

Yoga-academie
Śrī Yogeśwarānanda Yoga-Hogeschool
Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya vzw
Mechelen

Yoga, een complete weg naar heling

A. G.
2019-2024

"Ik wil dat mijn leven een uitdrukking van liefde en mededogen is. En waar het dat niet is, liggen mijn werkpunten."

Ram Dass

Inhoudstafel

Dankwoord

Inleiding

Opzet van dit werk, afbakening

voorafgaande opmerkingen

Een woordje uitleg over de titel – motivatie

Yoga, een complete weg naar heling

Waarom yoga?

Waarom heling?

Wat is heling?

Compleet: alle lichamen omvattend

De sleutel is bewustzijn

Diepe transformatie

En de rol van yoga hierin

HSP-hoogsensitief

Gezondheid is balans

Ayurveda

Yoga is Eenheidsbeleving

Waarom vergelijken met andere spirituele richtingen, stromingen
en met andere technieken ?

Maria Van Doren

Heeft het wel zin gehad?

Instrumenten voor heling

Yoga

Yoga Sutra's (YS) van Patanjali

Yama/niyama

Ishvara pranidhana

oefening

Praktische beoefening van yama/niyama: de sleutel is bewustzijn, hier en nu
asana

pranayama

pratyahara

dharana

dhyana

samadhi

Concreet – wat kan dit nu betekenen in een (dagelijkse) yogapraktijk, voor 'heling' in brede zin?

Yoga op de mat

yoga, lichaamsbewustzijn en lichaamswerk

oefening lichaamsbewustzijn

oefening loslaten blokkades

meditatie: hoe praktisch aanpakken, hoe omgaan met onvermijdelijke moeilijkheden?

ankers om de geest tot rust te brengen

oefening: Om in pranaam

Yoga in het dagelijkse leven

oefening : abhyāsa

De 'Vivekacudamani' van Sri Adi Shankaracharya

Yoga en lijden

Yoga en de wereld

Aitareya Upanishad: de mens en hoe hij omgaat met de natuur

Onwetendheid

Bewustzijn groeit gestaag

volgens Patanjali zijn er 9 obstakels, waarvan 6 fundamenteel

1) zwakke gezondheid, ziekte

2) luiheid

3) twijfel

4) pramada: valse kennis, onachtzaamheid

5) fysieke luiheid

6) gehechtheid aan wereldse dingen

7) misconceptie: verstoorde zienswijze, vervormende zienswijze, begoocheling

8) ongeduld

9) het niet in staat zijn het resultaat te stabiliseren

Oplossing voor hindernissen die Patanjali geeft

abhyasa en vairāgya

'ekatattvabhyāsah' = een 'enkel-principe-praktijk'

Ishvara pranidana

4 houdingen die aanbevolen worden om te cultiveren, om het denkvermogen te louteren (YS I-33)

1) maitri (metta-meditatie in boeddhisme): de praktijk van liefdevolle vriendelijkheid, vriendelijkheidsmeditatie, welwillendheid, actieve interesse :

deze is essentieel en dient altijd toegepast te worden

2) karuna: compassie, mededogen

3) mudita: blijheid, vreugde, empathisch/altruïstisch

4) upekkha: gelijkmoedigheid, een onberoerde attitude

YS 1-33: het resultaat van het praktiseren van deze 4 houdingen is 'citta prasadana',

mentale vrede, psychisch welzijn

wat zijn hiervoor de middelen?

kriya yoga

aṣṭāṅga yoga

Katha Upanishad

YS Patanjali – hoofdstuk II – Sadhana pada – over de scholing

Tapas

Svadhya

Isvara-pranidhana
doel van kriya-yoga
resultaten van kriya-yoga
de klesha's
avidya: onwetendheid
asmita: foutieve identificatie met het ego
raga: aantrekking
dvesha: afstoting
abhinivesha: angst voor de dood
Atma vidya: Zelfkennis
de klesha's oplossen, herleiden tot zaadvorm, en roosteren, door meditatie
de omgekeerde weg gaan
dit gebeurt door meditatie
om te mediteren moet men zich purifiëren
karma en dharma
Viveka
de omgekeerde weg gaan

Oefening eenheidsbewustzijn
Mantra als heling voor het individu en de mensheid
De oerklank 'Om'
oefening
in stress, uit buddhi
mantra
meditatie op compassie, liefde, dankbaarheid

Eenvoudig uitgelegd: hedendaagse spirituele leiders over yoga, meditatie, bewustzijn,... en hoe deze ingezet kunnen worden voor heling

Deepak Chopra

meditatie
bewustzijn

Verskillende mogelijkheden, vormen, technieken, wegen of paden 'Marga's'

Jnana marga
Bhakti marga
Karma marga
Yoga marga: raja yoga is koninklijke yoga – Patanjali
Yoga nidra
mindfulness
dan is er ook mantra
in een staat van verlichting
kwantumwetenschap
oefening: mediteer op uw lichaam als het universum
energie: ontdekken van de oneindige bron van energie in ons
heling is de oplossing : hoe?

Joe Dispenza en Bruce Lipton

kwantumfysica
effecten van meditatie
helen: één worden met het Veld

oefening
meditatie en hersengolven
oefening
waar bewustzijn toe in staat is

Eckhart Tolle

Vrij zijn door bewust in het NU te leven
waarom mensen zo graag baby's zien
je bent het leven zelf
weet wie je bent en je bent vrij
de essentie van wie je bent is onverwoestbaar
als je weet wie je bent in essentie
oefening: bewust zijn in de praktijk
zo ontdek je ook je vormeloze identiteit
de wereld verandert
pijnlichaam
helen van het pijnlichaam
je ontdoen van bepaalde emoties
overgave
het ego kan angstig worden door het verhoogd bewustzijn
liefde is de herkenning van de ander als je Zelf
als je in relatie bent met iemand
zelfhelende meditatie om immuunsysteem te boosten

Sjamanisme

Wat is het sjamanisme en hoe verhoudt het zich tot yoga?
oefening innerlijk evenwicht
sjamanistische oefening in evenwicht
Balans, loslaten, transformeren
4 archetypes en hun gelijkenissen met yama/niyama
Slang
Puma/jaguar
de spirituele maag
oefening om zware energie los te laten
heilige adem
kolibrie
condor
de drie werelden, of staten van bewustzijn
de drie paden, of kriya yoga
Pad van de Wijsheid
Pad van de Liefde
Pad van de Actie
helende en transformerende kracht van de sjamanistische reis
sjamanisme is een praktijk van de ziel
ankers
sjamanisme en verbinding
oefening: terug in verbinding gaan
sjamanisme wordt gebruikt voor heling én voor gidsing
wat is er nodig in deze wereld?
Conclusie sjamanisme: vergelijking met yoga

Ego death: create your true Self-identity

Sadhvi Bhagawati Saraswati

ego is een verhaal

wie ben ik?

oefening

loslaten

vergeven

Turiya, de vierde staat van bewustzijn

Yongey Mingyur Rinpoche (Tibetaans boeddhisme)

befriend the monkey mind

geworteld zijn in een staat van innerlijke vrede...

... om om te gaan met stress en angst

Dankbaarheid en de 'Wet van de cirkel'

Traumaheling

Trauma

trauma helen

hoe werkt lichaamswerk?

lichaamsdelen, organen en emoties

oefening

stress

heling – getuigenis

oefeningen

mantra, kirtana

meditatieve oefening

burn out, vermoeidheid

oefening

ook bij chronische ziekte

oefening heling innerlijke kind

oefening met anderen

Cursus 'Transformeer en heel je oude pijn' van Langston Kahn

dr. Henk Fransen over ziekte en heling

Kanker

Oefening om emoties los te laten via het lichaam

Waarom mentale patronen zo moeilijk te veranderen zijn

Oefening

dr. Sue Morter, dr. Peter Levine, dr. Gabor Maté, e.a.

gewoontevorming, ook bij stress

oefening

Wisselwerking tussen bewuste en onderbewuste geest en verstoring van dit mechanisme

Hoe weg van deze modus?

Oefening

Voelen van onvoorwaardelijke liefde als krachtig helingsinstrument

Oefening om in deze liefdevolle staat te gaan

Voor heel empathisch ingestelde mensen

De yogische weg: meer 'buddhisch' leven

Oefening 'wat/wie ben ik niet?'

Oefening spanning afvoeren voor meditatie

Ontspanning creëren door stimulatie van de nervus vagus

Andere technieken die niet onderzocht werden in het kader van dit werk

Een Cursus in Wonderen – A Course in Miracles

Besluit: yoga in een notendop

Bronnen

Bijlage 1 : Een toepassing van yama-niyama : 10 vitamine B voor een gelukkig, gezond en 'heel' leven

Bijlage 2 : Yogales : een verkennende yogareis doorheen onze verschillende lichamen

Dankwoord

Vooreerst dank aan onze leraren van de Yoga-academie, Atma Muni Ji, directeur en stichter van de academie, die zijn hele leven lang belangeloos wijdde aan yoga, aan het doorgeven, en voorleven ervan, net als Suman Ji, die intussen overging maar in onze harten een zeer bijzondere plaats inneemt, Sally Verstraete, Dharma Muni, Satya Muni, die zich vijf jaar lang onvermoeibaar inzetten, hun tijd, energie en aandacht gaven om ons yoga bij te brengen, de kennis, wijsheden, inzichten en praktijk van duizenden jaren oud volledig belangeloos doorgaven.

Ook in moeilijke coronatijden vanaf 2020 werd er creatief naar oplossingen gezocht om hier mee om te gaan. Dit niet zonder de hulp en onvermoeibare inzet van Liesbeth Schoukens, zonder wie dit niet mogelijk was geweest, hartelijk dank, ook voor de onuitputtelijke inspiratiebron die ze is, net als aan de andere lesgevers, waaronder Véronique Soenen, Yoga Maya, Cetana en iedereen die achter de schermen meehielp en/of voor de schermen ons op één of andere manier wijsheden bijbracht. Cetana die tevens, net als Janaka, haar huis en hart liefdevol voor ons open zette. Ik sluit jullie voor altijd in m'n hart.

Dank aan alle medeleerlingen; vanwege het stopzetten van de academie werd het groepje jaar na jaar kleiner: we leerden van elkaar, vierden met elkaar elk samenzijn, met een verhaal, een lach, een hapje en een drankje.

Dank aan alle andere leraren, leermeesters, mensen die inzichten, wijsheden bijbrachten die helpen op de yogaweg, ook al beoefenen ze misschien een andere discipline. Er is een universele wijsheid die doorgegeven wordt via vele wegen en kanalen.

Dank aan m'n gezin, ouders, familie, vrienden, kennissen, collega's, burens, dank aan alle mensen die hoe of waar dan ook ooit m'n pad kruisten, die ik mocht ontmoeten, het zijn allemaal mensen waarmee ik lief en leed deelde, waarvan ik leerde, leermeesters op m'n pad.

Elk mens die men ontmoet, is een kans om meer mens te worden, meer yogisch te worden, respectvol, liefdevol en gelijkmoedig mee om te gaan, ons licht te laten schijnen. Dank!

De vraag is immers niet of we leren, groeien, evolueren als mensen. Wel dat we dit doen door vreugde of door pijn. De eersten zijn de gelukkigsten, die dat inzien, die al zo ver staan en zo hun weg gaan. De tweeden zijn meestal de meerderheid van de mensen. Maar tot de ene of de andere groep van mensen zijn we zeker niet 'veroordeeld'. Soms slagen we erin te behoren tot de eerste categorie van mensen. Immers, hoe meer inzicht we cultiveren, verbreden en verdiepen, hoe meer dit ons toelaat om vaker tot de eerste categorie te gaan behoren.

Ik dank ook diegenen die me uitdaagden, triggerden, kwaad of verdrietig maakten. Nu pas weet ik: vaak spiegelde ze m'n eigen patronen, overtuigingen, lieten me zien waar ik toe was aan verandering in m'n eigen leven. Ik heb van hen geleerd, ze stuwden me vooruit in m'n ontwikkeling. Ik ben hen dankbaar.

Ik ben ook Yoga zelf dankbaar en allen die het doorgaven, omdat het ons leert om voorbij de illusie van het materiële tot Werkelijkheid door te dringen, het Wezen van de dingen te zien, en zo een leidraad vormt om uit de impasse te geraken waarin onze wereld verzeild is geraakt, omdat het ons voert tot de Kern van ons bestaan.

Speciale dank tenslotte aan alle dierbaren die niet meer fysiek in m'n leven zijn, in de eerste plaats m'n mama, die zoveel liefde en vriendelijkheid belichaamde, dat allen die haar kenden als vanzelf uitgenodigd werden om dit voorbeeld te volgen, net als m'n grootmoeders, (groot)tantes en (groot)nonkels, die op hun manier hun levenswijsheden deelden en voorleefden. En bij uitbreiding breng ik ook graag hulde en dank aan alle voorouders, waaronder m'n grootvaders, die ik fysiek niet gekend heb, doch hier en nu allen Aanwezig zijn, in de Werkelijkheid buiten tijd en ruimte.



Yoga, een complete weg naar heling

Inleiding

Opzet van dit werk, afbakening

deze tekst is in de eerste plaats niet zozeer een bundeling van de rijke kennis van de yoga-wetenschap die we opdeden tijdens deze vijfjarige yoga-opleiding maar wel een neerslag van hoe deze opgenomen werd, wat ze deed, hoe het ervaren werd, wat ervan geleerd werd, hoe yoga geïntegreerd kan worden, toegepast in het dagelijks leven, welke transformatie ze reeds teweegbracht, reeds... want nu begint het nog maar pas...

samen met onze boeiende cursussen en handboeken is dit werk ook wat ik graag onthou van de opleiding, een soort handige samenvatting voor mezelf en allen die het kunnen gebruiken een inleiding over de basisprincipes, basisleringen, ook voor wie wil kennismaken met yoga, wil weten wat yoga écht is, zo eenvoudig mogelijk uitgelegd,

zodat het ook begrijpelijk is voor beginners,
zo verstaanbaar mogelijk gebracht
maar ook voor zij die misschien wat meer in de diepte willen graven
eenvoudig wil zeker niet zeggen oppervlakkig...
wel praktisch en toepasbaar
ook wel noodgedwongen beknopt
de dingen worden enkel kort aangereikt
als een soort van handige leidraad
maar ook eentje die dadelijk de diepte induikt
omdat de tekst dicht bij de ervaring, de essentie wil blijven
uitweiden wordt daarom beperkt
de lezer die meer wil weten
raadpleegt best de cursussen of (hand)boeken over het desbetreffend thema
yoga is zo uitgebreid, zo immens rijk en omvattend
dat het uiteraard niet mogelijk is alle aspecten te vernoemen,
laat staan er over uit te weiden...

ook is het niet de bedoeling te komen tot een intellectueel, wetenschappelijk werk
weerom, daar bestaat zoveel uitstekend materiaal over...
tevens is het louter intellectuele intussen niet meer mijn pad
na twee zware burn outs en de mentale vermoeidheid als gevolg ervan,
veroorzaakt door decennialange chronische stress,
wat misbruik is van het lichaam, mis-gebruik, zo weet ik nu
dit werk is dus niet zozeer intellectueel op te vatten
integendeel, yoga leerde me net uit m'n hoofd te gaan,
met aandacht het lichaam in te dalen en aanwezig te zijn,
lichaamsbewustzijn bij te brengen
en dit toe te passen
voor alles wat hierna aan bod komt

ook al gebruiken wij mensen woorden om te communiceren,
ons 'verstaanbaar' te maken,
woorden schieten altijd tekort
het zijn slechts verwijzingen van waar yoga écht over gaat
yoga is immers niet puur verstandelijk op te vatten
yoga dient ervaren te worden
eerder dan beredeneerd
en al zeker niet over-geanalyseerd

hier dus geen grote intellectuele analyses
hoewel bijzonder interessant en boeiend,
het behoort niet tot het opzet van dit werk
dit werk is dus wel de neerslag van m'n eigen ervaringen met yoga tot nu toe,
in alle bescheidenheid want
ik niet kan schrijven over wat ik nog niet ervaarde
ik sta maar waar ik nu sta...
hoewel deze vijf jaar aan de academie een enorme katalysator waren
van de ontwikkeling van m'n 'kennis', is al zijn aspecten, van yoga,
alsook van mijn spirituele, of beter gewoon, menselijke ontwikkeling,
want ook daarin maakte ik een hele evolutie door
in het verinnerlijken, beleven, doordrongen worden van yoga,
want na kennis komt inzicht,

en het werkelijk 'indalen' ervan in al onze lichamen
zo ben ik al een tijd het stadium ontgroeid van yoga-beoefening enkel op de mat
yoga is iets wat men 24u/24, 7dagen/7 probeert te integreren,
met vallen en opstaan...

ooit begonnen met yoga, zoals zovelen, als een gezonde vorm van beweging,
en om mentaal wat rustiger te worden, stress te verminderen,...
de groei, de transformatie waar yoga toe in staat is,
is werkelijk helend, heel-makend, op alle vlakken, in alle lichamen

maar hoe kan yoga hier iets voor betekenen?
zoals men hierna uitgebreid kan lezen:
zowel ter preventie als voor genezing...
echter kan men altijd tegenwerpen:
hier dient yoga niet voor...
zonder hierover in debat te willen treden:
Patanjali geeft in de Yoga Sutra's zelf aan welke de moeilijkheden/beletselen
kunnen zijn die de beoefening van yoga belemmeren,
waaronder fysieke en mentale ziekte en onevenwicht
waardoor het doel van Zelfrealisatie verder af ligt dan ooit
omgekeerd, gaat dit werk over wat yoga zélf wel degelijk kan betekenen
voor gezondheid en evenwicht, voor groei in bewustzijn,
voor het wegwerken van deze beletselen en moeilijkheden...
kortom, voor heling van het individu én het collectief

daarom gaat deze tekst over yoga als complete weg naar heling,
verder doorgaand op m'n tweede lezing in de academie (zie bijlage 1)
ook worden hier enkele andere groei- en helingsinstrumenten besproken en
voor een stukje ook vergeleken met yoga,
eentje waar ik al kennis mee had gemaakt
voordat ik aan de academie startte: 'Een Cursus in Wonderen'
en een andere die ik pas de laatste jaren leerde kennen,
maar me altijd al heeft aangetrokken,
net als de natuur en het kosmische waar het zo mee samenhangt,
het sjamanisme

wat mij betreft, is deze tekst een werkinstrument
die, ook al wordt hij in z'n huidige vorm ingediend,
levenslang een 'work in progress' zal blijven
geleidelijk aan zal hij aangevuld, verbeterd, verrijkt worden met nieuwe kennis, inzichten,
alsook met m'n evolutie in yoga-beoefening en als mens

misschien kan deze tekst ook iets betekenen, hoe klein dan ook,
voor zij die in yoga geïnteresseerd zijn
maar helaas niet de kans kregen, of grepen toen het nog kon,
om les te volgen aan onze academie
om op deze manier, in een notendop, te proeven van wat yoga te bieden heeft,
maar vooral kan betekenen in het leven,
zonder echter de woorden van onze leraren te vergeten:

'je mag gerust alles vergeten wat hier gezegd is; verinnerlijk en ervaar zelf...'

voorafgaande opmerkingen

'God' is een gepollueerd, 'bevuild' begrip, zo vaak misbruikt,
daar zit dus heel wat lading op...

'Dàt' is neutraler

het staat voor : God, de Bron, de Essentie, het Al, noem maar op...

de lezer wordt uitgenodigd zelf in te vullen wat best past voor hem/haar,
indachtig wat de Boeddha zelf zei:

over 'God' kan men niets zinnigs zeggen, alle woorden schieten tekort
want woorden zijn afkomstig van concepten, ideeën over 'God',
door mensen gemaakt en dus feilbaar...

zo is het concept 'god' automatisch een afgod, reducerend en/of foutief
Boeddha heeft een zuivere prediking van God

schrijven, een beetje 'strofe-gewijs', in een kortere zinnen,
is gedaan voor de overzichtelijkheid en

om het mentaal voldoende behapbaar te laten zijn:

één gedachte, idee, feit of element per regel

dit om zich niet te verliezen in lange prozazinnen

‘Our task must be to free ourselves...
by widening our circle of compassion
to embrace all living creatures
and the whole of nature and it’s beauty’

Albert Einstein



Een woordje uitleg over de titel – motivatie

Yoga, een complete weg naar heling

Waarom yoga?

Jezus zei ooit: 'bouw je huis op rots'
hoe?

'Vind het Koninkrijk Gods binnenin jou'
nergens anders buiten jou in ruimte en tijd...

wat Jezus bedoelt met het 'Koninkrijk Gods' is een transcendente dimensie
een diepere hogere dimensie van bewustzijn, die toegankelijk is voor iedereen, in zichzelf
het huis is jezelf, je bent zelf het huis, ook de bouwer ervan
en als er calamiteiten komen,
hoe sterk is dan je huis?

een huis gebouwd op zand zal niet zo lang standhouden
dus als je huis enkel gemaakt is van je verstand, je denkgeest
dan zal het wellicht niet lang standhouden
vroeg of laat neemt angst dan bezit van jou
zoals het zovelen momenteel bezeten houdt
angst is een gedachtengang die,

als je hem niet opmerkt,
dus uit het 'hier en nu' bent,
een emotie wordt,
die je meesleurt waar je niet wil zijn,
je vaak zelfs overneemt,

waardoor je afgesloten wordt van je creatief denkbrein,
dus zelfs niet meer gewoon kan nadenken,
je 'verstand', je denkgeest niet meer kan gebruiken,
vandaar komt de zo gevreesde 'black out' bij een examen bijvoorbeeld
als je daarentegen 'aanwezig' bent in het ogenblik
hier en nu

dan ben je bij je diepere identiteit, je Essentie
niet afgescheiden van hier en nu

je diepere dimensie van bewustzijn dan diegene waarmee mensen zich gewoonlijk identificeren
deze is er altijd
het is de fundering waarop je kan bouwen
en als het leven je dan uit je comfort-zone rukt,
tegenslag is dan geen ramp
maar wel een kans om opnieuw de diepte op te zoeken,
de diepte van je Wezen, in jou
om wakker te worden in deze diepere dimensie van jezelf
waar pijn, welke dan ook, geen lijden hoeft te zijn
afhankelijk van de staat van je bewustzijn
yoga is de weg naar het bereiken van een hoger niveau van bewustzijn
eentje dat niet enkel individueel maar ook collectief, de hele mensheid dienstig is
het biedt alle instrumenten, handvaten, begeleiding, hulp die nodig is

Waarom heling?

In een wereld waarin we niet meer weten wie we zijn,
collectief ons 'Zelf' kwijt zijn,
waardoor de wereld is geworden wat hij nu is,
met oorlog, honger, uitbuiting, onderdrukking op kleine en grote schaal, aantasting van het
natuurlijk milieu, dierenleed, ziekte, depressie, wanhoop in vele vormen...
hunkert de mensheid naar 'heling'
zowel collectief als individueel
want om toch even met de 'deur in huis te vallen'
waarom is er zoveel leed?
Het antwoord daarop is essentieel:
omdat we niet meer weten wie we zijn en wat we hier komen doen...

Wat is heling?

Heling is niet enkel fysiek, lichamelijk, gezondheid, afwezigheid van ziekte,
het is terug 'heel' worden,
al onze lichamen in balans
door weer te Weten wie/wat we Zijn
en wat we hier komen doen...
We zijn zielen met een fysieke ervaring
Hoe weten we dat?
Wanneer we 's avonds ons hoofd op ons kussen leggen en
voelen, 'dingen zouden anders kunnen', of 'er ontbreekt iets in mijn leven' of iets dergelijks
dan is dat de roep van onze ziel,
het kleine zachte stemmetje dat vaak niet of moeilijk te horen is in al het gewoel en lawaai van onze
moderne maatschappij...
of doorheen al de conditionering en programmering die we ondergaan vanaf de vroegste momenten
in ons leven
en er toch geleidelijk aan een besef doorbreekt dat dingen anders zouden kunnen zijn dan dat we tot
nu toe gedacht hebben
uiteraard zijn er de grote wijsheidstradities die een belangrijke bron zijn
en de natuur is een bron uit zichzelf
die ons momenten van 'gratie' kan geven
eenvoudige 'zijnsmomenten' van puur geluk
voor anderen zijn muziek, kunst,... zulke bronnen
waarbij we voelen, ervaren, 'er is meer...'

ook is er yoga...

soms zijn we zo ver verwijderd van onze kern
dat zelfs de kleinste beslissing nemen niet of moeizaam lukt
zelf heb ik dat zo vaak ervaren...
wel, yoga brengt ons terug, dichterbij onze kern
het doet dat doordat het een weg is,
terug naar een hulpmiddel dat bij de meeste mensen niet meer (zozeer) ontwikkeld is,
namelijk 'buddhi', onderscheidingsvermogen, intuïtie,
een soort van 'weten' voorbij onze denkgeest die ons vaak vertroebelt
doordat we hem gebruiken voor dingen waarvoor hij niet bedoeld is
'buddhi' ontwikkelen daarentegen brengt ons weer dichterbij onze kern
bij wie we zijn en wat we hier komen doen
het brengt ons ook meer in de natuurlijke flow van het leven
van waaruit alles veel gemakkelijker gaat
de juiste dingen en mensen op ons pad komen
veel mensen zijn immers 'de weg kwijt'
ofwel zijn ze volledig ingeslapen
ofwel zijn ze zoekende...
vanuit een zeker gemis, of vanuit een dieper verlangen naar... maar niet goed weten wat
proberen ze soms koortsachtig het 'doel' in hun leven te vinden
in de eerste fasen van ons wakker worden zoeken we dit doel buiten ons
in de vele wijsheidstradities, via een mentor, coach of boeken
anderen zijn zo ongeduldig dat ze hopen hun levensdoel te ontdekken op één of andere avond
tijdens een ayahuasca-ceremonie...
been there, done that...
maar zo eenvoudig is het meestal niet...
al geeft buddhi zeker plotse 'invallen' van 'weten'
de meesten die het pad van bewustzijn bewandelen kunnen ervan getuigen...
meestal komt het erop aan geduldig de kruimels te volgen
het pad van yoga ontvouwt zich geleidelijk aan, is mijn ervaring

Einstein

de intuïtieve mind is een heilig geschenk
en de denkgeest (ons rationeel verstand) is haar goede en trouwe dienaar
maar onze moderne maatschappij eert de dienaar en is het geschenk vergeten...

quote

your mind is a magnet
if you always think of problems, you attract more problems
if you (always) think of blessings, you attract more blessings

wilskracht en toegewijde volharding op ons pad zijn één ding
maar alleen is het zeer moeilijk
een gunstige omgeving is ook belangrijk
en dat is lang geen evidentie...
men hoeft heden ten dage de radio of tv maar aan te zetten of een krant te openen
daarom heeft yoga ook 'satsanga'
'sat' betekent Waarheid, 'sanga', is groep of vereniging
letterlijk zou het dus zoveel kunnen betekenen als:
'een gemeenschap van Waarheid',
of in meer 'menselijke' termen,
samen op pad zijn,
met respect voor elkaars verschillen en eigenheid

Compleet: alle lichamen omvattend

aṣṭāṅga yoga is de weg van de 8 treden,
het 8-voudig yoga-pad,
dat alomvattend is,
hier reeds heel in het kort:

1e trede: 5 yama's of relationele disciplines

2e trede: 5 niyama's of individuele disciplines

3e trede: asana: discipline van het fysieke lichaam

4e trede: pranayama: discipline van de adem, werkt op het energielichaam

5e trede: pratyahara: discipline van de zintuigen; onthechten, mentale lichaam, gedachten, gevoelens

6e trede: dharana: discipline van de geest, rusten in aandacht

7e trede: dhyana: discipline van de geest, meditatie

8e trede: samadhi: discipline van de geest, éénwording

het bewerkstelligt heling op alle vlakken, alle lagen

deze is zo broodnodig in onze maatschappij

elkeen heeft heling nodig op een of ander vlak

ook het collectief is toe aan heling,

herinnering aan zijn heel-zijn,

Eenheid

De sleutel is bewustzijn

misschien is dit een 'straffe' uitspraak, maar toch,

de misdaden en wreedheden die alle mensen die we gemeenzaam 'criminelen' noemen,
ooit begingen op aarde

zijn maar een hele kleine fractie van de misdaden en wreedheden die 'normale' mensen
ooit begingen terwijl ze onbewust waren....

Dit is het verhaal van 'mijn' invulling van de 8 treden

het beschrijft waar ik nu sta

wat ik begrijp met mijn verstand, met mijn hart, met m'n intuïtie/gevoel

wat ik in staat ben om in de praktijk te brengen op dit ogenblik...

op mentaal, psychisch, fysiek, emotioneel, spiritueel vlak

Het is niet het uitgebreid verhaal van het persoonlijk moeras waarin ik me bevond een aantal jaar
geleden

en nog een keer erna

dit is misschien ooit eens voor een ander verhaal...

als dat al iemand zou helpen of troosten of hoop geven...

dus niet zozeer 'wat', behalve als het past in het doel van deze tekst

wel het verhaal van *hoe* deze eeuwenoude traditie, kennis en wetenschap

mij -en eenieder die wil- letterlijk de 'treden' aanbod om hieruit te stappen

hoe deze reis een helingsproces is, fysiek, mentaal, psychisch, emotioneel en spiritueel

hoe diepe transformatie hierbij mogelijk is

Niets illustreert dit beter dan de woorden van de Gayatri mantra zelf :

Om/Aum : mantra op zich, het oergeluid

Bhur: de aarde

Bhuvah: de atmosfeer, luchtruim

Svah: de hemel

Tat: DAT, het almachtige

Savitur: lichtgevend
Varenyam: verering, verheven
Bhargo: zuiver
Devasya: genade
Dheemahe: wij contempleren
Dhiyo: intellect
Nah: ons
Prachoday: verlicht, leid

waarbij we het Licht, Dàt, het Onzegbare contempleren
opdat het ons intellect, ons verstand zou verlichten

de Gayatri mantra doet me denken aan mijn oma en tante zaliger
die ons, kinderen, leerden om bij moeilijkheden/beslissingen te bidden:
'Heilige Geest, verlicht mijn verstand'
het is net hetzelfde...

het is diep diep ontroerend
te ervaren hoe deze alchemie zich voltrekt in je hele wezen
in alle vezels, cellen, in al je lichamen, op alle niveaus
bij het herhalen van deze mantra
waarbij alledaagse zorgen en problemen verdwijnen
neen, misschien is verdwijnen niet het juiste woord
want ze zijn er waarschijnlijk nog wel
(behalve de ingebeeelde, de 10.000 scenario's waar de denkkeest ons soms toe leidt..., deze lossen zo
op, verdwijnen in het niets bij het reciteren of zingen van deze mantra)
maar het perspectief verandert
je overstijgt ze
ze zijn niet langer 'te groot'
maar ze worden omarmd, opgenomen, opgetild tot een soort 'oké-heid'
ze ondergaan dezelfde alchemie als jezelf, lijkt het wel
ze veranderen van vorm, van grootte
het gevecht, het worstelen ermee valt weg
je omarmt ze
beschouwt ze als je bondgenoten
ze worden getransformeerd
tot tools van je eigen transformatie
een grote onzegbare dankbaarheid overvalt je
pure genade....
want je bent uit je eigen weg gegaan....
je kan de Zuivere Genade zijn werk laten doen
je bent er niet langer obstakel voor...
je gaat je Dharma
wordt steeds lichter en lichter op die weg...
alle ballast wordt achtergelaten
je voelt je bevrijd
je voelt je geleid
je voelt je gedragen
het leven wordt flow

mensen die regelmatig mediteren zullen deze ervaringen (her)kennen
mensen die dat niet gewoon zijn zullen misschien de wenkbrauwen fronsen

je kan het niet met woorden beschrijven
je kan er met je verstand niet bij
want het overstijgt dat
maar het is écht

je doet je meditatie, contemplatie
en het werkt !
je doet het een tijdje niet
en je vervalt in je oude gewoontes
de flow, de blijdschap-om-'niets', het gemak verdwijnt

het is net als je spieren
je gebruikt ze, ze worden steviger en krachtiger
je gebruikt ze een tijdje niet en ze worden weer slapper, minder sterk

Het is waar dat yoga in hoofdzaak wellicht niet zozeer is bedoeld voor heling in de 'enge' zin van het woord, namelijk gezondheid, dan wel in brede zin, voor heel-heid, Eenheidsbeleving (hier wordt hierna op terug gekomen) maar een ladder die tot in de 'hemel' reikt met treden die pas beginnen vanaf de spreekwoordelijke eerste verdieping die kunnen niet veel mensen betreden.... daarom is het belangrijk ook laagdrempelig yoga aan te diepen, zodat mensen stapsgewijs kunnen groeien laagdrempelig betekent immers niet verwaterd, noch verwijderd van de kern van yoga, dat alvast zeker niet, maar wel dat mensen de kans, de tijd en de ruimte krijgen, met respect voor waar zij op dat ogenblik staan in hun persoonlijke groei, om de aangeboden kennis zelf geleidelijk aan tot inzicht te transformeren en stilaan deel te laten worden van hun wezen en leven

dit gezegd zijnde is het zeker zo dat, ook al is het niet de eerste bedoeling, 'heling' in vele aspecten, 'gezondheid' op niveau van de verschillende lichamen, één van de vruchten van yoga is

Een diepe overtuiging die ik al heel lang met me meedraag is
we helen niet alleen
we zijn verbonden met elkaar, ook in ons 'lot'
elke individuele heling, heel-wording, draagt bij aan de heling van de ganse schepping
en als het collectief dichterbij heling komt,
zo ook het 'individu', de individuele ziel

Caverly Morgan,

een spiritueel leraar die 8 jaar in zen stilteklooster doorbracht,
zegt het zo :

‘The longer we cling to the notion that there’s a separate self who awakens,
the more arduous our path will be. We realize freedom together.’

diep vanbinnen voel en weet ik dat dit klopt
in mijn jongere jaren, toen mijn engagement in de wereld meer naar buiten gericht was,
uite zich dat bijvoorbeeld ook in het aanhangen van onder andere de 'bevrijdingstheologie',

met een mateloze bewondering voor mensen van hier, die hun Westers luxe-leventje opofferden,
heel vaak letterlijk, want velen onder hen werden vermoord,
om te gaan werken bij de allerarmsten in Latijns-Amerika,
de meest onderdrukte mensen gingen helpen zichzelf te bevrijden van het juk en de dominantie van
het feodale systeem van slavernij,
waar Westerse bedrijven, multinationals en regeringen zich gretig aan verrijkten...
dankzij yoga weet ik intussen dat bevrijding ook van binnenuit werkt,
dat bevrijding op 'individueel' niveau ook het geheel dient
en dat beide kunnen samengaan en elkaar versterken

‘All being is shared being
to know this is peace
to live this is love’

diepe transformatie

het hangt in de lucht,
we zijn niet alleen,
velen ontwaken dezer dagen....
elk verhaal is verschillend...
en misschien toch weer niet,
want vaak heel herkenbaar
dikwijls begint het met gezondheidsklachten, ziekte, overlijden van een geliefde of een ander soort
tegenslag
zalig zij diegenen die ontwaken zonder noemenswaardige uitdagingen,
in pure vreugde en wijsheid, in een dieper weten dat zich steeds verder ontvouwt,
ze zijn er zeker, plukken ze misschien de vruchten uit eerdere levens?
maar de meesten kennen hun grootste/snelste groei na welke (grote) tegenslag dan ook
waarna ze het ‘spirituele’ pad opgaan,
maar ook dat verloopt niet zonder 'slag of stoot'...
de aanvankelijke euforie om de spirituele wijsheden waar kennis mee gemaakt wordt,
de nieuwe wereld die opengaat, slaagt dan langzaam maar zeker om
vaak is dit omdat men nog steeds verstrikt zit in illusies en valse zekerheden,
en komt geleidelijk aan het besef dat men niet meer dan een herhalingslus had gelopen, zij het dan
verpakt, met een ander kleedje aan
dit, meestal vergezeld van nieuwe gezondheidsproblemen, of andere tegenslag, zo mogelijk nog
ingrijpender,
doet zowat, al dan niet opnieuw, de hele wereld instorten,
sommigen zoeken (professionele) hulp, anderen trekken zich terug in de eigen binnenwereld,
of een combinatie van beide,
want vaak wordt het zelfs nog donkerder, zwaarder en ziet men helemaal de uitgang niet,
zonder ook maar een gevoel van richting
het hart staat niet meer open, maar verkramppt, droogt uit
van enig levensdoel of actie in die richting is even geen of weinig sprake meer
men voelt zich ontredderd, verdwaald in de woestijn
wat is de zin van het leven?
alles wat nog wel wat functioneert, gebeurt min of meer automatisch, robotisch, alsook deelname
aan het leven in de buitenwereld, zo goed en zo kwaad men kan,

waardoor voor de buitenwereld deze existentiële crisis dan ook vaak grotendeels verborgen blijft
wat is de zin die ik wil geven aan mijn leven?
en dan begint het innerlijk proces, van afpellen van de laagjes van de ajuin, zoals ik het noemde in
m'n tweede lezing
de worsteling die men doormaakt is een pijnlijk proces van onthechting,
de heilige huisjes van de eigen persoonlijkheid worden laagje per laagje ontbloot, herkend en
erkend, getransformeerd als het even kan
en hier komt yoga op de proppen....
want zonder transformatie blijft men steken, blijft men zitten met de pijn en alle andere nare
gevolgen
eigenlijk dient heel de conditionering gedeconditioneerd te worden, tot er werkelijk niets meer van
het oorspronkelijk 'ik' overblijft
dit is de fase die te herkennen is bij iemand die oprecht toegewijd is aan het bewustwordingsproces,
het is een universele etappe op een eeuwenoude inwijdingsweg...

En de rol van yoga hierin

De yoga-academie is een enorme katalysator voor spirituele ontwikkeling
Sinds ik begon met het volgen van de lessen aan de yoga-academie
heb ik een enorme evolutie doorgemaakt
de persoonlijke en spirituele ontwikkeling waar ik al een hele tijd in zat
raakte immers in een stroomversnelling
zoveel lagen van m'n persoonlijkheid, conditionering en programmering werden sindsdien onder de
loep genomen, bewust gezien en 'afgepeld'
en dit proces gebeurt uiteraard met de 'tools' die voorhanden zijn, die het meest ontwikkeld zijn
dat is 'manas' in eerste instantie, het denkvermogen, 'verstand'
dat gebaseerd is op de zinnen en zintuigen (want van daaruit zijn informatie haalt om beslissingen te
nemen) en dus ook in hoge mate geconditioneerd is...
maar yoga is 'naar binnen gaan'
waardoor 'buddhi' steeds meer ontwikkeld wordt, het diepere weten
wat me toeliet geleidelijk aan minder met manas en meer met buddhi te kijken naar deze lagen,
één voor één
yoga is immers een proces van verwijderen van (of ten minste voorbij gaan aan) geconditioneerd
bewustzijn
om zuiver bewustzijn te kunnen ervaren
wat eenheidsbewustzijn is,
de ervaring van de Eenheid
dat alles in de diepste werkelijkheid Eén is
alle mensen, de natuur, het universum, alles!
Opnieuw naar deze diepe Werkelijkheid gaan,
die aan de basis ligt van dit alles, de wereld, de schepping, de natuur, de mensen, alle andere
levensvormen met hun eigen bewustzijn, ...
dat is yoga

in m'n eerste lezing schetste ik m'n levensgeschiedenis tot dan
sindsdien dus opnieuw door een diep dal gegaan
met alle lichamen
fysiek, mentaal, psychisch
een zwaar proces
laag na laag wordt gezien, afgepeld
richting heling op al deze lagen
en dan komt er stilaan de verwachting, of de vraag: wanneer ben ik er nu?
Wanneer ben ik aangekomen bij die laatste laag?

