het goed te onthouden.



### 3b. 3de trede 'Asana', Zijnstoestand

Asana volgens **Patañjali** is een **stabiele zithouding** waarin je **gedurende lange tijd zonder hinder van je lichaam kan vertoeven, als noodzaak voor meditatie, voor verinnerlijking**.

Al de rest wat asana betreft is van latere datum (Atma Muni).

‘Stirham Sukham Asanam’  
*De yogahouding is stabiel en aangenaam*  
 Sutra van **Patanjali**

Via asana groeien we naar de toestand van Asana, toestand van niet-lichaam (Stirham Sukham Asanam als stabiliteit van gemak). Het betekent het lichaam zo oefenen tot het geen hinderpaal meer vormt, tot het de geest niet meer afleidt en dit is een noodzaak voor meditatie. Dan kunnen we in Asana vertoeven, als **resultaat van de spontane werking van shakti**<sup>18</sup>.

#### Lichaam is meester op de MAT



*Geen enkele leraar kan je iets nieuws leren.*

*Hij of zij kan je slechts helpen herinneren wat je altijd al wist.*

*Luister naar je lichaam, je lichaam is meester.*

*Luister naar diegene die zonder te spreken toch zoveel zegt.*

De ware **guru**<sup>19</sup> zit vanbinnen. Alles wat we nodig hebben om gezond en gelukkig te zijn, zit in onszelf. We zijn onze beste leraar. Voel zelf aan wat je nodig hebt.

We beoefenen **asana's** (de houdingen) om tot **de toestand Asana** te komen. De ingang is via het lichaam. Op de mat komen we van die snelle, drukke wereld van denken, plannen, verwachtingen, ... naar een veilige plaats om onszelf te observeren. In een eerste fase is **de juiste innerlijke houding** (Bhava), de juiste instelling van belang, zodat we **veilig** op de mat kunnen oefenen. Uiteraard steeds tot de grenzen die het lichaam toelaat. Opgepast, we beginnen met asana beoefening vanuit een gewoontehouding.

Life itself, can be the biggest guru

**Eerst leren we in een houding gaan** (lichaam voorbereiden om in een houding te gaan), **daarna pas kunnen we ontspannen in die houding door regelmatige praktijk**. Je kan beginnen met de houding te visualiseren.

In een **tweede fase** gaat **al de aandacht naar de ADEM**. Het geluid van de adem volgen (**Ajapa Japa**<sup>20</sup>).

We gaan de houding aannemen en de houding vergeten door vooral los te laten. Lang uitademen helpt loslaten en dus ontspannen. Door te ontspannen en lang uit te ademen gaan we vanzelf verder gaan tot er vermoeidheid in de spieren optreedt (vermoeide spieren rekken) en het lichaam stop zegt.

Aandacht op de adem als *basistechniek*. Onze adem is de methode om lichaam en geest te verenigen. Door volledig ontspannen aandacht op de **natuurlijke adem**.

<sup>18</sup> shakti, kracht, energie en info (verstoring), een emotie is een sterke uitdrukking en een gedachte is een zwakke uitdrukking van shakti, het vrouwelijke aspect

<sup>19</sup> Guru-principe is verborgen in zich, onze innerlijke gids, waarnemer voortdurend aanwezig bij ontstaan, bestaan en vergaan die voortdurend werkzaam zijn in het lichaam als drie guna's

<sup>20</sup> Ajapa, de natuurlijke japa van So Ham of Hamsa

## De spontane (ontspannen) adem terug leren kennen, zoals wanneer we iets heel moois zien.



Opgepast, wees ervan bewust dat onze wil hier ook kan beïnvloeden, we durven daar ook weer te veel controle willen (ego).

Door yoga te beoefenen ademen we langzaam, dit geeft de hersenen een seintje dat er geen gevaar is, dat er geen reden tot stress is en het activeert zo het parasympatisch stelsel. De oude meesters beseften de helende verbinding tussen de adem en de geest al eeuwen geleden. De adem is de enige echte verbinding tussen de fysieke of materiële wereld en de energetische 'onzichtbare' wereld.

*spontaan ademend  
tussen hemel en aarde  
groeit stilaan boomkracht*  
Haiku van **Johan De Backer**

Het uitvoeren van de houdingen vereist een rustige geest en constante observatie. Zuiver observeren van lichaam en geest, door het aandachtig observeren van de **natuurlijke adem** want die verbindt lichaam en geest. De praktijk van asana op de mat (houding) komt er niet op aan de vorm na te bootsen. Het is eerder iets dat vanbinnen plaatsvindt. Ieder mens is anders en asana voeren we uit met de conditionering, bijvoorbeeld door ongeduld kunnen we ons snel forceren. Afhankelijk van de overheersende dosha<sup>21</sup> is de ene asana beter dan de andere. Het is van belang de volgorde van de asana's (*Vinyasa krama*) steeds aan te passen aan de beoefenaar, als een harmonisch geheel. Rekening houden met beperkingen van het lichaam, zoals stijfheid, artrose of problemen met de bloedsomloop, het hart, de wervelkolom, etc. door deze met wijsheid te benaderen. Het is vooral heel belangrijk elk moment heel dicht bij jezelf te blijven en je lichaam te observeren. Pijn hoort niet thuis in een yogapraktijk!

De moeilijkste en beste aller asana's is **savasana**<sup>22</sup>, als een aandachtige reis doorheen alle delen van je lichaam. **Toeschouwer zijn** als **de sleutel** waarmee misschien de deur naar de **Werkelijkheid** kan geopend worden, het is niet de Werkelijkheid zelf. Tast af met milde open aandacht. Zonder oordeel, gewoon in je lichaam aanwezig zijn. Weerstand toelaten! Voel wat dat met je doet.... De aandacht richten op de onbeperkte RUIJTE!

In een **derde fase** gaan de **ademstilstanden** zich **uitbreiden** en daarop volgt een **spontane ademstop** waarin ook de adem wordt losgelaten. Atma Muni omschrijft **Kevala Kumbhaka** in zijn werk 'Kevala Kumbhaka' als **een ongewone toestand van zeer diepe rust**, waarbij de hartslag vertraagt en de adem stilstaat in het grofstoffelijk lichaam. Nuchter bekeken lijkt dit onmogelijk. Toch is dit een van de wezenlijkste ervaringen van yoga, waarnaar sinds de klassieke oudheid verwezen wordt. Wetenschappelijke testen hebben de echtheid ervan meer dan voldoende aangetoond, zonder een afdoende verklaring te kunnen geven.

Atma Muni beleefde zelf deze toestand van **ontstellend diepe rust**. In gesprekken met **zijn vereerde Guru Ji Swami Yogeswarananda Saraswati Paramahansa**, legde zijn Guru Ji uit dat er wel geademd wordt en dat er ook hartslag aanwezig is in het **subtiële**-<sup>23</sup> of fijnstoffelijk lichaam anders zou men dood zijn.

<sup>21</sup> dosha, verstoring door conditionering, desh = vervuild

<sup>22</sup> Savasana, lijkhouding

<sup>23</sup> Subtiel, betekent hier niet "fijntjes" maar "fijnstoffelijk", dus : "fijnstoffelijk lichaam of "sukshma sharira"

### Wentel zachtjes het hoofd op de mat

*Op de mat vond ik meer en meer rust, het begon door mild het hoofd te wentelen. Het is zoals heel mild voor jezelf zijn, als voor een goede vriendin. Ik oefende dagelijks en ervaarde dat mijn lichaam spontaan van statische brughouding naar schouderstand werd geleid.*

Yoga doet zijn werk spontaan.

Op de mat voelen we ons veilig. Op een zachte manier dagen we ons lichaam uit, doch gaan we nooit verder dan de grenzen die het lichaam aangeeft. Net door onszelf te observeren, leren we meer en meer ontspannen loslaten, bewust met aandacht naar binnen keren en in een houding komen. Het gaat eigenlijk over **ont-doen**. De rust en vrede die we in onszelf vinden op de mat wordt een manier van leven met meer harmonie en een gevoel van innerlijke vrede.

YOGA helpt en geeft geestelijke kracht om op een beheerste manier om te gaan met problemen. We kunnen yoga niet los zien van het dagelijks leven.



### Ontspannen in de inspanning

Inspanning zal voor iedereen anders zijn. Daag jezelf uit door inzet en moeite te doen, doch zonder te forceren. 70-80% van wat je kan is voldoende. Durf voorzichtig bewust lichaam en geest uit te dagen zonder bemoeienis van het denken. Stop als je weerstand voelt, observeer en adem dáár naartoe waar je de meeste weerstand voelt (maak ruimte), voel je weerstand en op je uitademing laat je los. Afhankelijk van jouw gewoontepatroon, karakter, wil, aangeleerd gedrag verleg jij immers makkelijk of minder makkelijk je grenzen en durf je over je grens gaan (zacht is sterk, hard is broos – niet worstelen met lichaam/denken – liever teder mee omgaan, dan oorlog in jezelf). Je zal zelf ervaren wat door regelmaat en loslaten automatisch gebeurt. In de natuur draait het om tegenpolen, inspanning is net zo belangrijk als ontspanning, de nacht net zo waardevol als de dag.

Er is enkel **waarnemen** en automatisch komt er loslaten. **Gewaarwording** is nog een verstoring. Probeer op geen enkele manier te beïnvloeden, op niets meer reageren. Laat het ongemak zijn en maak het niet jou ongemak.

De **adem OMARMT de beweging** (Suman) in Asana's. Zeer bewust in en uit de asana komen en ontspannen in de asana zelf, door lang uit te ademen. Zonder inspanning, eerder door ontspannen, zoals eerder reeds vermeld, is het niet mijn wilskracht maar de ontspanning die leidt. Asana's voer je uit met je **energielichaam**. Zo kunnen we maximaal bewegen met minimum van spierbeweging. Als we de yogahoudingen zouden beoefenen zonder eerst het energielichaam (het tastgevoel) te wekken, versterken we de oude patronen en heeft het oefenen weinig betekenis.

## Energielijnen

**Asanapraktijk op de juiste manier, met de juiste attitude.** Als een ontspannen zitten, recht zitten in energie en vorm, zodat de **krachtlijnen** overeenstemmen met **energielijnen**. Zorg voor een stevige basis. Driehoek als symbool voor het lichaam in ‘zetel van asana’, zo kan je lange tijd helemaal ontspannen zitten, pas dan is pranayama mogelijk.

Alleen in een ontspannen toestand kan de adem vrij stromen! Ontspannen als fragiel en sterk tegelijk. Zo vormen de gedachten een betekenisvolle stroom en circuleren bloed en energie zonder belemmeringen. Zo sparen we een enorme hoeveelheid energie uit die we normaal verspillen aan de spierspanning die het lichaam bijeenhoudt (bewegingsspieren vs. houdingsspieren). De houdingsspieren zijn er om het lichaam voor lange tijd rechtop te houden, terwijl bewegingsspieren snel moe worden.

Asana's worden uitgevoerd met extensie van de ruggengraat en de ledematen vanuit het centrum van het bekken (kanda). Alleen al door ons voor te stellen dat de ruggengraat zich opwaarts strekt en schouders en heupen zich verbreden zet onze fysieke vorm ook werkelijk uit. Het belang van een opgerichte houding geeft niet alleen een betere spierspanning, ook een goede samenwerking van de kringpijlerketen. Zo kan de levensenergie vrij stromen. De **ruggengraat** wordt gezien als een **heilige as tussen hemel en aarde**.

### 3c. Wat is het LICHAAM in YOGA

Het lichaam is een **uitdrukking van bewustzijn**.

We beginnen de beoefening in het fysieke, grofstoffelijke lichaam (Annamaya kosha). Asana's beoefen je niet enkel met het fysieke lichaam, het werkt door op het subtiele lichaam. Een lijk kan geen asana doen. We spreken bewust **de verschillende lagen (koshas<sup>24</sup>)** aan. In het Westen hebben we vooral aandacht voor het grofstoffelijk lichaam. In Yoga bekijken we het lichaam altijd als geheel. De **drieheid van het lichaam** bestaat uit het fysieke of grofstoffelijke (**sthula sharira**), het astrale of fijnstoffelijke (**sukshma sharira**) en het causale of oorzakelijke lichaam (**karana sharira**).

In ‘Wetenschap van de ziel’ schreef **Swami Yogeshwarananda Sarasvati** het volgende:



*‘Inzet als een geleidelijke kalme beoefening vol vertrouwen, zorgvuldigheid en geloof. Vermijd roekeloosheid of te grote inspanning. Onze SADHANA (oefening) begint met **ANNAMAYA KOSHA** (het **fysieke lichaam** dat niet voelt is de buitenste versluiering, **tamas**), en dus ook de hoofdpoot om **PRANAMAYA KOSHA** (het **energielichaam** of het vitale lichaam), **MANOMAYA KOSHA** (het **mentale lichaam** of het denk omhulsel), **VIJNANAMAYA KOSHA** (het **intellect omhulsel**) en uiteindelijk **ANANDAMAYA KOSHA** (het spirituele lichaam of **lichaam van zaligheid**, de verblijfplaats van **ATMAN**) te ontdekken.’ Alle koshas staan in verbinding met elkaar en beïnvloeden elkaar.*

Dit is voor onze Westerse manier van denken geen makkelijke materie, vandaar dat ik de vrijheid heb genomen, de tekst hierboven wat aan te vullen om het begrip van verschillende lichamen duidelijk te maken.

“Wat ik zie is maar een omhulsel. Het belangrijkste is onzichtbaar ...” uit De Kleine Prins

<sup>24</sup> Kosha's: 5 lagen, vibratietoestanden in prakriti. Prakriti is altijd in beweging.

### 3d. Adembewustzijn

#### Puur waarnemen

De natuur heeft ervoor gezorgd dat er een oplossing zit in ons systeem. De **ademhaling observeren** brengt je direct in het **hier en nu**. Door de hersenen af te leiden, de aandacht te verleggen van inwendig gepieker naar observeren, kan er ruimte gemaakt worden voor nieuwe indrukken en kunnen we leren luisteren naar de wijsheid van het hart.

Op adem komen door het bewust afleiden en zodoende het verversen van de hersenactiviteit. Echt door **puur observeren** van onze **adem**, niet door te veranderen of aan te passen, zo creëer je **bewustwording** van de adem, dat brengt direct afstand tot probleem veroorzakende gedachten.

We krijgen meer rust in het leven.

We zijn vaak over-gefocusd op de toekomst en het verleden en  
we zien het WONDERLIJKE LEVEN recht voor onze neus niet meer.

Onszelf **onvoorwaardelijk accepteren** zoals we zijn en zorgen en emoties met compassie in het hart sluiten, omarmen in plaats van ertegen te vechten. Als we in het moment zijn, leven we veel minder in zorgen, angst en spanning. We maken ons niet druk over dingen die nog niet gebeurd zijn en misschien helemaal nooit gebeuren.

#### Piekerstop

*Door naar mijn intuïtie te luisteren en die wijsheid te volgen, vroeg ik een jaar loopbaanonderbreking aan tijdens de burn-out. Ik was heel dankbaar uiteraard dat dat thuis en op het werk kon. Ik ervaarde een enorme nood aan opruimen in huis en hoofd. Ik wilde meer zorgen voor wat we hebben (ook al besef ik zoals Atma Muni zegt 'alles is van ons en niets is van ons'). Ik wilde minder willen en had nood aan echtheid en het juiste. Misschien ook wel een simpeler leven, waarin ik nog meer ging weggeven wat niet meer bij me past, wat niet meer nodig is. Opruimen en ontspullen, dat had ik nodig, naar meer eenvoud in het leven. Een 'contentheid' met wat is.*

*We krijgen speelruimte tussen hemel en aarde.  
Laat ons dansen.*

*Alors on danse,  
Stromae*



### 3e. Prikkel terug je zintuigen

We kunnen helemaal **aanwezig** te zijn. Echt voelen door de taal van het lichaam opnieuw te leren horen. Als we leren kijken zonder oordeel komt er meer ruimte en zo pure vrijheid. Om ons heen kijken en de dingen waarnemen zoals ze zich voordoen, zonder oordeel, naam of etiket te plakken. Zonder mening over iets te hebben kunnen we adequater handelen (als een beginner). Het is als luisteren met een vriendelijke aandacht en opmerkzaam terug contact maken met ons lichaam.



#### Het belang van open aandacht

**Troosten** is eigenlijk vooral echt luisteren en laten zien dat je er bent en vooral de ander in zijn/haar kracht laten. Vaak is **'gewoon er zijn'** (een luisterend oor) meer dan voldoende als iemand verdriet heeft. Je hoeft zelfs niets te doen, gewoon aanwezig zijn en observeren kan een situatie transformeren.

*Ik schaamde me omdat ik zo me leefde, al was het maar film. Wat is het verschil tussen het echte leven en film? Ik ging stilletjes op het toilet zitten huilen of probeerde de tranen weg te duwen. Nochtans is het helemaal oké die waterlanders te laten vloeien, het is zuiverend om ze te laten stromen. Ons lichaam maakt tranen, laat ze vloeien. Ze helpen angst onder ogen zien en ontdekken wat in ons bang is.*

#### Luister jij meer naar gefluister of getier (whisper words of silence)?

**Echt luisteren** (openstellen en verbinden zonder oordeel en zonder reageren) kan je pas als het **stil is in je hoofd** (het denken tot rust zodat er ruimte komt). **Echt horen** wat er gezegd wordt.

Luisteren in openheid, zonder angst voor wat gezegd gaat worden en zonder verwachting. Echt luisteren als een vorm van meditatie waarbij de aandacht op de spreker, op het geluid van de stem wordt gericht in plaats van op de ademhaling of op een mantra. Mantra werkt met sfeer, de subtielste vorm van bewustzijn.

*Laten mensen die stil zijn bewust ruimte om dichterbij hen te komen?*

## Slechts UITNODIGEN

*Het is verleidelijk om te veel te geven voor hoog sensitieve mensen. We kunnen enkel **uitnodigen**, we kunnen niets opdringen. 'Gras groeit ook niet door eraan te trekken'.*

*Echt luisteren (niet altijd willen helpen 😊). Het is niet altijd nodig te willen helpen of iets te doen. Ik denk dat we al helpen door te zijn. Een ervaren van leren helpen door niet te helpen, eerder door er gewoon te zijn. Het is ooit anders geweest. Het was vaak zo druk in mijn hoofd, en misschien luisterde ik niet altijd bewust, ik had wel alles gehoord met mijn hart (groot inlevingsvermogen).*

*Te veel willen helpen neigt naar opdringen. Ik ervaarde dat het even belangrijk is om hulp te durven vragen en hulp te aanvaarden. Door mensen zelf hulp te laten vragen laat je hen meer in hun krachten staan. Soms kan je net meer helpen door mensen hun eigen weg te laten ont-dekken.*

*\*Always be kind, you never know what someone has gone through\**

**Sadhana** (spirituele beoefening) naar de stilte zodat we leren voelen wat er diep in ons gehoord wil worden! Rishis hebben de nadruk gelegd op het offer van het kleine ik aan het Zelf (enige waardevolle). Komen tot ervaring van de **éénwording (YUI)**.

## Dromen van verbinding

We zijn het vergeten, hoe we allemaal verbonden zijn. Hoe **alles met alles verbonden is**. Ook in het lichaam. **Yoga (YUI** betekent **verbinden**), als een verbinding van lichaam en geest, verbinding van mensen met elkaar en met de natuur. Door te verbinden, zo kunnen we de beste versie van onsZELF zijn. Het besef dat de geest op het lichaam inwerkt. Het lichaam werkt terug in op de geest.

Verbinding tussen binnen en buiten. Hemel en aarde, wild en mild, zon en maan, de bron met jezelf en de ander, etc., alles is met elkaar verbonden door middel van onvoorwaardelijke liefde. Het moment dat we dat beseffen en daar dankbaar voor zijn, komt er een ongelooflijke verWONDERing en dankbaarheid voor alles. Echt zien, verder dan de zintuigen.

Net door te delen wat in ons omgaat, kunnen we misschien beter begrepen worden. Zo mooi.



*Ik hoorde  
een man  
Atma Muniji  
danken,  
omdat hij  
zijn vrouw  
vanbinnen  
had gewassen.*

Samenzijn in de ashrama bij Janaka. Dankjewel Janaka

### Alles vanuit intuïtie is zonder oordeel

Observeren door **aandacht** te besteden aan 'wat je aandacht geeft' en bewust zijn van de invloed van gedachten, net door het niet te serieus te nemen. Wat een bevrijding te beseffen dat de stem in mijn hoofd niet is wie ik ben (**E. Tolle**).

Durven verder zien, liever dan reageren (stress). Door onszelf te observeren creëren we een afstand ten opzichte van onze gedachten, we zijn die gedachten niet. Yoga en meditatie tillen ons boven onszelf uit waardoor we het hele plaatje kunnen zien en het ego kunnen overstijgen.

**Aanvaarding is de dingen zien zoals ze zijn.** Niet proberen te vormen naar onze wil.

### Aandacht en bewust zijn bij ADEM

Door zorg en aandacht kan iets prachtigs groeien. Wat je **aandacht** geeft, krijgt **energie** (bewustzijn).

Keuze is als **een overgave aan het gewone met het hart**. We hebben altijd de keuze hoe we met iets omgaan, dat geeft ons een vrijheid als een diepe rust en vrede met wat is. Want als we **meegaan met de verandering**, zijn we vrij van verandering. Verandering vindt overal plaats om ons heen, in ons en door ons en is niet altijd aangenaam. Als we de patronen observeren, kunnen we ze loslaten en zo veerkrachtiger omgaan met verandering en stress. Tegenslag aanschouwen en omarmen, laat het er zijn, geeft het ruimte, het hoort bij het leven.

Het willetje, als een doelbewuste poging om te veranderen kan echter, hoe goedbedoeld, een echte, wezenlijke ontwikkeling in de weg staan, omdat deze ons ego versterkt en niet tot uiteenvallen van ons ego leidt.

We krijgen oefening op de werkplek, omdat dit net de plaats is waar het ego het meest getest wordt. We kunnen constant van mekaar leren (ontwikkelen) in goede en duidelijke communicatie en respect voor mekaar. Gewoon helemaal onszelf mogen zijn, met onze kwetsbaarheid, met onze tederheid, met onze liefde, kunnen we ook op ons werk oefenen in yama en niyama. En zo kunnen er wonderen gebeuren.

*Als ik nu thuiskom van mijn werk, leg ik me neer op de mat. Echt even tot rust komen. Vaak tintelt het ganse lichaam en voel ik de spierspanning zachter worden ....*

*De adem observeren, net zoals de houding (schouders en borst open en rechte rug), bewust van de adem (middenrif).*



De weg naar school met de fiets

¿Welke keuzes hebben welke consequenties tot gevolg?

¿Wat is voor jou op dit moment het belangrijkste?

Bewust keuzes maken, want als mens hebben we altijd een keuze om ja of neen te zeggen, links of rechts te gaan. Jezelf mogen zijn in plaats van moeten, alleen zo kan je de beste versie van jezelf zijn. Voor jezelf kiezen, je eigen rust, anders kan je er toch niet voor een ander zijn. Ieder is verantwoordelijk voor zijn of haar eigen keuzes. Durf hulp vragen!

Yoga van lichaamsbeheersing en zuivering (innerlijk en uiterlijk) naar GROEIPROCES naar VOLwaardig MENS zijn. De mens is een wonder, laat ons **mens zijn** en verder kijken dan etiketten.