Maar in plaats van lichter te worden
wordt het soms zelfs nog zwaarder
want aan de diepere lagen kan men niet raken
alvorens eerst de lagen daarboven gezien en losgelaten kunnen worden
en die diepere lagen zijn mogelijks nog intenser
want ze raken vaak diepe trauma's aan
die we reeds lang met ons meedragen
lagen die ook kunnen komen van vorige generaties
of misschien zelfs lagen van vorige levens
ze dienen één voor één gezien en **TOEgelaten** te worden
alvorens ze kunnen losgelaten worden
of beter: ze ons zelf los kunnen laten
zo vaak de stilte opgezocht
zo vaak de leegte tegen gekomen
en in plaats van helderheid tegen te komen
alleen maar (nog meer) chaos...
ook daar moet men door
als men gaat naar de ziele-laag dan
ontdekt men dat deze ook meerdere dimensies heeft
ook deze kan men één voor één aanraken
in de diepte kunnen namelijk vele thema's zitten
die gezien en geheeld willen worden
cf. Peter Levine die op gezegende leeftijd nog steeds lagen, thema's tegenkomt
vb. het thema van vrijheid kan nogal eens terugkeren
men wil bv. meer financiële vrijheid ervaren om
meer ruimte en tijd te scheppen in z'n leven om
echt z'n zielenpad te kunnen bewandelen
bij het hunkeren hiernaar en misschien zelfs ook de angst hierover
gaat men echter nogal gemakkelijk voorbij aan de waarheid
dat werkelijke vrijheid vanbinnen zit
niet vanbuiten
immers, niets in het uiterlijke leven is zeker
echte zekerheid heeft men daar over niets...
enkel schijnzekerheid
maar als men vast zit in denken, in 'verhalen' hierover die men zichzelf wijsmaakt
of zeker als men vast zit in angst (amygdala, stressrespons, overlevingsstand)
in overlevingsstand kan men immers niet liefdevol kijken
dan kan men niet bij 'buddhi', bij intuïtie, bij datgene in zichzelf, die flow,
die staat/kwaliteit van ZIJN die de weg toont, het pad effent naar dit inzicht...
het universum is intentioneel, dus
als je klaar bent om deze 'les' te leren, dit inzicht te verwerven
dan zal dat thema steeds weerkeren op je pad
totdat het geheeld is in al zijn gelaagdheid
maar je wordt gedragen
als je dit beseft, dan ben je er word je vanzelf naar de oplossing geleid
als de trilling energetisch is aangeraakt, gezien, toegelaten
dan kan ze ook loslaten
vb. thema van grenzen stellen
als men teveel in z'n 'verhalen' zit
teveel in de slachtofferrol
in plaats van degene die het stuur van z'n leven zelf in handen heeft
de eerste stap is dan

vanuit een andere perspectief naar je verhaal kijken
daar een opening kunnen maken
is de eerste stap van waaruit je vervolgens steeds minder in je hoofd gaat leven,
dichter bij je intuïtie
en dan verandert ook stilaan je trilling, je ZIJN
dan kom je in de flow die de uitweg biedt

als je daarbij bedenkt,
(complex) trauma, ontwikkelingstrauma
dat hebben velen in mindere of meerdere mate
(in tegenstelling tot acuut, plots trauma)
want iedereen is wel ergens gewond,
kijkt zonder het te beseffen
(we zijn immers allen nog collectief in een vrij diepe slaap...)
vanuit die wonden naar situaties in z'n leven
dat besef alleen al
is vaak voldoende om in staat te zijn anders naar de situatie te beginnen kijken
en het is genoeg (in een relatie bijvoorbeeld) dat één van beide dat beseft
om een energetische shift te maken,
om de situatie helemaal te keren...
wat een potentieel!

het komt er dus op aan antwoorden te zoeken in zichzelf
want op zielsniveau weet je het wel
enkel dien je in staat te zijn de verhalen, het denken, het ruis, en de (negatieve) gevoelens die erbij
komen als gevolg ervan, even op zij te kunnen zetten
je er niet meer mee te identificeren
om dieper in jezelf naar het antwoord, de oplossing te luisteren
en dat is precies wat men in yoga leert...

de moed hebben dit proces aan te gaan
ja ook die pijnlijke stukken in jezelf aan te kijken, toe te laten
dat is hoe je echt 'vooruit' gaat in het leven
en het wordt nog mooier
want als jij vooruit gaat, jezelf heelt
dan straalt dit af op je alle mensen in omgeving,
je relaties veranderen, je leven verandert,
de mensen rondom je,
de wereld... .

HSP

veel mensen die yoga doen zijn hoogsensitief
ze staan heel open
ze zijn zeer goed in staat energieën van de omgeving op te vangen
gevoelens en noden van anderen te 'lezen'
daarbij worden ze vaak verward
weten ze niet goed meer wat hun eigen gevoelens zijn
ze kunnen er niet goed meer bij of weten niet meer goed wat van hen en wat van de ander is
ze zetten hun eigen gevoelens en noden opzij
en laten die van de ander primeren
ze verliezen gemakkelijk contact met zichzelf in relatie met anderen

ze zijn niet alleen heel empathisch,
ze zijn dus vaak ook pleaser
dit kan komen doordat ze dit vaak van heel jonge leeftijd geleerd hebben
misschien omdat ze leerden dat als ze zich helemaal gingen gedragen zoals de anderen van hen
verwachten
dan wel voldaan werd aan hun noden,
in de eerste plaats, de nood aan emotionele veiligheid
misschien voelden ze zich anders niet veilig
of was de situatie anders onveilig

we hebben in onze maatschappij vooral geleerd met ons hoofd te werken
de meeste mensen hebben niet geleerd te voelen
stil te staan, in je lichaam te gaan en de emoties in real time te voelen
als HSP is het soms nog moeilijker
want dan voel je zoveel....
we vluchten dus vaak naar ons hoofd,
ik heb er decennialang in geleefd,
(dat lichaam moest maar volgen, en dat doet het wonderbaarlijk goed ook, als men jong is....)
we vluchten in onze verhalen of
naar meer rationele, intellectuele referentiekaders en verklaringen,
we vluchten in actie, hard werken, engagement, perfectionisme
dan hoeft men zich niet kwetsbaar opstellen
ook niet naar zichzelf
trauma's zitten vast in het lichaam
dus kunnen we deze het best en het snelst losweken, oplossen, ook via het lichaam

we kunnen zelf voelen waar de levensenergie niet kan stromen
ook kreeg ik een paar jaar geleden in een shiatsu-sessie
volgende feedback: er zit een bal energie 'vast' in je buikcentrum
voor de rest was ik uitgeput...
door yoga ga je aan de slag met je eigen lichaam
je leert het kennen
je maakt ook kennis met je energielichaam
het stromen van je levensenergie
je leert voelen waar het vast zit
waar de energie niet vrij kan stromen
want....

Gezondheid is balans

we leven in een gigantisch drukke, chaotische samenleving
waarin enorm veel op ons af komt
de hoeveelheid prikkels, informatie die de moderne mens dagelijks te verwerken krijgt
is de laatste jaren en decennia exponentieel toegenomen
ons zenuwstelsel is hier helemaal niet tegen opgewassen, aan aangepast
ons stresssysteem is nog dat van de middeleeuwen, of zelfs dat van de oertijd
zo traag evolueert een mens biologisch ten opzichte van de maatschappij

Ayurveda

is de wetenschap van het leven
gaat ervan uit dat alles en iedereen verbonden is met elkaar

je bent een onscheidbaar deel van het oneindig intelligentieveld
gaat uit van de eenheid van lichaam, zintuigen, verstand en geest
gezondheid in niet enkel de afwezigheid van ziekte
gezondheid is een hoge staat van bewustzijn,
dat vitaliteit, welzijn, creativiteit en vreugde toelaat
ziekte is een blokkade in de flow van energie en informatie,
dat een gevoel van afscheiding creëert van het veld van intelligentie
ziek word je als je jezelf los ziet van de anderen, het universum, de schepping
ziekte is de uiteindelijke expressie van toxische accumulatie in de lichaam/geest-fysiologie
symptomen zijn tekens van je lichaam
dat je de blokkades van energie en informatie dient op te heffen,
zodat er weer flow is
emoties drijven de fysiologie van het lichaam,
deze twee zijn nauw met elkaar verbonden

je lichaam is geen ding
het is een activiteit !
je kan die dus veranderen/verbeteren:

6 pilaren voor gezond oud worden

- 1) slaap: om je lichaam en geest te herstellen, de beste manier om te ontgiften
- 2) meditatie: is stress management, reset van je biologische klok van ouder worden, ademhalingsoefeningen
- 3) beweging, inclusief yoga en ademhalingsoefeningen, lichaam/geest coördinatie oefeningen
- 4) gezonde emoties: liefde, compassie, vreugde, empathie, gelijkmoedigheid, vredevolle geest
- 5) voeding: de regenboog, niet gefabriceerd voedsel, zo natuurlijk mogelijk; de 6 smaken bevattend: zoet, zuur, zout, bitter, scherp, samentrekkend (astringent) en zoveel mogelijk plantaardig; 's morgens bijvoorbeeld beginnen met (lauw) water met 1/2 of 1 citroen, 15 à 30' voor het ontbijt
- 6) aarding: op blote voeten lopen maakt energiek, in harmonie met de natuurlijke ritmes (zie ook mijn tweede lezing voor wat meer uitgebreide informatie)

als de elementen (aarde, water, wind, vuur, ether) niet in evenwicht zijn, is er disbalans



bij teveel wind ('vata')
dient men de input te minimaliseren
deze mensen hebben al veel gedachten en dus ook ideeën van zichzelf
als zij dan ook nog eens teveel input van buitenaf hebben

dan worden zij helemaal 'zot', overprikkeld, uit hun 'centrum'
'open minded' zijn, wil ook niet zeggen alles opnemen
vooral opletten met negatieve informatie
die is zelfs verslavend
teveel lucht
dooft de vlam
blaast het kaarsje uit...

bij teveel vuur ('pitta')
zien dat men voldoende actief is
want anders slaat het vuur naar binnen
met veel (medische) klachten tot gevolg

bij teveel aarde ('kapha')
blijven steken in het materiële, aardse, in structuur
moeilijk in beweging komen
zodat je misschien geen vervullend leven lijdt op niveau van de ziel

de kunst is dus
het evenwicht tussen de element te herstellen
in alle lichamen
daar gaat yoga over

Yoga is Eenheidsbeleving

leren, ervaren dat we verbonden zijn
met iedereen en alles en heel de kosmos
yoga leert dat de rest, de schijnbare afgescheidenheid, 'maya' is, illusie
en dat Atman, het Zelf, samenvalt met Brahman, het scheppend principe,
dat we daar één mee zijn in de Absolute Werkelijkheid
en dit niet hoeven te geloven, maar kunnen ervaren,
ernaar leven
en dat dat de enige uitweg is uit de impasse, de miserie waarin deze wereld verzeild is

Waarom vergelijken met andere spirituele richtingen, stromingen en met andere technieken ?

het is interessant te kijken wat ze gemeenschappelijk hebben
wat hun raakpunten zijn,
wat specifiek is voor elk van hen
ben steeds een soort van bruggenbouwer geweest
zoek niet zozeer naar verschillen
en al helemaal niet naar tegenstellingen
naar wat scheidt
maar eerder naar wat verbindt
waar ze samenkomen...
... eenheid, weet je wel?

bovendien merkte ik dat ze heel behulpzaam kunnen zijn,
zowel voor het individueel ontwikkelingsproces,
dat zich afspeelt in alle lichamen
fysiek, mentaal, psychisch, spiritueel

als dus ook voor de eigenlijke spirituele ontwikkeling
en zelfs voor het begrip van yoga zelf
ik ervaarde, sommige technieken en inzichten van buiten yoga
kunnen bijdragen aan de verbreding en verdieping van yoga zelf
ook helpen sommige technieken mee op de weg van yama/niyama (zie verder)
dragen ze bij aan de zuivering, deconditionering nodig voor yoga
helpen ze de obstakels uit de weg te ruimen voor yoga
illustreeren of ondersteunen ze de toepassing van de yogatechnieken zelf
als praktische toepassing, oefening
uiteeraard is het vaak ook omgekeerd zo:
bepaalde technieken en inzichten die ik tegenkwam zijn gewoonweg ontstaan uit yoga,
of zijn er ruimschoots door geïnspireerd
zonder er expliciet naar te verwijzen

het spreekt vanzelf, dit mag niet doorslaan, zodat het aan het doel voorbijgaat
het is niet de bedoeling overal 'puttekens' te graven
want zo raakt men niet aan water...
of om het met Bruce Lee te zeggen:
ik vrees niet iemand die tienduizend technieken probeerde
maar wel iemand die tienduizend keer dezelfde techniek oefende

toch doorloopt een menselijk parcours vele paadjes
al heel mijn leven ben ik op zoek naar diepgang, het 'spirituele', het 'onzegbare'
een godsdienstleraar uit het middelbaar onderwijs,
gaf zijn uitleg telkens aan de hand van een driehoek
God stond bovenaan de driehoek
aan de beide hoeken van de basis van de driehoek stond telkens 'mens'
de mensen zijn met God verbonden in de (schuin) naar boven gerichte dimensie
de mensen zijn met elkaar verbonden in de horizontale dimensie
de driehoek zelf is gevuld met 'liefde'
'dit is het', dacht ik toen,
sindsdien is het steeds een belangrijke leidraad geweest in m'n leven
het werd zo een beetje de basisfilosofie van strijd tegen onrecht in de wereld
want zonder de horizontale dimensie heeft de verticale geen enkele zin
en er is niets (mogelijk) zonder 'God', het transcendent
maar zonder de verbinding tussen mensen als gelijken heeft het geen zin, is het onaf

en hoezeer ziet men in de samenleving van vandaag het gebrek aan die verbinding tussen mensen...
en/of tussen mensen en het 'transcendente', dat wat we in yoga aanduiden met God, de Bron
is het ontbreken van of het zoek zijn van één van deze, dan wel beide verbindingen niet de oorzaak
van AL het leed dat men momenteel in de wereld ziet?
ik denk alvast van wel....

Nog even over de driehoek van de leraar
deze illustreert echter de dualiteit,
de afgescheidenheid tussen mensen onderling (elk in een hoek van de driehoek),
en de afgescheidenheid tussen mens en God (daar ergens 'boven')

deze afgescheidenheid wordt massaal, collectief aan gevoeld als een gemis,
een soort van collectief neurotische toestand waarin wij mensen verkeren,
een hunkering naar we-weten-niet-wat...
een gemis dat voor de meeste mensen opgevuld wordt met ongebreideld consumptiegedrag

mensen gaan ook massaal op zoek
vroeger ging men naar de kerk,
nu gaat de Westerse mens in grote getale naar de psycholoog, de therapeut, de coach, de deskundige
of professionele hulpverlener in talrijke domeinen
en las ik niet onlangs in de krant (De Standaard 30/9-1/10/2023) dat zelfs ook deze 'professional'
niet steeds in staat is om in eerste instantie de eenvoudige verbinding te maken van mens tot mens:
'ik zie jou, ik begrijp het, je mag er zijn, precies zoals je nu bent, het is oké'
een (h)erkenning die veiligheid schept en vertrouwen
in plaats van in eerste instantie het 'probleem' te zien,
of nog erger, de 'patiënt' of de 'cliënt' zelf als het probleem te zien
de schrijfster van het artikel vond meer soelaas, meer verbinding van mens tot mens tijdens
sommige van haar toevallige ontmoetingen in het park....

Zoals we weten, plaatst religie God buiten onszelf, we moeten 'hem' buiten onszelf zoeken
spiritualiteit daarentegen zegt:
God staat daar niet buiten,
maar de mens en de hele schepping zijn één met God,
waarvan alles een manifestatie, of een modificatie is

Maria Van Doren

echter, binnen de religies vindt men ook stromingen van deze spiritualiteit,
zoals de mystici in het Christendom, de soefi's bij de moslims, enz.
ook binnen de katholieke kerk is dit te vinden,
zoals bijvoorbeeld in de doorleefde feministische theologie van zuster Maria Van Doren (een ver
familielid) uit Rotselaar,
die leefde en werkte met de Indiaanse gemeenschappen, meestal met vrouwen, in de Mexicaanse
bergen
samen zochten ze uitwegen uit onmondigheid, verdrukking, verstikkende wetten en tradities
ze kwam voor hen op bij de hoogste instanties
ondertussen gaf ze les aan Mexicaanse universiteiten en seminaries en vormde mee de kern van
haar opvolgers, om ook tussen de armen te gaan leven en werken
haar doctoraat handelde over 'beelden van God vanuit een inheems perspectief'
echter, een van die seminaries werd door het Vaticaan gesloten...wegens 'te pastoraal'
zelf stond ze op de zwarte lijst van de kardinaal van Mexico en werd haar verboden om nog les te
geven aan katholieke seminaries
daarna gaf ze vooral thuis les, of in de armste wijken, meestal aan vrouwengroepen
in haar theologie nemen vrouwen een centrale plaats in
ze noemde zichzelf een Christelijke heiden en was van mening dat alle theologieboeken
herschreven moeten worden
ze zet het 'project van Jezus' centraal, een project van gelijkheid, rechtvaardigheid en vrede, een
goed leven voor iedereen binnen de planetaire grenzen
er is een verschil tussen theologie, een rationele reflectie, en spiritualiteit
voor Maria is God de totaliteit van de Geest, de God-Geest die ook in ons is, God is dus deel van
ons
wanneer ons lichaam sterft, zijn we nog steeds deel van de Geest van God
God als de Schepper kan opgevat worden als een vrouw, en de vrouw als directe co-creator van God
maar tegelijk relativeerde ze: we mogen niet vergeten dat religie gemaakt is door mensen, niet door
God zelf...
hoewel bevrijdingstheologie de verdienste heeft gehad God naar de aarde, naar ons toe te brengen,
vond ze wel dat deze spiritualiteit mist en te weinig aandacht heeft voor o.a. vrouwen
inspiratie haalde ze o.a. uit de parabel van de verloren zoon: we hoeven niet naar God te gaan met
volle handen,

we kunnen ook gaan met lege handen... net als Boeddha zei, met een lege schaal
'als we ons laten liefhebben door God, misschien zouden we elkaar dan minder kwaad doen' zei ze
Jezus is een mens die een volheid realiseerde die we ook zouden moeten nastreven, vond ze
Maria Van Dorens spiritualiteit was haar permanente bron van energie, overtuiging en tegelijk rust,
die haar in staat stelde haar leven onvermoeid te blijven wijden aan het beleven/voorleven ervan,
levend in verbinding en solidair met en tussen de Indianen in Mexico
Maria Van Doren overleed begin 2023

Heeft Het Wel Zin Gehad?

*Als ik morgen onbekend doodga
heeft het dan zin gehad dat ik er was-
als ik morgen bezwijk
op mijn weg door de hoogvlakte
op tocht met mensen waar geen hoop meer was-
Als ik morgen doodga
door een kogel van de militairen
of van de pistoleros
betaald door macht en bezit-
heeft het dan zin gehad dat ik er voor opkwam
heeft het dan zin gehad dat ik er was?
Als ik doodga aan eenzaamheid en vertwijfeling
als ik wegga gebroken door onbegrip en nijd
als ik het opgeef omdat het te zwaar werd
heeft het dan zin gehad dat ik er was?
Als ik een glimlach kon toveren op 't gelaat van een moeder,
warmte en genegenheid gaf aan een verguisde vrouw,
als ik de kinderen wat kon vertroetelen,
en waarde gaf aan een verworpen ras-
als ik in honderden kleine dingen
mensen vertrouwen gaf – en een gelaat-
als ik met hen volhield en bleef vechten
voor wat meer gerechtigheid en minder haat.
Als ik gewoon als mens met de mensen leefde,
liefhad, zó maar, omdat het een mensenkind was-
als ik als vriend onbaatzuchtig mijn leven spreidde
ja, dan denk ik, dat het de moeite was.
Maria Van Doren, 2015*

*Desde Católicas por el Derecho a Decidir
México lamentamos el sensible
fallecimiento de María Van Doren.
Reconocemos y abrazamos
sus saberes y aportes
a la Teología feminista.*

*Su labor nos seguirá
guiando para la lucha
por la justicia social.*

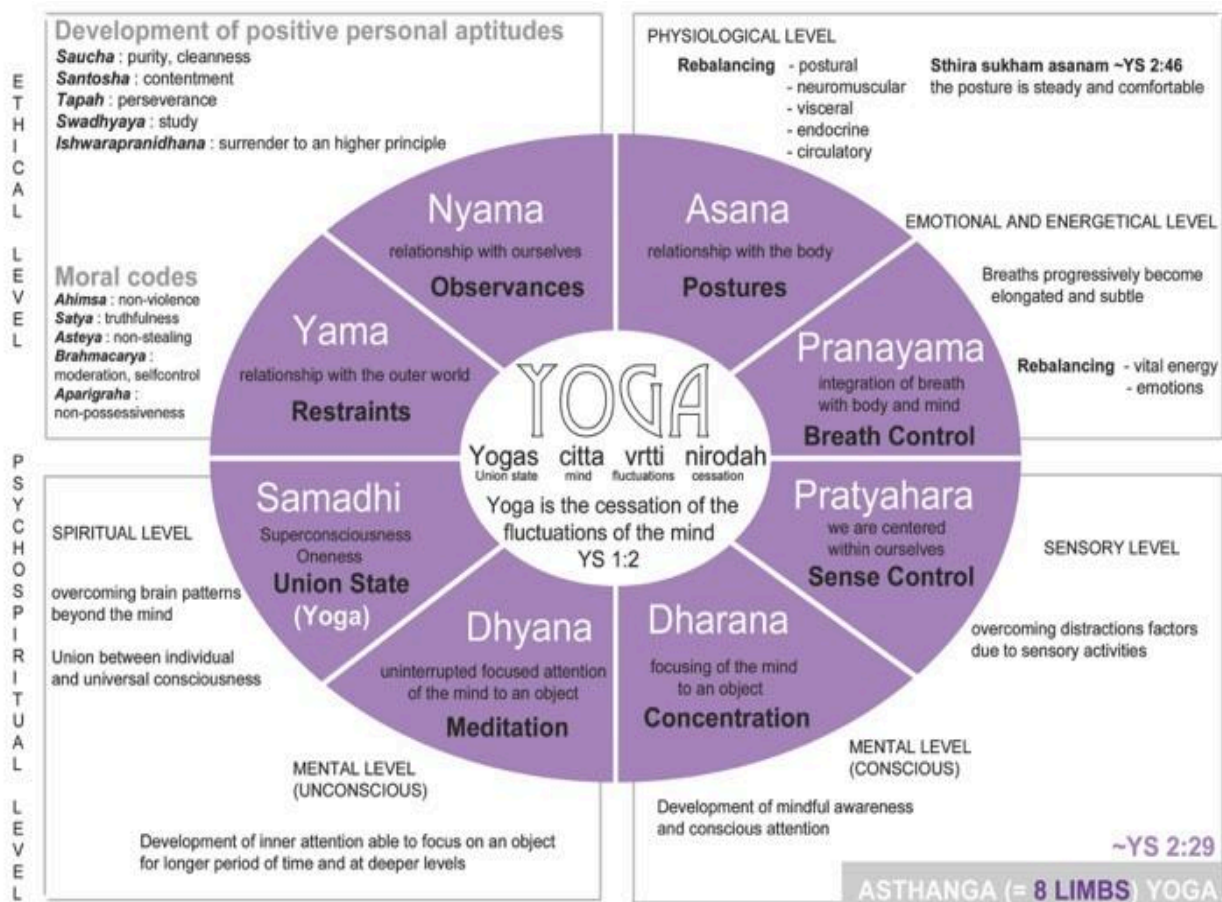


Rouwbetuiging van de Mexicaanse katholieke basisbeweging CDD bij het overlijden van Maria Van Doren: "Haar werk zal ons leiden in de strijd voor sociale gerechtigheid" (bron: CDD Mexico, 1 februari 2023).

Vijf jaar lang werden we begeleid om onze ideeën, gedachten over 'God' te bevragen, ons denken kan dit 'Grote Mysterie' niet bevatten of kennen maar deze energie is voelbaar in de zegen, de genade, de vreugde en de bescherming die we ervaren als we er ons mee verbinden...

Instrumenten voor heling

Yoga



Yoga Sutra's (YS) van Patanjali

In de lessen van Atma Muni gebruikten we daarvoor het boek: De Yoga-Sutra's van Patanjali. De wetenschap van Yoga, uit het Sanskriet vertaald en van commentaar voorzien door Dr. I.K. Taimni

Nota:

wat volgt kan samen gelezen worden met het boek van Taimni zeker voor wie dieper wil duiken in de YS en de betekenis ervan, wordt aangeraden zijn commentaren erbij te nemen

Yoga is een toestand van bewustzijn

'sat cit ananda': zijn, bewustzijn, zaligheid

is dus: de zaligheid die je bereikt door het bewustzijn van het Zijn

dit is nog wel steeds dualistisch denken: het zijn concepten, woorden, inhoud, en dus dualiteit maar je kan dat ook ervaren: dan wordt het inhoudsloos

in deze wereld leven we vooral met 'manas', ons denkvermogen en onze beperkte zintuigen deze zijn opgebouwd uit de wereld der verschijnselen en zijn dus daartoe beperkt maar in yoga ontwikkelen we 'buddhi', een hoger 'denk'vermogen, dat voorbij manas ligt en de zintuigen niet nodig heeft, maar wel nog tot 'Prakrti' behoort, de oorspronkelijke of primaire substantie bijgevolg kan het door de wetenschap niet onderzocht worden buddhi is direct en woordenloos, het kent zonder woorden, het is woordenloze kennis

ook het geweten hoort bij buddhi

Sutra betekent leidraad, vademecum

Yoga Sutra (YS) is tegelijk een psychologisch, filosofisch en technisch/praktisch werk

Patanjali wordt gesitueerd 300 voor tot 300 na onze tijdrekening

yoga was toen al duizenden jaren oud

YS geeft enkel de essentiële dingen

het is een compacte leidraad van de essentie, een samenvatting

geschreven voor de leerlingen

het probleem is het juist interpreteren van oude, beknopte teksten

terwijl we zelf geen leerling geweest zijn toen

een gelijkaardig probleem komen we tegen bij andere oude teksten: de Bijbel, de Koran,...

het is geschreven in het Sanskriet, wat betekent 'gepolijst', af dus

veel commentaren zijn geschreven door linguïsten

deze interpreteren oude teksten van een taal in evolutie

maar hebben geen ervaring in yoga !

Veel commentaren zijn heel intellectueel

terwijl je niet vast zou mogen hangen aan de vertaling van een woord

maar eerder het oorspronkelijke woord je eigen maken,

je ervan doordringen, met heel je wezen begrijpen, met 'buddhi' dus,

in plaats van enkel met je verstand, en dan nog van de vertaling...

Vers 1: nu wordt een uiteenzetting van yoga gegeven

Vers 2: Yogaś **citta-vṛtti-nirodhaḥ**

yoga is het stilzetten van de wijzigingen van het denken

citta verwijst naar het geconditioneerd bewustzijn, met inhoud dus

vṛtti : modificatie, trilling, wijziging, 'verstoring' in het denken

de **vṛtti** verhinderen ons om zuiver bewustzijn te ervaren

er zijn vijf categorische inhouden van ons bewustzijn volgens Patanjali

hierdoor leven we in de dualiteit en zijn we blind voor de realiteit erachter

nirodhaḥ : elimineren, verwijderen

yoga is dus het verwijderen van de categorische inhouden van ons bewustzijn

dan is het bewustzijn leeg én vol

maar zonder gedifferentieerde inhoud

niet geconditioneerd maar zuiver bewustzijn

dat is Zelfervaring, uw Essentie Zijn, ervaren, Eenheid, 'ananda', gelukzaligheid

het ego, het ik-bewustzijn is weg, er is enkel 'zijn'

zolang er nog een waarnemer is, los van het waargenomene, ben je nog in dualiteit

'**citta-vṛtti-nirodhaḥ**' is dus geen leeg bewustzijn

wel ons oorspronkelijk bewustzijn

ons Wezen, wie/wat we wezenlijk zijn

ons Zelf ervaren

Vers 3: dan is de ziener gevestigd in zijn eigen, essentiële en fundamentele aard,

dan rust de ziener gevestigd in zichzelf, in zijn eigen Essentiële aard

Atman is Brahman dus

het individuele Zelf valt dan samen met het kosmische, universele Zelf

er is immers maar één bewustzijn

maar dit is wat men vloeken in de kerk noemt, godslaster zeggen de godsdiensten...

echter, ons geconditioneerd bewustzijn verhindert ons om het universeel bewustzijn te zien

yoga is een weg van de-conditionering

reeds in de Rg-veda staat: in den beginne was er één

Vers 4: in andere staten is er assimilatie van de ziener met de modificaties van het denken in alle andere gevallen identificeert de ziener dus zich met de modificaties van (de inhouden van) zijn bewustzijn

Jivatman, of het geconditioneerd bewustzijn

de ziener ervaart zichzelf niet buiten meditatie omdat het Zelf dan de vorm van de wijziging aanneemt

Vers 5: er zijn een vijftal modificaties van het denken en deze zijn pijnlijk of niet-pijnlijk

er zijn dus vijf categorische inhouden van de geest

deze zijn pijnlijk of niet pijnlijk

heel veel verstoringen van de geest komen niet boven de bewustzijnsdrempel en zijn dus niet hinderend, niet pijnlijk

alle andere zijn pijnlijk, ook de aangename

alle **vr̥tti** in buddhi worden als niet pijnlijk beschouwd omdat ze gebaseerd zijn op inzicht, onderscheidingsvermogen

buddhi is nog wel dualistisch,

het is Prakṛti in de fijnste vorm van geconditioneerd bewustzijn

bepaalde Vipassana-techniek haalt dingen uit het onderbewuste naar boven cf. Swami Satyananda

Shaktipada heeft ook zo'n technieken, zoals regressie

deze zijn potentieel gevaarlijk indien ze niet op de juiste wijze begeleid worden

Vers 6: deze 5 zijn

juiste kennis/waarneming,

onjuiste kennis/vergissing/misvatting,

verbeelding/fantasia/imaginatie/twijfeling/aarzelings,

slaap en

geheugen/herinnering

Vers 7: juiste kennis is gebaseerd op direct inzicht (hier gebaseerd op manas), gevolgtrekking of getuigenis (vb. reciteren van de veda's)

Vers 8: onjuiste kennis is een foutief begrip omtrent iets waarvan de ware vorm niet overeenstemt met zo'n verkeerde opvatting

kennis, juist en onjuist, berust op directe waarneming

Vers 9: een beeld dat door woorden wordt opgeroepen zonder enige substantie (om het te schragen)

is verbeelding, imaginatie

verbeelding is dus een mentaal plaatje zonder substantie,

het is het vervormen van een eerdere waarneming

Vers 10: die wijziging van het denkvermogen, die gebaseerd is op de afwezigheid van elke inhoud, is de slaap

Vers 11: herinnering is niet toelaten dat iets dat men ervaren heeft, verdwijnt

geheugen is het exact willen oproepen van een eerdere waarneming

verbeelding en geheugen berusten dus allebei op indirecte waarneming

als één van de 5 **vr̥tti**'s aanwezig zijn, dan zijn we erdoor geconditioneerd en vereenzelvigen we ons ermee : het Zelf neemt de vorm aan van de wijziging

Vers 12: onderdrukking hiervan wordt tot stand gebracht door nooit aflatende beoefening en ongehechtheid : **abhyāsa en vairāgya**

dit zijn twee kenmerken van yoga, essentiële middelen die we in yoga gebruiken
dit is wat men moet doen om te purifiëren, te de-conditioneren
ook de Bhagavad Gita zegt dit en is veel ouder dan Patanjali
een individu is een golf in de oceaan
niet de golf blijft bestaan, de oceaan wel
word de oceaan, deze staat voor bewustzijn, dus je bent het al
de schepping is een manifestatie van bewustzijn

Vers 13: **abhyāsa** is een poging om stevig gevestigd te zijn in die staat (van Citta-**vṛtti**-Nirodha)

abhyāsa : nooit aflatende oefening

het is belangrijk de juiste inhoud van het woord 'oefening' hier te vatten
'oefening' verwijst in dagelijks taalgebruik naar 'doen', 'oefenen', iets doen

abhyāsa is voortdurend 'zijn', zo vertaalde Suman het begrip het liefst
dus niets doen, niet 'oefenen', niet 'doen' maar 'zijn', daar legde Suman de nadruk op
als hier en nu aanwezig zijn permanent is geworden, dan is men vrij !

de 'poging' om dit te bereiken brengt ons bij 'aṣṭāṅga yoga',

de yoga van de 8 treden

deze doe je niet na elkaar

want enkel al met de eerste twee, yama en niyama, de juiste instelling, ben je vele levens bezig
maar als je niet eerst zuivert, om naar geweldloosheid, waarheidsliefde, enz. te groeien,
kan yoga beoefenen problemen geven:

we hebben het dan over de yoga-meditatie,

die zwaar kan zijn, psychische problemen aan de oppervlakte kan brengen, uitvergroten

abhyāsa is het hele proces van bewegen in de richting van 'zijn',

dat is de betekenis bij ontleding van het woord

Vers 14: **abhyāsa** raakt stevig gefundeerd mits lange tijd voortgezet, zonder onderbreking en met eerbiedwaardige toewijding

Vers 15: het besef van volmaakte beheersing (over begeerten) in iemand die heeft opgehouden te dorsten naar objecten, zowel zichtbare als onzichtbare, is **vairāgya**, ongehechtheid

vairāgya : loslaten, overgave, niet-gehechtheid, afwezigheid van begeerte

dit is niet te bereiken via wilskracht, wel door overgave

vai = leeg zijn van

raga = is oorzaak van alle lijden, is begeerte

vairāgya is dus leeg zijn van begeerte, oorzaak van geluk

men kan **vairāgya** ook beschrijven als weg van raga: niet aangetrokken (afgestoten) worden door...

onthechten is geen slaaf zijn van de dingen, er wel van genieten

Sanskriet uitdrukking : yoga – bhoga = genieting

onthechten gebeurt door overgave, niet door strijd

echte **vairāgya** steunt op viveka = onderscheidingsvermogen

hoe meer men geleidelijk aan bewust wordt van 'Dàt',

verdwijnen stilaan ook de verlangens

na verloop van tijd zie je nog alleen Dàt in alle dingen

Via meditatie worden we sattvisch en ontwikkelen we buddhi,

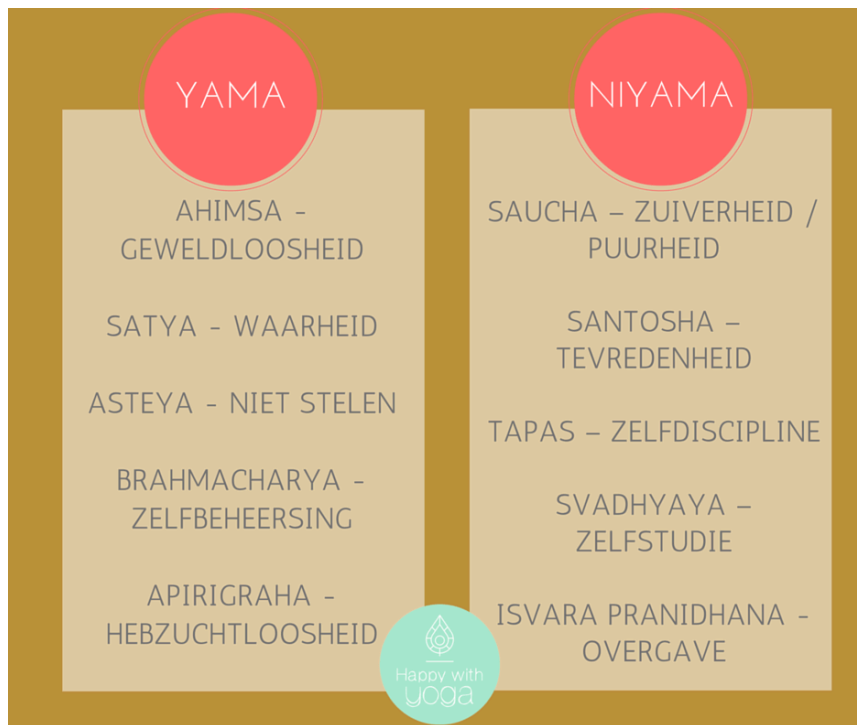
het direct weten

als het inzicht groeit, buddhi dus, komen we meer en meer bij dharma, de kosmische wetmatigheid

Alles wat dharmisch is, de juiste manier van handelen, maakt vrij
en voert stilaan ook naar de 'unio mystica'
je komt daar door meer en meer sattvisch te worden
hoe minder pijnlijk en hinderlijk ook onze waarnemingen worden

de metafoer die Atma Muni gebruikt is:
de weg van dharma brengt je op een cirkel rond het wiskundig middelpunt (symbool voor 'God')
steeds dicht bij dat punt gelegen
maar de cirkel, er zelfs maar een fractie van verwijderd, is nog steeds in ruimte en tijd
door ontwikkeling van buddhi verklein je de cirkelomtrek
sattva ligt in buddhi, helderheid, licht, vrede, harmonie, innerlijke rust, inspiratie
om dit te doen toenemen, is purificatie nodig
en hiervoor, om te groeien als mens,
dienen we onze aandacht regelmatig naar binnen te richten
vṛtti's zijn hinderlijk omdat ze je verwijderen van het middelpunt van de cirkel
manas (etymologische oorsprong van 'man, mens'), het rationeel, logisch denken hoort ook thuis in
de wereld van de dualiteit en kan deze niet overstijgen
met denken kunnen we de Eenheid/Essentie niet kennen
niet de hersenen produceren bewustzijn, het is omgekeerd
immers, als bewustzijn manifest wordt, is er energie, die verdicht tot materie

Yoga is de weg (terug) naar Eenheid
door sadhana, purificatie, 24u/24
om voorbij 'maya', begoocheling, te gaan, zoals vedanta darshana zegt
yogi's zijn waarheidszoekers
op zoek naar de Waarheid,
voorbij het denken,
vrij, absoluut vrij van alle hokjes
Yoga is de weg terug naar het Eenheidsbewustzijn
weg van het ego
= het geconditioneerd bewustzijn dat zichzelf individualiseert zodat het eenheid en verbondenheid
verliest
= dus een foutieve identificatie ten gevolge van de conditionering
niet te verwarren met 'Ahamkara'
= de ik-maker, dat wat je tot individu maakt



yama/niyama

zijn de eerste twee treden,

het is de basis van yoga, de levenshouding waarop alles gestoeld is

zie ook bijlage 2 voor meer uitleg: theoretisch gedeelte van de yogales:

'een verkennende yogareis doorheen onze verschillende lichamen'

yama zijn de 5 relationele disciplines

niyama zijn de 5 individuele disciplines

omdat je eerst je geest moet zuiveren

anders komen immers ook de minder goede dingen naar boven als men gaat 'zitten' in stilte

het gaat om een complete zuivering van je geest : emoties, verlangens, misvattingen,...

een bijzondere niyama is

Ishvara pranidhana

zelfovergave aan God

je hieraan overgeven gebeurt vanzelf, met inzicht

zelfovergave aan Dàt is geen techniek, noch emotie

gebeurt spontaan, moeiteloos, zonder inspanning

het gebeurt door loslaten

Ishvara pranidhana is ook een weg om samadhi (zie verder) te bereiken (YS I-23)

Ishvara is een bijzondere Puruṣa (= zuiver bewustzijn), onberoerd door de beroeringen van het leven (YS I-24)

Ishvara is ongemanifesteerd, niet geconditioneerd, zuiver bewustzijn, transcendent

individuele vormen van zuiver bewustzijn noemt men Puruṣa, immanent

door de aanraking met prakrti (schepping) is er conditionering

in Vedanta noemt men het geconditioneerd bewustzijn Jivatman

de aanduider van Ishvara is het Heilig Woord 'Om' (YS I-27)

hiermee geeft Patanjali een methode om direct contact met 'Hem' te maken

namelijk door het prononceren van 'Om'

Om is een realiteit

een eerste trilling, vibratie, dus uiting van energie
het begin van de schepping, manifestatie is Om
alles zit daar in
Om wordt ook de stem, geluid, woord, klank van Brahman genoemd
of gemanifesteerd bewustzijn
het is een beetje als 'Amen' in het Christendom
ook in de Bijbel heeft men een verwijzing naar Om: 'in den beginne was er het Woord'
de 'echte' Om kan men horen en ervaren in meditatie
volgens Atma Muni's ervaring lijkt het geluid van 'Om' eerder op een ruisen, van de zee
bijvoorbeeld
onze 'Om' is maar een nabootsing
'Om' is nog steeds aanwezig in ons
het is geen symbool of begrip

Patanjali raadt voortdurende herhaling en meditatie op de betekenis van 'Om' aan (YS I-28)
dus het herhalen van de Om-vibratie (japa-praktijk)
luidop in groep of individueel
waardoor de vibratie opgewekt wordt
kan een zelfhypnotiserend effect hebben
men komt in een bepaalde toestand door die vibratie, die een enorme kracht heeft
door een vaste toonhoogte aan te houden ontwikkelt men een geweldige energie, ook innerlijk
men kan Om ook fluisteren of stil in gedachten Om herhalen
het is het krachtigst bij aanhouden van een vast ritme

uit het voortdurend herhalen van Om en meditatie op de betekenis ervan,
volgt het verdwijnen van de beletselen en het naar binnen wenden van het bewustzijn (YS I-29)
alle belemmeringen, van welke aard ook, wijken onder de inwerking van de dynamische stimulans
van 'Om'
de onzuiverheden worden weggespoeld
disharmonieën worden geëffend
zo kan men geleidelijk aan afstemmen op het Allerhoogste Bewustzijn van Ishvara
waardoor een volledige wedergeboorte van de individualiteit kan plaatsvinden
een wedergeboorte die geschikt maakt het pad van Ashtanga Yoga of Ishvara pranidhana te
betreden, aldus Taimni
het omkeren van de aandacht, naar binnen toe, gaat via een weg voorbij de issues van het ego, de
psychologische aspecten van het individu
deze worden gezuiverd door yama-niyama
eer men voorbij de psyche gaat, zit men in meditatie al gauw een half uur tot een uur te denken,
voelen,...
vooraleer men daar voorbij kan om dieper, naar het Zelf, Atman, Brahman te gaan
dit komt omdat ons bewustzijn voortdurend naar buiten gericht wil zijn

oefening

men kan zich hierbij de vraag stellen: wat houdt mij tegen om naar binnen te gaan?
Wat zijn mijn beletselen?

Japa op Om of nada yoga (= niet zelf herhalen van Om maar luisteren tot je Om hoort en de
mantra's van de chakra's) zijn goede middelen om de beletselen weg te werken

Praktische beoefening van yama/niyama: de sleutel is bewustzijn, hier en nu

Mijn 'trucje' om compassie te beoefenen in moeilijke omstandigheden
is te weten dat iedereen 'zijn best' doet

want niemand kan handelen of spreken boven zijn staat van bewustzijn
echter, dit 'weten' is één zaak
dit ook daadwerkelijk beseffen in een moeilijk moment is een andere zaak....
dit laatste kan ik immers alleen maar als
ik zelf ten volle Aanwezig ben in het moment!
dan pas kan ik dus in vrede blijven in moeilijke/woelige omstandigheden
er is een voorwaarde aan verbonden die bij mij ligt
niet bij de ander...
dit besef leidt naar vrijheid
want de keuze ligt bij mezelf
als ik in tegendeel niet bewust 'aanwezig' ben
ben ik in de greep van mijn geconditioneerde denkkeest (omdat ik me er volledig mee identificeer)
die reageert volgens patronen gebaseerd op ervaringen uit het verleden
die automatismen zijn geworden
ik reageer dus op basis van vastgeroeste 'programma's' in het verleden gecreëerd
waarbij ik veel kans loop dat mijn gesprekspartner ook op dat weinig bewust niveau reageert
ook op basis van zijn/haar programma's uit het verleden
waarbij beiden dus onvrij zijn:
we beleven het verleden zonder dat we voor iets anders kunnen kiezen
omdat we als het ware 'gevangen' zitten in het automatisch afspelen van deze programma's
we herkennen deze patronen op dat moment niet
we zijn dus 'gedwongen' om ze zo uit te spelen
doordat we in een staat zijn van niet-aanwezigheid in het moment
de 'pauzeknop' indrukken van deze automatische programma's doen we door
ons opnieuw bewust te worden van het moment,
aanwezig in het moment
waarop we wél kunnen kiezen wat we zeggen of doen
hoe meer en hoe vaker bewust we zijn
hoe meer we de pauzeknop/stopknop van de geconditioneerde programma's kunnen induwen
en hoe vrijer we worden
want we kunnen weer in volle bewustzijn kiezen wat onze respons is
(keuze)vrijheid impliceert dus bewustzijn

asana

de discipline van het lichaam
is een hulpmiddel voor meditatie
het is kunnen zitten zonder hinder van je lichaam
daarvoor hebben we asana's, meervoud
asana bedoelt Patanjali enkelvoudig,
namelijk een (zit)houding waarin men lange tijd zonder hinder kan blijven zitten
zodat je je lichaam kan vergeten
de voorkeur is een zithouding, maar het kan ook een andere houding zijn
via asana purifiëren
asana's zijn ontwikkeld om beter asana te doen:
kunnen zitten voor onbepaalde tijd zonder hinder van het lichaam
Atma Muni heeft eerst 8, 9 jaar meditatie beoefend zonder asana's
en is er dan pas mee begonnen, uit noodzaak
hij kon niet meer mediteren door pijn (rug, knieën, schouders,...)
vandaar het belang om ook asana's te integreren in een goede yogapraktijk
in YS II-46 komt het bekende zinnetje voor:
'sthira-sukham asanam'

vaste/standvastige en gemakkelijke lichaamshouding
dat is asana
ze wordt bereikt door oefening,
met aandacht en adem
asana doen op een rustige manier is de voorbereiding naar de volgende stappen
geleidelijk aan stil zitten, verinnerlijken

er wordt wel eens gezegd dat 'savasana' de moeilijkste asana is
en mensen die aan yoga doen weten waarom... mezelf inclusief
maar soms is de moeilijkste yoga-'houding'
het je naar je matje begeven om asana's te oefenen...
zeker om alleen te oefenen is discipline en een zekere regelmaat nodig
in groep is dat voor de meesten, zeker in het begin, gemakkelijker

pranayama

is de discipline van de adem
heeft tot doel het volledig beheersen van de pranastromen in het lichaam
pranayama is de toestand als de adem stil staat,
spontaan, natuurlijk, niet geforceerd
het natuurlijk stilvallen van de adem, zonder spanning,
ademloosheid op natuurlijke wijze is kevala kumbakha
volgens Atma Muni's ervaring is dit een conditio sine qua non om tot samadhi te komen
om hierover meer te weten, cf. artikel van Atma Muni op de website van de academie
om pranayama te bereiken zijn er pranayama's, de technieken
voor Patanjali is er dus ook maar één pranayama
maar er zijn vele technieken
ademhaling is de sleutel voor het yoga-proces
pranayama is de toestand om zonder hinder in de ademloze toestand te komen
dit wordt geoefend door de pranayama's
er zijn talloze pranayama's in omloop
maar wel opletten wat bij je past
er zijn er ook die zelfs schadelijk kunnen zijn in bepaalde gevallen

pratyahara

is de discipline van de zintuigen
het is werken met het mentale lichaam, de gedachten en gevoelens
het gaat over loslaten, onthechten
de geest afschermen van de buitenwereld
van de hinder daarvan
zintuigen stilleggen en tot rust
naar de binnenwereld
waar je ook nog hoort met de fijnstoffelijke zintuigen
ook die moeten tot rust gebracht worden
ook de emoties, het voelen enz. tot rust brengen
net als het denken
wat in onze psychologie als onstoffelijk, niet materieel wordt beschouwd
wordt in de yogapsychologie als fijnstoffelijk beschouwd, Prakṛti
vermits het zich bevindt in het fijnstoffelijk lichaam: ons denken, voelen,...
de yogapsychologie is dus anatomisch
het fijnstoffelijk lichaam heeft fijnstoffelijke zintuigen met daarin
manas, buddhi, de indriya's (fijnstoffelijke zintuigen)

deze zijn zichtbaar en te ervaren in meditatie

geluid is trilling, frequentie

onze hersenen functioneren ook op een bepaalde frequentie

die wijzigt naargelang de soort van hersenactiviteit

naast de traditionele ankers die we in yoga gebruiken

wordt in sommige meditatievormen tegenwoordig ook gebruik gemaakt van frequenties, trillingen,

zoals bijvoorbeeld bi-neurale tonen

deze zouden de hersenen sneller in een diepere staat brengen

dharana is

de discipline van de geest

het is het beste te vertalen als 'rusten in aandacht'

gefocust waarnemen,

moeiteloze aandacht

'concentratie' is een minder goede vertaling, geeft minder goed weer wat het is

als men zichzelf door oefening geleidelijk aan gevoeliger maakt, verfijnt

dan vertoeft men tijdens de stilte-activiteiten steeds gemakkelijker en sneller in een diepere toestand

dhyana

discipline van de geest die wordt vertaald als 'meditatie'

maar dhyana heeft weinig te maken met wat we veelal verstaan onder 'meditatie'

werkelijke meditatie is een bewustzijnstoestand die je bereikt als je alle voorwaarden in jezelf

schept

meditatie is je fysieke lichaam, je energie, je emoties en gedachten tot rust brengen en zuiveren

dit is je voorbereiden op het ontvangen van de toestand die men 'meditatie' noemt

mediteren kan je niet doen, het overkomt je

het is leren zien op een diep niveau

vb. een bloem: ofwel blijf je vastzitten in het woord, het concept 'bloem'

ofwel dring je ertoe door

dit vraagt verstilling, een proces van loslaten

om een kennis te bereiken die je met je verstand niet kan bereiken

dan ontwikkel je sattva, intuïtie, 'kennen' van een hoger niveau dan manas:

buddhi, het verlichte kennen dat de zintuigen niet nodig heeft

men kan dan ook allerlei ervaringen hebben

zoals die van de chakra's of energiecentra

Atma Muni ervaarde die als draaiend als een zon

ze hebben elk hun eigen vibratie en bewustzijn, waarvan de energie slechts de uiting is

elke chakra heeft zijn eigen geluid

in de hoogste chakra is de echte 'Om' hoorbaar

de 'muziek der sferen' gaat dus over diepe meditatie-ervaringen

de 1000-bladige lotusbloem van de 7e chakra kan men ook zien in meditatie

het is het symbool van verlichting

bij regelmatige meditatie zal men sneller weer de verworven toestand kunnen bereiken en steeds

sattvischer worden

via meditatie komt men Shiva tegen:

mildheid, zalige toestand van zachtheid

in die toestand is men onderweg naar 'Atma vidya',

de kennis van het Zelf,

op weg naar de eenheidservaring

meditatie is de stilte in willen, denken en voelen

de toestand van rust, vrede, zaligheid

het voorstadium van werkelijke 'ananda' van de eenheidsbeleving

samadhi

o.a. YS I-17, 18

is de discipline van de geest die éénwording is
in toestanden van bewustzijn schieten woorden tekort
er zijn verschillende stadia van samadhi zegt Patanjali
de hoogste, diepste, zuiverste samadhi is wat we
'Unio mystica' noemen, de pure Eenheidsbeleving
Eén worden met 'God', versmelten met God, God kennen
je schijnidentiteit verliezen
identificatie met de Bron
Zelfkennis, Zelfrealisatie, Godsrealisatie
het is 'yoga' : het geconditioneerd bewustzijn is geledigd
men kan ook zeggen dat de 'lagere' stadia van samadhi dyana zijn
er is eigenlijk maar één echte samadhi : nirvi kalpa : zonder zaad
in de Eenheidservaring
waarin je naar ervaring van Atma Muni niet meer ademt
kan je ook niet meer spreken van de observator
want dan ben je weer in de dualiteit
je kan niet emotioneel verlangen naar deze toestand
wel in overgave gaan
om voorbij het geconditioneerd bewustzijn, zuiver bewustzijn te ervaren,
Eenheid, Eén
zodat ook de waarnemer en het ego volledig 'verdwijnt',
tijd en ruimte 'verdwijnen'
na de eenheidservaring daal je neer, zo lijkt het
omdat je kundalini opgestegen was (heet en ijskoud tegelijkertijd)
je hebt dan ervaren wat 'God' is, puur geluk
dus je wil niet neerdalen
meer vertellen over samadhi zonder de ervaring, is theoretisch en niet helpend
misschien enkel nog dat een intens verlangen naar samadhi heel belangrijk is om het te bereiken
(YS I-21)
dit sluit aan bij waar Jezus het over had : met heel je hart, ziel, geest en kracht...
Ishvara pranidana is ook een weg om samadhi te bereiken (YS I-23)
of het met de woorden van Jezus te zeggen: 'Niet mijn wil maar Uw wil geschiede'

op een gegeven ogenblik kampt elke yogi met de vraag hoe dit brandend verlangen, hoe yoga,
integreren in je leven, zonder uit de maatschappij te stappen? (tenzij dat laatste is wat men wil
uiteraard...)

door 24u/24, 7 dagen/7 yoga te doen

door yogisch te worden in alles wat men doet, altijd, en met iedereen

dit brandend verlangen vergelijkt Atma Muni met dat van een kind, dat op de duur niet meer rustig
en blij te houden is met speelgoed, als het zijn moeder nodig heeft

dit 8-voudig pad mag geen strak stramien zijn

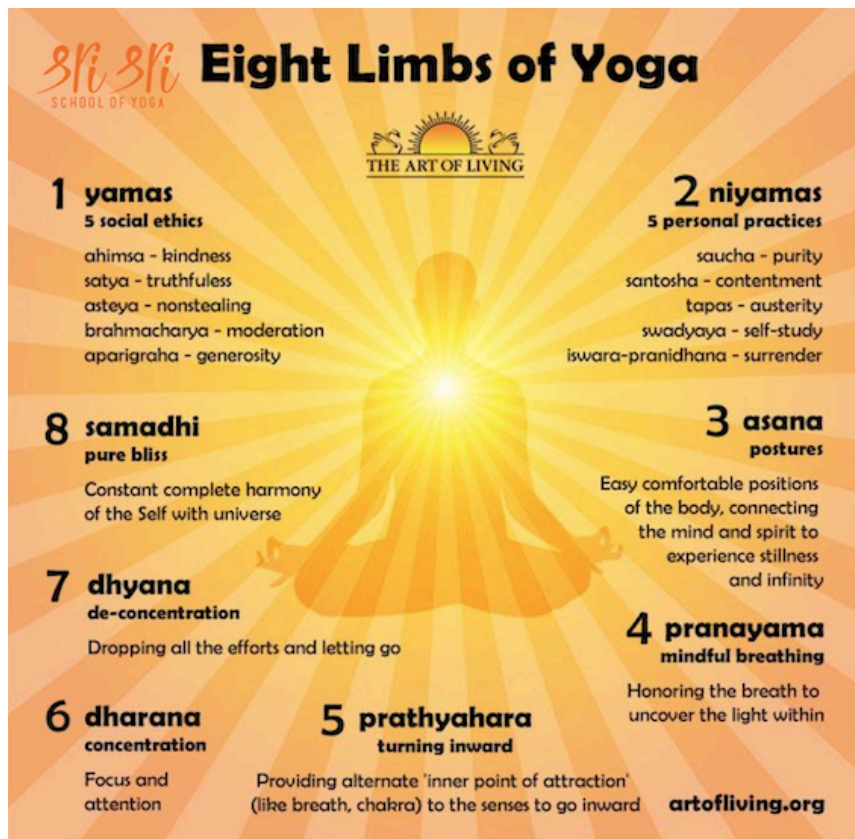
dat men onderhoudt door wilskracht, moeten en willen

het is voor iedereen anders

het is een brede gids,

moet soepel zijn

geen nieuwe conditionering, dogma, gebod of indoctrinatie



Concreet – wat kan dit nu betekenen in een (dagelijkse) yogapraktijk, voor 'heling' in brede zin?

Hoe kan men hieraan 'beginnen'?

vooreerst maak ik onderscheid tussen yoga op de mat en yoga in het dagelijkse leven namelijk de yogische ingesteldheid behouden 24u/24

intern afgestemd en extern verbonden

daarom gaat voor mij het ene niet zonder het andere

zo vaak merkte ik bij mezelf :

als het eerste verwaarloosd wordt, dan verwatert ook het andere, en omgekeerd

maar als het goed is, dan versterken beide praktijken elkaar

het ene vloeit voort uit het andere

het is niet 'of', het is 'en'

enkel zo werkt het bij mij

Yoga op de mat

yoga, lichaamsbewustzijn en lichaamswerk

oefenen met yoga-asana's en pranayama

is werken met het lichaam

het leren voelen, ervaren

vergroot dus het lichaamsbewustzijn

wat zeer behulpzaam is bij lichaamstherapie uiteraard

in yoga én lichaamstherapie leert men zijn lichaam sensen, voelen

oefening lichaamsbewustzijn

ga met je aandacht naar je lichaam, in je lichaam
voel
word je lichaam gewaar
voel wat er is
volg de sensaties
voel de energie stromen
voel waar ze eventueel geblokkeerd is, waar de energie vast zit, niet vrij stroomt
en voel waar je je open voelt, waar je expansie voelt
dit ervaren
shift dan van de ene naar de andere plaats,
van de open, stromende plaats naar de blokkade toe
ga heen en weer gaan met je aandacht
wees een en al aandacht, aanwezigheid

oefening loslaten blokkades

leren van de dieren
dieren die gestresseerd zijn, vb. doordat ze even moesten vluchten
schudden zich daarna af
om de stress letterlijk van zich af te schudden:
eerst zachtjes bewegen
zachtjes springen
laat de energie bewegen
voel de energie doorheen je lichaam
door het bewegen, beweeg je ook de vastgezette energie in de blokkades
voel de energie steeds vrijer circuleren in je lichaam
verminder geleidelijk aan de beweging
voel na

meditatie: hoe praktisch aanpakken, hoe omgaan met onvermijdelijke moeilijkheden?

in voorbereiding naar meditatie
zijn de zintuigen eerst nog werkzaam via
voelen, horen, zien, ruiken, smaken
ook gedachten komen en gaan
zowel via de zintuigen als via gedachten kunnen er herinneringen opduiken
sporen, triggers die leiden naar situaties uit het verleden
of naar een bepaalde gehechtheid
of relationele patronen waarin we verzeild en vastgeraakt zijn
(wellicht aan beide zijden, bij beide betrokkenen dus, maar het is voldoende dat de blokkade langs één kant wordt opgeheven, om het weer te doen 'stromen', zodat de relatie bevrijd kan worden van dit negatieve patroon)
deze zijn opgeslagen in het cellulair geheugen
in het lichaam dus
ze zitten letterlijk ergens vast
waardoor de energie niet meer vrij kan stromen
wat zowel fysieke als mentale en emotionele storingen veroorzaakt
deze waarnemen
herkennen en erkennen
er niets mee doen
niet labelen

niet analyseren
zeker geen weerstand bieden (vechten)
noch wegduwen of vluchten
ze gewoon laten zijn
verwelkomen
aanvaarden
geleidelijk aan verdwijnen ze weer
let wel: hoewel dit 'proces' van verwerken op zich slechts enkele minuten, een kwartier of een half
uur bv. duurt,
werkt het veel langer door in de verschillende lichamen
zo kan het nog voelbaar zijn uren of zelf dagen erna
afhankelijk van de zwaarte, ernst van de blokkade/probleem dat opgelost wordt
meestal laat het zich voelen – bij mij althans – als een min of meer intense fysieke vermoeidheid,
ook mentale vermoeidheid
al is er zeker ook een gevoel van opluchting, bevrijding, lichtheid, een (zware) last werd immers
afgelegd
zo voelt het ook letterlijk
zo helen we
worden we stilaan weer 'heel'
groeien we
maken we vooruitgang op onze weg als mens....
en kunnen we steeds meer vrij en heel aanwezig zijn in elke relatie, situatie
omdat we ons 'huiswerk' maken

zo kunnen er altijd gevoelens, sensaties,... opkomen in eender welk moment,
soms kunnen daar beelden bijkomen, enz.
daar dan even mee aanwezig
er naartoe ademen
ze verzachten
en daarna weer verder te kunnen gaan op onze weg
niet blijven vastzitten
maar lichter, vrijer worden
van trauma naar wakker worden en flow

meditatie kan een grote hulp zijn, ook bij zwaardere emoties, bij trauma
zeker als meditatie al enigszins geoefend is voordat (acuut) trauma optreedt
ofwel onder zeer goede begeleiding
kan het als regulator optreden van het zenuwstelsel
het is dan zoals een fles met koolzuurgas die geschud is
meditatie kan dan het effect hebben van het heel zachtjesaan openen van de stop

als meditatie niet gekend is
dan kan meditatie inderdaad gevaarlijk zijn
zeker als het geïsoleerd gebeurt, zonder adequate begeleiding

maar zoals we weten, yoga is niet enkel meditatie
yoga helpt ons via lichaamsbewustzijn
werken met de wijsheid van het lichaam
ook dat is al een gigantische stap vooruit zagen we
want manas echter, het verstand wil beredeneren,
wil begrijpen en analyseren, heeft verhalen nodig
terwijl er achter bepaald trauma soms geen verhaal bewust aanwezig is

omdat het naar ons onderbewuste is verhuisd en
we er met ons bewust verstand dus niet meer bij kunnen
of omdat het komt van vorige generatie, of van vorige levens

besluiten aan trauma te werken
is een bepaalde energie uitnodigen, in beweging zetten
trauma is immers trilling
een bepaalde trilling die in het lichaam vast zit
intentioneel besluiten om aan een bepaald trauma te werken, vb. eigenwaarde
triggert plots dingen bij jezelf die dit trauma oproepen
maar ook uit de omgeving merkt men dat er dan triggers komen die precies dat trauma aanraken
het universum is intentioneel
en werkt met ons mee
soms zit er echter zoveel trauma op een bepaalde trilling
dat het systeem (de verschillende lichamen) zo worden uitgedaagd dat het heel zwaar wordt
het lichaam weet er geen raad meer mee,
vandaar dat er lichamelijke klachten komen
en het verstand weet er al helemaal geen raad mee
als men enkel deze middelen heeft
dan gaan deze in overlevingsmodus,
dan is het dus zo goed dat men **buddhi** ontwikkelt of beter nog, al wat ontwikkeld heeft
via yoga, met z'n vele tools, zoals we zagen
via **aṣṭāṅga yoga**,
de yoga van de 8 treden
waarvan er 4 komen voordat men toe is aan het zich klaarmaken voor meditatie:
yama/niyama: permanente zuivering, deconditionering
asana's: verhogen van het lichaamsbewustzijn, om beter toegang te krijgen tot de wijsheid van het
lichaam
pranayama's: reguleren van het zenuwstelsel, activeren van het parasympatisch zenuwstelsel bij
stress,
rust brengen bij onrust

ook oefenen met
abhyāsa en **vairāgya**
kriya yoga (zie verder)

ankers om de geest tot rust te brengen

de meest gebruikelijke, eenvoudige zijn:
de adem volgen met de aandacht
voelen van sensaties in lichaam
herhalen van een mantra
aandacht laten rusten op een bepaald punt in het lichaam, dat men nadien ook loslaat vb. ajna
chakra (derde oog), de hartchakra
dit zijn referentiepunten om telkens naar terug te komen, de aandacht terug naartoe te brengen
als de adem als iets neutraals gezien kan worden tenminste
als het een trigger voor een bepaald trauma is, dan niet uiteraard

oefening : Om in pranaam

handpalmen tegen elkaar voor de borststreek
sluit zenuwcircuits tussen de linker- en rechterhersenhelft

(linkerhand is verbonden met rechterhersenhelft en omgekeerd)

de yogapraktijk op de mat kan men ook rechtstreeks koppelen aan yoga in de wereld door 3 maal 'Om'

bij de 1ste 'Om' : verbinding maken met de hemel en deze lijn doorheen je lichaam tot in de aarde door te trekken

bij de 2e 'Om' : door deze verbinding liefde, harmonie, dankbaarheid, vrede, vreugde,... laten stromen

bij de 3e 'Om' : deze kwaliteiten uitsturen naar de omgeving, de wereld

Yoga in het dagelijkse leven

zie ook bijlage 1, m'n tweede lezing: Een toepassing van yama-niyama: 10 vitamine B voor een gelukkig, gezond en 'heel' leven

oefening : abhyāsa

een shift maken van 'doen' naar 'zijn'

van gedachten naar minder gedachten en meer loslaten

door telkens weer de aandacht terug te brengen naar het 'zijn'

stilaan gaan van conditionering, gewoonte, programmering naar

een meer spontane staat van zijn,

waarin er flow is, creativiteit, innerlijke vrijheid, enz.

De 'Vivekacudamani' van Sri Adi Shankaracharya,

een werk binnen Advaita Vedanta,

het non-dualisme (alles wat bestaat, het individuele, het universele, het heelal zijn in wezen één) vermeldt 3 dingen die je vooruitgang doen boeken in je praktijk:

1) het besef van het doel

2) uitgerust zijn met de middelen om het doel na te streven

3) satsanga,

sanga = gemeenschap; sat = waarheid, goede gemeenschap

namelijk gemeenschap vormen met gelijkgestemden, die ook dat doel hebben

om obstakels die je zelf hebt, uit de weg te ruimen

we zijn allemaal 'op reis', op een bepaald punt op ons pad

en we hoeven niet te vergelijken, en al zeker niet te oordelen

een mooie metafoor om dit te illustreren is een looppiste:

we zien de lopers lopen maar weten niet hoeveel rondes elk reeds gelopen heeft

soms lijkt het dat er eentje voor ligt en gaat 'winnen'

maar het kan ook dat de achterliggende al een rondje meer liep en dus eigenlijk voorop ligt...

Yoga en lijden

sommige 'negatieve' ervaringen zijn nuttig om ons vooruit te helpen

zo ook in gemeenschap

de ervaringen voeden ons, ook al zijn ze 'negatief'

onze familie kan ons zelfs nog meer in de yoga-ingesteldheid drijven

door de uitdagingen die ze meebrengen
in familieverband, of ook in relaties, worden immers de diepste wonden het vaakst getriggerd
elk gezelschap of context is een uitnodiging om meer yoga-ingesteld te zijn
zo vormt iedereen een aansporing tot yoga
elk gezelschap is dus een 'satsanga'
een gunstige omgeving kan ons vooruit helpen
een ongunstige omgeving kan ons nog meer vooruit helpen
zoals verlies doormaken, van geliefden, dingen, gezondheid,...
kan achteraf blijken een enorme stimulans voorwaarts te zijn
dit is wat we integrale yoga kunnen noemen
alles in het leven is yoga

Zo verwijzen de sprekers op het yogaweekend van de federatie in Blankenberge,
Anuradha Choudry en Vinayachandra Banavathy,
naar het eerste hoofdstuk van de Bagavad Gita naar de 'yoga van de depressie van Arjuna'
een existentiële crisis,
wanhoop is een mogelijkheid om een andere staat binnen te treden, die van yoga
pijn is het instrument van God om de mens tot grootsheid te bewegen
ook de Boeddha werd tot yoga bewogen door het zien van lijden
de keuze is niet : yoga doen of niet
maar wel : yoga doen uit vrije wil of ertoe aangespoord door lijden
deze pijnlijke situaties zijn vaak repetitief : op dezelfde problemen stoten
welke les heb ik niet gezien?
Wat komt het mij steeds opnieuw vertellen?
De omgeving lijkt samen te zweren om je op het pad van yoga te zetten
de Intelligentie zet ons steeds weer op ons pad, door ons dingen te doen meemaken
er is iets groter dan onszelf dat investeert in onze ontwikkeling
al is het door ons af en toe een kick te geven
en zoals yoga ons leert : pijn en lijden zijn niet hetzelfde
lijden is je reactie op de pijn
pijn is dus mogelijk zonder lijden
als een dierbare sterft, wat betekent dit?
Wat doet me pijn?
Is het het verlies van die persoon zelf of de ervaring van het gemis bij mij?
Pijn zal er steeds zijn,
het leven brengt ons dat om vooruit te komen, te groeien dankzij de pijnmomenten
het is onze gehechtheid die we los moeten laten
wat drijft je voort om te groeien?
Wat is de oorzaak van lijden?
In ongemakkelijke/onaangename omgevingen of in pijn :
is er een overkoepelend plan om mijn groei te sturen?
Deze groeiprocessen kunnen we ook buiten onszelf waarnemen
yoga is ook grenzen verleggen
exploreren van het lichaam in asana en de grenzen verleggen,
ook in pranayama bijvoorbeeld

Yoga en de wereld

Puruṣa (bewustzijn) en Prakṛti (de natuur)
Puruṣa is het doel van Prakṛti
bhoga is

het volle leven genieten, volop geëngageerd
de volle ervaring van het leven, genot, ervaren van de oneindigheid van het leven

Apavargastam : expansie
de natuur heeft als doel het bewustzijn vrij te stellen: expansie en bevrijding
de natuur is er dus niet alleen voor zichzelf
ze draagt bij aan de expansie van bewustzijn
yoga is een beweging naar expansie, groei, bevrijding
Prakṛti, de natuur heeft een oneindige bronnenrijkdom
want heeft tijd en ruimte om haar proces te voltooien
ze kan daarvoor steeds opnieuw en opnieuw beginnen als het fout gaat
het is een proces in de richting van meer harmonie, perfectie
daarvoor zijn er een oneindig aantal levensvormen die de natuur heeft ontwikkeld en ze heeft een
oneindige tijd en ruimte

Aitareya Upanishad: de mens en hoe hij omgaat met de natuur

een wijze man creëerde verschillende levensvormen waarin de goden konden gaan wonen
maar deze wilden niet in deze (dierlijke) levensvormen gaan wonen
totdat hij de mens schiep, waarbij ze zich haastten om in te gaan wonen
de goden gingen de mens immers graag bewonen
omdat de mens de eigenschap heeft de godheid te weerspiegelen
de mens is op een punt gekomen waarop hij een bewuste co-creator, van de ontwikkeling van de
natuur is, of kan zijn
lijden is contractie, is gehinderd worden in deze samenwerking, die expansie is
is de mens aan het samenwerken met de natuur?
Bevordert hij de doelen van de natuur?
De periode waarin we ons bevinden, is 'kali yuga',
het tijdperk van de twist en grote onwetendheid
dit in tegenstelling tot 'satya yuga',
het tijdperk van de waarheid, waarin de mensen de natuurwetten kennen en ernaar leven,
waardoor er perfecte harmonie is
tussen beide tijdperken is er 'treta yuga',
waarin mensen minder gemotiveerd zijn, minder bewust:
de natuurwetten zijn gekend maar niet nageleefd
tijdens 'dwapara yuga' zijn de natuurwetten minder gekend,
wat neergang teweegbrengt
cognitieve dissonantie: weten hoe het moet maar niet doen, wat pijn veroorzaakt
ook al zijn we nu in 'kali yuga',
er zijn daarin ook kleinere cycli waarin ook satya yuga en de twee andere voorkomen

voor de overweging of de mensheid momenteel meewerkt met de natuur
slechts één indicator die tot nadenken stemt, namelijk het begrip 'overshoot day'
dit is de dag waarop we de resources die de aarde op één jaar voortbrengt, reeds consumeerden
waarbij we daarna dus leven van het 'kapitaal' van de aarde
wereldwijd valt deze dag momenteel reeds in augustus
in 1971 was de laatste keer dat overshoot day nog in december viel
willen we niet leven van de hulpbronnen die de aarde op één jaar in staat is voort te brengen
dan zou overshoot day dus ideaal op 31 december vallen
om de verschillen tussen de landen onderling te illustreren,
er zijn landen waar overshoot day reeds valt in februari !
En gelukkig zijn er nog landen waar deze dag valt in december...
aan deze landen hebben we dus heel veel te danken...

helaas is dit klaarblijkelijk geen factor die geopolitiek meespeelt op het wereldtoneel...

we hebben nu reeds in 6 van 9 domeinen de planetaire grenzen overschreden

wat betekent dat niet terug kunnen naar regeneratie, herstel op die niveaus...

het is dus duidelijk dat de mens op dit ogenblik eerder een vernietiger van de natuur is in plaats van een medewerker...

hoe is het zo ver kunnen komen?

Wat heeft de mens zo ver gedreven van de natuur?

Wat kan de natuur hier aan doen?

Hoe kunnen we weer opnieuw medewerker van de natuur worden?

Onwetendheid

De Yoga Sutra leert ons dat het drama er kwam door onwetendheid

we kunnen dit erkennen

zonder ons diep schuldig te voelen

maar wel na te gaan hoe de 'fout' hersteld kan worden

wat kunnen we er aan doen?

We hebben het hier niet over het collectief niveau

maar wel het individuele...

als de natuur niet blij is met wat mensen doen

dan heeft ze alle tijd en ruimte om van de mens af te raken en opnieuw te beginnen

over de aarde hoeven we ons dus geen zorgen te maken

maar als we op individueel niveau pijn hebben in herhaalde, cyclische wijze

omdat we te ver afgedreven zijn van de natuurwetten

is deze pijn er om ons een boodschap te brengen

als we bij pijn dit besef hebben, dat is het moment van 'atha', hier en nu

het 'atha'-moment is het begin van de Yoga Sutra

het is een uitnodiging

als je hier en nu niet gaat beginnen, wanneer dan wel?

Atha, daar begint yoga, bij dit besef

het yogaproces is in de natuur al bezig

zonder dat we ervan bewust zijn misschien

Bewustzijn groeit gestaag

en bij ieder mens verschillend

wel is het zo dat, hoe bewuster je je wordt, hoe meer problemen en conflicten je ziet

ook zo met interne conflicten

naarmate de keuzemogelijkheden groter worden, is er meer intern conflict

indien geen keuze, is er ook geen conflict

niet of weinig bewustzijn, onwetendheid over de verschillende mogelijkheden geeft geen conflict

hoe meer keuzemogelijkheden men heeft, hoe meer intern conflict

in de verlichte modus zijn er heel veel mogelijkheden

en toch gebeurt de keuze op natuurlijke wijze, gemakkelijk, zonder conflict, het gaat vanzelf

in de tussenstadia echter wil je de bewuste medewerker worden van het yogaproces dat aanwezig is in de natuur

en zou je dus tevreden moeten zijn dat de verschillende keuzemogelijkheden je conflict/uitdagingen bezorgen

omdat je niet meer onwetend bent

van onwetendheid naar verlichting via meer bewustzijn

deze toename in bewustzijn creëert verandering,

intern en extern, in je leven en in de buitenwereld

als je uitdagingen hebt, conflict ervaart,
is dat dus een goed teken,
het teken dat je bewuster wordt,
op het yogapad bent !

Onze grootste uitdagingen zijn onze grootste opportuniteit voor verandering ten goede
als uitdagingen kunnen we o.a. te maken hebben met
gezondheidsproblemen, angst, gehechtheid, concentratieproblemen, valse vereenzelviging, sociale
druk (of de perceptie ervan), onwetendheid, uitstelgedrag, luiheid, twijfel, ongeduld, gewoonten,
blokkerende patronen, enz.

volgens Patanjali zijn er 9 obstakels, waarvan 6 fundamenteel
deze obstakels, die op je weg komen, zijn ook positief te noemen,
want duiden erop dat je op de weg bent:

1) zwakke gezondheid, ziekte

yogapraktijk zal je gezondheid helpen
maar gezondheidsproblemen kunnen je yogapraktijk ook in de war sturen

2) luiheid

in de zin van mentale lethargie, weerstand
bij depressie is ook fysieke lethargie aanwezig
je Prakṛti (of 'natuur', eigenheid, dosha's in ayurveda) speelt hier ook een rol, net als bij 1)
het komt erop aan onevenwichten hierin te (her)kennen,
niet zozeer om ze als een excuus te gebruiken of er niets aan te doen
dan wel om ze trachten in evenwicht te brengen
ook spelen gehechtheden hier mogelijk een rol
vb. gehecht zijn bepaalde omstandigheden, zoals teveel rust
zodat men op de duur niets meer kan verdragen
ook is het belangrijk je gezondheid niet teveel uit te besteden
de voornaamste persoon om je onevenwichten te herstellen ben je zelf
daar jij zelf ze ervaart

3) twijfel

niet weten wat de juiste handelswijze is
heeft te maken met buddhi ontwikkelen, onderscheidingsvermogen, je intuïtie
vertrouwen is een noodzaak in yoga,
niet twijfelen aan het doel
vb. denken dat je God, Dāt niet kan kennen, of nog meer,
dat 'God' misschien niet zou bestaan,
of dat het niet mogelijk is je ware Wezen te kennen

4) pramada: valse kennis, onachtzaamheid

weten hoe je iets moet doen, maar niet helemaal, er niet voldoende van weten
gebrek aan exacte, juiste kennis
vb. je lichaam overtrainen, forceren
vb. een traditie zeer ernstig nemen, strikt volgen,
maar deze enkel kennen vanuit een letterlijke vertaling, dus (gedeeltelijk) foutieve vertaling

5) fysieke luiheid

deze kan ook afgeleid zijn van een ander probleem, vb. twijfel of falende gezondheid
loomheid, gebrek aan prana, op bepaalde vlakken
vb. gebrek aan energie voor het spijsverteringsstelsel, wat loom maakt
maar volharding maakt veel goed
vb. bij chronische vermoeidheid is men slap en energieloos,
maar met wilskracht kan verbetering optreden,
ook al is dit tijdelijk en

is het belangrijk om te luisteren naar het lichaam om het op tijd de rust te geven die het vraagt om niet verder uit evenwicht te gaan

één of ander mankement in pranamaya kosha, waardoor er een ontoereikende toevoer van levenskracht aan het fysieke lichaam is, kan aan de basis liggen

6) **gehechtheid aan wereldse dingen**

niet in staat iets los te laten dat je hindert op je weg

vb. je gsm, sociale media

verstrooidheid: aandachtsspan verkleint,

alles moet sneller en sneller gaan o.i.v. de media

7) **misconceptie**: verstoorde zienswijze, vervormende zienswijze, begoocheling

zich excessief iets voorstellen, verbeelding,

denken dat je het beter weet

vb. interpretatie van de veda's uit zichzelf denken te weten, zonder referenties, naslagwerken te consulteren

zichzelf zeer hoog achten, de anderen verlagen

vooordeel

veel aandacht hebben voor eigen problemen en die van anderen minimaliseren

bij anderen kijken naar het resultaat en dat beoordelen en

bij zichzelf enkel kijken naar de intentie, de bedoeling ('het was wel goed bedoeld')

8) **ongeduld**

niet in staat zijn een stabiele staat te bereiken na oefening

elkeen heeft zijn eigen tijd nodig om ergens te geraken

halverwege ongeduldig worden dat het doel nog niet bereikt is

vergelijken met de vooruitgang van anderen is ook niet helpend

elk groeiproces, leercyclus is uniek en van andere duur

omdat we niet van hetzelfde niveau, talent, aanleg, kunnen,... vertrekken

9) **het niet in staat zijn het resultaat te stabiliseren**

het doel is bereikt maar je kan er niet stabiel blijven

vb. voorwaarde buiging (padahastasana):

even de grond raken maar er niet stabiel in kunnen blijven,

veren (absoluut af te raden om te veren !)

dit geldt ook voor bepaalde geestestoestanden

een bepaalde toestand even bereiken en dan weer hervallen

deze 9 toestanden, belemmeringen brengen het denkvermogen in **verwarring** en bemoeilijken yoga-beoefening

deze verwarde toestand van het denken noemt men vikshepa,

wat dus verwarring, beroering, afleiding, mentale dwaling is

waardoor de aandacht naar buiten gericht wordt en

het denken in alle richtingen, weg van het centrale punt, beweegt

symptomen van een verstrooide toestand (YS I-31):

mentale en fysieke pijn,

wanhoop,

nervositeit,

zwarte ademhaling

deze 9 hindernissen kunnen zich voordoen, maar dit is normaal,

en niet zo erg

Patanjali reikt ook oplossingen aan

Oplossing voor hindernissen die Patanjali geeft

abhyasa en vairāgya

oefenen en blijven oefenen zonder gehechtheid (**vairāgya**) aan de hoeveelheid vooruitgang

abhyasa is doelgerichte inspanning op een doel dat vooraf bepaald is

3 adjectieven die de inspanning preciseren:

- 1) reguliere praktijk, volhouden, consistentie
- 2) met goodwill, zonder klagen, met overtuiging, vol vertrouwen
- 3) stabiele investering, stabiel, met vaste grond

1) 'ekatattvabhyāsah' = een 'enkel-principe-praktijk'

een voortdurende beoefening van één waarheid of beginsel (YS I-32)

een praktijk gericht op één principe, beginsel, middel

men kan kiezen uit een veelheid van middelen die behulpzaam kunnen zijn

hetgeen voor de ene werkt, werkt misschien niet voor de andere

hetgeen vandaag werkt, werkt misschien niet/minder morgen

er zijn dus verschillende opties, mogelijkheden

2) Ishvara pranidana

Ishvara = de Heer

zich openstellen voor een hogere werkelijkheid, een hogere kracht,

zeker als je het even niet aankan...

niet geaffecteerd zijn door de 'dichtheid' van het probleem,

'meester' worden door het pad te gaan

in de YogaSutra heeft Ishvara een heel praktische betekenis

niet die van God, Opperwezen maar wel iemand die de hele weg gegaan is en zich eigen gemaakt

dit is ook het pad van Bhakti yoga, van overgave

Swami Vivekananda zei ooit: toen moeder natuur (Prakṛti) een net gooide over de mensen

ontsnaptten er twee personen:

de ene werd zo klein dat hij door de mazen van het net glipte (= Bhakti yoga)

de andere werd zo groot dat het net hem niet kon houden (= Jnana yoga)

Ishvara pranidana is het bhaktipad: ik ben klein en laat me helpen door een hogere kracht: devotie

4 houdingen die aanbevolen worden om te cultiveren, om het denkvermogen te louteren (YS I-33)

1) maitri (metta-meditatie in boeddhisme): de praktijk van liefdevolle vriendelijkheid,

vriendelijkheidsmeditatie, welwillendheid, actieve interesse :

deze is essentieel en dient altijd toegepast te worden

2) karuna: compassie, mededogen

3) mudita: blijheid, vreugde, empathisch/altruïstisch

4) upekkha: gelijkmoedigheid, een onberoerde attitude

YS I-33: het **resultaat** van het praktiseren van deze 4 houdingen is '**citta prasadana**',
mentale vrede, psychisch welzijn

Deze 4 houdingen past men toe afhankelijk van de situatie en het soort mensen die je kan tegenkomen.