Het belangrijkste  
dat je kan zijn in het leven,  
buiten *menselijk zijn*,  
is ZIJN  
Nog meer  
LIEFDEVOL jezelf MOGEN zijn  
En ook gewoon 'ER ZIJN'



ALLEEN ZO KRIJGEN WE  
VERWONDERING  
VOOR MOEDER AARDE EN ALLE LEVEN  
ALLES WAAR WE LIEFDE AAN GEVEN  
GROEIT

Het gaat niet over hebben,  
het gaat over HOUDEN VAN



#### 4<sup>e</sup> trede is **PRANAYAMA**

**Pranayama** is de **toestand voorbij tijd**, waarbij de **adem stilvalt** (wel subtiel). De sluier over het innerlijk licht vermindert en verdwijnt en de geest wordt meer en meer geschikt voor **dharana** (sattvische geest). Zoals eerder gezegd is het van belang om in vorm en energie ontspannen te zitten zodat de krachtlijnen overeenstemmen met de energetische lijnen. Het besef van lichaam is dan weggevallen.

*Prana* is levensenergie, *ayama* is vermeerderen. Het beheersen van de levensenergie via een ademtechniek waarbij de adem subtiel, lang en fijngerekt is, waardoor de geest rustig en helder wordt. We zijn als lichaam een weerspiegeling van ons denken. Prana verbindt lichaam en geest en is in beginsel ongeconditioneerd (net zoals het bewustzijn).

Door aandacht te geven aan **lichaamsgewaarwording** en het observeren van de adem komen we tot stilstand in het hier en nu. De *adem verbindt lichaam en geest*. Zoals eerder al geschreven, de echte betekenis van YOGA (YUI) is verbinden. Het contact met ons **lichaamsgevoel** is de basis van gezonde grenzen.

Voorbeelden van pranayama beoefening zijn bijvoorbeeld nadi shodana. Dat is de wisselende neusademhaling die helpt de energiekanalen in het lichaam te reinigen waardoor je je daarna rustiger, kalmer en aandachtiger voelt en de levensenergie beter kan stromen. Het geeft een balans in beide hersenhelften.

#### 5<sup>e</sup> trede is **Pratyahara**

##### Geen voedsel meer geven aan zinnen en zintuigen

Stilletjesaan ervaren we meer **stilte**, als een groeien naar **zuiver bewustzijn**. We verspillen geen energie met de inhoud van gedachten te beoordelen of ons ermee te bemoeien. We nemen alleen waar en de gedachte verdwijnt (waarnemer). Er is een terugtrekken van de energie die eerst naar de zintuigen<sup>25</sup>, zinnen stroomde.

*‘Eigenlijk zijn we er al, door onze zintuigen zijn we echter wat verblind.’*

Pratyahara is nog steeds uiterlijke yoga. Voorbij zintuigen groeien we van PRATYAHARA naar DHARANA. Van het moment dat zinnen en zintuigen ‘stil worden’ en de hunkering naar de objecten opgeven, gaan we dieper in Yoga. De eerste treden naar de Essentie door het terugtrekken van de zinnen. In deze toestand maakt het denken zich los van de objecten in de buitenwereld en wordt het verinnerlijkt.

Hoe een boom ons kan leren wat stilte echt is....

*In Sukhasana had ik telkens slapende voeten. De eerste weekends in Siddhartha<sup>26</sup> bewoog ik dan stiekem even mijn voet. Ondertussen heb ik ervaren dat door het gewoon te observeren en niet weg te willen, het minder erg voelt. Als ik een half uur in Sukhasana heb gezeten en dan naar Yoga Mudra in Sukhasana ga, lijken de benen vloeibaar te worden. Terug in Dandasana gezeten, stroomt de bloedsomloop terug alsof het elektrische prikkels zijn en worden de benen en voeten stilletjes terug wakker.*

*Is het misschien de bedoeling uitademend nog meer los te laten en gewoon te vertrouwen?*

<sup>25</sup> zinTUIG, instrument, dat indruk doorgeeft aan zinnen die interpreteren

<sup>26</sup> Siddhartha (Tremelo), van de eerste tot de laatste moment een heerlijk Yogaweekend vol boeiende lessen en lezingen, alsook begeleide meditatie, lekker en gezond eten, jaarlijks georganiseerd door Dharma Muni.

## 4. Samyama, bewust worden

In **antaranga yoga**<sup>27</sup> kunnen we, als een verfijnen van maximale geestelijk ontspanning naar **spirituele transcendentie ervaring** groeien.

Innerlijke yoga is niet bezig met zinnelijke of zintuiglijke waarneming. Innerlijke yoga gebruikt andere instrumenten (nu ook bewust van onderbewuste) zoals **BUDDHI** als instrument. Via buddhi komt er een toegang tot **citta**. Een inkijk in de inhouden van de geest die meestal overschreeuwd is door de inhoud van zinnen en zintuigen. Het waarnemen en reageren in manas stopzetten en in buddhi groeien.

Harmonie, licht, zuiverheid (sattva)

**Oude geschriften** blijven boeien, zelfs nu na 2000 jaar zijn ze nog zo actueel. De '**geboeidheid**' van de boodschap van India spreekt de harten van mensen aan! De visies van de **zieners** (wijzen) van het oude India zijn vastgelegd in de onsterfelijke letterkunde van dit land, vb. **Upanishads** (dichtbij aan de voeten gezeten), **de Bhagavad Gita**<sup>28</sup>, **de Sutra's van Patañjali**, etc. hebben iets eeuwigs.

'...alleen die erover horen, kijken er in verwondering en bewondering tegen op' BG 11,29.

In het lied van de Heer, **Bhagavad Gita** (BG) onderricht Sri Krsna ons. BG geeft ons inzicht in ons **DHARMA**. Krsna is zuiver bewustzijn. Arjuna is de zoekende mens, naar vreugde en bevrijding. Drhritarastra staat voor het onverlichte verstand (manas) dat geregeerd wordt door de zintuigen (geest in de ban van onwetendheid, avidya).

**Maya**<sup>29</sup> is de **sluier** die ons verhindert om **zuiver bewustzijn** te zien. Losmaken van **zintuiglijke indrukken** en dualistisch denken. Het zijn altijd onze indrukken over iets dat we met de zintuigen waarnemen, aangezien we gemaakt zijn van dezelfde elementen.



'Niets is goed of slecht. Ons denken maakt het zo'

<sup>27</sup> antaranga yoga, innerlijke yoga

<sup>28</sup> Bhagavad Gita, het lied van de Heer, afgekort BG

<sup>29</sup> maya, de begoocheling, door maya vereenzelvigen we ons met dit lichaam

### Tipjes van de sluier lichten

Krsna geeft ons het hoopvolle onderricht dat spirituele yogische daden nooit verloren gaan (in overeenstemming met onze innerlijke wijsheid, buddhi). In vers 40 *'Hierin gaat geen poging ooit verloren, ook wordt geen tegengestelde resultaten voortgebracht. Zelfs een weinig van dit dharma beschermt tegen grote vrees'*. Dit in tegenstelling tot onze ego-gebonden wereldse daden, zelfs goede sociale daden! Sri Krsna zegt dat je moet proberen sattvisch te worden. Prakrti <sup>30</sup> is samengesteld uit drie guna's<sup>31</sup>. We hebben allemaal tamasische, rajasische en sattvische aspecten in onze geest. Sattva is volkomen vrije energie (expansie), rajas is transformerende energie en tamas is volkomen gebonden energie die vastzit in de patronen in het dagelijkse leven (onwetendheid die onze ware aard versluiert). Allerlei patronen waarin we gevangen zitten, maken het moeilijk voor ons het 'Swadharna' te volgen (taak die alle wezens te vervullen hebben in de wereld). Eigenlijk gewoon onszelf zijn. Het swadharna van een grasspriet is een grasspriet zijn.

**Sri Krsna** zegt in BG *'Stel u boven de drie guna's'*, overstijg ze. Tamas (vernietigen) en Rajas (scheppen, waar onze maatschappij zo vol van is) overstijgen om sattvisch te worden (sereniteit, mildheid, vrede en EVENWICHT). Als je sattvisch wordt, ga je buddhi (hoger, verlicht denkvermogen) ontwikkelen.



Gitanekesfoor

*... terug 'dansend door het leven' ... de muziek gaat door  
En bij dat soort mensen wil ik horen  
Toon Hermans*

Onderscheidingsvermogen (buddhi) en intuïtie ontwikkelen en onze aandacht richten op iets beters, ZUIVER (tapas). Overgave aan VERWONDERING.

<sup>30</sup> Prakrti , onze oernatuur, een ruimer begrip voor materie, altijd veranderend en in beweging

<sup>31</sup> Drie guna's, 3 principes in de ganse schepping: **rajas** als ontstaan of het creatieve, **sattva** als bestaan of het zijnde en **tamas** als vergaan of dat wat alles afbreekt

## ERVAREN voorbij zintuigen

6<sup>e</sup> trede is **Dharana, stille waarnemer** worden. Dharana helpt ontspannen, bewuster leven in het hier en nu als een waakzame aandacht. Bij dharana valt het denkvermogen (manas) stil, het is stabiel en niet meer afgeleid door indrukken. Al de onderbewuste indrukken worden bewust. Zoals in dharma, dat wat **stabiel** is, wat **ondersteunt**.

## Eénpuntigheid

Op de mat leren we veilig oefenen en onze aandacht richten. **Eénpuntigheid**, als een omkering teweegbrengen, van de cirkelomtrek naar het midden. Zo leren we ons lichaam-geestcomplex kennen, zodat we weten welke prikkels afleiden. Gewoon dat observeren is voldoende.

**'Yoga is evenwichtigheid'** zegt Bhagavad Gita. Bewust worden van de oorlog die we voeren in onszelf. *'Wanneer iemand, zoals een schildpad zijn ledematen intrekt, zijn zinnen afhoudt van de objecten der zinnen, dan is hij evenwichtig en beheerst van denken.'* Zintuigen trekken de mens weg van zijn innerlijk wezen, **het Zelf, Atman**. De zintuigen losmaken van het verlangen naar de objecten der zinnen. *Beseffen dat men misleid door onwetendheid (avidya) vertoefde in een kosmische droom (Maya), speelde het Goddelijk scheppingsspel (lila) zonder te weten dat men speelde.* (Uit Commentaar van **Atma Muni** op Bhagavad Gita hoofdstuk 2, vers 58).

Zoals de zon weerspiegelt in een rustig en vlak wateroppervlak. Zo verschijnt je diepere Zelf op het moment dat je lichaam en geest tot rust komen. Dat is Yoga (Yoga Sûtra 1.2-3). Er is geen grens aan de kracht van de menselijke geest! Hoe meer geconcentreerd hij is, hoe méér kracht op één punt gericht kan worden, dat is het **geheim**.

## Van gehECHTHEID naar echtheid

Beseffen dat de zintuiglijke genoegens de oorzaak zijn van gehechtheid en toch de zintuigen op scherp stellen als **éénpuntig** gericht. Zo is een **zuiveren van de indrukken** (samskaras in oorzakelijk lichaam) naar éénpuntigheid mogelijk.

*Van **denken** naar **danken**, het is maar een klinker verschil en een wereld van verschil. Ik ben zo dankbaar voor de schoonheid van plaatsen, mensen bij wie ik mag vertoeven. Het is net in de stilte dat het meer en meer en duidelijk wordt. Door die éénpuntigheid, ervaren we minder afleiding van de wereld om ons heen en herkennen nog meer echtheid en nog meer los te laten. We zijn toch zo gehecht en ook dat is oké, het hoort bij ons menszijn. Het beseffen is al een begin. En dan komt er stilaan meer stilte in het denken. Het wordt ons ingefluisterd, we hoeven alleen te luisteren. Ik voel zoveel dankbaarheid voor alles dat me werd ingefluisterd, ook al is het niet altijd even fijn.*

*Ik hoefde alleen echt te kijken, voelen, luisteren, en in het nu te handelen. Dat voelt voor mij als echtheid. Echtheid omdat ik me nogal kan inleven en gemakkelijk zou kunnen pleasen. Ik vind het zo belangrijk me vaak de vraag te stellen 'Wil ik dit?' Tuurlijk hou ik van helpen, maar er zijn grenzen. Ik heb mezelf al meermaals weggegeven. Ik doe niets liever. 'Wil je Hilde zo of ingepakt?' Gezonde, soepele, open grenzen, ook al is alles één.*

*'O, en je hoeft niet ingepakt te zijn. Er zit zo al een strik rond.' Zei Wendy me toen ze dit werk aan het nalezen was. Heerlijk toch!*

## Dharma, harmonie in het leven

**Dharma** (onze universele natuur) is de natuurlijke wetmatigheid, hoe de dingen echt in mekaar zitten.

**Yoga als houding (uiterlijk en innerlijk) doe je 48 op 24.** Yoga is een toestand waar je in bent. Het begint met yama en niyama. Yama en niyama zijn denkwijzen van iemand die volledig in harmonie met dharma leeft. Je kan niet anders, het gebeurt gewoon. In dharma is er niet meer iemand die handelt, er is gewoon handelen (BG). Je beseft dat alles een functie heeft in dat wonderlijke lichaam. De kracht in onszelf vertrouwen en met rust laten (niet moeien) en dan krijgt het willetje automatisch minder aandacht. Het is de levenskracht die dat doet. Vandaar dat ik voelde dat ik niet meer zo veel wilde willen!