Men kan de mensen ook indelen in 4 categorieën (in volgorde, de cijfers komen overeen) :

- 1) gelukkige
- 2) ongelukkige (lijdende mensen)
- 3) verdienstelijke
- 4) onverdienstelijke (zij die lijden veroorzaken)

bij de gelukkige mensen ben je niet afgunstig (bv. door te vergelijken met jezelf) maar vriendelijk en blij voor hen

idem bij de verdienstelijke

bij de ongelukkige mensen een houding aanhouden vol mededogen

een gelijkmoedige houding wordt aanbevolen bij zij die onvriendelijk, onverdienstelijk zijn of je kwetsen

dit leidt tot innerlijk geluk en een mooiere wereld

wat zijn hiervoor de middelen?

wat kan je helpen om deze 4 houdingen aan te houden?

adem gebruiken om je focus te houden

denken aan mensen die voorbeelden zijn, die zelf grote moeilijkheden te boven kwamen

slaap gebruiken: 'slaap er maar eens over': je schept afstand

relatie met de zintuigen cf. Montesuri onderwijs

attitude shift doorvoeren naar de 4 houdingen (YS 1.33)

je kan zelf zien wat werkt voor jou

Patanjali reikt in YS I-34 ook een pranayama-middel aan

namelijk **uitademen en vasthouden** van de adem

beginnende pranayama-oefeningen zijn geen echte pranayama

ze hebben tot doel het reinigen van de nadi's

de kanalen waarlangs de pranastromen, de levenskracht beweegt

als deze kanalen niet helemaal schoon zijn, kan de prana niet onbelemmerd stromen

waardoor zich nerveuze storingen kunnen voordoen

mentale en fysieke ongedurigheid

nadi shuddhi, ademhalingsoefeningen voor het reinigen van de nadi's kunnen deze toestand verhelpen

het denken wordt kalm en rustig

en de levenskracht kan vrijer stromen

Patanjali behandelt pranayama verder in deel II

= adembeheersing, ophouden van in- en uitademing (II-49)

bij kumbhaka komt geen spanning aan te pas

cf. parallel met de bekende hyperventilatie-oefeningen van Buteyko

zo lang mogelijk uitademen

zo weinig mogelijk inademen

zo traag mogelijk ademen

zo lang mogelijk 'ademstop' tussen 2 ademhalingen

om een gespannen zenuwstelsel te kalmeren

zie ook bijlage 2 (yogales)

een ander hulpmiddel om het denkvermogen standvastiger te maken is

het verfijnen ervan om tot een hoger denkvermogen te komen

door **oefening de hogere zintuigen** leren gebruiken (YS I-35)

en door innerlijk ervaren toestanden van kalmte, vrede en serene rust (YS I-36)

de bewuste geest naar een hogere staat brengen door

herhalen van een **mantra** (japa)
of door te luisteren naar innerlijke geluiden
waardoor de geest stabiel wordt en geabsorbeerd in het innerlijk geluid waarop de aandacht rust
dit noemt men laya-yoga (het denken standvastig maken door het te laten opgaan in het geluid van Anahata chakra)
of nada-yoga, yoga van het geluid
alles is trilling en trilling is geluid
het brengt rust en lost verwarring van de geest op
ook als men licht en kleuren begint te zien in meditatie
dan verfijnt het waarnemingsvermogen
men kan zich dan heel onwennig beginnen voelen in de wereld
men wordt kwetsbaarder, (nog) gevoeliger
maar als men blijft oefenen
wordt men sterker zodat men daar beter tegen kan

elke yogi, welke techniek hij/zij ook gebruikt
is gebaat bij het zich herinneren van de woorden van **Jezus**:
'in de wereld, maar niet van de wereld'
ervaringen mogen niet isoleren
daarom is het belangrijk om in de wereld te blijven functioneren, niet vervreemden
en al zeker niet de fout maken om in een ivoren toren te gaan zitten
met iedereen kunnen omgaan (zie hoger, basishoudingen cultiveren)
ook al groei je uit elkaar
een teken dat men 'goed bezig is',
is dat men **mensen net liever begint te zien**
omdat men in staat is **met andere ogen te kijken**
niet enkel met de uiterlijke zintuigen, maar met het **innerlijke**
zodat men ook zeker geen 'missionaris' wordt

naarmate men meer oefent,
zal men zien dat men steeds standvastiger gecenterd kan blijven
in het versterkte binnenste
zodat men niet dadelijk meegesleept wordt
men gaat zich steeds minder identificeren met de prikkels van buitenaf
men slaagt er steeds vaker in waarnemer te blijven in elke situatie
men steeds meer bewustzijn aanwezig te blijven
zodat men ook werkelijk iets kan betekenen in de wereld

een ander krachtig hulpmiddel is ook **satsanga**
samenkomen met mensen die op dezelfde golflengte zitten
of zoals Patanjali het stelt in I-37
het denkvermogen vast gericht te houden op diegenen die vrij van gehechtheid zijn
helpt ook standvastigheid te verkrijgen

andere technieken die Patanjali vermeldt om standvastigheid te verkrijgen
zijn in I-38 het middel van de kennis ontleend aan dromen of droomloze slaap (**yoga nidra**) of
desgewenst door **meditatie** (I-39)

belangrijk is te onthouden dat het allemaal middelen zijn om het doel te bereiken
en dat de yogi de keuze heeft tussen deze verschillende middelen
afhankelijk van wat hem/haar het best ligt
zolang men maar niet 'hopt' van de ene naar de andere methode

wat net meer onstandvastigheid zou meebrengen

2 andere praktijken die Patanjali geeft (hoofdstuk 2 YS – Sadhana pada)

kriya yoga (zie hieronder)

aṣṭāṅga yoga

om om te gaan met je klesha's en de 9 beginnershindernissen

Katha Upanishad

heeft het over '**sreyas**' en '**preyas**', 2 gronden om beslissingen te nemen

sreyas is dat wat goed is voor ons

preyas is dat wat ons plezier geeft

gaandeweg verliezen we ons doel al eens in ons leven, we zijn verstrooid

we maken voortdurend een keuze tussen sreyas en preyas

soms gaan ze samen, ze zijn niet steeds strijdig

en dit verandert ook doorheen het leven

het komt erop aan de intelligentie te ontwikkelen om te kiezen wat in een bepaalde fase/situatie de juiste is (= sreyas)

hiervoor cultiveren we ons bewustzijn om op natuurlijke wijze in te tunen op wat juist is op elk moment

om hier te geraken dient men voorbij het mentale niveau de gaan...

YS Patanjali – hoofdstuk II – Sadhana pada – over de scholing

sadhana is spirituele praktijk, oefening

Vers 1: **Tapas, Svadhyaya en Isvara-pranidhana** vormen het beginstadium van **kriya-yoga**

kriya-yoga heeft talrijke betekenissen

kriya betekent zowel 'praktisch' als 'voorafgaand'

het gaat dus om de beginstadia van de yoga-beoefenaar

een voorbereidende zelfdiscipline

deze richt zich op de drievoudige aard van de mens

denken – voelen – willen

en brengt deze tot ontwikkeling via oefening, praktijk

deze 3 eigenschappen behoren in de westerse psychologie tot het onstoffelijke domein

in de yoga-psychologie horen ze bij Prakṛti, de fijnstoffelijke elementen

het is de **yoga van de zuivering**, purificatie

met behulp van 3 van de niyama's (II-32) die hier vooraan in het hoofdstuk reeds worden gebracht

Tapas

is strenge zelftucht

het richt zich op de wil

tapa is wensen, verlangens, zachte vorm van willen

het is doelgericht zijn, vasthoudend,

voedsel geven aan de positieve eigenschappen, niet aan de negatieve

positief her-conditioneren om het negatieve te ontgroeien

het is een zuiveringstechniek, versterving

je ontdoen van ondeugden en gehechtheden

om je vrij te maken

tapas komt neer op keuzes maken

afbouwen van conditionering

die 'wolf geen eten meer geven'

geleidelijk aan meer dharmisch worden

dit mag niet zwaar, moeilijk of als een 'moeten', een verplichting wegen

Svadyaya

is Zelfstudie

zoektocht naar, bewust worden van het Zelf, Atman

is dus studie die leidt tot kennis van het Zelf, Zelfkennis

het is gericht op het intellect

het is een verfijnen van het denken (manas, onze identificatie met ons ego) om

naar het subtielere hogere denken te gaan

om naar je Zelf toe te groeien

het is luisteren,

lezen,

nadenken,

overwegen 24u/24

je hebt het reflectief bewustzijn nodig om

geleidelijk aan afstand te nemen van jezelf, je ego (meer sattvisch worden) om

de unio mystica te beleven

Isvara-pranidhana

is algehele zelfovergave aan Isvara, 'God'

het is gericht op het gevoel, de emoties

voelen komt neer op bewust worden van,

wat gebeurt met buddhi,

door verstilling

Isvara-pranidhana is volledige overgave,

loslaten aan Dàt

door voortdurende 'meditatie',

d.w.z deze toestand van overgave overheen de dag zoveel mogelijk te beleven

inleven,

voelen,

overgeven,

weten zonder woorden,

viveka, is onderscheidingsvermogen ontwikkelen,

meer buddhisch, sattvisch worden

je overgeven aan Ishvara is je ego-identiteit offeren

cf. ritueel van brood en wijn van Jezus is een verwijzing naar

'God' die zichzelf offert aan 'God' als voedsel

dit staat ook in de Bagavad Gita

echte rituelen zijn helemaal doorleefd, ze komen diep vanbinnen

als je geleidelijk aan meer op het niveau van buddhi leeft,

dan straalt dat letterlijk op je af

dan heb je licht in je ogen

kriya-yoga is zowel een beginstadium van yoga

alsook voor ver gevorderden even belangrijk

deze 3 niyama's zijn het wezen, de essentie van yoga

het **hele purificatieproces** draait errond

doel van kriya-yoga

Vers 2: kriya-yoga wordt beoefend om

het verzachten van de klesha's (bezoekingen, oorzaken van lijden) en

de toestand van samadhi (eenheidsbeleving) teweeg te brengen

resultaten van kriya-yoga

de resultaten van kriya-yoga worden in II-43-45 beschreven

II-43: volmaaktheid van de zintuigen en het lichaam komt na de eliminatie van onzuiverheid door strenge onthouding

II-44: door Zelf-studie ontstaat een nauw contact met de verlangde godheid

II-45: door overgave aan God, het totstandkomen van samadhi

de klesha's

Vers 3: de klesha's d.w.z. grote bezoeken of oorzaken van alle ellende in het leven zijn:

avidya : het gebrek aan werkelijkheidsbesef

asmita : het gevoel van 'ik-ben-heid' of egoïsme

raga : het gevoel van aangetrokken zijn tot en

dvesha : afgestoten worden van...

abhinivesha : en het krachtig verlangen te leven in een lichaam, angst voor de dood

dit is de essentie van de leer om kaivalya te bereiken, bevrijding

zo is yoga een bevrijdingsleer

avidya: onwetendheid

Vers 4 : avidya

vidya is kennis achter de wereld der verschijnselen, Weten

deze kennis verwerf je o.a. door yoga-beoefening

en bouw je stilaan avidya af

a-vidya is immers niet-Weten

is 'maya' = begoocheling in Vedanta

is het omgekeerde van Weten = veda

onwetendheid omtrent het Werkelijke

het niet-zijn houden voor het Zijn

het gebrek aan kennis over onze ware aard,

het verliezen van onze ware identiteit

niet weten wie/wat we zijn

onze ware aard is eeuwig, vrij van ruimte en tijd,

zuiver, niet gebonden aan Prakṛti en aan de guna's

onze ware aard is ananda, gelijkzaligheid ongebonden aan ruimte en tijd,

geluk dat geen tegendeel heeft omdat het ervaren wordt in een toestand van Eenheid

waarin je het zelfs niet herkent als gelukzaligheid,

je bent het gewoon !

want herkenning is observatie en

in Eenheid is er geen waarnemer

avidya is de grondoorzaak van de andere 4 klesha's

het is dan ook de enige echte 'zonde', de grondzonde

Vers 5 : avidya is respectievelijk

het niet-eeuwige, het onzuivere, het boze en het niet-Zelf

houden voor het eeuwige, het zuivere, het goede en het Atman

asmita: foutieve identificatie met het ego

Vers 6 : asmita

asmi = ik ben

asmita = ik ben-heid

is een foutieve identificatie

asmita wordt afscheiding door maya

zuiver bewustzijn is de drager van het geconditioneerd bewustzijn

vandaar dat men spreekt over 'akasha',

opslag van alles wat in de wereld der verschijnselen is (geweest)
het zuivere Zijn behoort niet tot de wereld der verschijnselen
het zuivere Zijn is zonder eigenschappen
als het zuiver Zijn gemanifesteerd is, is het gefragmenteerd
dan ontstaat verkeerde identificatie
het geconditioneerd bewustzijn gaat zich identificeren met het geconditioneerd bewustzijn
hieruit ontstaat het ego
dit is asmita
je identificeren met je verschijningsvorm
dooreen mengeling van de kracht van het bewustzijn (Puruṣa)
met de kracht van het waarnemen,
wat gebeurt met manas en buddhi (Prakṛti)
het is vooral met manas dat we onszelf in het centrum plaatsen,
ons ego, persoonlijkheid creëren, individualiteit
in de stof gaan, materialiseren, is uit de eenheid gaan
van het eenheidsbewustzijn 'afdalen' naar het dualistisch bewustzijn
'afdalen' omdat het ook een 'reis' is door de chakra's, de bewustzijnscentra
van boven naar beneden,
verdichting, nederdaling van bewustzijn
in 7 gelaagde bewustzijnstoestanden
die gekend zijn in veel culturen
het getal 7 is de verwijzing naar de nederdaling in de stof
omgekeerd, naar bevrijding
is het een opstijgen van de kundalini
afhankelijk van je toestand (rajasisch, tamasisch of sattvisch)
ervaar je de chakra's anders
als heel fel draaiende en energetische centra
asmita : het komt erop aan je ego op z'n plaats te zetten
namelijk vanuit een hogere 'plaats' begrijpen wat de functie is van het ego

raga: aantrekking

Vers 7 : raga
is aantrekking,
die samengaat met vreugde
we verlangen omdat we iets missen, Dàt
'arm' zijn maar zonder verlangen zijn, is rijk zijn

dvesha: afstoting

Vers 8 : dvesha
is afkeer
die samengaat met pijn
we zijn meer gebonden door dvesha (haat, jaloezie,...) dan door raga

de afwisseling van deze twee
door de waarnemingen die we doen
beheersen ons hele leven!

Het komt erop aan **samtosha** te ontwikkelen in alle omstandigheden
waardoor men gelukkig kan zijn in ongelukkige situaties

abhinivesha: angst voor de dood

Vers 9 : abhinivesha

is de krachtige begeerte om in leven te blijven, die zelfs de geleerden, de wijzen beheerst
enorme angst voor de dood
de wil om in leven te blijven
we willen ons geconditioneerd bewustzijn, onze individualiteit kost wat kost behouden/bestendigen
omdat we door avidya denken dat we geluk kunnen kennen door bezit,
als vervanging voor de eenheidstoestand
die we onbewust missen
hierdoor jagen we constant geluk achterna

dan is de grote vraag :
waarom wil Dàt manifesteren?
Het antwoord op die vraag is enkel in Ervaring te vinden
de hele schepping groeit terug naar Dàt
dat is ons doel, de eenheidservaring
de hele schepping is een lila (= spel) dat bewustzijn met zichzelf speelt
om zichzelf te ervaren,
bewust te zijn van zichzelf
als de hele schepping zich bewust is van Dàt
dan houdt het op

Atma vidya: Zelfkennis

Atma vidya is de kennis van het Zelf
buddhi kan men eigenlijk de afspiegeling van Atman noemen
dharma is alles wat mij dichterbij de Werkelijkheid brengt,
het ingebouwd buddhisches (ge)weten van wat nodig is
en wat dichterbij de bevrijding en de kennis, het Weten brengt
als je op niveau van buddhi leeft,
lijdt je ook niet meer onder de omstandigheden
je bent waarnemer
niet onderhevig aan dagelijkse ups en downs
je neemt afstand van lila, van het spel,
overstijgt de omstandigheden,
vrij van gebondenheid van de dualiteit
vairāgya is vrijkomen van raga en van dvesha
nirwana kan men vertalen als neerwaaien, uitdoven, uitblussen van begeerte en verlangens
overgave : 'niet mijn wil maar Uw wil geschiedde' cf. Jezus
sanga = gemeenschap, sat = waarheid
satsanga = samenkomen in waarheid
samenkomen met gelijkgezinden
dit is heden ten dage belangrijk
want in onze maatschappij is het zeer moeilijk om je svadharma te leven,
op je eigen pad te blijven
het is belangrijk sattvisch te worden om in de maatschappij te kunnen blijven,
om 'ertegen' te kunnen
daarom is continu aan zichzelf werken een noodzaak,
buddhi ontwikkelen,
ook om sterker, steviger te worden

de klesha's oplossen, herleiden tot zaadvorm, en roosteren, door meditatie

Vers 10 :

deze klesha's kunnen gereduceerd worden door ze terug tot hun oorsprong, tot oplossing, te brengen
de klesha's herleiden tot hun oorspronkelijke latente toestand van zaad

is de weg terug naar de zaadvorm,
de omgekeerde weg gaan

dit gebeurt door **meditatie**:

Vers 11:

de werkzame modificaties (wijzigingen) van de klesha's moeten door meditatie worden stilgelegd

we zagen:

avidya leidt tot asmita

asmita leidt naar raga en dvesha

en deze leiden naar abhinivesha

de yogi gaat de weg terug, de omgekeerde weg

door het herleiden tot zaadvorm van al deze krachten die ons binden, ons inkapselden

een eenvoudig voorbeeld van de weg terug :

vb. dvesha: kwaad zijn

eerst uiterlijk beheersen

dan innerlijk loslaten met behulp van buddhi

dan het zaadje 'roosteren'

dat het niet meer kan kiemen

dit kan alleen via buddhi:

alle redenen tot woede wegnemen

dit is de unio mystica, kaivalya, bevrijding

de werkzame modificaties stilleggen

door meditatie

naar binnen gaan, verstillen

zodat je verfijnder gaat waarnemen

buddhi ontwikkelen

gevoeliger en ontvankelijker worden

op niveau van buddhi waarnemen,

rust en vrede ervaren

meditatie is het hulpmiddel om te leiden tot zaadvorm en uiteindelijk te verbranden

zitten

adem volgen

lichaam waarnemen

prana voelen en tot rust brengen

steeds dieper gaan

begeleid door je adem

en mantra ritmisch herhalen

wat je in een zelfhypnotische toestand brengt

waarbij je je afsluit van de buitenwereld

dit dagelijks oefenen brengt innerlijke vrede

stilte in willen, denken en voelen

dit elke dag oefenen

ervan genieten

zodat je dit kunt op momenten dat je het echt nodig hebt

onbewust zoeken we allemaal naar blijvende gelukzaligheid

er is niets mis met de wereld der verschijnselen op zich

het is een illusie die voortkomt uit de niet-illusie

het komt erop aan in de schepping, in alles de Schepper te zien

ook **dankbaarheid** is een sterk instrument dat helpt, weg van de klesha's

de actieve vorm van de klesha's verzwakken tot de verdunde vorm
door meditatie en toepassen van **kriya yoga**
een bewustzijnstoestand bereiken die de omkering inzet
via sadhana pada

om te mediteren moet men zich purifiëren

via yama en niyama

er z'n leven van maken

anders komen er onaangename ervaringen naar boven in verstilling

negatieve gevoelens versterken dan,

eerder dan ze te verzachten

want het onderbewustzijn komt naar boven

trauma's, angsten, enz.

er is dus begeleiding nodig

men kan psychische problemen krijgen door onvoorbereide meditatie

zonder yama/niyama

als m'n z'n gedachten en gevoelens, niet tot rust kan brengen

komen de negatieve naar boven

en worden die zelfs vergroot, versterkt door de aandacht

zonder zuivering via yama en niyama

als men met een goede, zuivere instelling gaat mediteren

dan worden de negatieve kwaliteiten geleidelijk aan verminderd

bij een onzuivere instelling daarentegen komen slechte ervaringen, trauma's naar boven

een zuivere ingesteldheid of zuiverende instelling houdt vriendelijkheid, mededogen, vertrouwen,
loslaten, overgave, enz. in (cf. hoger)

cf. citaat van Jezus : 'niet mijn wil maar uw wil geschiedde'

de klesha's geleidelijk aan oplossen

niet onszelf als individu maar het Zelf in het centrum plaatsen

want anders vergroten de klesha's in plaats van te verkleinen

wanneer men z'n innerlijke goedheid cultiveert

gaat men gemakkelijker door het leven, ook bij tegenslag

ook shraddha ontwikkelen, diep vertrouwen

in Advaita Vedanta en Jnana Yoga heeft men 'Nididhyasana' of gestage, voortdurende meditatie
dit samen met 'shravana' (kennis verwerven door studie, luisteren) en

'manana' (stabiliseren van de verworven kennis door reflectie, contemplatie, opnemen)

zijn dit de 3 sterke factoren, de 3 stadia van onderzoek die de vorm van dhyana aannemen en

waarmee de hele spirituele reis naar de waarheid in vedanta wordt samengevat

hierbij wordt het proces van vidya in gang gezet:

geleidelijk aan overwegen, verteren, verwerken

Nididhyasana is zo het transformatieproces waarbij

in stilte en kalmte de geest zich geleidelijk opent voor het goddelijke

hiervoor wordt diepgaand en herhaald gemediteerd op de grote Upanishadische uitspraken zoals

'Dàt zijt Gij'

karma en dharma

Vers 12: het reservoir van karma's die geworteld zijn in de klesha's brengt allerlei ervaringen in dit leven en in volgende levens
het komt er dus op aan zich los te maken van de klesha's om vrij te worden
het hindoeïsme is eigenlijk geen godsdienst maar een bevrijdingsleer
er zijn geen dogma's
men kan ook vrijdenker zijn als hindoe

nu pas ben ik op een punt gekomen dat ik dat inzie
daar waar ik vroeger,
toen mijn kennis van het hindoeïsme niet veel verder reikte dan pakweg het kastensysteem,
het hindoeïsme verwierp
daar het kastensysteem verwerpelijk is,
tenminste hoe de huidige praktijk ervan is afgeleden naar iets onderdrukkend
in plaats van iets bevrijdend
namelijk dat elkeen ten volle z'n svadharma zou kunnen leven
dharma is de ingebouwde wetmatigheid van de kosmos,
de weg die voert naar Eenheid
deze begrippen dienen niet rationeel maar innerlijk begrepen te worden
dharma heeft veel vertalingen:
de weg, richtlijn, ingeschapen in het 'computerprogramma' van de schepping,
dat ook een doel heeft
de big bang is niet de oorzaak, maar een gevolg
de eerste oorzaak heeft 'mahat', het gevolg teweeggebracht,
namelijk het kosmisch bewustzijn
wat buddhi is in de mens
is mahat in de kosmos
een gevolg is dan weer oorzaak van een ander gevolg, enz.
maar dit is enkelvoudig,
terwijl de wereld van oorzaak en gevolg niet enkelvoudig, rechtlijnig is
elke oorzaak heeft meerdere gevolgen
die op hun beurt weer oorzaak van veel gevolgen worden
dit is dus heel moeilijk uit elkaar te houden

over karma bestaan dan ook heel wat misvattingen
het is niet op te vatten als je eigen schuld over iets slecht dat je overkomt
wel als de wet van oorzaak en gevolg
in de veda's staat
in den beginne was er één
en één werd twee,
twee werd veel
dit is dus het verloren gaan van het eenheidsbewustzijn
dat dualistisch werd en versnipperd in een oneindige veelheid
de mystiek van alle godsdiensten en van yoga is terug naar die eenheidsbeleving te gaan
het verlies van het eenheidsbewustzijn is de oorzaak en is avidya
ook in de bijbel staat het verhaal van Adam en Eva,
door God geschapen in het aardse paradijs, d.w.z. in eenheidsbewustzijn
ze mochten van alle bomen eten,
behalve van de boom van goed en kwaad = dualiteit
zo verloor de mens zijn eenheidsbewustzijn,
wat vervreemding veroorzaakt, avidya
avidya is het niet kennen van de Werkelijkheid, nl. het Eenheidsbewustzijn
vidya is het proces van bewustwording,

wakker worden,
de dualiteit doorzien,
inzicht, wijsheid verwerven,
sattvisch, buddhisch worden
Atma vidya is Zelfkennis via het bereiken van de Eenheidservaring

de betrokkenheid van je persoonlijkheid bij je handelingen en de gevolgen
is je persoonlijk karma
een mens helpen die je niet kent of die arm is zonder verdienste eraan vast,
is anders dan een goede daad stellen met verdienste
zonder verdienste is nishkarma, karmaloos handelen,
cf. Jezus : geef zo dat je linkerhand niet weet wat je rechterhand geeft
onthecht handelen, onzelfzuchtig handelen, doen wat je moet doen
klesha's afbouwen,
de omgekeerde weg gaan
met een zuivere instelling in je binnenste kijken
dan maak je vorderingen

de materiële wereld is een verschijningsvorm van de Werkelijkheid,
die bestaat in bewustzijn
er zijn geen toevalligheden
het bewustzijn is intelligent
er is oorzaak en gevolgen
intelligent gestuurd

als Puruṣa (zuiver bewustzijn) met Prakṛti in aanraking komt
dan ontstaat geconditioneerd bewustzijn
en bijgevolg de klesha's
en daardoor de karma's
er is altijd koppeling van materie (hersenen) aan bewustzijn (akasha) waarin onze samskara's zitten
de materialistische filosofie zegt echter dat de hersenen bewustzijn creëren
van het kleinste atoom to het heelal zijn spiegelbeelden
alles herhaalt zich in het heelal, dat evolutie is
elke herhaling kan verandering meebrengen
vanuit deze optiek kan reïncarnatie benaderd worden
dat is iets anders dan de kindertuin-misvattingen die hierover bestaan
de meeste volkeren 'geloofden' in reïncarnatie
ook tot ongeveer 300 na Christus was dit gangbaar in het Christendom
in de Indische vlag vindt men het wiel van dharma
geboorte en dood, de cyclus die we kunnen doorbreken door Verlichting, Realisatie
dat is ook precies het doel van dharma
deze cyclus doorbreken,
door bewustwording Verlichting bereiken
verlangen ontstaat uit dualiteit
zuiver bewustzijn heeft geen behoeften, geen wensen
maar waarom is dan dat zuiver bewustzijn manifest geworden?
Heel de cyclus is nodig opdat het zuivere zijn zich bewust kan zijn van zichzelf
zonder het manifest bewustzijn kan het zuiver bewustzijn zich niet bewust zijn van zichzelf
zuiver bewustzijn bestaat zowel zuiver als gemanifesteerd om tot zelfbewustzijn te komen
alle entiteiten en individuen zijn onderweg in dat proces
we bestaan allemaal uit zon, aarde, kosmos
overal zit de programmering in om de conditionering, de afscheiding te doorbreken

als een individu Realisatie/Verlichting bereikt, dan realiseert de schepping daarin zijn zelfbewustzijn

als je lichaam overlijdt, keert je conditionering terug naar de aarde
maar je bewustzijn, met zijn karmasaya, gaat niet verloren
en wordt herhaald ('reïncarnatie')
in de Upanishads staat : Atman (wat ze zijn) is Brahman

Vers 13: zolang de wortel er is (namelijk van het reservoir van karma, karmasaya, de database) moet deze tot rijping komen en resulteren in levens van verschillende klasse, levensduur en ervaringen
akasha is het reservoir van opslag van alles van de wereld der verschijnselen,
het kosmisch geheugen, de databank van de karma's
over karma schreef Atma Muni een interessant artikel waarnaar hier graag verwezen wordt
het is te vinden op de website van de Yoga-academie, onder de rubriek 'Varia'
de klesha's, waarnemen en reageren, veroorzaken karma
karmasaya is de bewaar'plaats' van alle samskara's,
indrukken door gedachten, gevoelens, verlangens, handelen
karmasaya kan vergeleken worden met (maar is niet helemaal hetzelfde) het oorzakelijk, causaal
lichaam, de blauwdruk, het ontwerp
waar men in vedanta darshana over spreekt
zolang de databank inhoud heeft, worden we geboren

Vers 14: ze hebben vreugde of smart als hun vrucht, al naargelang hun oorzaak deugd of verdorvenheid (fout, gebrek, ondeugd) is
deugd of ondeugd bepaalt wat je kansen zijn, en wie je bent
karma's van nu hangen af van de oorzaken van vroeger,
die worden bepaald door ons gekristalliseerd verleden en
door ons actueel willen, denken en voelen
de Wet van karma is die van oorzaak en gevolg
deugd en ondeugd moet echter opgevat worden in de ruimere betekenis, namelijk als
leven overeenkomstig de universele kosmische Natuurwetten
karmaloos handelen leert ons de Bhagavad Gita (BG)
ook hier is een citaat van Jezus toepasselijk:
'velen zijn geroepen, weinigen zijn uitverkoren'
of in de BG:
'uit de velen die Mij zoeken, zijn er weinigen die mij vinden'
dit is niet om te ontmoedigen
maar om kracht uit te putten als de weg moeilijk is,
niet op te geven
yoga is inderdaad veeleisend
maar zoals ook in andere geschriften staat (cursus in wonderen)
de vraag is niet of de mens leert, evolueert
de vraag is eerder of het door vreugde is of door pijn...

Viveka

Vers 15: voor de mensen die onderscheidingsvermogen ontwikkeld hebben,
is alles ellende wegens de pijnen (smart) als gevolg van verandering, bezorgdheid en tendensen en
ook wegens de conflicten tussen het functioneren van de Guna's en de vṛtti's (wijzigingen van het denkvermogen)

Viveka of onderscheidingsvermogen is het kennen/zien van de Werkelijkheid
doch het onderscheidingsvermogen waar het in dit vers over gaat,
is eerder naar beneden gericht
gaat eerder over de dualiteit

een blinde ziet God nergens
een ziener ziet God overal
'God is nowhere' of 'God is now here'
alles in de wereld der verschijnselen is in permanente verandering
niets is blijvend
enkel Dàt waarin de fenomenen plaatsvinden, verandert niet
het besef van niets is van mij, ik heb alles in bruikleen
de guna's zijn de natuurlijke tendenzen, de basiseigenschappen
die conflicteren met **vṛtti's** (inhouden van onze geest)
waar ze nochtans aan de basis van liggen
maar altijd gemengd aanwezig zijn
het conflict tussen de natuurlijke neigingen die veroorzaakt worden door
het overwicht van één van de guna's en de toestanden van het denken,
die steeds aan verandering onderhevig zijn
dit komt veelvuldig voor in een mensenleven en
is de oorzaak van heel wat ontevredenheid voor de gemiddelde mens
het komt erop neer dat men steeds verlangt naar wat men niet heeft
viveka wijst de weg naar accepteren wat op onze weg komt in het leven

de omgekeerde weg gaan

Vers 16: de ellende die er nog niet is, kan en moet vermeden worden
dit kan door de klesha's te verwijderen door
de omgekeerde weg te gaan:
van abhinivesha naar raga en dvesha, naar asmita, naar avidya, naar Atma vidya
door vidya
het is een omkeringsproces,
de dualiteit overstijgen
stilaan bewust worden van de onderliggende eenheid
het is een bewustwordingsproces
buddhi gebruiken om meer sattvisch te worden
op twee niveaus leven:
het tweede niveau laat je als onberoerde waarnemer kijken naar het schouwspel van de dualiteit
dan ben je er niet meer mee verweven
je hebt je ervan losgemaakt
bij tegenslag heb je dan verdriet op één niveau en
op het ander glimlach je en weet het te situeren in het toneelstuk dat je bekijkt als waarnemer
je doorziet het onwerkelijke en
gaat meer leven op het niveau van het Werkelijke
de lila is noodzakelijk om het zuiver Bewustzijn te laten zijn
in de bijbel heeft men het over de getuige van God
dit is manifestatie van bewustzijn
de eerste oorzaak is Mahat, kosmisch Buddhi
we hebben enkel vrije wil in de dualiteit
waar we deze zouden moeten gebruiken om buddhisch te kiezen,
niet door conditionering
buiten de dualiteit is er geen vrije wil,
het scheppingsproces is gestuurd
er is een kosmisch computerprogramma dat moet leiden tot het uiteindelijk doel, Dharma
we zijn eigenlijk geprogrammeerd om bevrijd te worden
elk 'verzet' is enkel een vertraging van het proces van Verlichting

Vers 17: de oorzaak van dat wat vermeden moet worden is de vereniging van de Ziener met het Geziene
de vereniging van de Ziener met het Geziene betekent het ontstaan van dualiteit
Puruṣa (zuiver bewustzijn) met Prakṛti verenigd
er ontstaat een waarneming, waarnemer en het waargenomene,
geconditioneerd bewustzijn
uit manifestatie ontstaat avidya
met onderscheidingsvermogen komen tot het handelen zonder (gehechtheid aan) vruchten
werkt bevrijdend
waarom Puruṣa en Prakṛti (inerte materie) versmolten
is er geen rationeel antwoord
het enige echte antwoord ligt in de ervaring van de Zelfkennis
zoals in de Rg-veda staat:
de Waarheid ligt voorbij de rijkraacht van de geest/verstand

Oefening eenheidsbewustzijn

bekijk nauwlettend je handen
zet dan denkbeeldig een X-stralen bril op
en bekijk opnieuw je handen
ze zien er nu heel anders uit, alsof ze enkel uit beenderen bestaan
je wordt vanzelf voorzichtig, want wil deze beenderen niet breken of bezeren...
zet dan nu een infraroodbril op
je handen 'worden' nu stralend rood
zet tenslotte een kwantumbril op
je ziet geen hand meer maar trilling
als je perceptie verandert, verandert je houding ertegenover...
als je iedereen ziet door een kwantumbril, wie ben je dan?
Wie is je buur?
Is er nog wel een verschil tussen jou en je buur?
Is er nog een verschil tussen jouw adem en die van je buur?
Het antwoord is 'neen'

Mantra als heling voor het individu en de mensheid

Mantra dient niet enkel voor yogapraktijk 'op de mat'
het is ook een prachtig instrument in ons dagelijks leven
bijvoorbeeld,
hoe zou elke bijeenkomst of samenwerking tussen mensen, in eender welke context, eruit zien,
indien vooraf gezamenlijk deze mantra gezongen zou worden?

Saha nav bhavatu – Moge de Heer ons beschermen
Saha nau bhunaktu – Laat ons samen gevoed worden (vervulling)
Sahaviryam karavavahi – Laten we samen handelen met moed
Tejasvi navadhi – Laat het vol licht en stralend zijn
Tamastu ma vivisavahai – Laat ons naar een gezamenlijk doel gaan met goodwill (in dezelfde
richting roeien, ondanks (menings)verschillen, dus zonder conflicten)

of deze, heel eenvoudige, bij eender welk (persoonlijk) probleem:

'Hari Om Tat Sat'

Hari = datgene wat wegneemt, verwijdert, bevrijdt,... van ziekte, zorgen,....

Om = om terug te gaan naar de 'fabrieksinstellingen', een reset; alle klanken van de creatie van het universum zijn hierin verenigd

Hari Om is dus loslaten van oude energie

Om Tat Sat = zodat Waarheid Is, ongemanifesteerde Absolute Realiteit

of : 'Om namah Shivaya Om'

als we ouder worden

raakt de prana, de energie meer en meer geblokkeerd op bepaalde plaatsen

zodat deze ons niet meer overal kan voeden

wat degeneratie, veroudering teweegbrengt

daarom kunnen we Shiva aanroepen

om los te laten

blokkades op te heffen, te vernietigen,

op te kuisen op cellulair niveau,

op te kuisen op fijnstoffelijk niveau

zodat de chakra's weer openen

Shiva is immers de transformerende kwaliteit, de vernietiger (van pijn en lijden) ook

De oerklank 'Om'

deze is samengesteld uit verschillende klanken

de Manduka Upanisad zegt over

de klank 'a' dat het expansie teweegbrengt

oefening

spreek 'aaaa' uit en

voel deze klank vibreren in jezelf

beeld deze uit

strek je armen uit zo wijd je kan

en verleng in gedachten

in de kwantumwerkelijkheid tot in het oneindige

de 'oe'-klank is werkzaam van binnen naar buiten: liefde geven, zenden

oefening

voel de 'oe' bij het uitspreken, experimenteer hiermee

de 'm'-klank werkt centerend, alignerend

oefening

voel dit terwijl je hem uitspreekt en laat resoneren

in stress, uit buddhi

een leven vol stress

in stress zijn is in overlevingsmodus zijn,

is terugvallen op patronen

in stress is het niet mogelijk om buddhi aan te spreken,

intuïtie werkt niet dan

daarom is beslissingen nemen altijd zo moeilijk geweest

mantra

hung sao

mantra van ajapa japa

ajapa = geluid van de ademhaling, is de mantra

japa = herhalen van de mantra
heel stil luisteren naar het geluid van je eigen ademhaling dus
'hung sao' of 'sao hung' uitgesproken
is spontane voorbereiding voor de kevala kumbhaka
het stilleggen van de adem zonder (in)spanning

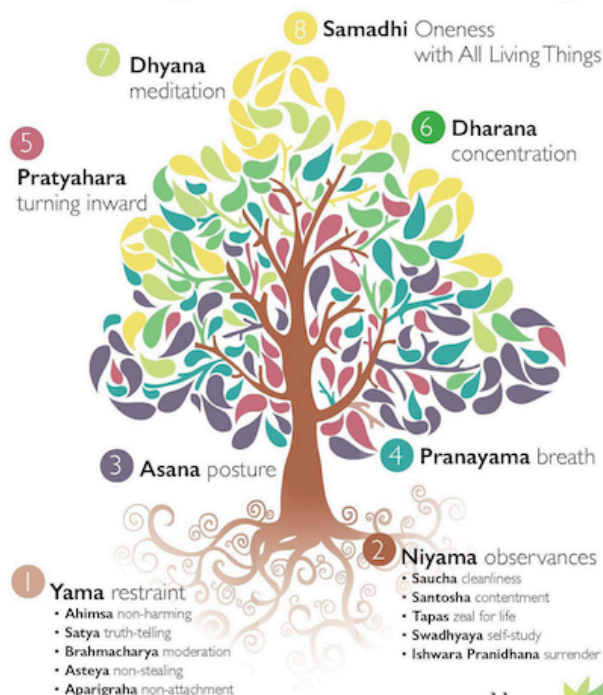
meditatie op compassie, liefde, dankbaarheid

doe ik zo vaak ik er aan denk, op en naast de mat, tussendoor
heeft een weldoend effect op lichaam, geest, energie, alles
breng je aandacht naar je hartcentrum
adem liefde via je hart naar anderen, de wereld
adem dus door je hart in en uit
terwijl je compassie, liefde, dankbaarheid in- en uitademt
dit zou het korte pad (naar verlichting) zijn...

cf. website Dawson Church

effect op lichaam: brein verandert, hormonen geproduceerd die positieve states of mind geven
dit straalt ook af op andere mensen, je straalt deze vibratie, deze energie uit
na enkele jaren oefenen is het effect zegt men dat men werkelijk straalt : 'outer luminosity'
er wordt ook naar Patanjali verwezen: 'bright beings'
er is ook een ripple-effect : sociaal effect van verspreiden van deze vibratie
cf. gratis meditatie download op website Dawson Church

The Eight-Limbs of Yoga



Eenvoudig uitgelegd: hedendaagse spirituele leiders over yoga, meditatie, bewustzijn,... en hoe deze ingezet kunnen worden voor heling

Deepak Chopra

wereldbekend arts, endocrinoloog, yogakenner en -beoefenaar

meditatie

dient om voorbij het mentale te gaan, naar de bron van de geest
en ook de bron van elke ervaring
het verschil met gebed is: dit laatste is een mentale activiteit
het ultieme doel is uit te vinden wie je bent
wat werkelijk is, wat niet
fundamentele Werkelijkheid
het laat toe bewustzijn, het lichaam, de geest, de fysieke wereld te begrijpen
wetenschap denkt dat bewustzijn uit het brein komt

bewustzijn

is het subject, het onderwerp dat een subjectieve ervaring heeft
er zitten geen beelden, geluiden, gedachten in het brein, geen sensaties,
enkel elektrochemie
bewustzijn is het subject van ervaring
waar alle ervaring plaats heeft, gekend is en verandert
het is het startpunt voor alles wat we ervaring noemen
wat is het dat weet dat ik spreek?
bewustzijn, dus het is ook het wetende

onze (denk)geest is een gewijzigde vorm van bewustzijn
in onze geest ervaren we gedachten, gevoelens, verbeelding, geheugen
dit zijn fluctuaties van bewustzijn
de geest is niet te lokaliseren
de geest is wel een relationeel en belichaamd proces
verweven met, in relatie met alle andere denkgeesten

de wetenschap denkt in termen van materie: lichaam, sterren,..
dit is naïef realisme:
het beeld van de wereld is de menselijke look
we ervaren niet het lichaam as such
we ervaren wel percepties via onze zintuigen
zo is onze ervaring anders dan die van dieren
want onze zintuigen zijn anders...
dus de wereld van de dieren is anders dan die van de mensen

bewustzijn is geen bijproduct van chemische reacties in de hersenen
ons brein creëert bewustzijn niet,
bewustzijn creëert ons brein
ons brein is een activiteit in bewustzijn
ons brein is de faciliteit die onze herinneringen behandelt,
maar is niet de bron van onze herinneringen
alles ontstaat uit bewustzijn
maar bewustzijn bestaat niet in tijd en ruimte

de echte jij kan je lichaam niet zijn

het lichaam is ook een werkwoord ipv een zelfstandig naamwoord
het is een proces

geen denksysteem kan toegang geven tot de ultieme Werkelijkheid
omdat deze ook activiteiten in de ultieme Werkelijkheid zijn!
echte meditatie is de directe ervaring van de Werkelijkheid

verschillende mogelijkheden, vormen, technieken, wegen of paden 'Marga's'

Jnana marga

is de weg van het **intellect**
verlichting door het proces van de rede
reflectief zelfonderzoek
zoals mediteren opvragen: wie ben ik? wat ben ik?
maar ook mediteren op de **fundamentele Werkelijkheid**
het universum is in ons
reflectief onderzoek over het reflectieve
dit kan een heel leven beheersen
vb. Ramana Maharshi heeft dit gedaan
een heel leven besteden aan de vraag : wie ben ik?
en elk idee dat je hierover krijgt is weer een concept op zich

Bhakti marga

is de weg van het **hart, devotie, liefde**
emotionele intelligentie, empathie, compassie, liefde cultiveren
liefde de fundamentele beweegredenen, motivatie voor alles laten zijn
en door de fundamentele essentie van de creatie van wat is
zijn we allen ondeelbaar één,
is liefde niet enkel sentiment, emotie maar
liefde is de ultieme waarheid in het hart van alles wat is
één enkel bewustzijn dat differentieert in alle fenomenen die er zijn

Karma marga

is **doen** wat gedaan moet worden,
onzelfzuchtig en juist handelen,
met onberispelijkheid, spontane creativiteit en intuïtie
en onthecht van het resultaat
of zoals Suman ons leerde, het is
handelen in niet handelen en
niet handelen in handelen (dit is het belangrijkste)
elke handeling wordt zo een offerande
wat uiteindelijk geofferd wordt, is het ego
je verankert jezelf in de bron
in het proces ZIJN, onthecht
proces-georiënteerd zijn
niet resultaat-georiënteerd
want als je gefocust blijft op het proces
is succes gegarandeerd
als je steeds vooraf gefocust bent op het resultaat
verloopt het proces moeizaam
en is succes niet gegarandeerd
excellentie nastreven, succes negeren

Yoga marga: raja yoga is koninklijke yoga – Patanjali
is allesomvattend

heeft **8 aspecten, treden**

deze start zoals we eerder zagen bij

de **yama's en niyama's**

gedraglijnen buiten in de wereld en

gedraglijnen voor binnenin

hebben te maken met sociale en emotionele intelligentie

de derde stap is de yoga **asana's**

asana is zetel, zaad van bewustzijn

als je deze asana's bewust uitvoert

ervaar je dat je lichaam een veld van bewustzijn is

de derde stap is dus het leren kennen van het lichaam

als een fluctuatie van bewustzijn

een veld van bewustzijn waarvan jij de kenner bent

ook in de Bhagavad Gita staat:

Krishna: ik ben het veld van bewustzijn en ik ben de kenner ervan

pranayama

is de adem gebruiken om de perceptuele activiteiten in het lichaam te wijzigen

inclusief het hart, bloeddruk, hersenactiviteit,...

als je je adem zodanig vertraagt dat je bv. maar 2x/minuut ademt

dan kan je je hersengolven brengen in 2 hertz/min. wat diepe slaap is

terwijl je volop wakker bent

je kan dus niet je brein zijn want je kan de activiteit van je brein zelf veranderen

pratyahare

meditatie via het geleidelijk terugtrekken van de zintuigen,

terugtrekken van de zinnen en waarnemen van prikkels van binnenuit

leren wat er in het lichaam gebeurt

is een vorm van mindfulness volgens Chopra

dharana

is gefocust bewustzijn

aandacht op een bepaald idee, ervaring, eventueel met ook een intentie,

bv. hoe kan ik deze ervaring veranderen?

dyana

is meditatie

om de fluctuatie van de geest terug naar de bron brengen, naar puur bewustzijn

samadhi

is transcendentie

voorbij de subject/object-split gaan

eigenlijk kan je al deze 8 stappen tezamen ook meditatie noemen

een meditatievorm die Deepak Chopra beoefent binnen raja yoga, is

yoga nidra

of bewuste slaap

vanuit de fysieke wereld, het overschouwen van je dag, vanuit gedachten, beelden, sensaties
geleidelijk gaan naar de staat van oneindig ZIJN gaan

vlak voor het inslapen kan je daar ook de intentie aan toevoegen

van je dromen te herinneren

net als het je herinneren van je dag

en te weten dat het een droom is

zodat je steeds in observatie blijft

in ZIJN

zodat de observator nooit overgenomen wordt door het geobserveerde
want stevig geankerd in ZIJN
dus ook een observator van je dromen 's nachts worden
net als die van overdag
zodat het bewustzijn volledig wakker blijft, 24u24
steeds bewust van het feit
ik ben niet de ervaring
maar het bewustzijn in hetwelk de ervaring plaats heeft

mindfulness

is bewust zijn van een ervaring zoals ze is
zonder het een label te geven
'mindful awareness', aandachtvolle aanwezigheid via sensaties
voelen in het lichaam
mindfulness kan ook mentaal
observeren van een gedachte
of een beeld, een kaars bv.
allemaal in je bewustzijn
mindful bewustzijn van het relationele kan ook
dan ga je naar awareness van awareness
de directe methode
onderzoeken, observeren van een object vb. een boek
die je verandert naar een ervaring, sensatie, via de zintuigen
je voelt het boek, ruikt het, je voelt je hand dat het vasthoudt,..
zo keer je via je ervaring terug naar de bron van ervaring

dan is er ook **mantra**

zaadmantra's
zijn archetypes ook al zijn ze misschien zonder betekenis
klanken
terwijl je gedachten ervaart
de mantra is 'inward', naar binnen
de gedachte is 'outward', naar buiten gericht
de mantra en de gedachten heffen elkaar op, neutraliseren elkaar
dit is transcendentie,
je gaat terug naar de Bron
zich bewust zijn van z'n bewust-zijn
het bewust-zijn terugbrengen tot z'n bron

er is geen verschil tussen jij en het universum
je eigen Zelf van het individu is hetzelfde dan het Zelf van het universum
yogi's houden niet van het concept 'God' want dan creëer je een beeld
omdat dat het oneindige Veld van oneindige mogelijkheden limiteert
want elk concept is een beperking
jij en het universum zijn één proces
dit leer je door yogapraktijk

in een staat van verlichting

valt je gehechtheid aan het verleden en de toekomst weg en
beleef je de vreugde en de vrijheid van bewustzijn in het nu

verlichting is een reis, geen bepaald doel
strak gehecht zijn aan het idee van aan te komen
neemt de vreugde en de spontaneïteit weg van het ontvouwen van bewustzijn
zich overgeven aan de wijsheid van onzekerheid
zodat je open blijft voor het wonder van het proces
(enkel het ego zelf wil het einddoel kennen, door zijn nood aan controle)
de kunst van spirituele evolutie is
te genieten van de reis
waarbij we groeien

het enige wat we moeten doen
is onszelf de ruimte en vrede laten ervaren
die er is in elk moment

hoe meer je de staat van verlichting benadert
hoe minder lijden en angst, angst voor mortaliteit inbegrepen
want hoe meer weten dat het enige wat sterft, de niet permanente zelf is
(die eigenlijk een hallucinatie is..)
het ware zelf bestaat buiten de grenzen van tijd en ruimte,
heeft geen begin en einde en is onsterfelijk
hoe meer ervarende kennis van onsterfelijkheid
hoe meer oneindige liefde
hoe meer oneindige creativiteit
hoe minder inspanning
hoe meer spontaneïteit
hoe meer vreugde
hoe meer licht in alle domeinen van je leven
hoe minder drama en conflict gegenereerd door je ego mind er in je leven is
hoe meer je antwoordt met bewustzijn
hoe meer je begint te functioneren in harmonie met de krachten van het universum
hoe meer bewuste keuzes
hoe meer observaties van synchroniciteit
hoe meer spontane vervulling van je wensen
hoe meer manifesterende kracht van je intenties

kwantumwetenschap

je hebt een observator nodig om de golf in een deeltje te veranderen, in materie dus
een deeltje bestaat dus maar als je het observeert (bewustzijn, aandacht)
anders is het een wolk/golf van mogelijkheden
materie wordt heel vaag, onduidelijk in de kwantumwetenschap
je hebt bewustzijn nodig om lichamelijke, materie te produceren
bewustzijn is fundamenteel
de multiversa-theorie is gerelateerd aan de string-theorie
er zijn een oneindig aantal universa en oneindig aantal versies van jij en ik
er zijn minstens 11 dimensies
dit is de meest aangenomen versies van alle theorieën
maar ook deze komen uit bewustzijn....
het fysieke en mentale lichaam zijn onderworpen aan de wet van de entropie,
dus veroudering en dood
het causale lichaam, bewustzijnslichaam is oneindig
en bovenal, niet stervend

de ziel sterft niet
maar wetenschappers houden niet van dat woord
echter, als men spreekt van begrippen als tijdloos, onbegrensd, buiten tijd/ruimte
dan zijn bepaalde wetenschappers wel mee....

Advaita of non dualiteit
waar subject en object één worden

oefening: mediteer op uw lichaam als het universum

voel in meditatie
je bent de extatische dans van het universum in je lichaam
die trilt in elke cel van je kwantumlichaam
ons werkelijk bestaan is buiten ruimte/tijd
zo verliezen we onze angst voor de dood
want het oneindige is nooit geboren en zal nooit sterven
mediteer op uw lichaam als het universum en
heb de natuur van bewustzijn

energie : ontdekken van de oneindige bron van energie in ons

“energie, net als jou, heeft geen begin en geen einde
ze kan nooit vernietigd worden
het is enkel steeds verschuivende staten” Panache Desai
de kwaliteit van de energie is belangrijk
niet de hoeveelheid
jeugdige energie is blijvend hoog
dit gelukkige, speelse en vreugdevolle energie
fysieke, mentale, emotionele en spirituele aspecten van het leven hebben energie nodig
spirituele energie komt voort uit meditatie en aandachtige, bewuste aanwezigheid
fysieke energie is meestal sterker bij jonge volwassenen
mentale en emotionele energie is meestal sterker bij iets oudere volwassenen
je hebt geen eindige hoeveelheid energie
want energie wordt constant vernieuwd
energie vloeit constant door alle delen van ons bestaan
ons leven is een constante vloed van energie
cellen stockeren eten, zuurstof, enz. voor niet langer dan 3 seconden!
ze leven voluit in het hier en nu
erop vertrouwend dat het huidig moment steeds weer in alles voorziet wat nodig is
als we contact houden met de oneindige bron van levensenergie van ons bewustzijn
wordt elk aspect van ons leven versterkt, gevoed en geheeld
meditatie verhoogt dus energie aan de bron
en ontwikkelt capaciteiten die energie vernieuwen:
vreugde, blijheid, en andere zijnsvormen die mentale en emotionele energie verhogen
want (heel) voedsel en beweging is niet genoeg om je energie hoog te houden
en ook voldoende slaap, zo weinig mogelijk stress zijn belangrijk
shakti = levensenergie die fysiek, emotioneel, intellectueel, creatief, transformatief,... kan zijn
puur bewustzijn dat een oneindig aantal vormen kan aannemen
we zijn onbeperkt potentieel
het leven is vervulling, dat is ook het doel van het leven
nochtans leidt slechts 1/3 van de mensen in de westerse wereld een leven van vervulling,
door stress, zorgen, wonden uit het verleden en andere negatieve emoties

heling is de oplossing : hoe?

‘Uit de weg gaan’ zodat de natuurlijke zelfhelende capaciteit van ons lichaam zijn werk kan doen
Maar we hebben ook een **doel, een richting en betekenis** nodig om de energie niet doelloos te laten
Hoe?

door **in het huidig moment steeds weer de intentie te hebben om nuttig, dienstig** te zijn in elk moment, om er te zijn voor anderen

en het **universum doet de rest!**

zich dus niet verder bekommeren om het ‘hoe’ maar in elk moment deze intentie blij hebben
de vreugde van zelfheling is altijd aanwezig, beschikbaar

jeugd is steeds toegankelijk want

de lichaam-geest is ontworpen om zichzelf permanent te vernieuwen

kernovertuigingen hebben of aannemen die dit natuurlijk proces ondersteunen,
in plaats van blokkeren

dit zijn levensondersteunende gedachten en overtuigingen

want je bent wat je gelooft en

dat laatste wordt in je leven geprojecteerd en wordt je ervaring

één van de meest hardnekkige gedachten waarin mensen vastzitten is dat het leven een strijd is
voor veel mensen is het dat inderdaad

maar het is niet omdat men overal mensen in strijd ziet dat het ook zo is of moet zijn

ze zijn in strijd omdat ze denken dat het zo moet zijn

het geloof dat het leven een strijd is, neigt selffulfilling te zijn

we moeten strijd, die een mindset is, afleggen om onszelf permanent te verjongen

pas dan is de levensenergie creatief, steeds vernieuwend en constant stromend

het leven stroomt natuurlijk, zonder strijd

mensen die kort bij deze natuur van het leven zijn

nemen een **alignerende attitude** aan

ze benaderen elke situatie **zonder weerstand**

mensen gracieus behandelen **zonder oordeel** is gewoon voor hen

ze delen verantwoordelijkheden zodat ieders last verlicht wordt

en ze staan open voor verschillende oplossingen en benaderingen voor problemen en uitdagingen

ze **laten oplossingen zichzelf ontvouwen op natuurlijke wijze**

mensen die het omgekeerde doen

proberen de situatie en anderen te controleren

ze micro-managen

ze voegen zelf nieuwe problemen en obstakels toe door hun attitude

ze creëren of verhogen het conflictniveau rond hen en

willen dat alles verloopt zoals zij het wensen

we hebben allemaal iets van beide persoonlijkheden

strijd is eigenlijk een effect

de reden waarom mensen in strijd blijven

is dat ze verblijven op het niveau van het probleem

in plaats van naar het niveau van de oplossing te gaan

oplossingen verblijven in de diepe bron in ons bewustzijn

meditatie brengt ons van het niveau van het probleem naar het niveau van de oplossing

door je in contact te brengen met **puur bewustzijn,**

de bron van de steeds vloeiende levensenergie

spontane vreugdevolle energie

in bewustzijn niet in ons brein

vraag en je zal ontvangen, klop en er wordt opengedaan

maar het vragen en het kloppen gebeurt in bewustzijn

het pad zonder strijd ontvouwt zich op natuurlijke wijze

ons ego zoekt naar identiteit,
wil ergens bij horen of
wil zijn eigen 'uniekheid' tonen
maar als we onze **ware identiteit** beleven, **onbeperkt bewustzijn**,
dan ervaren we zowel het hart van onze **uniekheid** als de geest van samenhang en inclusie,
geïntegreerd en **verbonden**
deze **heelheid is onze werkelijke natuur** en
schenkt ons bovendien permanent de gaven van liefde, diep geluk, energie, creativiteit, openheid,
aanvaarding, vertrouwen, natuurlijke intelligentie, diepe vrede, enz.

de rusteloze, gefragmenteerde geest is nooit verzadigd
en dus ook nooit tevreden met wat het heeft, nooit echt gelukkig
het geheim om dit te overstijgen is je bewustzijn laten rusten in expansieve receptiviteit,
bewust verblijven in het huidige moment
je **bewustzijn** zal dan **expansief, creatief en energiek** zijn en
je **bodymind is in evenwicht**, in harmonie en
kan **met gemak reageren** op elke situatie,
je blijft jong,
geeft het voorbeeld
je geest is open, veerkrachtig en vertrouwensvol, aanvaardend en creatief
In het ander geval ben je moe, controlerend, reactief, impulsief of reageer je misschien met angst,
contractie of kwaadheid

het geheim voor genoeg energie voor alles wat je wil doen is
permanent in de flow van puur bewustzijn vertoeven
met de hoogste visie die alles en iedereen omvat
te rusten in Bewustzijn en
te weten dat alles wat je wil eigenlijk al vervuld is

the Chopra Well
= youtube kanaal met meditaties

Joe Dispenza

wetenschapper die meditatie bestudeert, welke de effecten ervan kunnen zijn
en Bruce Lipton, vanuit de epigenetica

voortbouwend op bovenstaand stukje over

kwantumfysica

zie hier de **kernboodschap**

leven op niveau van de golf

via bewustzijn,

ZIJN vanuit je hoogste bewustzijn,

tappen uit het Veld van oneindige mogelijkheden, Intelligente Liefde

waar alles al is, één met alles,

is zoveel gemakkelijker, moeitelozer dan

leven op niveau van het deeltje, de materie (log, dicht en zwaar),

kost energie, wilskracht en moeite

Zo ook, weten dat de kracht, de Intelligentie die het lichaam maakte, het ook kan genezen
'tastbaar', voelbaar positieve, gezonde sensaties VOELLEN

**wanneer je je eigen persoonlijke visie over perfecte gezondheid voorstelt
deze ook steeds weer voelend alsof ze er al is
zodat je lichaam letterlijk zal reageren alsof de genezing reeds plaats vond**

want, je gedachten creëren je leven
elke dag denk je 60 à 70.000 gedachten
hiervan zijn 90% dezelfde gedachten dan de dag ervoor
dezelfde gedachten leiden naar dezelfde keuzes,
deze keuzes naar hetzelfde gedrag,
dit gedrag naar dezelfde ervaringen en
deze ervaringen naar steeds dezelfde emoties
die dan weer de drijfveer zijn voor steeds dezelfde gedachten
onze biologie, onze neuro-chemie, onze genen worden beïnvloed door hoe je denkt, ageert en voelt,
je personaliteit creëert je eigen realiteit

je moet dus iemand 'anders' worden om een ander leven te kunnen leiden

(want de hardware van je brein wordt gevormd door hierboven beschreven patroon)

door je **bewust** te zijn van je gedachten,

om ze bewust te veranderen,

te **KIEZEN** en daardoor de negatieve spiraal doorbreken

en in de plaats daarvan een positieve dynamiek creëren die je leven en gezondheid verandert

zo word je eigen placebo, je eigen apotheek,

door je gedachten te veranderen

zodat je lichaam de juiste chemicaliën aanmaakt voor gezondheid

95% van je brein wordt gevormd door je gedachten en ervaringen tot je 35 jaar

om **niet meer vanuit het verleden te leven maar om je toekomst zelf te creëren,**

om een nieuwe zelf te creëren,

beginnen met **nieuwe gedachten, emoties van liefde, geluk, dankbaarheid, verbondenheid**

opgelet : valkuil : de denkgeest zal steeds willen teruggaan naar hetzelfde bekende oude patroon

(dat kleine stemmetje dat niet zwijgt)

van het oude naar het nieuwe zelf vereist een complete ommezwaai op neurologisch, biologisch,

chemisch, hormonaal en genetische vlak

je lichaam is de beste apotheek ooit

daarom:

welke gedachten en gedragingen wil ik voorgoed de laan uitsturen? ('fire')

welke gedachten en gedragingen wil ik versterken, inprenten voor een fantastische toekomst?

('wire' nieuwe gedachten/gedragingen in je brein)

wat zou de grootste expressie van mezelf kunnen zijn?

gedachten hebben van hoe je wil zijn

deze gedachten herhalen, **affirmaties**

dit doet reeds fysiek veranderingen ontstaan

bij deze gedachten, horen ook de **emoties** van wat je wil zijn, voelen alsof je er al bent:

welzijn, schoonheid, stressvrij, succesvol, gezond, liefdevolle relaties,...

je mag niet wachten op je genezing om heelheid te **voelen**

je mag niet wachten op geluk om je gelukkig te voelen

je mag niet wachten op het mystieke moment om je 'ooh!' te voelen

reeds liefde voelen alvorens een persoon te ontmoeten waarmee je een liefdevolle relatie hebt

reeds sterk voelen alvorens je succes hebt

reeds overvloedig voelen alvorens je welvaart er is

het gewenste reeds voelen op voorhand, er op voorhand blij over zijn

je lichaam, je genen, je biochemie, je brein gaan zich reeds aanpassen aan deze gewenste toekomst

ook de omstandigheden, de ervaringen zelf, de juiste personen gaan miraculeus naar je toekomen
door je persoonlijkheid te veranderen, verander je je persoonlijke realiteit
dit doe je door je gedachten te veranderen
én de hogere gevoelens/emoties (in je lichaam) te beleven die daarbij horen
je energie verandert tot energie die past bij de energie/een potentieel dat elektromagnetisch al
aanwezig is in het kwantumveld is: deze energieën matchen
de nieuwe gewenste realiteit komt vanzelf naar je toe
vanuit een kwantumperspectief:
je gedachten zijn als een elektrische lading in het kwantumveld
je gevoelens zijn als een magnetische lading in het kwantumveld
je gedachten en gevoelens zenden dus een electromagnetische handtekening uit
die elke atoom in je leven beïnvloedt
de gedachte zendt het signaal uit, het gevoel trekt het event terug
je zendt informatie uit in het veld
en trekt je nieuwe ervaringen naar je toe
zo kan je ziektes genezen en stress, welzijn aantrekken, alles wat je wil realiseren
als je je energie verandert, verander je letterlijk je leven
en zelfs dat van anderen want je verandert het veld waarmee iedereen en alles in verbinding staat
het is alsof je steeds dikkere stenen in het water laat vallen
die steeds grotere golven veroorzaken
we zijn geen lineaire wezens met een lineair leven/realiteit maar
dimensionale wezens met een dimensionaal leven/realiteit

**alles wat we moeten doen
is uit de weg gaan**

ons ego oplossen

om de Intelligentie zijn werk te laten doen

door meditatie, volgehouden meditatie

bewust worden, zo bewust in iedere moment

tot je je niet meer vereenzelvigd met je gedachten, je lichaam, je ervaringen,...

die je identiteit, je persoonlijkheid vormen

maar die persoonlijkheid volledig oplost

zodat je bewustzijn samensmelt met het Groter Bewustzijn

je één wordt met alles

‘from some-body to no-body’

en je ook volledig ‘verliefd’ wordt op het leven, op alles, iedereen,

je ermee verbonden voelen, want je bent er één mee

dat is een hoge staat van meditatie die je lichamen geneest

dan gaat je bewuste geest samensmelten met je onderbewuste

dan kan je werken met je lichaam

om de oude conditionering uit te wissen

om het te conditioneren/herprogrammeren naar een nieuwe toekomst...

placebo effect

het is niet de pil die geneest

maar de gedachte die geneest

en de verschuiving teweeg brengt van je biologie van het verleden naar de biologie van de toekomst

je kan dus je eigen apotheek zijn

als je die staat van bewustzijn verwerft dat je de pil niet meer nodig hebt

experimenten tonen aan dat een meditatie waarin er gedurende 10 min. verheven emoties zijn van
vriendelijkheid, dankbaarheid, blijheid, verbondenheid,..
er stoffen vrijkomen die het immuunsysteem versterken

deze stoffen blijven verschillende uren aanwezig in het lichaam
**met dankbaarheid op voorhand herprogrammeer je je autonoom zenuwstelsel
naar de toekomst waarvoor je nu reeds dankbaar bent**
gezond worden/blijven door fysieke, chemische en emotionele balans te creëren

fysiek evenwicht: via yoga, beweging, massage, accupunctuur, shiatsu, osteopathie, ...
chemisch evenwicht: via gezond voedsel, supplementen eventueel
emotioneel evenwicht: via meditatie, energetische psychologie
deze 3 evenwichten gaan samen
als er 2 in balans zijn, volgt de derde meestal ook

**als je je verbindt met het kwantumveld van oneindige mogelijkheden
door je één te voelen met alles wat is**
en open voor nieuwe mogelijkheden
in plaats van met je gekende verleden of voorspelbare toekomst
verwacht dan het onverwachte
mogelijkheden waaraan je niet dacht bieden zich aan
synchroniciteit gebeurt
**van een egoïstische ingesteldheid naar een onbaatzuchtige
waarom zou je iets willen als je heel bent?**

effecten van meditatie
door meditatie van beta-status van je hersenen **naar alpha** gaan
waar je je negatieve programma's, gewoontes
die je hebt van conditionering, socialisering
kan **herprogrammeren**
en zo je materiële omstandigheden, gezondheid, enz.
niet meer vanuit de materie willen veranderen en jezelf uitputten
maar vanuit een nieuwe energetische toestand

door **meditatie** je analytische geest uitschakelen
want dit scheidt de bewuste van het onderbewuste geest
waar alle programma's opgeslagen zitten
door alertheid, meditatie je brengolven vertragen
je bewustzijn shiften van de materiële wereld naar het energetische
van iemand naar niemand gaan
van iets naar niets gaan
van ergens naar nergens gaan
van een bepaalde tijd naar geen tijd gaan
als puur bewustzijn in het huidig moment stappen
de brug opgaan naar het kwantumveld
steeds meer eenheid en heelheid ervarend
de twee hersenhelften synchroniseren
geen nood meer voelen, geen afscheiding
en volledige hart- breincoherentie
pure liefde van alles wat is
een gedachte van heling kan gedragen worden in dit energieveld dat we uitzenden
je draagt het event dat je wil bereiken reeds mee
het ligt niet meer in de toekomst
je hebt het reeds bereikt
spontane heling van fysieke klachten, ziektes kan optreden
als je bewustzijn één wordt met dat van het veld

daarin tappen
alles wat je in die frequentie denkt
wordt realiteit, kan je creëren in de materiële realiteit
als je zoveel mogelijk de staat van hart-breincoherentie bereikt
dan zend je een steeds sterker signaal uit
dat je weer aantrekt door het bijhorend gevoel
dus het gewenste komt naar je toe
en je kan ook beter informatie ophalen uit het veld
waar je anders niet bij kunt
het lichaam is in een groei-modus
je telomeren worden langer
je neemt je kracht terug
je bouwt je eigen energieveld
je draagt bij tot het geheel
waarmee je steeds intenser verbonden bent
je voelt steeds meer van het goddelijke
steeds minder van je kleine zelf
meer van je grote Zelf
ook in je dagelijks leven
en je gaat goddelijkheid zien in alles en iedereen die je tegenkomt
verander het veld met je geest
en je creëert veranderingen in de materie
je kan niet enkel jezelf genezen
je kan ook iemand anders genezen op die manier
ook van op afstand
je kan de wereld veranderen via energetische weg

stress is het omgekeerde

verhoogde hartslag, heel incoherent
geen verbinding meer met ons creatief centrum van eenheid en heilheid
waar onze goddelijkheid is
zelfvertrouwen, dankbaarheid, vreugde,... verdwijnt
dualiteit komt terug

om dit te veranderen, transformeren dienen we te weten dat
waar je aandacht naartoe gaat, ook je energie heen gaat
ook je lichaam volgt je geest
naar het gekende
niet naar het ongekende
als je dus denkt aan negatieve gedachten, zoals kwaadheid, slachtofferrol,..
verbind je daar een emotie aan

emotie is een chemisch residu van het verleden

waarbij je dus je energie verplaatst naar een moment in het verleden
de meeste emoties correleer je dus met mensen, toestanden uit het verleden
activeer je de circuits in je geest uit het verleden
je draineert dus energie van het huidig moment
om het met je aandacht te leiden naar een voorspelbaar event in de toekomst
dus meestal hebben mensen hun aandacht bij het gekende verleden of bij de voorspelbare toekomst
die men anticipeert in gedachten
de energie volgt dat
hun energie van het huidig moment wordt dus vermengd met het verleden en de toekomst
zeer zelden leeft men in het huidig moment

naar analogie van de kwantumfysica,
de golf wordt deeltje door observatie
dus de energie gaat van een veld van mogelijkheden over in een deeltje, materie
als men terug de aandacht van het deeltje haalt
wordt het weer energie, mogelijkheid
als je dus steeds van dezelfde gedachten uitgaat
verander je oneindige mogelijkheden in het energieveld
in dezelfde patronen die je 'je leven' noemt
dus het moment dat je je aandacht en dus ook energie heroriënteert
en je aandacht dus verplaatst weg van de problemen/negatieve gedachten
vanuit een kwantumperspectief wordt je leven opnieuw mogelijkheid
mensen stoppen met hun leven te creëren/boetsen omdat ze in overlevingsmodus zijn
in stress dus

stress is wanneer je brein en lichaam niet in homeostase zijn
niet in balans
normaal gezien gaat je lichaam enkel op bepaalde momenten in 'stress', bij reële bedreiging
als je dus gaat van ongekende mogelijkheden naar omzetting in chemie door een bepaalde emotie
en je dus tapt uit het Veld en het in chemie omzet
mobiliseer je enorme hoeveelheden energie voor een 'bedreiging'
het primitief zenuwstelsel wordt geactiveerd en zegt : het is alles of niets
als je opgejaagd wordt door een predator bijvoorbeeld:
vitale energiehoeveelheden in je lichaam worden omgezet in chemie
dat is normaal voor de korte termijn
als het lichaam zo'n rush van adrenaline krijgt
en het brein en het lichaam gaat in hoogste staat van paraatheid

worden mensen verslaafd aan deze toestand
ze gebruiken dus de omstandigheden in hun leven
om telkens weer opnieuw aan te sluiten bij die emotie die deze toestand opwekt
ze hebben dus de problemen 'nodig' om zich 'iemand' te voelen
als de hormonen van stress heel verslavend zijn
en mensen hun toestand gebruiken om hun verslaving aan een bepaalde emotie te herbevestigen
dan worden ze eigenlijk verslaafd aan het leven dat ze eigenlijk niet willen
alle organismes kunnen een korte termijn stresstoestand aan
maar geen organisme kan dit voor een langere periode
zonder richting ziekte te gaan

het probleem wordt voor mensen nog erger want
met onze grote neocortex kunnen we denken over onze problemen,
ze anticiperen, ze herinneren, worse case scenario's inbeelden, enz.
enkel door de gedachte alleen zetten we dus de stressrespons aan
de hormonen van stress zijn zeer verslavend
dus kunnen mensen verslaafd raken aan hun eigen gedachten
daarom is verandering zo moeilijk
de hormonen van stress drukken op de genetische knoppen die ziekte veroorzaken
dus kunnen je gedachten je letterlijk ziek maken

dus belangrijk: niet mis-managen van je aandacht en je energie
want dan ga je willen controleren en allerlei 'voorspellingen' beginnen maken
dan ga je weg van het oneindig veld van mogelijkheden en verander je het in chemie

dan tap je je lichaam vitale bronnen af
en als je dit permanent doet,
dan voel je meer als materie en minder als energie
meer deeltje dan golf
als dit gebeurt
zorgen de stresshormonen ervoor dat we pure materialisten worden
om de realiteit met onze zinnen/zintuigen te definiëren
want dit soort chemicaliën verstoppen onze zinnen
als er een predator is en de adrenaline komt binnen
dan wordt je focus verengd
dit betekent in kwantumfysica focussen op het deeltje
waardoor je mogelijkheid elimineert
als je dus permanent in noodtoestand verkeert
dan vermindert je focus tot het deeltje
dan zie je de mogelijkheden niet meer
je kan niet meer creëren, leren, stil zitten, enz.
enkel lopen (vluchten), vechten en verstoppen (freeze)
als je meer als deeltje en minder als energie leeft
en je wil iets bereiken in je leven
dan wil je materie door materie veranderen
maar het gaat veel tijd en energie vragen
als je focust op materie dan ervaar je afgescheidenheid
jij hier, ik daar
ik hier, mijn dromen daar
ik voel me van alles afgesneden dan

helen: één worden met het Veld

als je je aandacht van je lichaam weg verplaatst
ga je van iemand naar niemand
niet meer geïdentificeerd met iets of iemand
van iets naar niets
als je je aandacht verplaatst naar het hier en nu
verbind je je met het ene Veld
de grootsheid van dit veld ervaren dat bestaat boven tijd en ruimte
open divergente focus waardoor
het brein en het hart meer coherent gaan functioneren
dan voelen we meer heel
het Veld is een veld van informatie dat alle natuurwetten regeert
alle principes samenbrengt van de driedimensionale realiteit
hiermee je verbinden niet via je lichaam
je moet boven je identiteit uitstijgen
als een bewustzijn
meer eenheid, heelheid ervaar je dan
wat zich vertaalt chemisch, biologisch, genetisch
voel je je alsof je alles al hebt wat je wil en nodig hebt
je voelt je meer heel
dit zie je ook in de brein- en hartscans
beide hersenhelften zijn meer verbonden en synchroniseren
de verbinding, eenheid van de hersenhelften, van de polariteiten
wordt liefde genoemd
we voelen ons verbonden met het groter geheel
we willen niet meer via de materie de materie veranderen

en resultaten te forceren of voorspellen of controleren
maar wel te vertrouwen
het nog ongekende te vertrouwen
want we zijn verbonden met het informatieveld boven tijd en ruimte
we moeten nergens meer naartoe gaan om te bereiken wat we willen
nu zijn we de vortex van onze creatie, van onze toekomst
beginnen we tijd te 'collapsen'
en de ruimte of het gewenste event begint naar ons te komen
dit proces is een vaardigheid
hoe meer je het doet, hoe beter je erin wordt
als je begint te leven vanuit deze plaats
en creëert vanuit een omgeving buiten ruimte en tijd
is het belangrijk voor ogen te houden dat we niet weten wanneer of hoe het gebeurt
dat is het ongekende
dat is niet onze 'zaak', daar hoeven we onze neus niet in te steken
niet terugkeren naar de oude zelf door proberen te voorspellen wanneer, enz.
jezelf overgeven aan het groter geheel
jezelf verliezen in niets
om alles te worden
dan wordt de hoeveelheid energie in de hersenen hoog
je hersenen gaan in deze staat in een snel breinpatroon
als je verbonden bent met het ene Veld
en je kan diepe downloads van informatie ontvangen
en liefde ervaren als nooit tevoren
dit ene Veld is liefdevolle Intelligentie
door deze energie krijg je ook een biologische 'upgrade'
vb. ziektes kunnen genezen, klachten verdwijnen
waar gaat je aandacht, je energie dagelijks naartoe?
op je pijn? of het negatieve?
als je je eigen leven elke dag op dezelfde wijze beschouwt
zal je leven hetzelfde blijven

dus je aandacht richten op het belangrijke, het positieve

niet op het negatieve
om je leven te helen
boven de herinnering en emoties van je huidig leven uitstijgen
om een nieuwe persoonlijke realiteit te creëren
moet je boven je huidige persoonlijkheid uitstijgen
om je lichaam te helen
moet je boven de associatie met/herinnering van je lichaam uitstijgen
om een nieuwe toekomst voor jezelf te creëren
moet je voorbij anticipatie van exact dezelfde dingen die dagelijks gebeuren

oefening

lijst een paar dingen op waar je je aandacht dagelijks op richt
in de gebieden waar het goed gaat, OK
in de gebieden waar het niet zo goed gaat, waar geen verandering ten goede is
moet je je aandacht/energie desinvesteren
als je dit goed doet
bouw je je eigen elektromagnetisch veld, je eigen energieveld
dat energie is die voor jou beschikbaar wordt
om iets mee te doen

waar je je aandacht plaatst, is waar je energie is
open dus je focus
en tune in in deze informatie en energie
zodat je er aandacht begint aan te schenken
word je er meer bewust van
en een energieveld begint te creëren rond je lichaam waarin je je verbonden voelt met iets groters
oefening baart kunst
hoe meer je dit doet, hoe beter je hier in wordt

meditatie en hersengolven

meditatie

is gewoon worden aan de gewenste situatie
is elimineren van je uiterlijke wereld, om je innerlijke wereld te versterken
is door observatie jezelf beter leren kennen, om jezelf te verbeteren
'fire and wire' circuits in je brein
het oefenen in bewustzijn van je niet-bewuste staat,
zodat je minder terugkeert naar die niet-bewuste staat,
en je meer bewust bent en leeft, elk moment
is in het nu zijn, om je energie te veranderen
is het trainen in voelen van liefde, dankbaarheid, vreugde, vrijheid, heelheid

als je hersenen in beta-staat zijn, is je uiterlijke wereld belangrijker dan je innerlijke
in meditatie schakel je je zintuigen uit en verdwijnt geleidelijk het contact met de uiterlijke wereld,
je brein vertraagt want verwerkt minder data en gaat in alpha-staat
in **alpha** is je innerlijke wereld belangrijker, je verbeelding
nog meer relax, mediteren, dan
ga je in **theta**: je lichaam slaapt en je geest/verstand is wakker
je lichaam is dus niet langer je geest, want het slaapt
daar kan instant verandering plaats hebben
hoe in theta gaan?
door je analytische geest uit te schakelen,
die zit tussen je bewuste en je onderbewuste toestand
hoe doe je dat?

focus op niets, op leegte, lege ruimte, **op de grote zwarte ruimte achter je ogen**
in deze lege ruimte relaxen met ogen toe
zodat je alleen gedachte wordt
een **gedachte/intentie die je wil realiseren**
waarbij je het erbij horend gevoel beleeft

ter info: de verschillende stadia van je brein:
beta = je bewuste, analytische geest is wakker en actief
alpha = door meditatie
theta = nog diepere relaxatie, meditatie
delta = diepe slaap

oefening

2 gedachten, 2 gedragingen en 2 emoties waarvan je van af wil, die niet langer bij je passen,
op te schrijven en
je er zo bewust van worden dat je niet gaat hervallen tot herhaling ervan
idem met 2 gedachten, 2 gedragingen en 2 emoties die je wil inprenten, 'bedraden' in je hersenen
'fire and wire' gedachten

dit 's avonds doen of 's morgens bij het wakker worden
en je voornemen niet op te staan alvorens je deze nieuwe mens geworden bent
voelen alsof het er al is

waar bewustzijn toe in staat is

Gregg Braden: het 'mirakel' van Milarepa
bezocht in de Tibetaanse bergen de rots
waar het 'mirakel' van Milarepa plaats vond
je kan er nog steeds handen in de rots zien staan
Milarepa plaatste zijn hand tegen en
ging daarna met z'n hand in de rots alsof deze er niet was
hij was vrij, niet gelimiteerd door de rotswand
zodat hij zijn hand verder erin kon duwen
doordat hij zijn bewustzijn veranderde van
gescheiden zijn van de rots tot er één mee zijn
zodat de rots geen barrière meer vormt...
dergelijke verhalen activeren onze spiegelneuronen
die dan beseffen dat zulke dingen, heling, enz.
die we anders 'mirakels' noemen
ook mogelijk zijn!