*Het is helemaal oké om te zingen en te dansen. Zo werd me in Averbode ingegeven om de mantra 'Lokah Samastah Sukhino Bhavantu' te reciteren op het einde van de les. Het voelde juist om met deze mantra de fijne sfeer van liefde, vrede en stilte te delen met alle levende wezens in het universum.*

**Buddhi** ontwikkelen we door meditatie, ervaring en intuïtie. Luisteren naar onze innerlijke stem. Het is een purificatieproces waardoor het geconditioneerde bewustzijn wordt gezuiverd. Door buddhi (onderscheidingsvermogen) te ontwikkelen, worden we sattvisch (Hier komt Rajas wel bij te pas). In de rajasische periode van doen (de weg van YOGA is rajasisch) zijn we verantwoordelijk voor ons eigen handelen tot Dharma werkt, want elke handeling heeft consequenties (proces van karma). Yoga doet zijn werk als we er niet meer tussenkomen (niet reageren). Suman zei: 'Don't care a shit', want reageren (willen veranderen) maakt je betrokken. Het is beter je eigen plicht te vervullen, ook al doe je dat niet volmaakt, dan de plicht van een ander op volmaakte wijze te doen. Door de plicht te vervullen die past bij je aard, zul je nooit enig onrecht begaan.

Leven op het niveau van buddhi geeft ons *een direct weten (intuïtie), een kennis die direct tot ons hart komt (grootste krachtveld is onze hartstreek, buikbrein is groter dan hersenbrein)*. Je hart voelt iets voordat je verstand het weet. Mededogen is een buddhi eigenschap.



'Ik versta met mijn hart en ik heb ogen om te horen', zoals Atma Muni zegt.

7<sup>e</sup> trede is **Dhyana** de aandacht die zonder onderbreking en moeiteloos gericht blijft op dat onderwerp (meditatie). En wanneer die zich verder verdiept, komt men in vol stadium van het meditatieve proces. Meditatie kunnen we niet doen. Het is buiten onze controle, het gebeurt. We kunnen alleen de gunstige omstandigheden scheppen.

De ganse kosmos is voortdurend in meditatie.

*Janin (Sita) drukte me op het hart om ook aan meditatieve ervaringen geen aandacht te geven, want ook daar kunnen we aan gehecht zijn. Ze ontving haar mantra en deze wijze woorden van Swami Venkatesananda.*

8<sup>e</sup> trede is **Samadhi** is een volledige versmelting met de Essentie. Dit zuiver zijn of de éénheidsbeleving. Transcendente ervaring, als éénwording met het object van meditatie.

*Sam* betekent letterlijk samenkomen met *adhi*, als oorsprong basis van alles. Het ik of zelfbesef verdwijnt en de volle aandacht rust op het object van meditatie in totaliteit. Één met alles, er is geen tijd en ruimte en geen verbinding met de buitenwereld. Samadhi Nirvikalpa is een niet-toestand.



SAT CHIT ANANDA<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Sat chit ananda, zijn bewustzijn en zaligheid, er is enkel bestaan, plezier hebben in alles wat we doen is voldoende, het is een 'absoluut geluk' dat de dualiteit transcendeert

## 5.Awareness

Dit is de toestand van **WAARNEMER**, stille waarnemer in jezelf (Purusha<sup>33</sup> of Shiva<sup>34</sup>), bewustwording in eigen gedrag, gedachten en gevoel. Als een **verEENVOUDigen**, zonder oordelen, dingen zien zoals ze werkelijk zijn en aanvaarden wat is. Als we **ons hart openstellen** (luisteren met ons hart) en als waarnemer uitgroeien boven het dagdagelijks bewustzijnsniveau (manas), neemt ratio (denken) minder plaats in. Wanneer **Purusha** zijn eigen aard (natuur) realiseert, herwint het de vrijheid die het altijd bezat. Het is het ego dat gebonden is.

Door af te stemmen op de gewaarwordingen in het lichaam, kunnen we weer contact krijgen met emoties die onze geest niet volledig wil ervaren. Gewoon bewust worden van onze gewaarwording, emoties toestaan en dingen laten zijn zoals ze zijn. Bewust zijn is nog dynamisch actief. Het ganse universum is een **wordingsproces**. Van **gewaarwording** groeien we naar **GEWAAR ZIJN (RUIMTE)**. De bedoeling is om ons aan **onze ware natuur** te herinneren: er is gewaar zijn. **Awareness** is spontaan, zoals in je vinger snijden de directe ervaring van pijn geeft. Het is een open aandacht waar dingen in verschijnen en verdwijnen. Alles speelt zich af binnen onze aandacht. **Bewuste aanwezigheid in het huidig moment**. Aanwezig zijn gebeurt spontaan als je naar een bloem kijkt. Je geeft geen commentaar, reageert niet.

Citaat van **Rainer Maria Rilke**, Tsjechisch-Duitse dichter (1875-1926): *“Als je te dichtbij staat, zie je alleen details: waarschijnlijk precies die details die jij wilt zien. Of juist de details waaraan je je stoort. Neem afstand. Wanneer het beseft eenmaal is geaccepteerd dat zelfs tussen mensen met de intiemste relatie nog altijd oneindige afstand bestaat, kan er een wonderbaarlijk samenzijn ontstaan als zij erin slagen te houden van die onderlinge afstand waardoor de een de ander geheel kan zien, afgetekend tegen de lucht, als heel persoon. En hou van hem of haar.”*

Er komt een diepe ontspanning door gewoon te mogen zijn. Het duale is er gewoon. Zoek de spanning op en onderga. Elke ervaring, zowel positief als negatief, is zoals die is. Leren accepteren zonder verzet in plaats van ruzie te maken met het leven. Als we geen zuurstof geven aan het vuurtje, dan dooft het vanzelf. *‘You are aware of being’*, zei Suman in Tantra.

De basis van elke yogapraktijk is **‘OPEN AWARENESS’**. Gedachten observeren, want ze komen en gaan. Dat gewoon beseffen is voldoende. Leren observeren, niet reageren, niet willen aanpassen, gewoon aanvaarden. Voor het ego is dat moeilijk, want het ego wil de toestand corrigeren. **DE DINGEN ZIEN ZOALS ZE WERKELIJK ZIJN** en **AANVAARDEN** wat is in plaats van oordelen, tegen verzetten (vechten) en zonder gehechtheid en afkeer. Groeien van gehechtheid naar **ECHTHEID!** Dagelijks leven met **aandacht** en **aliertheid** begint met het leren **‘observeren en gewaar zijn’**. Observeren betekent echt vanop een afstand jezelf bekijken en vooral laten zijn zoals het is. Vooral niet mee moeien brengt **RUIMTE** tussen emoties en onszelf, trouwens hoe zouden we ze anders kunnen waarnemen? Afstand nemen door je als **WAARNEMER** op te stellen. Leren opmerken zonder oordelen, alle gewenste en ongewenste gedachten met vriendelijkheid behandelen. *Don’t do anything*, zei Suman. Doe niets, voelt het goed, voelt het niet goed, observeer gewoon, als van op een afstand jezelf bekijken en het laten zijn zoals het is.

Alleen met het hart kun je goed zien,  
zegt de kleine Prins.

Het wezenlijke is voor de ogen  
onzichtbaar maar het is er wel.

**Antoine De Saint-Exupéry**



<sup>33</sup> Purusha, de kracht achter alles, puur gewaar zijn en vrij bewustzijn boven tijd en ruimte

<sup>34</sup> Shiva, awareness, in de dans van de kosmos met shakti, consciousness, doen ze onwetendheid teniet



In een wereld vol lawaai beseffen we vaak niet hoe druk het is in dat hoofd. Dan hebben we afleiding nodig om de confrontatie met het Zelf te ontvluchten.



Awareness brengt een hemel op aarde, brengt meer RUST in je leven. Aug 2019, je bent als een ongeleid projectiel of een ruwe diamant die nog geslepen kon worden (=begrenzen) zei **Flavieke** me. Ik ben snel afgeleid. Ik zie zo veel (verveel me nooit). **Begrenzen** in de vorm van 'Eerst dit afwerken en durven neen zeggen en ook door een goede planning. En vooral door heel veel weg te doen (LOSLATEN). Zorgen voor elkaar, het huishouden, van alle tijden en hier en nu, het geeft een opgeruimd gevoel en rust. Oefening in het gewone, de dagdagelijkse routine, als met aandacht koken, aandachtig eten, bewuster van adem, de manier waarop ik stap, etc.

Het is vaak pas als je iets meemaakt dat het niet meer vanzelfsprekend is en dat je alles meer apprecieert.

### Gewaar zijn brengt ruimte

We zijn een tijdelijke verschijningsvorm van dat ene tijdloze en eeuwige BEWUSTZIJN. Er komt **RUIMTE** door **verinnerlijken**. Ruimte biedt ons vrijheid en brengt ons dichterbij ons ware zelf. Innerlijke zelf is altijd kalm en vredig! Gewaar zijn is spontaan en moeiteloos. De triguna's zijn niet meer aanwezig en actief, ze functioneren niet meer.

**Bewuster van gewoontes en houdingen**, kan je beseffen dat yama en niyama altijd op de achtergrond aanwezig zijn als de juiste instelling. Het is als voortdurend WAARNEMER blijven van wat er zich allemaal voordoet (de totaalgevoelenswaarde lichaam). Je leven als een oefenen in yama en niyama, als levenskunst brengt harmonie, verbonden met hele schepping. We krijgen net energie door te stoppen met ons Zelf emotioneel te saboteren door onbewuste patronen. Zo kunnen de samskara's verteren. Dat helpt om oude gewoontes te doorbreken. Ons hart slaat alles op: elke omhelzing, elke kus, angst, afwijzing...