Eckhart Tolle

is één van de grootste hedendaagse Westerse spirituele leiders
een kleine 20 jaar geleden kwam zijn intussen wereldbekend boek 'De kracht van het NU' op mijn
pad
er zouden 12 miljoen exemplaren van verkocht zijn,
is vertaald in meer dan 50 talen en wordt door zeer velen omschreven als levensveranderend
het boek bracht me inderdaad veel inzicht,
maar om het dadelijk in de praktijk te kunnen brengen was het wat mij betreft toen nog te vroeg;
het zou nog heel wat jaren vergen om het te laten indalen en te integreren
wellicht stond mijn denkkeest nog teveel op de voorgrond toen,
er was duidelijk nog weerstand aanwezig,
maar vooral teveel afleiding en te weinig discipline
een kleine 10 jaar geleden stond ik al wat verder op het spirituele pad,
wat maakt dat de online cursus die ik toen bij hem volgde wel duidelijk impact had
Eckhart heeft de gave moeilijke spirituele thema's op een eenvoudige, toegankelijke manier uit te
leggen aan de massa
deze eenvoud doet naar mijn aanvoelen echter geenszins af aan de juistheid van zijn leringen,
die hij bovendien helemaal belichaamt,
wat hem zo geliefd en tot een groot voorbeeld maakt

Vrij zijn door bewust in het NU te leven

Vrij van het ego of egoloos
ego is elke identificatie met vorm
bewust van je eigen gedachtenstroom
om vervolgens te KIEZEN welke gedachten je hebt
in plaats van de invloed te ondergaan van die onbewuste gedachtenstroom
VRIJ van de constante stem in je hoofd
vrij van het continue onproductieve denken van je mind
dat oordeelt en veroordeelt en je daardoor ongelukkig maakt

bv. situatie aan de kassa : lange rij, het gaat 'te traag'
je wordt er ongelukkig van
je denkt dat je ongelukkig wordt vanwege de situatie
terwijl je ongelukkig bent vanwege de stem in je hoofd die zegt dat de situatie niet OK is
in het NU zijn, geeft VRIJHEID om te beslissen dat het wel OK is

Totale vrijheid bekom je door:
niet oordelen
acceptatie
onthechting

Ook in een omgeving met niet-bewuste/aanwezige mensen
kan je aanwezig en bewust blijven
door **je lichaam te gebruiken als anker voor bewustzijn**
contact maken met je lichaam
het leven in je lichaam voelen
het leven in elk celletje te voelen
en vanuit die aanwezigheid, dat diep bewustzijn
zal je weten of en hoe je eventueel kan inspelen op de situatie
iets zeggen of niet en
zo ja, wat, zal je dan weten vanuit dat diep bewustzijn

waarom mensen zo graag baby's zien
is omdat ze in de ogen van puur bewustzijn kijken
zonder oordeel
want de baby denkt nog niet
en kan dus nog niet oordelen
maar er is wel puur bewustzijn

Het belangrijkste in het leven dat er is
is te **weten wie je bent**
ontwaakt bewustzijn
zoals Jezus zei:
het koninkrijk der hemelen is in u
zich bevinden in deze staat van bewustzijn
Christus is de ontwaakte,
diegene die ontwakend is, die de wereld redt
redt van zichzelf, van het kleine zelf

je bent het leven zelf
dus niet zeggen: 'mijn leven'
want dat doelt op een dualiteit: jij en het leven
dat zou dus betekenen dat je het leven hebt,
dus dat je het ook kan verliezen
en dus bang wordt
maar je bent het leven zelf
je kan het dus niet verliezen
als je 'dood' gaat
betekent dit dat de animerende kracht van je lichaam
en die kracht, dat ben je zelf,
dat die niet meer in het lichaam is...
teruggekeerd is naar de Bron

waarmee je steeds één bent en bent geweest
of op weg naar nieuwe ervaringen van ontwaking
je kan jezelf dus niet vinden in je gedachten, lichaam, geschiedenis of emoties
je ben de ruimte, het bewustzijn waarin deze ervaringen kunnen gebeuren
daarom zegt Jezus : je bent het licht van de wereld
wat Jezus het 'eeuwig leven' noemt
is niet eeuwig verder hetzelfde in de tijd, continue tijd die nooit stopt, eindeloze tijd
want in het 'hiernamaals' is er geen tijd/ruimte ervaring
wel het tijdloze, de afwezigheid van tijd
waar enkel bewustzijn is

weet wie je bent en je bent vrij

maar je mag niet conceptualiseren, erover denken
want het antwoord daarop is net wat je niet bent
het is al goed te weten wat je niet bent
wakker/bewust worden tot het vormeloze
dat is wat je bent

de essentie van wie je bent is onverwoestbaar

dat weet je op niveau van het gevoel
maar ook via de wetenschap
die weet dat energie onverwoestbaar is
enkel getransformeerd wordt
wat ook deze fysieke vorm van mijn lichaam animeert
gaat op een bepaald ogenblik dit niet meer doen
en dat is wat men een dood lichaam noemt
de vorm is er nog
de essentie is er niet meer
de essentie van dat wezen is dus niet de vorm
de essentie van dat wezen woonde in de vorm
het leven in die vorm was steeds onzichtbaar
het leven zelf heeft geen vorm
iemand sterft, de essentie is weg
het leven in de vorm is weg
de 'I am' in de vorm steeds voelen
in het NU
dat bewustzijn/ruimte waartegen alle ervaringen zich afspelen is wat wij zijn
tijdelijk als een persoon verschijnt in deze vorm

als je weet wie je bent in essentie

veranderen ook de dingen die je doet, die je belangrijk vindt
en de manier waarop je ze doet
je kan dan met uitdagingen omgaan
zonder lijden
zonder er een probleem van te maken
ze worden dan een continue motivatie voor ontwaken

Het is **innerlijk stilte die de wereld zal redden** en transformeren

Maar niemand kan permanent met zichzelf blijven om de stilte, en de Essentie, te ervaren
daarom ook in relatie, in interactie met mensen,
steeds aanwezig trachten blijven in het huidig moment, in je Essentie

dat is van essentieel belang
wat je zegt is van secundair belang
dus in conversatie met mensen,
je niet identificeren met wat je zegt, je niet met je woorden identificeren
maar je identificeren met je Essentie, in het huidig moment
en daar blijven, van daaruit luisteren en spreken
ook de moeilijkere dingen kunnen dan gezegd worden
de dingen die niet ok zijn en waaraan iets kan gedaan worden
de dingen die niet ok zijn en waar je niets kan aan veranderen
zullen vanuit je Essentie ook niet meer gezegd worden...

*De sleutel is om in een permanente verbinding te staan met je innerlijke lichaam
om het te allen tijde te voelen.*

Dit zal je leven snel verdiepen en transformeren.

*Hoe meer bewustzijn je in je innerlijke lichaam brengt,
hoe hoger diens trillingsfrequentie wordt.*

*Als je weet wie je werkelijk bent,
komt er een blijvend gevoel van vrede.*

*Je zou het vreugde kunnen noemen, omdat vreugde zo is:
stralend levende vrede.*

*Het is de vreugde van het jezelf kennen als de essentie van het leven
voordat het leven vorm aanneemt.*

*Dat is de vreugde van Zijn -
van zijn wie je echt bent*

niet door je handelen zal je gered worden
maar door je ZIJN

oefening: bewust zijn in de praktijk

door bewust je **ademhaling** te voelen
door bewust je **lichaam** te voelen
je handen
beide handen tegelijk
de rest van je lichaam
voel het leven
voel je ademhaling en volg ze
wees **dankbaar** voor je ademhaling, de lucht die je inademt
wees je bewust van alles wat is met je **zintuigen**
wees dankbaar voor alles wat is
doe alles vanuit aanwezigheid, alertheid, bewustzijn
wees de observator
zo voeg je toe aan het collectief bewustzijn
want op een dieper niveau is iedereen verbonden

zo ontdek je ook je vormeloze identiteit,

los van je denken, je verhaal, je verleden dat je NIET bent
en maak je deze vormeloze identiteit als basis voor je gewaar worden van je Zelf
en leer je als vormeloze identiteit met vrucht te ageren in de wereld van vorm

leer je denken enkel als het nodig is, zodat je werkelijk creatief wordt
door te **putten uit de vormeloze Bron binnenin**

leer je vormen te appreciëren zonder nood aan identificatie of bezit
en te leven als een uitdrukking van de tijdloze dimensie en
een bron te worden van welwillendheid, dienst en ware intelligentie
het vormloze uitdrukken is moeilijk want gedachten en woorden horen bij de wereld van de vorm

de wereld verandert

door deze hogere vorm van bewustzijn
namelijk als we in elkaar deze vormeloze identiteit herkennen
in plaats van een identiteit op basis van een narratief,
een conceptualisering in je brein van wie de ander is
gebaseerd op ervaringen uit het verleden,
op jouw interpretatie daarvan (die vaak verschilt van de interpretatie van de ander) en op
vooroordelen

pijnlichaam

is een energieveld waar je ballast, dingen die je nog niet verwerkt, 'gezien' of aanvaard hebt
soms zit het er al sinds je geboorte
het gebruikt je geest om soms aan de oppervlakte te komen
vooral in moeilijke periodes
maar uitdagingen zijn er om te groeien in bewustzijn
en bewustzijn, meditatie is tegelijk ook de sleutel om met dit pijnlichaam aan de slag te gaan

helen van het pijnlichaam

overstijg de uitdaging door
erboven uit te stijgen
door je bewustzijn erdoor te verhogen en te groeien
door jezelf los te koppelen van je gedachten en gevoelens
door de observator ervan te worden
jezelf er niet meer mee identificeren
uitdagingen zijn dan je grootste spirituele leraar

bij vrees, fysieke angst of ander lijden
wees er bij aanwezig
er bewust bij zijn
aanvaarden
je er niet mee identificeren, het niet worden
maar enkel observeren
in puur bewustzijn
zo creëer je ruimte
waarin het fenomeen geleidelijk wegebt
en je bewustzijn nog toeneemt

bij elke uitdaging
in het NU blijven
bewust
zodat je de uitdaging kan overstijgen
het niet worden, je er niet mee identificeren
en er op die manier niet door lijden

je ontdoen van bepaalde emoties

daarvoor moet je ze eerst erkennen en accepteren
er een tijdje mee zijn...
er niet mee 'vechten', noch ontkennen
want strijd met wat 'is' betekent lijden
ook kijken naar je gedachten
of er geen negatieve gedachtenlussen zijn
die deze emoties onderhouden

negatieve emoties in je lichaam, angst
er niet over denken, zeker niet in negatieve gedachten want dan geef je er energie aan
er naartoe gaan en aanvaarden

overgieten met het licht van aandacht, bewustzijn

aanvaarden van het onaanvaardbare en er gebeuren mirakels!
je zal de transformatie zien
als je je overgeeft, zal het je grootste spirituele leraar zijn
transformatie van lijden in bewustzijn
gebeurt als je je overgeeft aan het lijden

overgave

uiterlijke omstandigheden
waar verzet tegen opkomt,
veranderen of verdwijnen
heel snel door overgave
overgave is een krachtige veranderaar van situaties en mensen
Als er niet meteen verandering komt
in de omstandigheden, kun je er
door aanvaarding van het Nu
boven uitstijgen
hoe dan ook, je bent vrij

het ego kan angstig worden door het verhoogd bewustzijn

als je de vrees toelaat er te zijn op puur energieniveau
je toelaten het te voelen,
is het begin van verandering
zal het beginnen oplossen
als je ervan wegloopt, zal het blijven rondhangen
de oplossing is mediteren naar de angst toe

gewoon zien dat je er niet over begint te denken
zeker geen negatieve gedachten, want die voeden de vrees
en gedachten zijn ook het einde van je meditatie

enkel de vrees erkennen
na een tijdje zal je het niet langer vrees noemen,
maar misschien ongemak, contractie, vibratie,
bewustzijn er naar toe brengen, laat je het toe, geef je het ruimte
in deze ruimte gebeurt een transmutatie
je bent niet de vrees, je bent de ruimte ervoor
ze wordt deel van je meditatie

in de toestand van **overgave**
zie je heel duidelijk wat je doen moet
en kom je in actie
daarbij doe je één ding tegelijk
en concentreer je je
op één ding tegelijk
leer van de natuur
zie hoe alles gedaan wordt
en hoe het wonder van het leven
zich ontvouwt zonder
ontevredenheid of ongelukkigheid

liefde

is de herkenning van de ander als je Zelf

niet de ego's maar wel het diepere Zelf
in relaties kan 'liefde' soms vlug in iets anders veranderen: kwaadheid, haat bv.
duurt soms niet lang en kan veranderen in het tegengestelde
maar liefde kan ook een staat van zijn, zijn
die niet verandert
die je verbindt met de ander
dit kan enkel als je volledig aanwezig bent,
eerst je eigen bewustzijn voelt en dan naar de ander kijkt
hetzelfde bewustzijn, dat jou leven geeft, voel je dan bij de ander
ongeacht de personaliteit, de conditie van het verstand van die persoon
kan je iets voelen in die persoon dat één is met wie je bent
als je niet aanwezig bent, identificeer je met je verstand
en dan ontwikkel je concepten of emoties met betrekking tot die persoon
liefde is een herkenning van je Zelf in de ander
de herkenning van de Essentie van de ander als je Zelf
als je aanwezig bent, heb je de ander dus lief als jezelf
want je herkent de essentie van wie je bent, in de ander
je houdt van de ander, je buur zoals van jezelf
dat is precies wat Jezus zei
het betekent niet dat je de ander zoveel liefhebt als jezelf
of dat je zonodig in relatie moet treden met die persoon
wel dat je van de andere persoon houdt omdat je de Essentie van wie je bent, herkent in de ander
deze liefde is onvoorwaardelijk en puur
en kan opwellen elke keer je iemand tegenkomt
in tegenstelling tot de emotionele liefde die ego's voor elkaar voelen

als je in relatie bent met iemand

zal je ook de emotionele verbinding hebben
maar deze zal geleidelijk minder belangrijk worden dan de herkenning van jezelf in de ander
als je bewust wordt in de relatie
en uit de conditioning van je geest
dan haalt ware liefde de bovenhand
de personaliteiten blijven op menselijk niveau, ook de eventuele occasionele onenigheden
maar er is iets anders aanwezig in de relatie die dit alles te boven stijgt, transcendeert
en dat enkel kan ontstaan in aanwezigheid, bewustzijn
tot dat gebeurt, kunnen relaties zeer frustrerend zijn

zelfhelende meditatie om immuunsysteem te boosten

(opgelet: het is geen vervanging voor de praktijk van het steeds in je lichaam aanwezig zijn
—> anders is het effect ervan slechts tijdelijk)

elke keer je enkele minuten hebt, vooral voor het inslapen,
als je wakker wordt en als eerste ding 's morgens als je wakker wordt:

je lichaam met bewustzijn overspoelen

sluit je ogen

kies eerst verschillende delen van je lichaam om kort je aandacht op te focussen
handen, voeten, armen, benen, buik, borst, hoofd, enz.

voel de levensenergie in deze delen zo intens je kan

blijf bij elk deel een 15-tal seconden

laat dan je aandacht enkele malen je hele lichaam doorlopen als een golf

van voeten naar hoofd en terug

voor ongeveer een minuut

voel nu je lichaam in zijn geheel

als één energieveld

voel het leven

voel de energie

voel de ruimte in je lichaam

hou dit gevoel een aantal minuten vast

wees intens aanwezig

aanwezig in elke cel van je lichaam

indien je aandacht even afdwaalt door een gedachte

zodra je dit opmerkt

gewoon je aandacht zonder meer terugbrengen naar je lichaam

uit: De kracht van het NU van Eckhart Tolle

Sjamanisme

Wat is het sjamanisme en hoe verhoudt het zich tot yoga?

zoals er veel yogastromingen en -scholen zijn,
is dit in het sjamanisme ook zo
het is niet de bedoeling hier dieper op in te gaan,
wel om een aantal dingen te duiden die gemeenschappelijk zijn,
zowel binnen de sjamanistische tradities als met yoga

het sjamanisme werkt, net als yoga, met directe ervaring en bewustzijn,
maakt verbinding met het tijd- en vormeloze
in sjamanisme gaat men ervan uit dat alles energie is
door middel van bewustzijnsveranderingen kan de sjamaan aansluiten op een hogere energie
men heeft geen oordeel over hoe de dingen zijn, alles is zoals het is
dat is een basishouding
beide gecombineerd, alles is energie, zonder oordeel,
dan zie je ook de mogelijkheden om veranderingen makkelijker door te voeren
om je eigen evenwicht, balans te vinden
want ook in de schepping, de natuur is alles altijd in evenwicht,
of wordt het evenwicht hersteld
er is een intelligent, intentioneel principe aan de basis van al wat is

als Indianen van traditionele volkeren in Peru bijvoorbeeld,
elkaar tegenkomen, dan vragen ze elkaar:
'hoe behandelt het leven jou?
wat wil het leven van jou?'
dus niet: wat wil jij ?
maar: wat wil de energie dat je doet?
wat wil er gecreëerd worden?
dat is dus zoveel als vragen: wat is je svadharma?
het antwoord op die vraag kan je niet met je hoofd bedenken
het antwoord ontvouwt zich vanzelf
als men dicht genoeg bij z'n kern leeft, bij zichZelf,
vanuit het hart leeft,
als het ware bij alles wat je doet, zegt, denkt,
voelen of de connectie echt is,
of het allemaal klopt voor jou
of het resoneert met je hartcentrum
na verloop van tijd verdwijnt je persoonlijke wil meer en meer naar de achtergrond
en wat de energie van je werkelijk wil komt meer en meer op de voorgrond

hoe gebeurt dit?
als je de intentie hebt om je svadharma te leven
dan maak je daar elke dag zoveel mogelijk verbinding mee,
je mediteert er dagelijks over,
en dan voel je daarbij ook dadelijk de blokkades waartegen je aanloopt,
die dit nog in de weg staan,
die je nog verhinderen om daadwerkelijk en volledig je svadharma te 'belevan'

in de kosmos is alles energie én altijd in evenwicht,
zonder dat we hier iets hoeven voor te doen

alles wat in beweging is, heeft een effect en
is in constante beweging, uitwisseling om in evenwicht te blijven
het woord 'wederkerigheid' kan hier gebruikt worden
of misschien ook wel het woord 'karma'?
de wet van oorzaak en gevolg

evenwicht is er in verschillende lagen
op menselijk, dagdagelijks vlak uit zich dat bijvoorbeeld in
uitwisseling, wederkerigheid tussen mensen,
geven en ontvangen, delen wat je hebt,
helpen en geholpen worden
op energetisch vlak is evenwicht een constante uitwisseling van energie,
het cyclische,
de flow van het leven
als we teveel tegen de flow ingaan,
bijvoorbeeld continu werken zonder rust
dan creëert men steeds meer zware energie
waarbij deze niet meer in evenwicht is met de lichte energie
want deze moeten constant in evenwicht zijn
en als dat niet zo is, dan zegt het lichaam op een bepaald ogenblik 'stop'
zodat het evenwicht weer hersteld kan worden

dus lichte en zware energie zijn altijd in evenwicht
zware energie is dus niet 'slecht'
hoe minder oordeel je erover hebt, hoe meer balans, innerlijke rust
dus geen betekenis geven aan de energie,
enkel waarnemen,
ermee 'spelen', in beweging houden, laten stromen
dit vergt oefening, oefening, oefening...

oefening innerlijk evenwicht

de energie van de kosmos enkele minuten laten binnenstromen langs de kruinchakra
hierbij kan men eventueel een (intern) zoemgeluid maken
dan de energie van de aarde enkele minuten laten binnenstromen langs de voeten
hierbij kan men eventueel ook een (intern) zoemgeluid maken

belangrijk is leren balanceren van lichte en zware energie

sjamanistische oefening in evenwicht

in de Andes blaast men goede eigenschappen, kwaliteiten van zichzelf in een 3-tal cocablaadjes
en geeft deze blaadjes door aan iemand voor wie je deze ook wenst
deze uitwisseling van energie is telkens de basis,
ook voor initiaties, ceremonies, bijvoorbeeld voor een goede oogst, enz.
dus: beeld je een eigenschap, kwaliteit, talent van jezelf in, iets waar je goed in bent,
iets wat anderen waarderen of nodig hebben
je geeft wat de ander nodig heeft met de beste intentie
je vertrouwt erop dat je dat geeft wat de ander nodig heeft
niet met de denkkeest,
maar vanuit de wens dat je de ander precies geeft wat nodig is
het is een onbaatzuchtig delen, in balans zijn
doorvoel het helemaal

voel hoe het voelt
blaas het in in 3 denkbeeldige (coca)blaadjes
en geef ze door aan iemand aan wie je ze wil geven, die je dat talent ook gunt
deze persoon neemt de (coca)blaadjes dankbaar aan en houdt ze tegen zijn/haar hart
voel wat dit met je doet
en dan komt er iemand naar je toe
misschien wel dezelfde persoon of een andere
ook met 3 blaadjes naar je toe
en die gunt jou ook dat talent dat jij op dit ogenblik goed kan gebruiken
aanvaard de blaadjes, dank die persoon
en adem het helemaal in
alles gebeurt intuïtief

als de oefening in groep gebeurt
dan kan men het ook met stukjes fruit of zo, die men dan opeet, doen
of met papiertjes die men doorgeeft,
zonder woorden,
want woorden, is een ander niveau,
ze halen je uit de diepe verbinding
en het gaat om de verbinding, de energie
en bovendien kunnen woorden misbegrepen worden

Balans, loslaten, transformeren

hoe meer 'verhalen' je loslaat
hoe meer je kan blijven in de flow, in balans,
in de allesomvattende energie die ons verbindt
voor ons als mens is het echter niet zo eenvoudig om in evenwicht te zijn
hoe dichterbij ons Zelf we leven, hoe meer balans
hoe verder hiervan weg, hoe meer disbalans
hoe verder van ons pad, hoe meer zware energie we creëren
en hoe meer we uit balans gaan
want in de natuur zijn zware en lichte energie steeds in evenwicht
wanneer we zelf niets of te weinig doen aan balans
doet het kosmisch principe van het evenwicht zijn werk,
en bijvoorbeeld, worden we ziek

het sjamanisme biedt tools aan om dit evenwicht te herstellen,
het begeleidt het transformatieproces,
bijvoorbeeld met behulp van onder meer het
Medicijnwiel,
wat dus een instrument voor transformatie is,
een krachtige manier om los te laten en/of te helen,
dat organisch gemaakt wordt, tijdens het transformatieproces,
van blaadjes, takjes, bloemen gevonden in de natuur,
met daarin stenen die thema's vertegenwoordigen die je wil loslaten:
woorden, verhalen, gedachten, herinneringen, gevoelens,
het is allemaal energie
als je het gevoel hebt dat het goed is, dan kunnen de stenen er weer uit

4 archetypes en hun gelijkenissen met yama/niyama

zo kan je, als je dat wenst, een pad van zelfontwikkeling, zelfonderzoek gaan
met behulp van 4 archetypes

archetypes van het medicijnwiel
deze zijn heel krachtig
en komen perfect overeen met de eigenschappen en houdingen die we op de yogische weg ook
cultiveren
daarom zijn het voor mij hulpmiddelen bij yama/niyama
ontdek hieronder voor jezelf de gelijkenissen:

Slang

staat voor je verhalen, je thema's, je overtuigingen
die je gaat afpellen, loslaten, transformeren
overtuigingen, verhalen over jezelf en anderen loslaten
geen oordeel
geen lijden
niet hechten
leven in schoonheid
er zijn zoveel verhalen (overtuigingen) die we onszelf 'wijsmaken'
gevoelens waar we een verhaal van maken
waarin we gevangen zitten
afstand nemen van deze verhalen, er los van komen
beginnen met geen oordeel te hebben over jezelf en anderen
opmerken dat je oordeel hebt, het herkennen
zodat het oordeel jou los kan laten...
zodat je steeds vrijer wordt
slang betekent ook je niet meer hechten aan dingen, personen,...

Puma/jaguar

moedig zijn,
niet bang zijn om een nieuwe weg in te slaan,
om oude overtuigingen los te laten
wat past nog bij me en wat past niet meer bij me?
Via stenen van bezit en geen bezit
waarmee je ook kan experimenteren met mentale processen, overtuigingen
hoe voelt het om die niet meer te bezitten?
je verschuilt je niet meer achter je oude verhalen
je bent dus naakt, wat bang maakt,
deze angst overstijgen, moedig zijn
en door overtuigingen heen breken
dan ontstaat er een nieuwe 'jij'
puma staat ook voor de oneindige cyclus van leven en dood
onze schaduw, ons onderbewuste, onze natuur,
verbinding met de levenskracht
leert om te leven zonder angst
onverschrokken, met een rotsvast vertrouwen
ook al zijn we best kwetsbaar nadat we onze oude verhalen loslieten bij de slang
zodat we er ons ook niet meer kunnen achter verschuilen
loslaten van belemmerende overtuigingen, over eigenwaarde enz.
leert om te vertrouwen hebben in het pad dat zich ontvouwt
niet direct in de actie gaan
geen bemoeienis
jezelf onttrekken uit het proces
het ego opzij zetten
de kosmos zijn werk laten doen

zie de gelijkenis met karma yoga: niet handelen in handelen
uitdaging om in de chaos mee te gaan
want zo lijkt de wereld wel als je niet meer vast hangt aan verhalen
loslaten van angst en vertrouwen te hebben in de energie
wat wil er gebeuren?
wat wil er gecreëerd worden?
alle verhalen door mensen gecreëerd in verband met ethiek en moraliteit loslaten
de puma staat dus voor leven en dood
de zon gaat 's avonds naar de 'onderwereld'
en 's morgens komt ze weer naar de 'bovenwereld'
mensen willen dat tweede
maar het is in het eerste, de onderwereld, angst, chaos,
dat de creativiteit heerst,
dat er kracht aanwezig is, dingen geboren kunnen worden...
als je verlost bent van die zware, donkere kant, er doorheen bent gegaan,
met niet-weten, verwarring en doorzettingsvermogen,
de kracht hebt gevoeld van de dark side,
niet de negatieve kant maar de enorme power die in je zit
dan word je een 'luminous warrior' zoals Alberto Villoldo dat noemt
dan ben je in staat op een heel licht level te creëren
dat is het volgende archetype, de kolibrie
de puma(energie) kan je ook voor je uit sturen als je angstig bent

in het archetype van de puma kan men zware energie transformeren,
afvoeren door ze in een steen te blazen bv. één van je themastenen,
of via je handen aan de steen door te geven,
of de steen op de plaats op je lichaam te leggen waar de energie geblokkeerd voelt,
zodat de steen deze energie opneemt
het volstaat dat je deze intentie hebt, dat het zal gebeuren
energie volgt namelijk intentie
je kan daarna je steen begraven, toevertrouwen aan moeder aarde voor 3 dagen
en vervolgens terughalen

in meditatie
patronen doorbreken
composteren van alle 'verhalen'
ruggengraat wordt boomstam
voeten wortels
kruin bladeren tot in het universum
voel de kracht van de boom
leg je handen op je hart en voel dankbaarheid hiervoor
dankbaarheid voor alles in je leven
ga steeds meer op in de boom
die reikt van in de aarde tot in het universum
verse krachtige energie inademen
alles wat niet meer nodig is afvoeren naar de aarde als compost
alle patronen, oordelen, angsten, verhalen, gedachten, gevoelens
voel de flow van boven naar beneden
composteren/verteren gebeurt in de energetische/spirituele maag en buik
voer af naar de aarde toe via je wortels
voel met je hand op je buik
andere hand op je hart

voel dankbaarheid
alles gebeurt vanzelf

de spirituele maag

oefening om zware energie los te laten

wrijf je handpalmen stevig over elkaar
laat ze dan langzaam uit elkaar gaan
blijf het energieveld ertussen voelen
speel er maar even mee
ga langzaam, begeleid door aandacht en adem, in padahastasana
handpalmen richting de grond, zover het gaat, niet forceren, wijzend naar de aarde
blijf zo enkele ogenblikken
kom dan langzaam recht
breng je armen langzaam naar boven
handpalmen wijzen naar de hemel
breng zo de energie van de aarde naar het universum
blijf zo enkele ogenblikken
laat je armen langzaam zakken
breng je handpalmen beide op je hartcentrum
laat de energie, de liefde, de verbinding van de aarde en van het universum in je hart stromen
en van daar naar heel je lichaam
breng dan je handpalmen opnieuw richting aarde
en zend de energie naar alles wat leeft op aarde
voel de verbinding tussen jou en alles om je heen
breng dan de energie met je handpalmen naar boven, naar de kosmos
laat je handpalmen dan weer langzaam om je heen naar beneden
voel je energieveld
leg dan een hand op je buik
voel de energie
verwijder dan heel zacht je hand enkele centimeters van je buik
voel de energie
je hand nog een beetje verwijderen
blijf de energie voelen
alsof je het energieveld boven je buik ruimer maakt
speel wat met de afstand tussen buik en hand
voel of je het contact houdt tussen je hand en het energieveld
draai zachtjes rondjes
heb de intentie om de eerste gedachte die in je opkomt
te verplaatsen naar je energetische buik
om daar te verteren
ook de lichamelijke ongemakken, pijn naar je bovenbuik brengen
alle energie die in dit veld komt,
wordt energetisch verteerd en gaat mee in de stroom tussen de kosmos en de aarde
energie die je niet meer nodig hebt, loslaten via je voeten naar de aarde
waar het kan dienen als bemesting
bedank voor dit proces, de kosmos en de aarde
leg je handen op je hartcentrum om liefde en verbinding te voelen

hoe meer je oefent,
hoe meer je lichaam het gaat herkennen
je kan het ook doen in moeilijke situaties,

of als je teveel gedachten hebt
of bij het begin van meditatie, als er veel gedachten zijn

heilige adem

een intentie, gebed, dankbaarheid,... kan je inblazen
in een steen, een blad,....

kolibrie

staat voor de nieuwe 'jij' die ontstaat als je door de processen van slang en puma heen bent
je identiteiten, rollen van je afwerpen
wie zit er verborgen onder alles wat je dacht, deed, enz.
staat voor de oude wijsheid die ons de essentie toont
leert ons de schoonheid in alles en iedereen te zien
vrede en vreugde ervaren in jezelf en om je heen
het is ook de diepe stilte,
rust in beweging
doen door niets te doen
de kolibrie maakt een lange reis, vol zelfvertrouwen en zonder bagage, ballast, onze oude verhalen
het is de weg van het hart,
consequent, transparant, integer
standvastig je waarden leven om in de lichtheid van de kolibrie te kunnen blijven
deze lichte energie door je laten stromen
dus niet terugvallen in oude patronen die je tegenkomt
geen oude verhalen terug oppikken en
daarvoor jezelf blijvend observeren,
leven met een 'beginners mind',
zoals ook in de zentraditie,
iedere keer weer aanschouwen
kijkend met nieuwe ogen naar onszelf en de wereld
dan ontdek je telkens weer nieuwe pareltjes,
het echte leven, niet dat wat je ervan maakte in je perceptie
de kolibrie staat voor creativiteit, creatie, het niveau van kunst, muziek,...
voor vrijheid ook, helemaal in de flow verblijven

condor

staat voor het hoger Zelf
buiten tijd en ruimte
kijken vanuit een hoger perspectief
met visie, helderheid en schoonheid,
het overzicht houden,
wetend van waar we komen en waarnaar we op weg zijn,
verantwoordelijkheid nemen,
vertrouwend op de universele intelligentie
helemaal losgeweekt van alle verhalen,
niets meer persoonlijk maken,
geen projecties meer
kijkend vanuit het hart
alles wordt licht, makkelijk, moeiteloos,
boven de dualiteit,
geen afscheiding, één met alles,

oneindigheid,
er bestaat geen tijd,
dus we kunnen op energetisch niveau dingen veranderen
voordat het materialiseert
tijdsdruk is psychisch, men legt het zichzelf op
tijdsdruk bestaat niet in de kosmos want er is geen tijd
zo kunnen we de nieuwe wereld manifesteren

de drie werelden, of staten van bewustzijn

Hanaq Pacha, de 'bovenwereld'
is het hoger bewustzijn,
de wereld van de condor,
hier maken we contact met ons hoger Zelf,
wie men echt is
lichter, verbonden staat met het groter geheel
hoge trilling
komt in ons lichaam overeen met het deel boven de schouders
daar waar we onszelf mee manifesteren
en vooral waarmee we ons laten inspireren

Kay Pacha, de middenwereld
het niveau van de materie,
het dagelijks bewustzijn
de dualiteit
de wereld van de puma
het persoonlijk niveau
het gedeelte van onze handen (creatie), romp,
hart en de wil om te verbinden en te leven

Ukhu Pacha, de 'onderwereld'
het niveau van het onderbewustzijn
de wereld van de slang
de wereld van de schaduwen,
het meest onderdrukte deel van onze psyche,
zware energie
daar reist men naartoe om onze schaduwen aan te kijken en
zware energie, oude verhalen en concepten los te laten,
om steeds meer het niveau van de bovenwereld te kunnen bereiken
maar staat ook voor de oerkracht,
het onpersoonlijke
het komt ook overeen met het gedeelte onder de romp,
met de voeten verbonden met de aarde

de sjamaan reist in een andere bewustzijnsstaat naar de boven- en onderwereld
om de anders niet bereikbare wijsheid en kracht op te halen
en hiermee terug te keren naar de 'gewone' wereld
reizen in deze 3 werelden, die met elkaar verbonden zijn, is universeel
zie daarvoor ook de 'Reis van de Held' van Joseph Campbell,
The Lord of the Rings, enz.
het zijn reizen naar een hoger doel
onderweg dient men allerlei obstakels te overwinnen

en wordt men ook bijgestaan
uiteindelijk keert men terug naar de gemeenschap om de geleerde boodschap te delen
wellicht kunnen we hier ook de vergelijking maken met de Bhagavad Gita

de sjamaan kijkt vanuit een ander bewustzijn naar de energie
en kan zo verstoringen helen
het is de bedoeling dat elk die het wil z'n eigen reis maakt,
vanuit een ander bewustzijn energie waarnemen en helen,
balans in zichzelf herstellen

de drie paden, of kriya yoga

hiervoor zijn er 3 paden, principes naar evenwicht
het pad van de Liefde
het pad van de Wijsheid
het pad van de Actie
men heeft het reeds begrepen,
deze 3 paden zijn naadloos terug te vinden in kriya yoga
voelen – denken – willen
kriya yoga !

Pad van de Wijsheid

Yachay – wijsheid
ware, juiste kennis om vanuit je hart in balans te kunnen leven,
wijsheid uit de directe ervaring,
geleid door intuïtie en inzicht
alles wat niet een rechtstreekse directe ervaring is,
is niet de realiteit
de realiteit is wat je voelt, waarneemt
alles wat je 'denkt' te weten, mag je loslaten
dan ontstaat er ruimte in je hoofd, stilte, vrijheid,
en een open, flexibele houding
er is de realiteit en je interpretatie van de realiteit,
het verhaal dat je ervan maakt
welke betekenis je eraan geeft, is subjectief
vb. iemand steekt een middenvinger naar je op
als je hier geen betekenis aan geeft, is er geen probleem
een rust creëren in je hoofd die toelaat
je gedachten waar te nemen zonder erin mee te gaan,
en zonder er iets van te vinden, zonder te labelen,
loslaten van (voor)oordelen,
neutraal waarnemen,
dan merk je dat er steeds minder verhalen blijven plakken
of als je wel in je gedachten meegaat, dat beseffen als iets subjectiefs
een diepere laag aanraken waardoor een echt Weten ontstaat,
dan ontstaat er een enorme rust die nergens iets van vindt
waardoor een afstand ontstaat tussen de waarnemer diep in jou, de Essentie en het waargenomene
wat niet betekent dat je geen mening hebt,
wel dat je weet dat het (maar) een mening is,
of als je verdriet hebt, of kwaad bent,
dit opmerken, ermee zijn, zonder erin mee te gaan
dan kan je het onderzoeken en zelfs
kijken wat er misschien nog achter schuilt,

wat wordt er echt geraakt?
wat mag nog gezien en geheeld worden?
wat wil er naar buiten komen?
wat zit er voor roeping achter?
er iets veel groters, waar je toegang kan toe krijgen
het ego, het denken is goed voor wat het moet dienen
vb. om van plaats A naar B te gaan, een wiskundeprbleem oplossen, enz.
maar het kan niet verder kijken dan zijn neus lang is...
uitnodiging om constant je gedachten te onderzoeken
meditatie helpt om meer en meer afstand te creëren met je gedachten,
om ze te observeren,
hoe dicht je bij jezelf komt, wie je Werkelijk bent
want gedachten maken verhalen die tussen jou en de Werkelijkheid komen,
ze beletten te leven vanuit de oneindige kennis van de kosmos

Pad van de Liefde

Munay – spiritueel hart
het leidend principe voor alles wat je onderneemt, denkt,...
onvoorwaardelijke, onbaatzuchtige liefde
staat ook voor wilskracht,
je talenten gebruiken op je pad, anders ben je niet gelukkig,
de beste versie van jezelf brengen,
geheeld van je oude patronen, overtuigingen
zodat je met een zuiver hart in het leven kan staan
hoe meer je oefent met Yachay, hoe meer je in je hart 'zakt'
daar waar de verbinding ontstaat, met jezelf, anderen, de omgeving,
staat ook voor je passie en je zuiverheid,
op je pad zitten,
in je hartcentrum,
het energiecentrum van je hartchakra
daar waar onvoorwaardelijke liefde huist,
de vergevingsgezinde verbinding tussen jezelf en de wereld,
met respect voor alles en iedereen
het is het pad van liefde, schoonheid en harmonie,
met liefde naar jezelf en anderen kijken,
aandachtvolle liefde voor alles en iedereen
liefde die gepaard gaat met warmte, zorgzaamheid en acceptatie,
zonder iets terug te verwachten
echter, van hieruit leven betekent dat je de wonden die zich nog in je hart bevinden, verlicht
je draagt het niet met je mee, je gaat niet mee in drama's
en uit deze liefde put je ook de energie, de wilskracht om te kunnen veranderen vanuit jezelf

Pad van de Actie

Llankay – doen
de 'juiste' actie,
die voortkomt uit een intuïtief vertrouwen,
vanuit je buik dus,
om innerlijk en uiterlijk in balans te zijn,
met aandacht en vanuit liefde,
de beweging, actie die als vanzelf komt
waarbij de energie in flow komt,
alles gaat 'stromen'

als je in je hartcentrum leeft,
vanuit je diepste waarden,
je beste karaktereigenschappen,
je passie volgt,
je talenten gebruikt,
blij van wordt,
waar je energie van krijgt,
waarvoor je gekomen bent,
je svadharma,
het juiste doen op het juiste moment
vanuit je diepste Zelf,
niet gehinderd door je denkkeest,
geleid door de levensenergie
wat wil de energie van jou?
het laten binnenstromen
waardoor je hart geactiveerd wordt
en van daaruit als 'vanZelf' in beweging komt
zonder hechting aan het resultaat

helende en transformerende kracht van de sjamanistische reis

in sjamanisme zegt men dat alles eerst gecreëerd wordt in en door 'spirit', de geest
bewustzijn dus, vooraleer het manifesteert
Als je open bent, verbonden met de Bron
en er komt iets op, bv. kwaadheid
dan kan je naar dat gevoel toegaan
het laten zijn, omgeven met je aandacht en compassie
om het te helen
zodat je het niet hoeft te worden...

met sjamanisme kan, zoals met de hierboven beschreven technieken,
zwaardere energie, gevoelens, patronen losgelaten worden
dit kan ook in een sjamanistische reis
waarbij men, geleid door een bepaald naturelement dat je gidst
vb. een hert, dat je gidst door de mist (die staat voor verwarring, het niet-weten), door het bos,...
of een visualisatie/setting in de natuur, een bos, bv. rond een vuur
waar men deze zware energie/patronen/gevoelens,... bewust loslaat door ze in het vuur te gooien,
ze door het vuur te laten oplossen, verteren

in sjamanisme gaat men er, net als in yoga, van uit dat alles 'bezield' is, een 'ziel' heeft,
want doordrongen is van datzelfde universele bewustzijn
de betekenis van 'sjamaan' is zoveel als 'hij of zij die in het donker ziet', 'heler'
heeft een bijzondere verbinding met alles wat leeft, bezield is
de sjamanistische 'reis' is te vergelijken met wat men in dagelijkse taal 'meditatie' noemt,
men bereikt een meditatieve toestand van
diepe ontspanning,
een open, verbonden toestand
ervaring van verbondenheid
buiten de wereld van de vorm

sjamanisme is een praktijk van de ziel
de zielsdimensie wordt betreden

het ego wordt stilaan losgelaten
het is dus werken met bewustzijn
een bewustzijnsverandering wordt bereikt
eventueel door hulpmiddelen zoals de drum als begeleiding
van een dagdagelijkse staat van bewustzijn,
waarin bèta-hersengolven ons bewustzijn domineren,
het waakbewustzijn dus,
naar een 'sjamanistische' meer verbonden toestand
waarin alpha- en theta-hersengolven gaan overheersen
waarin rust, ontspanning ervaren wordt
ook angsten nemen geleidelijk aan af en
creativiteit, geheugen, capaciteit om nieuwe informatie op te nemen vergroot
en er wordt geleerd anders, flexibeler naar dingen te kijken
de theta-golven zijn dominant wanneer we 's nachts dromen
het wordt dan ook de dromerige staat genoemd
waarin we kunnen rusten, opladen, ontspannen,
endorfines worden aangemaakt,
stress vermindert,
het immuunsysteem krijgt een kleine boost
de andere staten van 'zijn' die bereikt worden doen vreugde,
openheid en steeds diepere verbondenheid voelen waardoor
men zich in het dagelijkse leven steeds beter begint te voelen
men krijgt immers toegang tot de dimensie van het hart,
de dimensie van diepere betekenis,
de zieldimensie,
vandaar ook de uitdrukking
het 'raakt tot in de ziel'

ankers

net als in yoga worden er ook ankers gebruikt om steeds dieper in ontspanning, naar binnen te gaan:
de drum, ratel, zang en/of 'visualisaties' (zon, sterren, hartstreek, andere natuurelementen,...)
zijn te vergelijken met de ankers die we in meditatie gebruiken: adem, mantra, een chakra,...
ook de adem wordt gebruikt in sjamanisme
en de meditaties op de natuurelementen vb. de zon
zijn te vergelijken met de objecten die we in yoga als ankers gebruiken,
of als voorwerp van meditatie
in sjamanisme richt men zich ook tot bv. de zon om zegening te vragen
cf. Jezus: vraag en je zal ontvangen
terwijl men zich volledig opent voor zegening,
ze inademt tot in het diepste van z'n cellen
elke cel vult met zonlicht
in dat gevoel gaan
ook in het licht van de aarde gaan, het levenslicht dat alles doordringt
dit voelen
en voelen hoe het is om dat gevoel, deze kracht mee te nemen in je dag
en dank hiervoor
in sjamanisme wordt er dus ook met de innerlijke zintuigen gewerkt
die ook werkzaam zijn bij dromen of dagdromen
de natuurelementen waarmee men werkt zijn deel van de kosmische buddhi, Mahat

sjamanen zijn ook meesters in het werken met energie
wat dan weer meer aan trantra doet denken

sjamanisme en verbinding

als we ons alleen voelen,
gaat de energie naar beneden, zijn we somber
omdat we ons afgesloten hebben
uit verbinding zijn gegaan

in sjamanisme gaat het, net als bij yoga, om verbinding
verbinding met jezelf, je hart, je Zelf, met mensen, de natuur, heel de schepping, de kosmos
in een niet verbonden staat zijn we immers niet heel
we voelen ons niet lekker in ons vel, ongemakkelijk, ongelukkig,
ziek misschien zelfs als het te lang duurt
heling is per definitie verbonden zijn

oefening: terug in verbinding gaan

kan door naar natuurplek te gaan
ook in je verbeelding, visualisatie
en je bv. een dier voorstellen dat een krachtbron vertegenwoordigt
draadje van wit licht dat je verbindt met die krachtbron
en nog een krachtdier
waarmee je ook verbonden bent via een draadje van wit licht
en nog een krachtdier dat een krachtbron is
of een mens, of andere natuurelementen
en voel de kracht van de verbinding
voel het web van het leven waarin alles met alles verbonden is
stuur dankbaarheid naar dit web van licht
en weet dat het web meer straalt naarmate je zelf straalt
je kan er dus aan bijdragen
hoe mooi is dat...

sjamanisme wordt gebruikt voor heling én voor gidsing

verbinding op zich is al helend
lichtere energie toelaten
zwaardere energie loslaten
door verbinding te maken met een natuurelement naar keuze: de zon, de aarde, de bergen,...
met de intentie, de vraag die je hebt voor gidsing of voor heling
rust in die verbinding en
laat ze het 'werk' doen
naarmate men meer deze verbinding 'oefent'
zal ze meer 'geschenken', zegeningen brengen
vergeet ook niet te danken
dankbaarheid is een heel krachtig instrument, ook in sjamanisme

levend vanuit een plek van dankbaarheid voor zoveel in ons leven
toch verliezen we onsZelf voortdurend...
en als dat bij mij gebeurt,
dan voel ik me snel vervreemd,
uit balans
om dan heling te kunnen ontvangen, mentaal, psychisch of fysiek:
heeft men instrumenten nodig om zich open te kunnen stellen
het komt erop aan zich te kunnen openen
dan kan men opnieuw de verbinding voelen, waar men even uit was

en dan werkt het zelfhelend vermogen...
in directe communicatie gaan met het grote mysterie
directe revelatie, openbaring
het maakt niet uit vanuit welke traditie de tools komen...

wat is er nodig in deze wereld?

Meer leven vanuit de ziel
verbonden met ons hart, elkaar, de natuur,...
een levende relatie hebben met het universum
de natuurkrachten zijn enorm sterk
dat zijn we vergeten....
hoe zou het zijn om ons daarmee meer te verbinden?

Naar mijn gevoel en beleving vervullen de natuurkrachten van het sjamanisme zo een beetje
dezelfde functie als de verschillende kwaliteiten van Dāt in het hindoeïsme
vb. Shiva, Ganesha,...

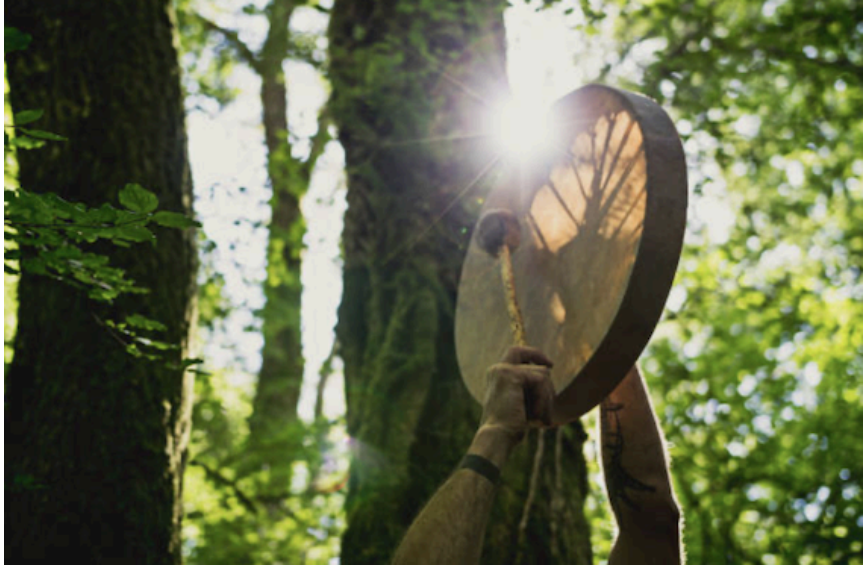
Shiva staat o.a. voor transformatie, vernietiging van lijden, enz.
Ganesha is de verwijderaar van obstakels, moeilijkheden, enz.
ze vervullen dezelfde functie
het komt erop aan te kiezen wat het best bij je past,
wat het meest behulpzaam is in jouw beleving

Conclusie sjamanisme: vergelijking met yoga

Zoals we hierboven vaststelden,
er zijn vele gelijkenissen tussen sjamanisme en yoga
bovendien reikt het sjamanisme ook heel wat praktische tools, hulpmiddelen aan
die ons helpen op het yogapad
het medicijnwiel kan men vergelijken met het samsara-wiel van het boeddhisme
het is een continu proces van zuivering
elke keer er weer een patroon, overtuiging opduikt, doorloop je het wiel

yoga werd eeuwenlang rechtstreeks overgedragen, van guru op sissi, leerling,
de guru stemt zijn onderricht af op de individuele leerling,
houdt rekening met diens persoonlijkheid, niveau (waar staat de leerling op zijn/haar pad?), noden,
vorderingen, enz.

maar in onze moderne westerse samenleving, zoals deze momenteel georganiseerd is,
in functie van heel andere belangen,
is één-op-één onderricht quasi onmogelijk geworden, in elk geval een zeldzaamheid
yoga-onderwijs wordt noodgedwongen gegeven in groepslessen,
individuele begeleiding tot een minimum herleid
dit maakt het er voor de yoga-beoefenaar niet gemakkelijker op,
zelfs al is men geen beginner
op dit yogapad kunnen, naar mijn bescheiden mening,
praktische hulpmiddelen, zoals bijvoorbeeld deze uit het sjamanisme,
op voorwaarde dat ze de individuele yogi aanspreken uiteraard, dit is heel persoonlijk,
welkom zijn ter ondersteuning
bij mij is dit alvast het geval,
wellicht omdat ik me van kindsbeen af al vrij sterk verbonden voelde met de natuur, haar
elementen, de dieren en planten, mensen, de kosmos, het universum
het gaat voor elk van ons om één individueel en uniek evolutieproces, waarin dingen geïntegreerd
kunnen worden



soms zijn praktische online cursussen over yoga en meditatie behulpzaam om het heel concreet, behapbaar te maken, zoals deze bijvoorbeeld, van 'Daily Om'
Ego death: create your true Self-identity
Sadhvi Bhagawati Saraswati

ego is een verhaal

dat wordt geschreven vanaf je geboorte
waardoor je je gaat identificeren met je lichaam, of met je gedachten en gevoelens, enz.
ego is een verhalenverteller waaruit je dan een soort van identiteit ontleent
maar die ook heel veel lijden kan veroorzaken
overtuigingen over jezelf en anderen vormen een steeds dikker wordende sluier
waardoor men een vertroebeld beeld krijgt
het gaat erom deze sluier die het ego is, op te lichten
zodat je de Werkelijkheid ziet
hier is moed voor nodig
courage van 'coeur', hart in het Frans
je hart openen
moed betekent dus kijken met een open hart
naar wat zich achter deze sluier bevindt

wie ben ik?

neti, neti
wat ik ben is niet dit of dat
niets wat ik kan benoemen ben ik
neti, neti
je identificeren met iets wat je kan benoemen
vb. ik ben moeder, dochter,....
is hetzelfde als zeggen : ik ben afrit 18 van de E314
want, als men vraagt wie of wat je bent
dat is immers niet wie of wat je bent, maar waar je bent...

oefening

meditatie die je kan doen om te mediteren op de vraag wie of wat je bent, is
ademen in svadistana chakra
deze bevindt zich ongeveer een vijftal centimeter onder je navel
en betekent : de plaats van het Zelf
(sva = zelf en stana = plaats)
terwijl je de mantra 'so hum' herhaalt
Ik Ben

loslaten

verhaal van de hand van de aap in de kokosnoot
als we loslaten
dan kunnen we er terug uit
verhaal van de bedelaar die onder een schat zit
loslaten van al onze verhalen en hechtingen
om te leven als ons Ware Zelf
zodat het leven kan stromen
zoals een bloedsomloop zonder proppen
ons innerlijke 'goud' ontdekken achter de kleilaag
zoals het verhaal van de Boeddha van goud bedekt met klei
jezelf er verschillende keren per dag aan te herinneren

om te leven vanuit de gouden Boeddha i.p.v. klei
bv. elke keer je iets eet of drinkt of een ander repetitief iets doet
een anker zetten om je eraan te herinneren, een 30-tal seconden of een minuut
je kan bv. je aandacht even richten op svadistana chakra
het energiecentrum van het Ware Zelf
'so hum'
zodat we stilaan meer van daaruit gaan leven
zodat we onze gedachten opmerken en ons kunnen afvragen waarheen ze ons leiden
we stappen ook niet op eender welke bus...
identificeren wat wel en niet tot ons Ware Zelf behoort

vergeven

vergeven is nodig om zelf bevrijding te bereiken
als we niet vergeven, dan hangen we vast aan een soort karmische koord
vergeving is geen goedkeuring of minimalisering van wat gebeurde
maar het maakt wel vrij van wat er gebeurde in het verleden
je kan je pijn offeren
bv. zoals men in India doet, aan Moeder Ganges
vergeven is een daad van sterkte en verstand
om te beseffen dat iedereen handelt vanuit zijn of haar 'toolbox'
met 'metta', liefdevolle vriendelijkheid, compassie, zoals we hierboven reeds zagen,
erkennen dat ieder z'n best doet met zijn of haar toolbox
en zo de weg naar vrijheid bewandelen
het is een yatra, een heilige pelgrimstocht
van het kleine, individuele zelf naar het Ware Zelf
een tocht waarop we steeds meer gaan leven vanuit 'paramatma', het Hogere Zelf
het gaat hierbij veel minder om wat we doen
dan wel om hoe en 'wie' het doet, namelijk vanuit je kleine of Hogere Zelf

Turiya, de vierde staat van bewustzijn

is een fundamentele staat van bewustzijn,
bewustzijn in zuivere toestand,
de ervaring van de Werkelijkheid en echtheid,
puur bewustzijn
de drie andere staten van bewustzijn, zijn
gewoon wakend bewustzijn (de derde)
dromend bewustzijn (tweede)
de droomloze slaap
wanneer men van de derde naar de vierde gaat
is dit evengoed een vorm van 'ontwaken'
net als wanneer men uit de droomstaat ontwaakt als men wakker wordt
omdat het 'gewoon' wakend bewustzijn, ook een soort van droomstaat is,
in vergelijking met de staat van puur bewustzijn
deze vierde staat van bewustzijn kan men zoveel mogelijk uitnodigen in het 'normaal' dagelijks
functioneren...

Yongey Mingyur Rinpoche (Tibetaans boeddhisme)

geeft ook een aantal bruikbare praktische tips

Vipassana meditatie

geluk en lijden zijn beslissingen van de mind, de denkgeest,
het is een 'state of mind'

geluk, vreugde komt van binnen

als we maar meester zijn van onze geest,

dan ervaren we vrijheid

in plaats van de slaaf ervan te zijn of ertegen te vechten

befriend the monkey mind

praktisch gezien kunnen we maar beter vriendschap sluiten met onze voortdurend heen en weer
'springende' geest

door een gemeenschappelijke grond te vinden tussen jou en je 'monkey mind'

jij wil geluk vinden, monkey mind wil iets te doen hebben

'monkey mind' dus een job geven, iets om te doen

bijvoorbeeld de adem volgen

monkey mind wordt dan gaandeweg rustig

innerlijk geluk wordt gaandeweg gecultiveerd

de 'nature of reality' ontdekken

door ervaring binnenin,

binnenin de dingen zien zoals ze werkelijk zijn

adem volgen

binnenin voelen

zwaar, licht, warm, koud,...

sensaties waarnemen,

dan gedachten en emoties

deze veranderen voortdurend

dit observeren

als je in meditatie wil weten wie je bent

dan kan je beginnen met te voelen

een 'sense of me' voelen

de eerste ingang is dus het lichaam

rusten in de 'sense of me'

rusten in de ervaring van het lichaam

rusten in het gevoel van het gevoel

zo wordt de nature of reality vanzelf geopenbaard

geworteld zijn in een staat van innerlijke vrede...

bewustzijn, awareness is zoals de wolkenloze hemel

gedachten, emoties zijn zoals wolken

stress, angst, woede, enz. is zoals de storm die komt

maar deze zal nooit de nature van de hemel veranderen

deze blijft altijd daarboven, blijft altijd kalm

awareness met z'n kwaliteiten als wijsheid, compassie,... is er dus altijd

je hoeft ze enkel te erkennen, te herinneren dat ze er altijd zijn

net als een horloge

je mag het beste horloge hebben

als je er niet aan denkt ernaar te kijken, dan weet niet hoe laat het is...

... om om te gaan met stress en angst

dus welke ups and downs er ook komen,
je steeds de inner awareness met de 'ingebouwde' 'sense of joy and peace' herinneren
hoe omgaan met stress, angsten?
dit zijn de wolken, de storm
ermee te zijn
ze te voelen, te observeren
en automatisch creëert dit onmiddellijk afstand/scheiding tussen de ervaring en jou
er komt plots ruimte tussen beide, tussen de stress en jou
bewustzijn observeert
bewustzijn is groter dan de storm

als je de rivier/berg ziet
ben je uit de rivier/berg
je stress voelen
je geest erop laten rusten in plaats van ertegen te vechten
in het begin kan het misschien erger worden
maar nadien treedt heling op
door de angst bewust te voelen
gaat de aard van de angst veranderen
sensaties in het lichaam, beelden, woorden/conversatie, overtuigingen komen op
deze zijn met elkaar verbonden
als je één van deze 4 elementen wegneemt,
verdwijnt ook de angst
dit gebeurt door erbij aanwezig te zijn
er bevriend mee te worden...

als er echter een paniekaanval zou zijn
dan is het misschien te overweldigend om er zo naartoe te gaan
dan kan je beter eerst iets anders doen:
ademhaling observeren, of geluidsmeditatie, mantra

onderzoek wijst uit dat
een 5-tal minuten mediteren per dag kan op korte termijn (30-tal dagen)
al een vermindering van stress, angst, depressie geven van 20-25%
de lengte van je meditatie kan je geleidelijk aan opvoeren

Dankbaarheid en de 'Wet van de cirkel'

Waarom is er zoveel leed in de wereld?

Een vraag die me bezig houdt, ja zeg maar kwelt, van kindsbeen af

Neen, het is niet God die straft

God is liefde, zegt men inmiddels in het Christendom

Het zijn de mensen die het doen

Maar niet iedereen die leed ervaart, treft schuld...

kijk maar even om je heen...

Waarom dan? Hoe komt dat toch?

de spirituele tradities zoeken antwoorden

karma is een alom bekend woord

maar wie begrijpt het echt?

er zijn goede teksten over

o.a. die van Atma Muni

Patricia Cota-Robles heeft het over de 'Wet van de cirkel':

wat we uitzenden komt naar ons terug

Maar doordat gelijke energieën elkaar aantrekken

kan het 'onderweg' in het kwantumveld energie van gelijke frequentie aantrekken, opsloppen

zodat het sterker terugkeert

d.w.z. dat een kleine 'goede daad', positieve gedachte of woord

naar ons kan terugkeren als iets groters

mensen zien dan het verband niet tussen wat ze initieel uitzonden

en wat versterkt terugkomt

bijvoorbeeld, een positieve gedachte over iemand komt terug als

een geluk, een genezing, een succes, een ontmoeting, een idee, noem maar op...

dat ogenschijnlijk niets te maken heeft met die positieve gedachte

en omgekeerd kan het uiteraard helaas ook... ook collectief

dit is een vrij algemeen bekend gegeven

velen hebben ermee geëxperimenteerd en gezien dat het klopt

maar om nu de wet van de cirkel volledig rond te maken

is er nog een element nodig, zegt Patricia Cota-Robles (cf. Vlog 11)

de energie moet namelijk ook terugkeren naar de oorspronkelijke Bron, naar God dus

dit kan ze alleen als ze in dezelfde of een hogere frequentie terug gezonden wordt

in dankbaarheid, in liefde dus

vandaar dat dankbaarheid en liefde zo'n krachtige instrumenten zijn

ik voel, ervaar dat dit klopt

verhogen we onze (individuele) dankbaarheid, liefde,...

dan dragen we tevens ook bij aan het collectief,

we zijn immers verbonden met elkaar, één

Traumaheling

Trauma

Eén van de grote en bekende autoriteiten op dit vlak is psychiater Gabor Maté, die deze heel belangrijke zin verwoordde :

‘The inability to see trauma is what keeps it going’

we zijn allemaal ergens gewond geraakt in het leven
vaak of minder vaak, ernstig of minder ernstig,
er zijn verschillende soorten trauma
er is acuut trauma door een plotse ernstige gebeurtenis, dat we allemaal kennen onder de naam
'trauma', 'traumatische gebeurtenis'
maar daarnaast is er ook (al dan niet complex) jeugdtrauma, ontwikkelingstrauma,
en zelfs intergenerationeel trauma:
wetenschappelijk werd onderzocht bij muizen:
trauma's worden in het lichaam opgeslagen
en doorgegeven aan de volgende generaties,
proeven bij muizen wezen uit tot de zevende generatie...
bv. de gevolgen van oorlog die we nog generaties lang doorgeven,
namelijk het onveiligheidsgevoel, het gevoel van schaarste en tekort, noem maar op...
maar ook de gevolgen van de sociaal-economische omstandigheden,
de (autoritaire) opvoedingsstijl van 'vroeger' en
wie weet welke andere (persoonlijke) omstandigheden
die onze eigen ouders en opvoeders 'ondergingen',
die hen vormden en tekenden,
hen misschien zelfs wat vleugellam maakten,
hun vlammetje misschien (gedeeltelijk) doofde,
hun vertrouwen in mensen teniet, hun hart op slot deed...
bovendien komt een kind niet met een handleiding,
niemand die ter wereld komt, is een onbeschreven blad
en iedereen die geboren wordt, ouders én kinderen,
hebben zelf ook een weg te gaan, te groeien, te evolueren...

als we weten dat onze eerste twee levensjaren zo belangrijk zijn,
waarbij het essentieel is dat er spiegelneuronen in de neocortex ontwikkeld worden,
die tot het 'mensenbrein' behoren, ons tot 'mens' maken
dit gebeurt door spiegelen,
door middel van heel wat aandacht, liefde, veiligheid, geborgenheid, meeleven, troost, spel,
nabootsen
wat in onze 'moderne' samenleving (behalve bv. in Scandinavië, waar de overheid één van de ouders
een tweetal jaar verlof toekent om voor de baby te zorgen) onder druk komt te staan,
de emotionele beschikbaarheid vermindert:
zeer jonge baby's komen bij ons tegenwoordig bijna allemaal in de kinderopvang terecht,
uit economische noodzaak of vaak ook sociaal opgelegd, door de omgeving, het werk,...
en ouders die 's avonds laat thuiskomen hebben het ook druk, druk, druk...
dan is het niet eenvoudig om de nodige tijd uit te trekken voor spiegelen,
wat het zenuwstelsel co-reguleert
en als dit ontbreekt of te weinig aanwezig was,
wordt de baby hoofdzakelijk overgeleverd aan de amygdala (reptielenbrein) en
het limbisch brein (emotionele hersenen, zoogdierenbrein)
deze zijn ingesteld op detecteren van gevaar en
zoeken en toepassen van strategieën voor veiligheid

moet het dan nog verwonderen dat we leven in een maatschappij die geregeerd wordt door angst?
want wat we niet of te weinig ontvingen in onze eerste levensjaren,
basisveiligheid, liefde, kunnen we niet zelf ontwikkelen en doorgeven...
bovendien is co-regulatie op jonge leeftijd ontzettend belangrijk voor het zenuwstelsel
om de verwondingen en tegenslagen waar men op latere leeftijd ongetwijfeld mee te maken krijgt,
te kunnen verwerken op gezonde wijze,
in plaats van deze te verdringen ergens diep in ons 'systeem',
waar ze opgestapeld worden als trauma en
onvermijdelijk later allerlei klachten (fysiek, mentaal, emotioneel,...) veroorzaken
zo is verwaarlozing een vorm van jeugdtrauma, ontwikkelingstrauma
niet gezien worden, geen of te weinig aandacht en liefde ontvangen hebben
een kleine test hiervoor kan zijn:
voelde je je geliefd, welkom, getroost in je jonge jaren?
alle verwondingen, emotionele pijntjes uit de jeugd gaan verkrampen,
zich vastzetten in het lichaam
indien ze niet verwerkt konden worden,
bij gebrek aan een minimale basis van liefde en veiligheid nadat je geboren bent,
uit de liefdevolle eenheid van de moederschoot in de dualiteit 'geworpen'
het innerlijk kind in jou is dan blijven steken in de fase waarin het gewond is geraakt
en die blijft almaar herhalen wat er toen gebeurd is,
met voeding, verslavingen, relaties,...
dat blijft een gevangene in de diepte,
door de (chronische) wonde,
te weinig liefde, emotionele verwaarlozing,
te weinig interesse in de belevingswereld van het kind,
te weinig mentale steun, troost, spiegelen,...
door te (emotioneel) afwezige ouders/opvoeders,
dit geeft een angstige persoon later,
met problemen in relaties:
ofwel ben je wantrouwig en duw je liefde weg (bindingsangst)
of je gaat je er wanhopig aan vastklampen (verlatingsangst)
en heb je ook veel minder veerkracht om problemen aan te kunnen
vaak is het ook zo dat je relaties gaat aantrekken die je eigen wonden spiegelen,
waarbij je weer je oude trauma-responses beleeft en uitspeelt
je blijft dus de vier responses uit je kindertijd herhalen:
vechten, vluchten, 'bevrozen', vleien (pleaser/helper)
het onderbewuste is een ingezaaid veld, met karmische zaden,
die tot groei/bloei komen als je ze eten/water geeft

trauma helen

je kan hieruit door je diepste wonden aan te kijken,
in relatie aan beide zijden uiteraard
maar de professionele hulp is ontoereikend op vele vlakken:
lange wachtlijsten en
complex jeugdtrauma komt blijkbaar niet eens voor in de officiële medische lijst van psychische
aandoeningen,
wellicht omdat daar nog geen 'pilletje' voor bestaat...
ook zijn hulpverleners, therapeuten vooral de 'expert' bij de behandeling,
terwijl het diepmenselijke bij (complex) jeugdtrauma het allerbelangrijkste is:
heling vindt plaats in relaties,
bijgevolg ook in de relatie met de therapeut,
die dus een grote dosis empathie aan de dag dient te leggen,

de persoon laten voelen dat die als mens gezien, gehoord worden, zich welkom voelen, begrip, basisvertrouwen helpen opbouwen, misschien zelfs eigen voorbeelden geven (therapeut die zich toont als mens), zodat de persoon weet, ik ben niet alleen, waardoor die spiegelneuronen alsnog ontwikkeld worden

anderzijds mogen mensen ook niet in de val trappen alles aan die jeugd op te hangen, daarin blijven hangen, fatalistisch, in de slachtofferrol blijven steken (cf. zie ook verder: Een Cursus in Wonderen), in verslavingen of net heel hard werken om zichzelf te bewijzen, maar dat ze wel degelijk geholpen worden om verantwoordelijkheid te nemen, om nu het kwetsbare deel, dat misschien afgesloten, weggeduwd was, te gaan voelen en helen
je innerlijke kind voelen, zien, horen
dit gewond innerlijk kindje dat in je buikgebied zit, sluit je af, door je zonnevlecht dicht te trekken
als daar veel spanning zit, is dit een teken dat het daar dichtgesnoerd zit
waardoor je vroeg of laat een wake-up call krijgt, gezondheidsproblemen, problemen in relaties met anderen, enz.
ontkenning is dan vaak de eerste reflex:
neen, ik heb wel degelijk een normale jeugd gehad, alles wat een kind nodig heeft bij het opgroeien, (we hebben het hier niet over materiële dingen) in voldoende mate gekregen

voordat het ego zich ontwikkelt in de neocortex, is er ook een soort van super-ego dat bestaat buiten de neocortex, dat goed weet wat je moet doen om veilig te zijn in min of meer disfunctionele gezinnen (met dreiging, te autoritair, verwaarlozing,...) is dit superego geprogrammeerd als een innerlijke criticus
deze heeft alles wat hij hoort, letterlijk opgenomen
want we hebben geen relativiseringszin tot ongeveer de leeftijd van 7 jaar, alles wordt als een spons letterlijk opgenomen en opgeslagen, ook alle vernederingen, 'je bent niets waard', 'je kan niets', enz.
deze innerlijke criticus gaat de rest van je leven deze gebroken plaat blijven spelen
dit zijn dan de negatieve kernovertuigingen :
'ik ben geen liefde/aandacht waard', 'ik kan niets',...
de innerlijke criticus bestookt je hier voortdurend mee
het is belangrijk te weten dat jij deze stem niet bent, het is zelfs je ego niet, wel die innerlijke criticus
en je innerlijke kind, gevangen in de fase waarin het gewond is geraakt, gelooft deze stem nog altijd,
want er zit 'bevriezing' op deze negatieve overtuigingen, die zitten vast patronen die later uitspelen zijn dus
een hele sterke innerlijke criticus
die gigantisch veel innerlijke druk legt om almaar te presteren, perfectie na te streven, de vleesgeworden stem van ouders, opvoeders, omgeving, of werd het door de jaren heen zelfs een zijnstoestand, verstopt achter hard werken, verslaving, patronen,...
dan komen vaak klachten, ziekte

een eerste fase van heling is dan **herkenning**,

door **observeren, stilstaan, vertragen, voelen in je lijf**,
mindful aanwezig zijn bij wat er is,
daardoor er **stilaan beweging in kan krijgen, het kan uiten en rouwen**
rouwen kan bijvoorbeeld zijn huilen, hard en veel huilen,
het laten stromen, loskomen,
samen huilen met je innerlijk kind,
spiegelen, compassie ontwikkelen naar je innerlijk kind,
dat zich diep vanbinnen eigenlijk heel eenzaam, verlaten, verdrietig, gewond voelt
een soort liefhebbende ouder worden voor je eigen innerlijk kind,
de gevoelens van het innerlijk kind door jou heen laten stromen

als je hier in slaagt, dan gaat de pantser rond je zonnevlecht ontwapenen, verzachten
dit verdrietig, gewond gevoel kan bij meditatie een probleem zijn,
namelijk dat je opmerkt dat er weerstand is om te gaan zitten,
omdat je dan de afleidingen van het leven even niet meer hebt,
en bijgevolg de eenzaamheid, de zelfafwijzing, het verdriet op de mat pas echt goed gaat voelen,
je loopt er immers niet meer van weg,
je bent klaar om door de pijn te gaan...
maar het kan wel een rem zijn op het mediteren als je nog wel wil weglopen van de pijn

basiswaarden respect, rechtvaardigheid, verbinding, eerlijkheid, vertrouwen zijn nodig in elke omgeving:

een gezond gezin, werkomgeving, tussen vrienden, in gemeenschap, enz.
als (één van deze)/die ontbraken in je leven dan heb je daar om te rouwen
rouwen kan ook zijn boos worden bijvoorbeeld, om het onrecht
als men in geval van een min of meer duidelijke vorm van jeugdtrauma
té loyaal blijft naar de ouders, opvoeders, omgeving,
dan bemoeilijkt dit heling
doch héél belangrijk:
het is echter niet de bedoeling na te trappen,
verwijten te sturen aan het adres van ouders, opvoeders, omgeving,
die inmiddels misschien bejaard zijn
en ook maar hun best deden op dat ogenblik... (de meeste mensen deugen!),
het beste voor hadden met het kind, vanuit hun kennis en inzichten,
ook hun eigen 'thema's' hadden, trauma's ook wellicht, enz.
maar in flagrante gevallen kan men wel echt gemeend kwaad worden op de innerlijke ouders,
opvoeders, andere betrokkenen,...
mensen met complex jeugdtrauma kunnen moeilijk boos/woedend worden op de innerlijke 'dader',
en werken het dan maar al te vaak uit op derden,
hun eigen kinderen, partner, in het verkeer, enz.

ademwerk kan helpen bij woede-ontladingen,
om alles naar buiten te brengen
giftige schaamte:
voor een publiek spreken, hulp vragen, enz. lukt dan niet,...
dit is ook een bijwerking
die te maken heeft met oude verwondingen, niet veilige hechting,
namelijk een gebrek aan zelfvertrouwen

Zelf ben ik al een tijd bezig met lichaamswerk
dit dankzij yoga dat me lichaamsbewustzijn bijbracht
hierdoor raak ik uit mijn anders quasi permanente gedachtenstroom
zowel op de mat,
met m'n 3 meest gebruikte ankers (ademhaling, mantra, hartcentrum)
als buiten de mat,
door aandacht bij m'n ademhaling,
of de aandacht bij 1 of 2 zintuigen,
afhankelijk van wat ik aan het doen ben,
bijvoorbeeld bij wandelen in het bos, zien en ruiken
bij fietsen, zien en horen, enz.
of door een combinatie van beide,
bv. aandacht bij de ademhaling en tegelijk bij een zintuig

hoe werkt lichaamswerk?