*Voel je een lichamelijke klacht. Bedank het lichaam omdat het tegen je spreekt. Stop even en verwoord wat hier en nu in de situatie aanwezig is. Benoem emotionele appreciatie van de situatie. Wat voel je?*

### Het leven als een oefenen

*Onze mama onderging een operatie. Ze was de laatste die net voor de 2<sup>de</sup> lockdown in 2020 zou geopereerd worden. Ze had reeds een katheterisatie gehad. Nu zou een openhartoperatie uitgevoerd worden door prof. R, aangezien ze lekkende hartkleppen en voorkamer fibrilatie had. De Mitralis klep lekte zo hard dat een andere klep mee lekte. Dus de operatie werd een openhartoperatie omdat er ablatie en ook ringen rond de kleppen geplaatst moesten worden. Tijdens de operatie zou er beslist worden of een pacemaker nodig was.*

*Onze mama, een sterke vrouw met een groot hart. Haar hartproblemen waren dat jaar fel verergerd nadat ze helemaal in het begin van de coronaperiode covid had gehad. Hierdoor was ze nog meer dan anders in angst, wat zich uitte in hartkloppingen, opjagen, vermoeidheid, kortademigheid, drukking op de borst, veel zuchten,.....*

*We hadden haar een paar maanden eerder op een avond naar spoed gebracht met een polsslagen van 149. Pas 's ochtends zou ze een defibrilatie ondergaan. Door lang uit te ademen minderde haar polsslagen en kwam het lichaam terug tot rust tot verbazing van de verpleging.*

*Het leek of ze op hotel ging de avond voor de operatie. Ons mama was één en al dankbaarheid en vertrouwen. De dag nadien was het wat anders.... Complicaties: ritmestoornissen tijdens de operatie en water op de longen. Alsof er een vrachtwagen over haar had gereden. Ze was gewaarschuwd,*

*maar ben je op zoiets ooit voorbereid? Een extra zwaarte, bij de complicaties waren de moeilijkheden waarmee het ziekenhuispersoneel kampten, omwille van corona.*

*Wij voelden zo met haar mee. Veel meer dan 'er zijn' en mee voelen, liever dan medelijden, konden we niet doen voor onze mama. Vrede, licht en liefde sturen, de kaarsjes brandend houden. Ze heeft lang op intensieve en medium care gebleven. Uiteindelijk heeft haar hart het na 5 dagen toch terug overgenomen, ze hadden het niet meer verwacht. 'Haar hartje heeft afgezien' zei de professor. De angsten voor Corona er nog bij maakte het wel zwaar. Onze mama is in paniek, er liggen 8 zware Covid patiënten op haar gang (afdeling Cardiologie). Ze ligt op medium care aangezien ze nog steeds complicaties heeft op de 5de dag na de operatie: water op de longen, koorts, bloed te dun, hartritme te traag. Gelukkig krijgt ze de beste zorgen. Haar polsslag is 30 (terwijl ze enkele maanden terug 159 had...) ze is in een soort winterslaap. Ze denken eraan om een week na de operatie toch nog een pacemaker in te bouwen omdat haar ritme te traag is. Nog steeds op medium care met voorkamer fibrilatie. Het hielp me om lief te zijn voor mezelf door het te laten gebeuren. De pijn te doorvoelen. Een soort van empathie voor mezelf en ook een durven doorvoelen. Vroeger zou ik het willen wegduwen. Ik heb het gevoel dat ik de hartpijn wil verteren, en dat het ok is om het te voelen.*

*Mildheid, als een innerlijk verzachten, hielp me. Ik ga naar de stilte. Bewust stilzitten en lege momenten in ons drukke hoofd toelaten. Zo leerde ik luisteren naar intuïtie in plaats van angst (ego). Me overgeven aan de wijze raad van de innerlijke gids. Iedereen heeft die kracht in zich.*

*De positieve energie van vrienden voelen hielp ook enorm.*

*Het viel me op dat ik wel naar chocolade greep, misschien om troost te vinden. De pijn in eigen hart een beetje verdoven door zoetheid. We kunnen niet anders dan loslaten en vertrouwen want 'what will be will be'. Het lag wel wat op mijn maag ...het was heftig. De complicaties, de onzekerheid, Corona ....*

*Een sprankel HOOP, haar hart heeft het vorige nacht overgenomen na 4 bange dagen. En nog een paar dagen later lacht ze met de verpleegkundigen die haar poepiewoepie komen verzorgen .... Ondertussen stroomt de levenskracht terug door mijn mama.*

*En toen wilde ik er gewoon ZIJN voor mijn mama. Zeer dankbaar dat ik 3 maanden loopbaanonderbreking kon nemen op school en dat daar in ons gezin ook alle respect voor was om er altijd voor haar te zijn. Ook heel blij ben dat ik samen met onze papa en mijn zus voor haar kan zorgen (spuitjes geven, ik leerde online hoe ik haar spuitje tegen flubit kon geven, douchen, masseren, wandelen en koken). Zo mooi dat je er voor je moeder én vader kan zijn.*

*We willen zo vaak onze gevoeligheid beschermen en zo hartpijn wegduwen ...we willen zo veel niet voelen omdat het overweldigend is. We zijn bang van onze kracht en durven vaak niet meer voelen en denken om zo ons hart te beschermen. Neem de tijd als iemand op je hart is gaan staan en durf ontspannen in de gevoeligheid door jezelf open te stellen.*

*Ik ben dankbaar voor die warme thuis waarin we zijn groot gebracht. Een thuis waar iedereen welkom is, altijd een luisterend oor voor iedereen, een tas soep, en nog veel meer. Fijngevoelige, attente, lieve ouders, weet dat we er zijn en dat je niet alles alleen in stilte hoeft te dragen. Je hoeft je niet zo sterk voor te doen. Zo ervaaarde ik tijdens een stiltemoment dat ik het hart ook in zijn/haar kracht wil laten staan. Door te spreken met het hart, in plaats van over beschermen. Het hart voelt niet alleen liefde, ook pijn. Laat het hart deze pijn doorvoelen, duw het niet weg.*

*Ik ben Suman dankbaar dat hij mij inzicht had gegeven om pijn te leren doorvoelen.*



## 6. Stilte

Stilte maakt ruimte voor de verwondering over de volmaaktheid van elk moment.  
In de verwondering ervaren we stilte.



*Ik zocht woorden en kreeg als antwoord: 'Laat de stilte, de stilte zijn'. Stilte is niet de afwezigheid van geluid, het is eerder een overgave aan het moment. We kunnen stilte in ons vinden, ook wanneer het rondom ons druk is. Zo kunnen we echt luisteren en er zijn. Yoga helpt me vrede vinden met wat is.*

*Je kunt constateren dat je geen zin hebt om op te staan, en dan toch de deken openslaan en je voeten op de grond zetten. Met het wakker worden van je lichaam wordt ook je geest wakker en begint vaak al met plannen. De rust die 's ochtends nog heerst, is geschikt voor verinnerlijken. Je kan ervoor kiezen om 's morgens in bed wakker te worden met rek- en strekoefeningen om het lichaam voorzichtig op te warmen... Observeer jezelf, voel wat het met je doet. Dat kan zelfs gewoon liggend in bed. Rek jezelf van top tot teen uit. Trek je knieën naar je borst.*

*Misschien ga jij ook ervaren dat het voelt als niet anders kunnen om dagelijks naar de stilte te gaan, asana's te beoefenen, een adem oefening zoals wisselende neusademhaling, mudra's, alles bewust doen. Je wordt ernaar getrokken. Dankbaar je lichaam in de ochtend inmasseren. Constant krijgen we oefening al is het al maar gewoon recht zitten. Wijsvinger en duim die naar mekaar toe getrokken worden in een mudra. Stilaan komt er meer ruimte tussen onze gedachten. Ook mantra's reciteren kan hierbij helpen. Elk woord heeft een eigen subtiele trilling, elke persoon heeft een eigen intentie.*

*Ik word elke nacht wakker gemaakt. Heel speciaal, ik kan niet anders dan luisteren. Ik sta op en ga in een stabiele, gemakkelijke houding zitten met de handen in pranam. Misschien net een goed moment voor stilte en meditatie.*

*Het is dan ook een speciale periode (COVID), er hangt een enorme zwaarte, ik volg amper nog het nieuws. Door covid, oorlog, natuurrampen, etc... is er een emotionele onrust in de maatschappij. En door de hectische manier van leven hebben we amper tijd om stil te staan bij hoe we ons voelen? Tijdens corona hebben velen mogen of moeten ervaren dat leven ook anders kan. Door de burn-out had ik precies al wat oefenruimte gekregen (geen tijd om me te haasten, alleen voor verwondering). De wereld stond een beetje stil.*

De UNIVERSELE LIEFDE IS VERSLUIERD DOOR HET EGO, ons denken.

Door in de stilte te gaan, kunnen we beter het H♥RT horen. Als we de ogen 👁️ sluiten, kunnen we misschien beter horen wat het H♥RT ons soms verzwijgt. Zo kunnen we kiezen voor de echt belangrijke dingen in het leven door ontspannen meer af te stemmen op het hart.

En dan kom je tot beseft dat we ook nood hebben aan echte pauze en rust. We beseffen het vaak pas als we iets mankeren. Stilstand, een stap terugdoen door ernaar te kijken (niet onderdrukken). Bewust worden van de automatische piloot die ongemerkt stress opwekt. Kleine onderbrekingen in het dagdagelijkse betekent dat je 'kiest' in plaats van dat je blijft verdergaan op automatische piloot (die onze aandacht en zo ook energie kidnappt).

Net daar zit misschien de kracht. Terug even tot stilstand komen (niet willen verder gaan maar echt even rust inlassen kan krachtig zijn) en terwijl ik het zo goed weet terug naar ZIJN.



'Always remember that you are unique. Just like everybody else' schreef Suman

### Onbekend is onbemind

We houden vaak alleen van dat waar we zijn mee opgevoed: eten, cultuur, geloof, gewoonten ... dus blijven we soms liever wentelen in het oude vertrouwde. **Verscheidenheid** is nochtans zo boeiend.

'Onze eigen smaak en voorkeuren gelden niet voor iedereen' las ik in 'De 8 grote lessen van de natuur. Hoe wij verbonden zijn met alles wat leeft' van **Gary Ferguson**. Hij schreef ook 'Hoe groter de soortenrijkdom in het bos, des te sterker wordt het leven'.

'De essentie van liefde is dat die jou te buiten gaat, overrompelt, en daardoor transformeert. Niet wat je kent, maar juist wat je niet kent, wil je ontmoeten en liefhebben. Daar word je een mooier mens van', schreef filosoof **Marjan Slob**.

Voor jou, Roos Yamini ❤️

Alle tijd die je aan je roos besteed hebt, maakt je roos juist zo belangrijk, zei de kleine prins ook nog

Don't judge a fish  
by its ability  
to climb a tree  
**Einstein**

*En toch voor mij was Yoga of wat achter de houdingen zit onbekend en toch ook niet. Op bezoek bij Atma Muni kreeg ik een GROTE HONGER naar WETEN. Ik voelde wel al heel lang dat er 'Meer' was en was daar heel zeker van maar kon het niet uitleggen, maakte daar zelfs ruzie voor en liet er tranen voor. Ik kom stilletjes tot inzicht dat het WONDER is versluierd door een dikke mist van gedachten. Het klaart op. Ik word stilletjes aan wakker uit deze droom.*

### Één zijn

*Zonder goed en wel te beseffen, ben je eigenlijk al een leven lang met yama en niyama bezig. Ik dacht dat ik er nog helemaal niks van kende, van alles wat we in de Academie binnen kregen. Sanskriet voelde als Chinees voor me en toch wist ik meer dan ik dacht. Ik herkende veel. Soms weet je gewoon dat je niet anders kan en zo kwam ik in deze fijne zee van mensen terecht, zonder echt weten waaraan ik begon. Ik ben blij dat ik erin sprong!*

Yoga Niketan Mechelen, een groep mensen die zorgt dat je je op je natuurlijkst voelt, die je inspireert en het beste in je naar boven haalt. Ideeën uitwisselen en praten, samenzijn, inspiratie in een gezelschap van mensen met vergelijkbare interesses kan iets veel groters creëren dan ieder op zich. Echter ook bewust kritisch zijn, net omdat gelijkgestemden er durven van uit gaan dat wat we zeggen volledig begrepen is.

*Wat een vrij gevoel van echt mogen te zijn. Dit gevoel mogen doorgeven, niet anders kunnen. Ondertussen mag ik les geven en dat voelt een beetje als een doorgeefluik zijn en ideeën door me heen mogen laten vloeien.*

Laat de schoonheid van waar je van houdt, zijn wat je doet  
**Rumi**

Meneer **Ferguson** zegt in 'De 8 grote lessen van de natuur' dat de natuur als bron van inspiratie ons allemaal roept. Het is uiteraard een directe BRON van belangrijke lessen. Daardoor kunnen we beter begrijpen wat er werkelijk voor nodig is om het leven te laten groeien en bloeien én een LEVEND WEZEN te zijn in deze wereld.

We zijn natuur en laten beter ook de illusie los dat de natuur iets 'daarbuiten' is en dat wij 'hierbinnen' zijn. **Einstein** liet zich ook door de natuur overweldigen. Net door zijn verstand een toontje lager te laten zingen, kwam hij in een vrijere, meer intuïtieve staat van ZIJN terecht.



Moeder aarde als een wonder bekijken en voor elkaar, onszelf en moeder aarde zorgen

**Wubbo Ockels**, astronaut, zei op het einde van zijn leven: *'Als je op iets of iemand verliefd bent, iets of iemand lief hebt, bestaat er geen scheiding tussen ons en de ander, het andere.'*

*'Het is genoeg, we zijn te ver gegaan! De industriële revolutie heeft ons in een ongewenste situatie gebracht. We zijn door de natuur geraasd, we vernietigen onze levensbronnen. We moeten stoppen, we moeten veranderen, we moeten een ander pad kiezen, we moeten onze levens veranderen, en de manier waarop we zaken doen. Laten we **'het menselijke tijdperk'** begroeten. Laten we stoppen met de vernietiging van de aarde, van de mensheid; van ons. Laat het voor iedereen duidelijk zijn: **we moeten een nieuwe houding vinden, een nieuwe cultuur, een nieuwe instelling, een nieuwe eenheid van de mensheid, voor ons voortbestaan.** We zijn geen bijen, die zonder bewustzijn een kolonie bouwen. We zijn geen neutronen, die zich niet bewust zijn van wat ze denken. Nee, we zijn intelligente wezens, en kunnen ons gedrag observeren. We zijn ons allemaal bewust van waar de mensheid naartoe gaat. We kunnen de mensheid in een betere richting krijgen, als we samenwerken. We kunnen een nieuwe religie creëren die ons allemaal samenbrengt.*

*Er zijn veel religies die mensen samen krijgen, maar nooit alle mensen. De verschillende goden waarin mensen geloven, scheiden de mensheid juist in groepen. Dat heeft geleid tot conflicten en zelfs oorlogen. Deze religies zijn niet duurzaam. Maar als we **in de mensheid geloven**, zullen we geen conflicten meer hebben, omdat we **één** zullen zijn. We behoren allemaal tot deze mensheid, we kunnen allemaal in deze 'hogere macht' geloven. De God van de mensheid is in ons allemaal. We kunnen ons niet achter deze God verstoppen, omdat het in ons zit. We kunnen ons niet verbergen voor de verantwoordelijkheid voor onszelf. Geloven in de mensheid is een andere manier van denken. Een bewustzijn van waar we zijn en wat de aarde voor ons betekent. De noodzaak om die aarde te beschermen is een steeds grotere noodzaak geworden. De ruimtevaart heeft ons een spiegel voorgehouden. We zijn nu echt waar we zijn: op een prachtige planeet, waar we niet zonder kunnen. We zijn allemaal astronauten van het Ruimteschip Aarde.*



De schoonheid van Moeder Natuur probeer ik een beetje in de foto's mee te geven

*Het besef dat we door de verzachtende, natuurlijke vormen, kleuren en geuren van moeder natuur vanzelf rustiger ademen. Planten en licht brengen onze zintuigen tot leven, en kunnen ons het gevoel geven dat we daar zijn waar we thuishoren.*

**Dank MOEDER NATUUR, bij jou kom ik tot rust**

*Ik ben content in den hof, als ik tot bij de kippen wandel of even een appeltje naar het ezeltje in de buurt breng. Het begon allemaal met een zelfgemaakte tomatenschaal ... De natuur brengt ons zo veel lekkers (uit zo een klein zaadje), rust (de natuur troost) en zo ook genezing (herstel door wandelen).*

*Net thuis in het gewone alledaagse kwam ik terug op kracht dankzij de warmte van een zonnestraal terwijl ik de was ophing, de traagheid en de rust die moeder natuur uitstraalt.*

‘We must take a dip  
every day in the waters of silence  
if we wish to be healed, cleansed, enabled  
& strenghtened for the daily tasks of life’  
uit ‘The way of Abhyasa’

Alleen in de NATUUR kunnen we echt verwonderd zijn! Terug naar een natuurlijk ritme. We zijn onderdeel van de natuur. In de natuur is geen klok. Alles heeft een eigen tijd en ritme. De vibraties in de natuur werken zo helend voor ons lichaam en onze energie. De uren dat we ons verliezen in schoonheid, zijn de enige uren dat we echt leven.

**R. Jefferies**



‘Verwondering is net wat het leven kleur geeft en de moeite waard maakt’, schrijft **C. Pauwels**



“Grote mensen zijn toch wel héél wonderlijk,” zei de prins tegen zichzelf onder de reis

Deze nieuwe wereld leren voelen. Verbinden met moeder aarde en leren **echt goed leven** in plaats van planeet moeder aarde vervuilen en haar rijkdom plunderen. Bewust zijn van wat beter is voor het klimaat en onze verantwoordelijkheid nemen. Trilling van verbondenheid met de wereld om je heen en zo kunnen we meer **oog voor de wereld** hebben.

What you do makes a difference,  
you have to decide  
what kind of difference you want to make

**Jane Goodall**

### Leven vanuit het hart

Gewoon ondergaan en het mooie zien. Echt zien en ook genieten van het dagelijkse moois in de natuur. Echt luisteren en het zachte zuchtje van het strijkijzer horen, oog voor detail en schoonheid in alle vormen... Totaalgericht voor alles en iedereen. Ware verlangens ontdekken. Yoga berust op directe ervaring.

*Niet wat ons overkomt bepaalt ons leven, maar wat we ermee doen. Kansen liggen te midden van moeilijkheden. De burn-out bracht me vernieuwing en verandering, transformatie van rups tot vlinder.*

Door inzicht en **juiste kennis (Jnana marga**<sup>35</sup>, kennis omtrent het Ene) gaan we **juist handelen (karma marga)**. Karma marga kan niet in praktijk gebracht worden zonder inzicht en zonder **toewijding (bhakti marga, devotionele of emotionele)**. Door de praktijk van juist te handelen in YOGA kunnen we

---

<sup>35</sup> Marga is de weg of beter vertaald als de benadering: Karma, Jnana, Bhakti, Yoga en Tantra marga als synthese van de 4 marga's

éénworden<sup>36</sup> met het Ene. Door afstand te nemen en getuige te worden, spontaan, dan is het ego niet meer actief. Eerlijk de moed hebben om imperfect en kwetsbaar te zijn.

Vind dat waar je van houdt,  
waar we energie van krijgen:  
kinderen,  
warme mensen,  
diepgang,  
natuur,  
bloemen, etc.

Ik werd opnieuw geboren  
toen mijn ziel en mijn lichaam  
elkaar lief kregen  
en een huwelijk aangingen.

**K. Gibran**



### Evenwicht

AYURVEDA, de wetenschap van het leven werkt holistisch en bekijkt de mens als geheel. Ayurveda geeft levensinzichten door praktijk. Ayurveda zegt dat het lichaam steeds een evenwicht zoekt. Volgens Ayurveda brengt het inzicht in het eigen leven ons een fundamentele bevrijding van ziekte, pijn en lijden. Door bewust te zijn dat het energielichaam wordt beïnvloed door alles wat ons omringt, en wat we tot ons nemen, beseffen we het belang van kieskeurig te zijn met wat we doen, waar we naartoe gaan en met wie we omgaan. Ruimte voor liefdevolle mensen, natuur, inspirerende muziek en woorden. Ook prana in de vorm van zuiver voedsel. Weten wat we eten, want we zijn wat we eten. Puur eten en drinken, water en thee drinken helpen om de afvalstoffen (AMA) af te voeren. Harmonie in onze levenshouding, rust, regelmaat en ritme helpen terug het **evenwicht herstellen**.

### Doordringen tot de STILTE achter woorden

Tot een besef komen dat we de stilte niet hoeven opvullen met woorden. De stilte, de stilte laten. Dat lijkt misschien wat ongemakkelijk. Durf het te ervaren en probeer soms wat stilte te laten tussen woorden en gedachten. Het is een heilige stilte.

Het is een oefening om mijn voelen om te zetten in de juiste woorden. Ook al probeer ik op een verfijnde manier weer te geven wat ik voel, toch is het moeilijk om de volledige symboliek met woorden te begrijpen. *Alles in de natuur, zo ook leven is oneindig veel complexer en mooier dan in woorden tot uitdrukking kan gebracht worden.*

Achter de woorden doordringen, naar het WEZEN DER DINGEN, en dat, die taal is de taal VAN STILTE. Of zoals BG zegt: 'Het werkelijke houdt nooit op te ZIJN. Atman (de BRON) is het eeuwig onveranderlijke, de niet stoffelijke natuur. Contact met je diepste Zelf'.

<sup>36</sup> Éénwording, beeld van de regendruppel die één wordt met de oceaan



*'Er zijn geen woorden voor en toch moeten we het met woorden uitleggen'* zegt Atma Muni.

Soefi, dichter en mysticus **RUMI** (1217-1273) spreekt een taal die iedereen verstaat: de taal van liefde. In zijn woorden, die recht uit het hart komen, voel je het belang van stilte. In zijn werk staat hij stil bij de schoonheid en de kracht van (goddelijke) liefde en inspireert je om zélf te ervaren in stilte. *'Silence is the language of God, all else is poor translation.'*

### Intentie (Essentie)



Het is maar een woord, luister naar de bedoeling! De barrière TAAL doorbreken, want met taal, ratio en begrippen versta je de werkelijkheid niet. Zodra we ergens een naam aan geven, maken we er een begrip van (onderscheid)! De Waarheid transcendeert het verstand alleen via echte ervaringen. Het wonder (universele liefde) is VERSLUIERD door de mist van gedachten.

Verhef je woorden, niet je stem. Het is regen die bloemen laat groeien, niet donder.

Woorden en gedachten kunnen naar de Waarheid verwijzen, maar ze zijn de WAARHEID niet. Het is van belang voorbij gedachten en begrippen te begrijpen (NETI NETI). Voel de echtheid achter woorden.

In de echtheid van woorden ligt de kracht van woorden.  
Laat je hart spreken. En weet, **stilte zegt nog steeds meest**.  
Onwetendheid is de enige zonde (BG)

De taal van het hart spreekt LIEFDE (ANAHATA). In STILTE, of net in dat wat niet gezegd wordt, valt heel veel te ontdekken. Stilte zit in het hart, in je ziel.

Je komt de juiste mensen tegen, bij wie alles gezegd kan worden en zelfs geen woorden nodig zijn. Gevoelens zijn niet altijd in woorden uit te drukken. Wijze communicatie gaat van  naar  in plaats van via woorden. **Aanwezigheid** is zo belangrijk. De kracht van *'ik ben er voor je'* (Hfdst 1 punt 3). Beseffen dat alles en iedereen communiceert op een subtieler niveau (bijvoorbeeld moeder en kind, of met je huisdier). Ook bomen communiceren met elkaar.

**Menselijke warmte** is een **kwaliteit** van het **hart**, die zich uit in **aandacht**, **genegenheid** en **liefde**. Die warmte straalt nog meer als je er zelf geen belang bij hebt, en laat zich nog meer voelen als je iemand warmte geeft die dat eigenlijk helemaal niet van jou verwacht. Durven onszelf openstellen en ons hart. Als een haard mogen zijn voor onze omgeving, én vergeet ook niet van jezelf te houden!

Een lach zegt meer dan 1000 woorden. Als je lichaamstaal hebt, waarom zijn er dan woorden nodig vroeg ik me af? En toch, als woorden en lichaamstaal met elkaar in overeenstemming zijn, zijn de woorden minstens even belangrijk.

Poetry is the rhythmical creation of beauty in words.

**Edgar Allan Poe**



### Taal, veel meer dan woorden

“Onze taal schiet tekort om ons dieperliggende voelen goed te verwoorden”, uit de film ‘**Down to earth**’.

Taal is eigen aan alle levende wezens. Ook lichaamstaal kent woorden, zinnen en leestekens, ook onze expressie en onze handen ‘spreken’. Zo mooi hoe handen op elkaar passen.

De handen zijn **het gevoeligst en meest expressieve instrument** waarover de mens beschikt, en een belangrijk communicatiemiddel. “Wie zich niet via die taal kan uitdrukken en de ander kan ervaren, mist een van de belangrijkste mogelijkheden tot wederzijds begrip en beperkt zijn eigen GEVOELSRIJKDOM.” Uit het boek ‘mudra’s, gebarentaal van de Yogi’s’ door **Ingrid Ramm-Bonwit**.

Woorden geven maar misverstand  
De Kleine Prins

### Liefde is

als een mooie en gevoelige bloem: zij moet verzorgd en gevoed worden  
 Hoe meer liefdevol te zijn  
 misschien door jezelf zachter en milder te bekijken  
 Meer buddhi worden  
 Jezelf observeren zonder oordeel  
 als een ‘Doen zonder doen’  
 Als ‘echt kijken’  
 Kan je misschien Liefde zien  
 Gewoon lief zijn voor mekaar,  
 mensen verder helpen omdat je het zelf wil  
 niet omdat je denkt dat het moet  
 Zo simpel als  
 Een vriendelijk woord  
 een lach  
 een luisterend oor

### Mooie woorden vol GEVOEL die durven raken

Ik ben zo gevoelig aan schoonheid, geuit in verschillende vormen: natuur, kunst, muziek, geur, boeken, etc. In ‘*Gebroken vleugels*’ schenkt **Kahlil Gibran** ons hartverwarmende woorden vol kleur, emotie, gevoel en onmetelijke schoonheid als woorden die met het hart versmelten.

*Schoonheid heeft haar eigen hemelse taal,  
 verhevener dan de stemmen van tongen en lippen.*  
**Kahlil Gibran**



*Ik geef me in dit werk open en bloot op papier met WOORDEN. Woorden die soms werden ingefluisterd<sup>37</sup>, inzichten die groeiden, iets dat me in het oog sprong, misschien zelfs iets dat ik ooit heb gelezen of gehoord en dat ergens is opgeslagen. (De literatuurlijst achteraan is misschien niet helemaal accuraat aangezien je zo veel doorkrijgt ...) Ik hoorde pas nog op de radio 'Alles is ooit gezegd, het kan geen kwaad het te herhalen'. Dank voor alles aan iedereen onderweg, alles wat ooit gezegd of niet gezegd is.*

Een eindwerk kan niet anders dan met woorden. Woorden worden vaak als WAARHEID aangenomen, zeker als ze op papier staan. Nochtans kunnen woorden de werkelijkheid verdraaien.

'It's the only material we have: WORDS.

But they are free.

You can use as many as you want.

FOREVER'

Schrijver Isabel Allende

### Sanskrietwoorden

Yoga is de oudste WETENSchap van het leven. De Sanskrietwoorden die uit respect voor de rijke Indische beschaving gebruikt werden, zijn vertaald naar gevoel, want **vertalingen dekken echter nooit de volle lading**. Het is de bedoeling in Yoga, **de juiste inhoud te leren begrijpen**.

### Meer lichtheid in het spel van het leven

Wat we op de mat bewust oefenen (mild en liefdevol), gaan we meer toepassen in ons leven en omgekeerd. Yoga is een methode om echt mens te zijn. Stop met overleven.... Je zou kunnen 'hier en nu' beginnen met BEWUST te LEVEN in liefde, dankbaarheid en verbondenheid. Beseffen dat je zoals je op reis van die adembenemende mooie natuur kan genieten, hier en nu echt kan leven. **Eckhart Tolle** zegt daarop dat je dat moment bevrijd bent van je verstand. Het is een moment dat je bewustzijn niet door de commentator in beslag genomen wordt.

Een druppel liefde is zo veel meer waard dan een oceaan vol van wil en verstand (Dolomieten)

*Quote van **Thijs Launspach**: 'Ben je altijd bezig te komen waar je wilt zijn, dan vergeet je om te zijn waar je bent.'*  
*Of zoals de Boeddha heeft gezegd: 'Het verleden is voorbij, de toekomst is er nog niet. Er is slechts één enkel moment waarin we leven, en dat is het huidige moment.'*



<sup>37</sup> Het woord 'verWONDERing' werd me ingefluisterd...

elk moment opnieuw is nieuw  
als we leren met nieuwe ogen kijken  
'als een kind'

### Soepeler meebewegen met wat zich aandient

Volwassenen denken zo veel na, **kinderen leven meer in zonneschijn**. Wat minder ernst en verkrampen en meer spel (ontspannen= spelen) en beweeglijkheid in ons leven maakt het lichter. Purificatie: puur als een kind. Kinderen verstaan de kunst om op te gaan in het nu. Een balans vinden tussen meebewegen en stevig staan. Meebewegen met wat is. Het draait allemaal om **balans, evenwicht en harmonie**.

If you see someone without a smile,  
give them one of yours

**Dolly Parton**

Waarom vliegen als we ook kunnen fladderen? Flexibel meebuigen met het leven en het leven wat lichter leven. Mooie momenten plukken en minder mooie verteren. Jij lacht zo veel, zei iemand me, ja, antwoordde ik, waarom niet en huilen ook.

Doe de dingen die je doet

Ook al heb je ze al zo vaak gedaan

Alsof je ze voor het eerst doet...

We kunnen misschien een beetje meer '**Pipi Langkous**' zijn. Ze weet wat ze wil, denkt niet te lang na en twijfelt niet aan zichzelf, of durft even in twijfel trekken en gaat dan door. Als er iets mislukt, dan probeert ze het de volgende keer gewoon opnieuw, en het kan haar niets schelen wat anderen over haar denken. Een beetje zoals nog uren nagenieten van de slappe lach (innerlijke massage). Lachen is de beste manier om het middenrif te ontspannen. En dan net op plaatsen waar het eigenlijk niet past...

Dat het helemaal ok is als je de slappe lach krijgt, als je je anders voelt, als je het nieuws niet meer wil volgen op tv. Ook al is het helemaal niet ok. Weet dat het helemaal ok is dat het helemaal niet ok is.

*Ik had net de volgende yogales overlopen en ik twijfel even, is de les wel goed genoeg vraag ik me af. Zal ik dit nog aanpassen of dat verfijnen? En dan valt mijn oog op het volgende in het boek 'Zonder woorden kan je niet' van **Kris Gelaude**: 'Mensen die durven twijfelen, lopen minder gevaar om te verstarren'.*



*En zo blijf ik ontdekken, ervaren, bijleren in vertrouwen en liefde voor Yoga, zo dankbaar.*

Cause we all have wings,  
but some of us  
don't know why  
**INXS Never Tear Us Apart**

### Ik zoek niet, ik vind

Een **pure overgave** aan **VERWONDERING EN DANKBAARHEID**. Een overgave als stoppen met strijden en durven met de stroom mee gaan. Accepteren wat er is, met enige verwondering zoals kinderen dat doen. Als je iets kan veranderen, handelen en anders accepteren. Maak er zelf iets goed van, zonder

boosheid of frustratie, want daar word je niet beter van en ook onnodig moe van. Een overgave ook als een loslaten, door niet te oordelen. De ander en jezelf toestaan MENS te zijn.

Vertrouwen op handelen in overgave doordat we vrede krijgen met wat is. Ons openstellen voor voortdurende verandering en ontwikkeling en observeren hoe we ons voelen. Wat het leven ons brengt, daar mee aan de slag gaan. Als je niet tevreden bent over je situatie en deze is wel te veranderen, dan doe je wat je kan en dan sta je stevig voor wat je wilt bereiken. Kan je er iets aan doen, doen en anders accepteren wat is. Mild voor jezelf. Het kritische stemmetje denkt aan veranderen, maar veranderen gaat vanzelf, want anders is er terug spanning.

Als je niets verwacht, is alles een WONDER

Je blikveld verruimen

Met openheid en bereidheid om te ontvangen, in vertrouwen en overgave het leven te ontvangen zoals het is. Door onze blik te verruimen en te kijken vanuit het hart.

In harmonie leven zorgt dat je met plezier doet wat je doet (een enthousiasme) en geeft uit zichzelf overvloed. Als een ontspannen overgeven aan wat zich van moment tot moment in je leven aandient. Zonder verwachting, vol vertrouwen meedrijven met de stroom. Hoe? Misschien kunnen we onze ogen sluiten en onze innerlijke vleugels uitslaan...



Ontwerp Wilfried De Cock

### Terug naar 'onze' natuur

*Zo werd ik naar de abdij in Averbode getrokken. Eerst om zelf yogales te volgen, en nadien groeide dit uit tot een uitnodiging om yoga te onderrichten, als een soort geroepenheid in harmonie met dharma, als realiteit. De natuur zorgt voor evenwicht op micro en macroschaal.*

Terug vertrouwen in de natuurlijke gang van zaken! Beseffen dat het Westerse denken voor een groot deel vervreemd is van de processen in de natuur en ervaringen die bij het leven horen. We zijn een onderdeel van de natuur. De meeste van onze kwalen zijn een verstoring van onze eigen natuur. Als je jarenlang dingen tegen je natuur in doet, word je op termijn ziek. En zelfs dan, 'Als niets nog mogelijk lijkt, is alles mogelijk'.

"Wij zijn blind geworden", zie Atma Muni tijdens de lessen Dharma Shastra<sup>38</sup>. "Laat ons de processen in de natuur met verwondering waarnemen".

Terug naar onze natuur, want **onze natuurlijke neiging wegduwen creëert spanning**. We voelen zelf wat goed is voor ons. Hier en nu het lichaam voelen met aandacht, het loslaten van willen (de wil=forceren) bereiken en aanvaarden zoals het nu is. De situatie transformeren naar **bewuste aanwezigheid**, met volle aandacht leven, eten, ...alles. Gewoon al door in gedachten heel bewust een oefening te doen zoals daarnet, kan je effect ervaren. Door van het snelle, drukke leven naar onze

<sup>38</sup> Dharma Shastra, schrift van het Dharma

adem te gaan kunnen we **leven** in plaats van te overleven. Denk hierbij gewoon al eens aan iets ADEMBENEMEND MOOI...



Dolomieten 2021

### Blik verruimen en kijken vanuit hart

Yoga helpt de blik verruimen en kijken vanuit het HART: op een nieuwe manier zien. Meer in contact komen met ons lichaam door naar het buikbrein en hart te luisteren. Zonder aandacht missen we een zee aan rijke ervaringen (het leven zelf).

*Hart en buikgevoel, dat wat je ware zijn drijft, waren precies wat de weg kwijt. Door rust ging ik weer luisteren naar lichaam en intuïtie. Ons lichaam is zo wijs en wijst de weg. Meer respect voor LICHAAM, door dankbaar te gebruiken, liever dan misbruiken ...en soms zie ik mezelf hier ook weer in meegaan. De signalen van ons lijf negeren en maar blijven doorgaan. Oordelen over onszelf dat we niet flauw moeten zijn.*

Het leven nodigt ons uit om te ervaren.  
 Heb lief en doe wat je wil,  
 want wie liefheeft voelt in zichzelf wat juist en verkeerd is.

**Augustinus**

*En zo leren we op 2 paarden rijden; het zwarte van de maatschappij en het witte van Yoga (Het aards paradijs van Atma Muni). Of zoals **Moeder Teresa van Calcutta** ooit zei 'Je hoeft geen grootse dingen te doen, doe kleine dingen met grootse liefde'.*



Guru Purnima 2021 bij Cetana

*Als het enige gebed dat je in je hele leven zegt 'DANK U' luidt,  
dan is dat genoeg. **Meister Eckhart***

## 7. Dankbaarheid voor dit leven

*Op blote voeten voel ik me meer verbonden, bewuster en milder*

*Door bewuster met aandacht te leven is er een diepe dankbaarheid voor **het wonder van het LEVEN**.  
In de tuin op blote voeten of in savasana op het gras.*

*Met aandacht en heel dankbaar pers ik 's morgens een appelsien. Gewoon en zo speciaal als de  
smaak van een appelsien. Het smaakt zo veel beter en geeft zo veel voldoening.*

Een vrucht vers, zuiver en vol levenskracht (prana). Ayurveda zegt dat het belangrijk is om alles te verteren en dan vol goede moed terug te veren, als **veerkracht**. We zijn sterker dan we denken. We zijn vergeten hoe sterk de mens is, zelfs in de moeilijkste situaties. De levenskracht en overlevingsdrang in de mens! Niet roeren in onze natuur, wegwillen of willen.

Dank voor dit leven.

DANK aan mijn drie schatten thuis. Ja, echt ik ben verwend door 3 mannen die alle respect hebben om me mijn ding (swadharma) te laten doen, mezelf te laten zijn. Van jullie heb ik ook geleerd niet op te dringen, want mijn gulheid was er eentje om u tegen te zeggen, 'de manier waarop' is altijd al mijn stokpaardje geweest en daar zijn ooit wel wat traantjes voor gevloeid, omdat ik zo moeilijk kon uitleggen 'waarom' dat zo belangrijk voor me was. Hopelijk vind je hierin een antwoord. Dank om er te ZIJN. Luc, het was een oefenen in geduld. Je keek uit naar het moment dat je je vrouw terug kreeg.



Ik hou van jullie.

En ook van jullie liefste papa en mama en zus en familie en vrienden, want vrienden zijn toch de familie die je zelf kiest hé .... Ik dank jullie voor je enthousiasme en openheid. Jullie zijn hartelijke warme mensen en hebben me leren genieten, en ook de waardering voor schoonheid en de liefde voor kunst meegegeven. Jullie zijn echte levensgenieters!



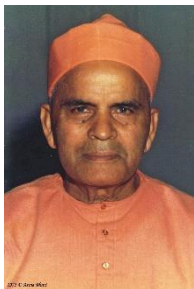


Dank ook aan alle vrienden in Yoga van Averbode voor jullie vertrouwen en hartelijke steun. Yoga is er voor de mensen en dat geef ik u graag door.

Dank aan de vrienden van 'Le Mariage Parfait' voor het fijne samenzijn, optreden en enthousiast liefde voor muziek doorgeven. Dankzij jullie durf ik mijn stem nu laten horen.

*Wie luistert naar de klank van zijn stem, komt vanzelf in contact met de diepste essentie. Wanneer je zingt, kun je contact maken met Dat wat zich niet in woorden laat vangen.*

'Na de stilte, komt muziek het dichtst bij het zeggen van het onzegbare'. A. Huxley



Dank voor wat ik heb ontvangen van **iedereen op mijn pad** van de yoga-academie SHRI YOGESHWARANANDA YOGA MAHAVIDYALAYA V.Z.W. van Atma Muni in Mechelen waar ik heel graag dit 5<sup>de</sup> jaar nog afrond. Atma Muni, Suman in mijn hart, Dharma Muni, Satya Muni, Sally, Lies, Véro, Zuz, Kris, Cetana...en **alle** medestudenten en inspirerende leraren van de YOGA ACADEMIE van Mechelen van HARTe DANK om er te ZIJN. Dank voor de liefde voor wijsheid, berustend op inzicht, verder kijken dan het intellect en de rationele geest ons toelaten.

Dank Swami Yogeshwarananda



Dank Sita, Janin Guns. Meer dan 40 jaar heb je mensen geïnspireerd in de wekelijkse yogales in de abdij van Averbode en op de meditatiezolder in Testelt. Zo dankbaar dat ik mijn intuïtie heb gevolgd en de laatste jaren bij jou in de lessen mocht ervaren wat yoga kan betekenen. Via jou ben ik terecht gekomen bij de Yoga-Academie van Mechelen en zo ook in een roetsjbaan van ervaren van Yoga. Dank voor de vriendschap, opportuniteit, het vertrouwen en alle kennis. Dank dat je er altijd bent.

Uiteindelijk mogen we zwemmen in die zee van zaligheid. Samenhorigheid, herkenning, mededogen en liefde. Hoe zalig het is om jezelf te mogen zijn bij mensen waar je je veilig en gedragen voelt. Dit werkje is van jullie, gebaseerd op alles wat ik heb mogen ontvangen van alles en iedereen op mijn pad.

Al deze zaadjes zullen groeien, ze inspireren ons naar een Weten voorbij wat we met onze zintuigen kunnen ervaren. Helemaal onsZelf mogen zijn. Zoals **Kris Gelaude** schrijft '*Wees als een boom die jaren groei weet om te zetten in kracht en gratie*'.

Onvoorwaardelijke liefde,  
DANK dat je er bent voor me,  
in de vorm van onze kinderen,  
mijn man, ouders, zus, vrienden...  
alsook in het onbekende  
en in alle liefde die stroomt.

Dank voor de éénheid. Dank voor het wonder van de natuur.

Gehechtheid

Ik verdrink in je blik  
je hebt mijn hart geraakt

Het voelt als smelten

één zijn

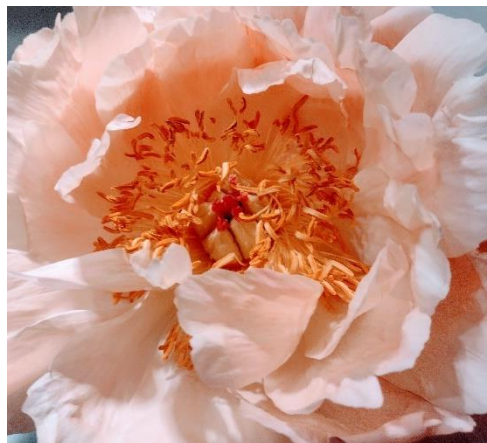
alsof we elkaar 1000 jaar kennen

Op de golven van de adem

zweef ik als betoverd

in een lichaam tussen hemel en aarde

Als een samensmelten van ringen



Mijn zus houdt ook zo van bloemen,  
dat getuigt deze prachtige foto

### Dankbaarheid voor het WONDER van het leven GEEFT verWONDERing

Dankbaar voor het leven, voor ons lichaam, voor onze adem, voor de verbondenheid, voor de zon en de maan, voor alles.... Sally zei meermaals in de les 'Bewegingsleer' hoe wonderlijk het lichaam is. Ik genoot en lachte stilletjes gelukzalig om die synchroniciteiten.

Genieten ook van het gelukzalige gevoel van een hartje dat fluistert in je oren.... Ik hoef niet te krabben als het jeukt.



'Het duizelt rondom me  
oorverdovend zacht  
als duizenden krekels  
kriebeltjes in de oren  
een heel fijn krekelgeluid,  
alsof er duizenden waren,  
op de achtergrond een lichte bonk  
als de gong van een hartslag,  
hart en buik lijken alsof ze een lavalamp zijn,  
geven me  
tranen in de ogen'

### Synchroniciteit

*De dag voor ik dit werk doorstuur aan Atma Muni bezoek ik de tentoonstelling van De Kleine Prins waar ik een ontzettend warm gevoel krijg voor de mooie menselijke mens **Antoine de Saint-Exupéry**. Een week tevoren bezorgde Jaak me het zalige boekje 'Ode aan de verwondering' van **C. Pauwels** waarin ze een bezielde pleidooi houdt om opnieuw met die kinderlijke blik naar de wereld te kijken. Ze schrijft dat we ons mogelijk over andere dingen verwonderen, maar over **de gave van de verwondering** beschikken we allemaal.*

Alsook het boek 'YOGA als kunst van het ontspannen' door **Volter A. Keers, Jacques Lewensztain en Kumari Malavika** trok mijn aandacht. Het stond in de boekenkast te wachten. Zo veel herkenning van wat ik reeds op een of andere manier zelf had mogen ervaren.

*'Zolang we liefhebben, zijn we niet rechtvaardig en geven we veel meer dan de wetten voorschrijven. Maar als de liefde verdwenen is, gaan we gehoorzamen aan de wetten van het fatsoen en slaan we aan het rekenen. Maar, vreemd contrast, de negennegentig procent die we als nobelste aller wetsgehoorzamen misschien wel zouden geven aan die ons het naast zijn, zijn niets vergeleken bij de honderd procent die we spontaan geven als we liefhebben!*

*Liefhebben en gelukkig zijn is een proces van kleiner worden, totdat we dat 'niets' meer zijn, dat de liefde zelf is. Liefde is spontaneïteit, liefde is jezelf onvoorwaardelijk geven, de hele dag door, in elke situatie – niet bereikbaar door het volgen van liefde-als-ideaal, maar vanzelfsprekend en moeiteloos, zodra we leven uit de bron van ons bestaan, die de liefde zelf is.'*



'Een plek waar het mysterie zich helemaal thuis voelt, is natuurlijk in de armen van de verwondering'

Diep, heel diep  
oneindig diep verbonden  
jij en ik  
ik en jij  
zo anders  
en toch ook niet  
ik zie jou  
jij ziet mij  
een herkennen  
één



## VerWONDERing

Over hoe mensen in de moeilijkste omstandigheden zo veel kracht laten zien. Respect.

## VerWONDERing

- door meer stil te staan bij de dingen
- in licht en lucht
- door het leven anders te bekijken
- aanwezig zijn
- hier en nu
- niet zomaar vanzelfsprekend
- in Congolese Rumba
- samen wakker worden
- hoe gaat het?
- samen door elkaars ogen kijken
- geen woorden nodig
- aangetrokken door de volle maan
- duizelingwekkend mooi
- kippenvelmomenten
- in het alledaagse
- als de slappe lach
- het leven opnieuw leven
- door goesting door te geven
- opent deuren
- oog in oog met een eekhoorn of een ree
- en vanaf dan zonder schmink durven buiten komen
- durven puur zijn
- fragiel
- als zijn
- en samenzijn
- een aanraking
- als genieten van fluisterlezen
- door in de regen te dansen
- in je blootje
- of niet...
- mogen beLEVEN

Hari Aum Tat Sat



## 8. Bronvermelding

Niet toevallig hoofdstuk 8. Het symbool der oneindigheid. Want alles heb ik mogen ontvangen en niets is van mij. Dank aan alles en ieder voor alle geschreven, (on)gesproken woorden en beelden die ik mocht ontvangen.

Alle cursussen van Yoga-Academie 'Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya' vzw Mechelen, in het bijzonder volgende:

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Atma Muni</b>   | Bhagavad Gita, Introductie en hoofdstukken 1-4<br>Dharma Sastra, De Hindoe-schriften<br>Yoga en wetenschap<br>Karma en Triguna<br>Kevala Kumbhaka<br>De Yoga Sutra van Sri Patañjali, enige commentaar door Atma Muni |
| <b>Dharma Muni</b> | Methodiek & didactiek   |
| <b>Satya Muni</b>  | Yoga en voeding   |
| <b>Suman</b>       | Asana<br>Diepere betekenis van Yama en Niyama<br>Inleiding tot Ayurveda<br>Tantra<br>Yama & Niyama  |

Boeken:

|  |   |
|--|---|
| <b>De Bie T.</b>                       | Hartekracht, Licht in het donker                        |
| <b>De Saint-Exupéry A.</b>             | De Kleine Prins   |
| <b>de Schepper E.</b>                  | Het heeft zin   |
| <b>Doyle B.</b>                        | Kashmir Yoga  |
| <b>Doyle G.</b>                        | Ongetemd leven, vind het lef om helemaal jezelf te zijn |
| <b>Ferguson G.</b>                     | De 8 grote lessen van de natuur                         |
| <b>Gelaude K.</b>                      | Zonder woorden kan je niet                              |
| <b>Gibran K.</b>                       | Gebroken vleugels                                       |
| <b>Het Sivananda Yoga Centrum</b>      | Praktische YOGA, Een complete stap-voor-stap methode    |
| <b>Hittlemann R.</b>                   | Yoga voor u   |
| <b>Pauwels C.</b>                      | Ode aan de verwondering                                 |
| <b>Ramesh S. Balsekar</b>              | Vingerwijzigingen van Ramana Maharsi                    |
| <b>Ramm-Bonwit I.</b>                  | Mudra's, gebarentaal van de Yogi's                      |
| <b>Swami Persaud H.</b>                | Kort en goed Ayurveda                                   |
| <b>Swami Yogeshwarananda Sarasvati</b> | Wetenschap van de ziel, Atma Vijñana                    |
| <b>Taimni</b>                          | Sutra van Patanjali door Taimni                         |
| <b>Tolle E.</b>                        | Een nieuwe aarde  |
| <b>Vaswani J.P.</b>                    | The way of abhyasa, meditation in practice              |

Film 'Down to earth, one family's journey in search of the keepers of the earth

De meeste foto's werden gemaakt tijdens momenten van verwondering. Dank.