alles is energie in een bepaalde vorm
elke cel trilt met een bepaalde frequentie
hoe lager de trilling, hoe vaster de vorm
hoe hoger de trilling, hoe meer het stroomt
een hoge trilling is harmonie met alles, gezond, ondersteunend, flow
alles wil stromen in je lichaam in de juiste frequentie
maar we hebben allemaal ons verleden, onze 'rugzak'
we zijn geconditioneerd
we hebben overtuigingen, gedrag en gevoelens van anderen gekopieerd
we hebben niet geleerd om te gaan met onze emoties
opgehoopte gedachten, en gevoelens die niet verwerkt zijn,
zorgen voor een opeenstapeling in het lichaam
ze worden opgeslagen in het onderbewuste, het celgeheugen
ons lichaam kan een klachtenpatroon ontwikkelen om ons te motiveren hierbij stil te staan
als we de spanning steeds verder opvoeren
dan knijpen we steeds meer energiekanalen verder af
waardoor er minder levenskracht de cellen kan bereiken

zonder uitlaatklep door ontspanning, praten over je emoties,
lichaamswerk, vergeving, yoga en meditatie, enz.
wordt de druk onderhuids verder opgevoerd
gevoelige lichaamsdelen zullen eerst reageren op deze spanning
waardoor bepaalde ziektepatronen kunnen ontstaan
zo zijn heel wat (lichamelijke) problemen, ziektes en ongemakken
een gevolg van blokkades in de energiestromen
dit kan door levensstijl, maar
vaak zit er (ook) een emotie (uit het verleden) op/onder,
opgeslagen in het celgeheugen,
die de vrije stroom van de energie verhindert
zodat de energie vaster wordt en
klachten, ziektes veroorzaakt

energie volgt aandacht
dus kunnen we onze aandacht gebruiken voor een energetische reset
waardoor de emotie gedelete kan worden
en dus de blokkade opgeheven
zonder psychische analyse

zonder het oprakelen en ontleden van het verleden
wel door een shift in 'awareness'
de emotie er af halen
zodat de energie weer vrij kan stromen
een emotie is namelijk energie, een trilling, frequentie

hooggevoelige mensen (HSP) zoals ik hebben
een overactief sympathisch zenuwstelsel
dit komt vanwege de intense opname van prikkels
die zorgt voor een snelle opbouw van spanning in het lichaam
waardoor HSP ook gevoelig zijn voor een traumareactie in hun lichaam
het is belangrijk dat het lichaam dit kan uitdrukken
zodat het traumagevoel losgelaten kan worden
via afvoeren van de spanning
naast yoga, lichaamswerk is vertoeven in de natuur
voor veel hooggevoelige mensen een middel om spanning af te laten vloeien

stress is een fight, flight of freeze reactie
freeze trauma's uit het verleden kunnen gereset worden
een opeenstapeling van freeze reacties geeft op termijn aanleiding tot klachten als
depressie, burn out, chronisch vermoeidheidssyndroom en andere chronische ziektes

gedachten creëren gevoelens
gevoelens uiten zich door lichamelijke gewaarwordingen
je lichaam is een manifestatie van
alles wat opgeslagen ligt in je onbewuste
je geest, je wezen, je ziel

lichaamsdelen, organen en emoties

lagere trillingen liggen opgeslagen, geblokkeerd in ons lichaam, ook in onze organen
welk orgaan is afhankelijk van de emotie
de lever bijvoorbeeld heeft ook een spirituele functie,
namelijk het filteren/verwerken van de emoties boosheid, irritatie, woede
als er teveel van dat komt, raakt de lever overbelast
wordt ook de emotie alleen maar erger
omgekeerd, als je je lever teveel overbelast door ongezonde voeding
zal dit ook een effect hebben op je gevoelens,
bv. sneller boos worden
klachten in de (organen van de) buikstreek, onderrug, bekken, heupen, enz.
wijzen op het basisveiligheidsgevoel dat onder druk staat
dit kan ermee te maken hebben dat men niet verbonden is met zichZelf,
je ware aard niet voelt of niet van daaruit durft te leven,
gebrek aan zelfvertrouwen,
niet kunnen loslaten,
of kan ook door onderdrukking van of niet opgeruimde freezes
baarmoeder, eierstokken
creatiekracht : begint altijd onder in de buik (cf. hoofdstuk sjamanisme)
flexibel, beweeglijk durven zijn om met het leven mee te bewegen (heupen)
niet star zijn, los zitten
de maag(streek) en milt kunnen verzwakken en uit balans gaan
als men zich overal zorgen over maakt, piekert, angstig is
het gevoel de regie kwijt zijn over eigen leven, controleverlies

borstgebied, hart, longen
de longen worden gelinkt aan verdriet, depressie, benauwdheid
pijnlijke borsten is ook vaak verdriet
het hart is (onvoorwaardelijke) liefde ontvangen en geven
jezelf voeden, liefhebben, verzorgen, zelfliefde
erdoor ademen helpt om het verdriet te verwerken
de nek, keel staat voor verbinding tussen hoofd en hart
jezelf kunnen uiten, of niet, opkroppen, jezelf inhouden
artrose in de nek staat voor niet meer durven kijken
en bang zijn voor de toekomst, voor conflict, confrontatie
schouder gespannen : teveel lasten dragen
zich verantwoordelijk voor de ander of denken het beter te weten
klachten in het hoofd, hersenen kunnen wijzen op
teveel kopzorgen, piekeren, onmacht, onrust
minder met je hoofd werken
de armen, polsen staan voor loslaten en nemen
flexibel zijn, omarmen of net niet (een situatie) kunnen omarmen
de knieën staan voor vooruitgang, geblokkeerd zijn, vastzitten
niet te durven zijn wie je bent, wil zijn, je onderdrukt dit
dit is vaak de emotie bij artrose
onzekerheid, angst om jezelf laten zien, wat je kunt, waar je voor staat
niet begrepen, niet gehoord, niet gezien
opgekropte woede, verdriet
de benen staan voor draagkracht, stabiliteit, vooruit gaan
klachten kunnen komen als daar emoties van bv. angst of onzekerheid opzitten
voeten is dragen, aarding, zekerheid, vertrouwen, zelfvertrouwen
dat je er mag zijn, vooruit mag bewegen, je missie leven
huid is beschermlaag tussen binnen en buiten
eczeem bijvoorbeeld
kan omdat men zich niet veilig heeft gevoeld vroeger
bij chronische ziektes is eerst aanvaarding belangrijk
bij infecties: enkel als we in een lagere trilling zitten
kan een virus binnendringen

velen, waaronder ik tot voor kort, onderdrukken emoties in plaats van te verwerken
dit is aangeleerd: 'niet flauw zijn, niet zo gevoelig, niet huilen, flink zijn'
wat maakt dat ze worden opgeslagen in plaats van verwijderd uit het systeem
waardoor je heel 'zwaar' wordt, belast met al die negatieve emoties
cf. zware energie in sjamanisme
waardoor je geen energie, 'bandbreedte' overhoudt om goed te functioneren
zoals een computer die vastloopt door
teveel dingen die op de achtergrond runnen en
geheugen inpakken
en als men laag resoneert
trekt men ook nieuwe situaties aan die meer van die negatieve emoties veroorzaken

het is duidelijk: lichaam en geest zijn één,
er is een intense wisselwerking tussen beide
deze werkt in de **2 richtingen** dus:

oefening:

als men een emotie voelt

voelen waar deze in het lichaam zit, voelbaar is
en omgekeerd
bij een lichamelijke klacht
de link leren leggen met een mentale of emotionele gesteldheid
of een gebeurtenis uit het verleden
op dieper niveau naar zichzelf gaan kijken
hier biedt yoga alle instrumenten voor aan
elk klachtenpatroon heeft een boodschap of inzicht
die ons Ware Zelf wil herstellen

als een gevoel verdrongen wordt
dan gaat het zich ergens vastzetten in ons lichaam
zo ontstaan blokkades
om die op te heffen
naar het gevoel gaan
invoelen waar, wanneer, hoe het is ontstaan
niet terug de 'beerput' ingaan op mentaal niveau, het 'verhaal' oprakelen
maar gewoon herkennen en erkennen, invoelen, aandacht geven
om het in het heden op te heffen
de sleutel, het antwoord ligt IN jezelf, naar binnen gaan
veel mensen doen dingen buiten zichzelf, wandelen, enz.
dit is goed maar vaak blijft men daar in steken

stress

angst om afgewezen te worden, niet te voldoen, te falen
je niet kwetsbaar mogen opstellen
vaderlijk: je moet voldoen aan bepaald beeld, om vader trots te maken
brengt je ver van wie je eigenlijk echt wil zijn, bent
loskomen van het stuk dat je denkt dat je niet goed genoeg bent
vertrouwen op jezelf dat alles goed komt
vergeven, vanuit de wetenschap dat iedereen z'n best doet vanuit zijn inzichten
de lijn doorknippen
je doet jezelf de stress aan omdat je denkt dat je niet goed genoeg bent,
dat je afgewezen wordt en in de controlestand schiet
daardoor ga je nog meer in overdrive,
onbewust nog meer bewijzen dat je wél goed genoeg bent
als er spanning opgedreven wordt
worden meer energiekanalen afgeknepen
gaat er minder levensenergie naar de cellen
in rust, vertrouwen en liefde met jezelf doen wat goed voelt,
ebt de stress weg
oude imprints helen
energie kan dan vanzelf weer stromen
zelfliefde lost stress op
de oplossing niet buiten jezelf zoeken
met yoga naar binnen gaan
de innerlijke 'therapeut' raadplegen
vooraleer je hulp van buitenaf zoekt

helig – getuigenis

dit is ook wat recentelijk een bekend yoga-beoefenaar en leraar uit de yogagemeenschap deed toen
hij gezondheidsklachten kreeg, verzwakte en de diagnose kreeg van een voor de traditionele

geneeskunde ongeneeslijke auto-immuunziekte diabetes type I
cf. artikel in de Nieuwsbrief van de Yogafederatie der Nederlandstaligen
hij legde zich niet neer bij deze diagnose,
voelde diep vanbinnen dat de regulier medische behandeling niet zijn 'weg' was en
ging te rade naar binnen,
gebruikte yoga en zijn kennis over wat yoga in staat is te doen voor de verschillende lichamen,
met vertrouwen in het geweldig zelfhelend potentieel in ons,
in ons Hart en Zelf,
het Zelf staat boven de materie en kan deze beïnvloeden, transformeren, helen
gebruik makend van zijn inzicht in en voeling met de Pranastroom in het subtiele lichaam
ook ondersteund door andere technieken:
beweging, gezonde voeding, intermitterend fasting, acupunctuur, germaanse geneeskunde, KPNI,
osteopathie, EFT, mantra zingen, helend licht, stenen, klanken, kruiden,....
En boeken zoals : 'Prana Yoga Flow' en 'Open je Hart voor heling en geluk'
voelen wat het lichaam nodig heeft:
yoga nidra, omgekeerde houdingen, pranayama, meditatief wandelen en rusten, speciale aandacht
aan technieken voor de derde chakra, aarding, zenuwstelsel, hersenen en klieren, werken met de
natuurelementen, bewegen in de natuur, enz.
luisteren naar het lichaam, de energieflow,
emoties en gedachten,
zich verbinden met de rust, wijsheid, liefde, intuïtie, kracht, levensvreugde altijd aanwezig
binnenin,
het eigen ritme in het hier en nu aanvoelen en respecteren,
een innerlijke houding van harmonie en liefde cultiveren
op onderzoek uitgaand, zijn toestand, emoties, gedachten observeren
vanuit de innerlijke neutrale waarnemer, zonder zich ermee te identificeren:
'wat is de boodschap van deze ziekte?'
'wat kan ik in deze situatie leren, loslaten, ontwikkelen, integreren?'
zo ontdekte hij dat er een oude onverwerkte emotie ten grondslag zat aan het opsteken van deze
ziekte
er kwamen namelijk tijdens langdurige stress in de coronaperiode gevoelens uit de kindertijd terug,
iets dat hij niet verwerkt had
hij pakte dit aan in de verschillende kosha's, lichamen
vanuit het mentale (willen, gedachten) de impuls geven aan alle cellen zodat stress vermindert en
vertrouwen stijgt
de blokkerende gedachte, gevoel, patroon opsporen
en op die manier naar de oorzaak van het probleem gaan, in plaats van symptoombestrijding
je ziel wil immers dat het probleem aan de wortel opgelost wordt,
zo niet, dan komen er andere symptomen na verloop van tijd
met een holistische aanpak, met yoga in brede zin, coherent toegepast, kan dit

oefening

maak contact met een lichaamsdeel dat aandacht vraagt en
een blokkerende, ongezonde, storende gedachte/emotie die getransformeerd mag worden
het komt erop aan je diepste innerlijke negatieve blokkerende gedachte, overtuiging op te sporen
'een bepaalde blokkerende gedachte, emotie die ik heb over de buitenwereld is'
'een bepaalde destructieve gedachte over mezelf is'
'de grootste blokkerende gedachte over mezelf is'
dan neutraal observeren en waarnemen van deze uitdagingen
vervolgens met behulp van Patanjali 2-33 de remedie toepassen:
'als je denken verstoord wordt door onbehoorlijke gedachten is het voortdurend nadenken over het
tegengestelde de remedie'

namelijk het tegenovergestelde formuleren, affirmeren:

'ik, (voornaam), (het omgekeerde van de blokkerende gedachte)'

dit is een persoonlijke 'Sankalpa', of helende intentie, positieve opbouwende affirmatie

elke keer je deze affirmatie herhaalt,

geef je een impuls aan je cellen, je verschillende lichamen, energetisch, lichamelijk, mentaal,...

ook in oefening, asana, pranayama, meditatie deze intentie meenemen

door herhaling ga je steeds een diepere laag aanboren,

tot je aan die diepe karmische lagen komt

we zagen ook elders op talrijke plekken in deze tekst dat affirmaties heel belangrijk zijn:

het universum beantwoordt ze!

oefeningen

mantra, kirtana

in het rouwproces dat ik doormaak sinds het overlijden van m'n moeder

maak ik nog steeds dankbaar gebruik van mantra zingen

het is een heel krachtig instrument gebleken om verdriet los te laten

tranen is loslaten, de energie weer laten stromen

elke keer het gebeurt bij het thuis alleen mantra te zingen

wordt er weer een beetje verdriet los gelaten, samen met alles wat er 'achter' zit

door zelfonderzoek kwam ik er immers achter dat m'n verdriet

niet enkel het gemis was van m'n moeder in haar fysiek lichaam,

haar liefdevolle en zorgende aanwezigheid, de steun en toeverlaat van zovelen

maar ook dat ik verdrietig was omdat ik, vooral sinds haar overgaan,

besef hoezeer ze zelfliefde en eigenwaarde miste,

zodat ze zichzelf veelal verloor in de zorg om anderen

op het matje kan dit helen,

ook intergenerationeel (de moederlijn(en) naar boven)

in de Werkelijkheid is er immers geen tijd en ruimte...

yoga is ideaal om te leren wat je lichaam je wil vertellen

om het celgeheugen te bevrijden van oude emoties

via oordeelloze aandacht en aanwezigheid

meditatieve oefening

als je een fysiek of mentaal ongemak/last/pijn voelt

ook alle mentale pijn in het nu of uit het (verre) verleden:

verdriet, angst, frustratie, onmacht,....

ogen toe

ademhaling volgen

lichaamsbewustzijn, voelen

gaan naar iets waar je nu last van hebt

observeer

voel, ervaar

wat er 'mis' (gelopen) is

een pijn, fysiek, mentaal, psychisch

een angst, verdriet, ander probleem of

iets waar je van af wil

waar in je lichaam voel je het?

waar ben je gekwetst?

hoe heeft het zich in je lichaam opgeslagen?

voel je dat de energie ergens vast zit?
wat speelt er momenteel in je leven?
waar kijkt je tegen op?
mentale uitdaging?
eenzaamheid? niet krachtig? enz.
wat mag aandacht om te helen
kies er één uit
als het een fysieke klacht is, ga er maar in
als het een mentale klacht is, ga er ook maar in
hoe is het ?
Wat ervaar je?
hoe ziet het er uit?
kleur? warm of koud? beweging of niet?
wie is er bij betrokken?
geluiden?
gedachten over deze situatie, dit pijntje, dit gevoel?
oordeel? gevoel erbij? onmacht? bang? schuld ? spijt ? verlangen?
een deel van jou als klein kind bijvoorbeeld heeft ook al dat gevoel ervaren
en was er geen ruimte voor jou om dat gevoel te erkennen
je hebt toen en tot nu gedaan wat je dacht dat het best was om ermee om te gaan
zit ermee in volle aandacht, 'mediteer' er op
alles laten zijn, emoties laten loskomen
wat zou de les zijn die je hier uit kan halen?
wat schuilt erachter, wat is het 'programmaatje' dat draait bij jou?
wat brengt deze situatie jou?
meer liefde, zelfaanvaarding, zelfvertrouwen?
haal de leermomenten eruit
en affirmeer bijvoorbeeld:
'ik heb zelfvertrouwen, ik heb mezelf lief, ik kom op voor mezelf, ik handel naar mijn gevoel en
met gemak, ik werk samen met mijn lichaam, ik koester het, koester mijn emoties, handel naar mijn
gevoel, ik ben dankbaar', enz.
elke sensatie die je voelt is OK, laat maar gebeuren
wees dankbaar voor de leermomenten
vol zelfliefde
gooi het oude maar in het vuur van liefde en vergeving, jezelf, anderen
OK, ik zie het nu,
dankbaarheid voelen
je bent goed zoals je bent
jezelf, je innerlijk kind danken voor de geleerde les

omgekeerd kan ook
niet vanuit het fysiek gevoel vertrekken
maar vanuit de situatie waarbij je een negatieve emotie ervaart/ervaarde
bv. dat iemand je kwetste, dat je je klein maakte, dat je je niet gezien voelde, enz.
wat voelde je precies?
dit oproepen
dan kijken waar je dit voelt in je lichaam
waar doet het pijn?
waar voel je die emotie?
met de kennis en vermogen van nu, met buddhi, wat is de les?
haal de les er uit
affirmeren wat toepasselijk voor je is in deze situatie

'ik kom voor mezelf op, ik geloof in mezelf, vertrouw op mezelf,
ik blijf dicht bij mezelf, ik durf mezelf te laten zien, heb een goed zelfbeeld,
elke cel is gezond, ik sta in mijn kracht, ik hou van mezelf'
herhaal tot de situatie ladingvrij is
in bewustzijn worden de emoties verwerkt, verteerd

zo kan je oude emoties, freezes ontdekken, herkennen en erkennen
transformeren
energischer voelen
fysieke klachten laten verdwijnen

ook zoveel mogelijk in de hoogste trilling verblijven doorheen de dag
daarom letten op je gedachten en gevoelens
dankbaarheid is een heel hoge trilling

burn out, vermoeidheid

vaak ligt een lager zelfbeeld aan de basis hiervan
niet geloven in de eigen kracht
en toch zichzelf willen bewijzen
door heel geëngageerd en perfectionistisch in het leven te staan
zeer hoge eisen en doelen stellen aan zichzelf
om vervolgens volledig uitgeput te geraken door de chronische stress dat dit met zich meebrengt
zeker als het zenuwstelsel al niet zo sterk is
niet goed de eigen noden voelen,
wel die van anderen en dus pleasen
beperkende gedachten over zichzelf zijn de dieper liggende factor
waardoor men getriggerd is in iets dat men moet bewijzen
en permanent in 'aan stand' komt,
vaak decennialang, zonder dat men iets opmerkt,
zolang het lichaam het niet (helemaal) begeeft,
vermits het zenuwstelsel deze staat 'gewoon' is,
maar onvermijdelijk volgt vroeg of laat totale uitputting, ziekte
door deze chronische stress, angst,
de angst dat anderen je niet goed genoeg vinden
maar er speelt een dieper liggende, onbewuste overtuiging:
men vindt zichzelf niet goed genoeg
de organen die hier de meeste last van hebben, zijn vaak de nieren en de bijniere
(angst heeft te maken met basisveiligheid)
niet goed geworteld zijn
niet geloven in zichzelf, in de eigen creatiekracht
'ik moet voldoen, presteren',
men geeft zo al z'n energie weg
men zorgt niet genoeg voor jezelf
vaak zijn deze mensen hooggevoelige personen (HSP),
die dus overprikkeldheid zijn, waardoor het zenuwstelsel reeds onder druk komt
het komt er dan op aan deze onderliggende patronen, overtuigingen bewust te maken
en zichzelf sterker, zelfverzekerder te maken
geloven in de eigen kracht
veel liefde aan zichzelf geven, het mag!
en gaat niet ten koste van liefde voor anderen, integendeel
liefdevol neen leren zeggen hoort er ook bij
helpende affirmaties zijn bijvoorbeeld:

'ik hou van mezelf, ik ben goed genoeg'
aandacht, liefde, gezien en gehoord worden zijn belangrijk

oefening

wanneer was de eerste keer dat je hier tekort aan ervaarde?
terug gaan naar dit moment
en je leven weer in sneltempo overdoen vanaf dan
maar dan liefdevol, dankbaarheid, vergeving, bevestigend, liefdevol, gezien, enz.
het tekort wordt aangevuld...
te lang niet bij jezelf gebleven
dan vergeet je wat je zelf wil
dankbaarheid en vergeving naar jezelf
het kleine kindje in jou weer omarmen
zo eerst de kern opruimen
bewustzijn z'n werk laten doen in al deze lagen

ook bij chronische ziekte

aanvaarding, overgave
zonder oordeel, schuld of schaamte
vanaf daar terug opbouwen
vanuit verantwoordelijkheid
emotioneel helen

oefening heling innerlijke kind

we zijn allemaal ergens 'gewond' in het leven
het innerlijk kind in elk van ons draagt die wonden nog in zich,
blijft ergens 'steken' in de fase waarin het gewond is geraakt
met heling gericht op het innerlijk kind kan deze last verlicht worden
ga zitten
adem, voel
laat een beeld van jezelf als kind komen, dat te maken heeft met oude pijn die je wil helen
maak contact met haar/hem, kijk het aan en voel hoe het kind zich toen voelde
doorvoel werkelijk, laat gebeuren wat gebeurt
vraag je innerlijk kind of je iets kan doen voor haar/hem,
wat het nodig heeft van jou als volwassene (acceptatie, vergeving, liefde, begrip, knuffel,...)
en ga in op het antwoord dat je ontvangt
doorvoel het lang en diep genoeg
neem je innerlijk kind mee naar een plek in of buiten je lichaam waar het zich veilig voelt
voel hoe veilig het is om daar samen te zijn,
doorvoel lang en diep genoeg
als het genoeg geweest is voor het kind
bedank het dan dat het je geholpen heeft
neem de tijd en voel wanneer je zover bent om terug te keren naar het heden
voel na

oefening met anderen

hier en nu aankomen, in je lichaam
kies een ouder, grootouder, ander familielid, anderen,...
wat weet je over haar/zijn leven?
hoe zou een dag van hem/haar verlopen zijn?
wat gebeurde er in de wereld toen zij/hij leefde?
hoe zou zij/hij omgegaan zijn met moeilijkheden?

wat zou zijn/haar pijn kunnen geweest zijn?
wie zou hem/haar geholpen hebben?
welke pijn zou nog niet opgelost geweest zijn?
wens haar/hem geluk, bronnen van goedheid, waardigheid, veiligheid, geborgenheid,....
stuur haar/hem liefde, respect, vriendelijkheid, compassie,....
wens haar/hem het beste
wat voel je in je eigen lichaam, je keel, hart, buikstreek?
voel je eigen kracht,
je kan ook een bron van heling zijn....
als het voelt als een last, teveel verantwoordelijkheid voor jou,
wat zou dan verlichting van deze last kunnen brengen?
wie zou je kunnen helpen?
een andere verwante, een ander mens, een bekende, een spirituele leraar...
weet dat je deze last je niet hoeft te bezwaren
je heelt het verleden niet door deze last te blijven dragen
je heelt door jezelf dezelfde liefdevolle vriendelijkheid, zorg en compassie te geven
als deze die je stuurde naar die andere persoon
hoe reageert je lichaam hierop?
word gewaar, elke sensatie, adem, beweging, geluid,....
geef het aandacht, oordeelloze aanwezigheid
je bent zelf een bron van heling
voor jou en je omgeving
erken je moed om dit te doen
dank voor deze zorgende aandacht

Cursus 'Transformeer en heel je oude pijn' van Langston Kahn

hierin gaat het om een proces van heling van de gewonde 'deel-zelven' die in ons leven en het vaak van ons 'overnemen' als we reageren met 'vecht, vlucht- of vriesgedrag' wanneer er een 'trigger' die gewonde delen in onszelf aanraakt het gaat erom via ons authentieke zelf op zoek te gaan naar deze gewonde delen of ze op te merken wanneer we ze tegenkomen om ze te helen in hoofdstuk 8, 'Ons gewonde zelf redden', wordt uitgelegd wat met het authentieke zelf bedoeld wordt en hiervoor wordt eerst een citaat van Meester Li aangehaald: 'Je kunt het zelf niet ontdekken. Het ontplooit zich na verloop van tijd, door ervaring en oefening.' dit spoort helemaal met wat Patanjali bedoelt met 'abhyāsah', of nooit aflatende 'oefening' in 'Zijn' de definitie die in deze cursus gegeven wordt is: 'Het authentieke zelf is de evenwichtige expressie van je goddelijkheid en menselijkheid samen. Het authentieke zelf omvat al je vroegere zelden en hun gezamenlijke wijsheid. Het omvat ook al je toekomstige zelden en hun potentieel. Het authentieke zelf is ondanks al je complexiteit op dit moment met compassie en nieuwsgierigheid bij je aanwezig. Leren leven vanuit je authentieke zelf heeft wel iets van spiermassa opbouwen: het is een kwestie van oefenen. Als je je authentieke zelf oefent, wordt het sterker en vertrouwder voor je en kom je er gemakkelijker in terug als je het even kwijt bent.' Opnieuw, voor mij is dit niets anders dan **abhyāsah**

Naast ons authentieke Zelf leven we,

door de conditionering in de maatschappij, door alles wat we ooit 'meemaakten',
helaas vaak vanuit onze deelzelve
deze deelzelve zijn besluiten die we ooit, vaak in onze jeugd,
voor onszelf maakten vanuit een overlevingsreflex
in een situatie die beangstigend was
deze hebben we opgeslagen in ons onderbewuste
het zijn automatische programma's waarin we 'vervallen'
als we een soortgelijke situatie meemaken
die als volwassene misschien niet meer zo bedreigend hoeft te zijn

als je op iets reageert met een hevige emotionele reactie die niet gebaseerd is op liefde, compassie
dan reageren we niet vanuit ons huidige zelf, noch vanuit ons authentieke Zelf,
maar vanuit dat deelzelve uit het verleden in die benarde situatie van toen
dan projecteren we dus een situatie uit het verleden op het heden
waardoor deze deelzelve het even overneemt...
in plaats van in volle bewustzijn aanwezig te kunnen blijven in ons authentieke Zelf
waardoor we in staat zijn om de situatie wél vanuit liefde en compassie te benaderen

hoe meer we hierin slagen,
hoe sterker dit nieuw programma van compassie, aanwezigheid en liefde wordt
zodat we steeds minder hervallen in die oude patronen

Een ander vaak voorkomend geval van reactie vanuit deelzelve is psychologische projectie
je hebt je vereenzelvigd met een bepaald deelzelve van je
en andere deelzelve van je verban je, negeer je, verwerp je of ontken je
je moet er niet van weten omdat het 'negatieve' eigenschappen zijn
maar als je deze eigenschappen in anderen ziet,
ga je daar extra hard op reageren, met de vinger wijzen, afwijzen, (ver)oordelen,
de andere ermee te schande zetten
in plaats van deze eigenschappen in onszelf te zien, herkennen, erkennen,
ze één voor één in ons lichaam te voelen,
en ze zo te helen door aanwezigheid, compassie en liefde
zodat je één voor één deze deelzelve kan loslaten

Op p. 189 e.v. wordt uitgelegd welke methode het boek hiervoor aanreikt
er worden hulpmiddeltjes aangereikt zoals het oproepen van je Innerlijke Heler, enz.
die kunnen heel waardevol zijn, zeker in het begin,
maar zijn zeker niet strikt nodig
voor mij leiden ze momenteel eerder af van de essentie,
namelijk het doorvoelen, Aanwezigheid
omdat ze het proces nogal mentaal maken:
de verschillende stapjes ervan doorlopen,
zonder er eentje te vergeten weliswaar...
maar nogmaals: het kan zeer zeker ook een hulp zijn voor sommigen

In essentie komt het altijd hier op neer:
ga met je authentieke zelf in bewustzijn naar wat er geheeld moet/wil worden
Je kan je gevoelens transformeren
door er gewoon bij aanwezig te zijn

dr. Henk Fransen over ziekte en heling

'ziekte' is weggedrukte, onbewuste informatie die wat verwrongen aan de oppervlakte komt die zich wil laten zien, begrepen worden zodat het zich kan ontspannen en heling plaats vindt 'ziekte' heeft dus te maken met onderdrukte info, emoties daarnaast/daarbuiten kunnen er vele andere invloeden zijn: gifstoffen, erfelijke en omgevingsfactoren,... maar in de psychosomatiek wordt er gefocust op de lichaam-geest relatie (cf. yoga!) je hoeft hiervoor maar weinig te weten: een **spreekwoord** vertaalt volkswijsheid : vb. iets ligt zwaar op de maag,... een **chakra** : staat voor een gebied vb. keelchakra staat voor communicatie: zich niet kunnen uiten of ook zich uiten maar niet eerst afstemmen, zodat men 'roept in de woestijn' vb. schildklier: opkroppen, niet gehoord worden **associaties**, wat er in je opkomt... en het verhaal vertelt zichzelf het verhaal wil zich vertellen het wil gezien worden om geheeld te worden je kan beginnen met een eenvoudige vraag/zin : 'de rede dat ik heb, is

en dan zien wat er in je opkomt vaak zal het eerste wat in je opkomt zijn : 'ik weet het niet' dat is volledig normaal, dat is weerstand ! zo zijn er verschillende weerstandslagen het komt er dus op aan te blijven zitten om door deze lagen heen te gaan, in te zakken bij psychosomatiek is men op zoek naar pijnpatronen die na verloop van tijd het lichaam belasten pijnlijke informatie weggedrukt in je lijf onbewuste patronen die zich uitdrukken in je lijf onverwerkte emoties waar weerstandslagen omheen zitten contact maken met jezelf op dat niveau kijken wat er in je opkomt ontspannen en niet oordelen zijn de sleutel om erachter te komen, precies wat we in yoga doen ! want vanaf hier is buddhi aan het werk...

een probleem dat je kan tegenkomen, is de autoriteit, de macht buiten zichzelf plaatsen, vb. de dokter boek 'De zin van ziek zijn' van Dethlefsen en Dahlke hierin gaat het over de geestelijke betekenis van ziek zijn, tot op celniveau een nadeel is: het geeft maar weinig voorbeelden (van organen) Christiane Beerlandt : 'De sleutel tot zelfbevrijding' zij heeft op zichzelf ingetuned op zowat alle ziektes is een naslagwerk maar het legt niets uit... het derde naslagwerk ben je zelf ! voelen, op zoek gaan naar onbewuste patronen middelen zoals kruiden, homeopathie, de elementenleer, enz. kunnen hierbij helpen bv. een kruid dat een verzwakte lever ondersteunt

doet dat doordat het de lever herinnert
aan een bepaalde frequentie die staat voor gezond functioneren
zodat het helpt zijn oorspronkelijke frequentie terug te vinden

kanker

decennialang, toen dokter Fransen nog praktiserend arts was,
begeleidde hij onder andere heel wat mensen die te maken kregen met ernstige ziekte, zoals kanker
er circuleren heel wat theorieën en wetenschappelijk onderzoek over het ontstaan ervan,
waarvan een flink deel (ook) wijst in psycho-somatische richting
(naast voedings-, omgevings- en erfelijkheidsfactoren,
het werd hierboven reeds aangestipt)
langdurige (intense) emoties die we als negatief bestempelen komen dan in beeld:
boosheid, woede, frustratie, verdriet, niet kunnen vergeven,...
naast andere elementen die voor disbalans zorgen, zoals:
teveel geven en jezelf niet genoeg voeden
of te weinig durven ontvangen en jezelf niet genoeg liefhebben
zoals we reeds uitvoerig zagen,
zijn er gelukkige wegen, methodes om deze onevenwichten te helen;
dit werk belicht er enkele van...

bij kanker, zoals bij alles, is eerst aanvaarding belangrijk
daarnaast gaat het om '**juist denken**', waar o.a. yoga ons mee helpt en
wat hierboven ook uitgebreid aan bod kwam
ook een 'Cursus in Wonderen', die hierna aan bod komt,
legt hier zeer sterk de nadruk op,
net als op vergevingsgezindheid,
naar anderen toe en naar zichzelf
afhankelijk van welke patronen er spelen
deze dienen uiteraard eerst onderzocht te worden,
bewust gemaakt met zelfonderzoek, bewustzijn

Oefening om emoties los te laten via het lichaam

scan het lichaam
kijk of er plekken zijn waar spanning zit of pijn
observeer
laat alle labels vallen
voel de sensatie
en laten het lichaam relaxen met iedere uitademing
met elke uitademing een beetje meer...
als gedachten komen,
observeer
laat ze los
als emoties komen
observeer
laat de labels los
en voel de sensatie van de emotie

Zie ook bijlage 2 (yogales) voor asana's die het zenuwstelsel reguleren en ontspanning brengen

Quotes

het lijden dat je ervaart is altijd in verhouding tot
de mate van weerstand die je biedt aan het huidig moment

Boeddha

het is niet wat je overkomt,
maar hoe je erop reageert
dat bepaalt hoeveel je lijdt

Waarom mentale patronen zo moeilijk te veranderen zijn

het is reeds eerder gezegd, mentale toestanden zijn gewoonten,
verslavingen zelfs want gedachten en emoties gaan gepaard met
een bepaalde biochemie, afscheiding van hormonen,
die dan weer heel wat andere biochemische processen in gang zet in het lichaam
een interessante parallel, vergelijkende bedenking hierover kwam ik tegen van
Tony Robbins, een bekend transformatiecoach:
over mensen met een lage eigenwaarde
het is een gewoonte
door imprints uit het verleden
heel vaak herhaald
het is een mentale toestand die je 'vriend' geworden is
iets dat je kent,
je niet graag in de steek laat...
net als mensen die blijven wonen op plekken die om de zoveel jaar overstromen
waarom verhuizen ze niet ?
omdat ze dit kennen, het is hun thuis
net zo zijn overheersende mentale patronen je 'thuis'...
je kan ze echter vervangen door iets anders
positieve gedachten en gevoelens over jezelf cultiveren
door herhaling

Oefening

schrijf op waar je goed in bent, waarom je trots bent op jezelf
en herlees dit elke dag
zo overschrijf je in bewustzijn deze negatieve gedachten en gevoelens door positieve
die dan je nieuwe emotionele thuis worden

dr. Sue Morter, dr. Peter Levine, dr. Gabor Maté, e.a. gewoontevorming, ook bij stress

het lichaam werkt in prioriteiten
het meest levensbedreigende krijgt automatisch voorrang
dit is de werking van de lichaamsintelligentie
stress is overlevingsmodus
dus maakt het lichaam de stoffjes aan die instaan voor overleving

om te ontsnappen aan de tijger
want we hebben een lichaam dat – althans op dat vlak – nog werkt zoals in de prehistorie
op stressmomenten is het dus niet bezig met onderhoud, laat staan met heling
de gewone lichaamsfuncties staan bij stress 'on hold'
dit is geen probleem bij acute, kortstondige stressmomenten
echter, deze stressmomenten kunnen na verloop van tijd chronisch worden
door aanwezigheid van triggers
maar ook vermits er in het lichaam ook gewoontevorming ontstaat
het lichaam wordt na een tijdje 'gewoon' aan een bepaalde vorm van stress
met al de hormonen die daarbij horen
waar het lichaam zich aldoor aan aanpast
maar de hormonen die het aanmaakt voor stress
zijn niet degene die nodig zijn in de situatie
tenzij er daadwerkelijk een tijger achter je aan zit...
bovendien maakt deze chronische alert-, vecht- of vluchttoestand je ziek

het belangrijkste regulatiesysteem in het lichaam is niet het zenuwstelsel
wel het electro-magnetisch energiesysteem,
dit heel communicatiesysteem dat het zenuwstelsel opbouwt
vanaf de ontwikkeling van het embryo
dat electro-magnetisch energiesysteem
zijn energiefrequenties waarmee we kunnen werken

daar werkt yoga mee,
om energetische disposities erin weg te werken
om niet na yoga-beoefening dadelijk weer in vecht- of vluchtreacties te vervallen
maar om, mits oefening, in 'verbonden' toestand te kunnen blijven
wat ook de uiterlijke omstandigheden zijn
wat yoga doet en hoe,
daar komen de bio-energetische en kwantumwetenschap intussen steeds meer achter
reguleren van het zenuwstelsel en
genereren van nieuwe communicatiepatronen erin
die de onderbouwing zijn van een nieuw 'jij'
om wakker te worden
en te worden wie je al was...

oefening

dus :
het moment dat je stress ervaart
met je aandacht naar de plaats in je lichaam waar die voelbaar is, heen gaan
het voelen
aanvaarden, knuffelen
ook vertrouwen dat Dàt, 'het universum' je bijstaat
(ook aangeduid in de Yoga Sutra's als één van de hulpmiddelen...!)
is belangrijk om te metaboliseren
nieuwe circuits worden aangemaakt
de sleutel voor heling is dus zoveel mogelijk
in de parasympatische toestand verblijven
waar het lichaam rust en kan helen, herstellen

**Wisselwerking tussen bewuste en onderbewuste geest en verstoring van dit mechanisme
als iets in het lichaam niet heelt**

komt dat vaak door een onopgeloste emotie
die vast komt ergens in je lichaam
als we slapen, stopt tijdelijk de activiteit het waakbewustzijn
de vrijgekomen energie gebruikt het lichaam om te zuiveren, filteren, helen
maar wanneer het lichaam structureel, neurologisch, of energetisch uit evenwicht is
bv. door chronische stress,
dan staat het vermogen om de bewuste geest uit te zetten, onder druk
als de geest actief blijft 's nachts,
kan die interfereren met de natuurlijke helingscapaciteiten van het lichaam
en het onderbewuste kan het geheel helemaal beïnvloeden
het onderbewuste slaapt dus nooit
en wanneer dit in vecht-, vlucht-, freeze- of overlevingstoestand blijft tijdens de nacht
door een patroon dat chronisch blijft 'doordraaien'
door chronische stress
wordt het lichaam overbelast
de circuits werken niet meer naar behoren
ons lichaam kan het niet meer 'processen', kan het niet meer bolwerken
het lichaam sluit zich dan af als beveiliging
circuits tussen bewuste en onderbewuste worden afgesloten ter bescherming
terwijl de laatste boodschap die het onderbewuste meekreeg van de bewuste geest
er eentje is van overleving
het lichaam kan zo jaren, decennia in overlevingsmodus blijven
want het is het onderbewuste dat de automatische lichaamsprocessen aanstuurt
waardoor het lichaam totaal verzwakt, uitgeput raakt
allerlei hormonale disbalansen ontstaan zo (bijnieren, schildklier,...)
en zijn de helingscapaciteiten in gevaar

Hoe weg van deze modus?

Hoe de communicatie tussen bewuste en onderbewuste herstellen zodat
het onderbewuste de boodschap kan ontvangen dat het in veilige modus kan gaan?
Het lichaam duidelijk maken dat het naar veilige modus kan door:

Oefening

diep uitademen vanuit de buik
de navel naar de ruggengraat duwen
triggert het zenuwstelsel om te relaxen
adem uit naar de aarde toe
buikademhaling
inademing: buik wordt bol
langzaam uitademen naar de aarde toe
navel diep naar de ruggengraat
langzaam inademen vanuit de aarde
steeds langzamer uitademen naar de aarde toe
naar de aarde toe in- en uitademen werkt 'aardend' en helpt extra

dat adembeheersing werkt, kan de wetenschap nu meten
en kan worden ervaren door iedereen die oefent
de yogi's wisten dit echter reeds duizenden jaren...

als een emotie volledig verwerkt is,
zit deze niet meer vast onder de gesloten deur tussen bewuste en onderbewuste geest

daar heling door het lichaam plaatsgrijpt op basis van prioriteiten

d.w.z. niet als het bedreigd/gestressed is
enkel als het lichaam in de parasympatische toestand verkeert
en je met je bewuste geest je lichaam daar naartoe kan leiden
door bewust aan te geven dat het 'veilig' is,
door bovenstaande oefeningen
kan je dus zelf de prioriteit bepalen door je bewuste geest
in plaats van het (eventueel chronisch geworden) stressprogramma van het onderbewuste laten
runnen
zonder dat er nog aanleiding is om in stress te zijn

omdat het autonome zenuwstelsel, geleid door het onderbewuste,
automatische programma's runt
en dit op een blinde manier doet
(men kan het onderbewuste in tegenstelling tot de bewuste geest 'alles' wijsmaken,
het kan geen feiten controleren zoals de bewuste geest)
en omdat het onderbewuste veel krachtiger en sneller is dan de bewuste geest
is het vaak zo lastig om vanuit diepe of langdurige stress naar ontspanning te gaan,
ook al wil men dat zo graag met z'n bewuste geest...
dit lukt zomaar niet dadelijk
ook omdat de stofjes (hormonen) die je lichaam in deze stresstoestand aanmaakt
niet dadelijk uit je lichaam verdwijnen
het lichaam heeft tijd nodig om deze weg te werken

door **veel oefening en herhaling** kan de bewuste geest echter wel bij het onderbewuste
om het programma te veranderen
naar de para-sympatische toestand
die dan op de duur opnieuw 'normaal' wordt
waardoor heling mogelijk is
hypnose bijvoorbeeld is wel een snellere manier om dit te bereiken

Voelen van onvoorwaardelijke liefde als krachtig helingsinstrument

voelen van liefde die onvoorwaardelijk is
deze liefde geven en ontvangen, ook van jezelf
is ook een krachtig instrument die de automatische helingmodus van het lichaam 'aan' zet
onvoorwaardelijke liefde is één van de grootste cadeaus die men kan geven/ontvangen
en je hoeft daarom niet te wachten tot deze onvoorwaardelijke liefde naar je toe komt
je kan het ook ZIJN
als je in de toestand/vibratie van liefde vertoeft
dan voel je je automatisch geliefd
omdat we dan leven in de vibratietoestand van liefde
dit kan door er gewoon voor te kiezen!
het is onvoorwaardelijk, gratis
het is immers de meest natuurlijke toestand van 'zijn'
je kan deze toestand binnenin cultiveren door het gewoon te beslissen
met onze bewuste geest
zelfs ondanks de uiterlijke omstandigheden
dit is waar ik graag nogmaals refereer naar de Yoga Sutra over '**abhyāsa**'

de staat waarin het lichaam kan helen
ontstaat dus 'vanzelf' wanneer we

verankerd zijn in het lichaam (via de adem)
en in liefde
de vibratiefrequentie van liefde is immers de ultieme helingsenergie
de universele 'solvent' die transformatie brengt in elke omstandigheid of uitdaging
dit omdat liefde onze Ware natuur is
vanuit deze liefdesfrequentie leven is een keuze
cultiveren van een liefdevolle aanwezigheid hier en nu
het brengt coherentie tussen de geest, het lichaam en de spirituele dimensie

Oefening om in deze liefdevolle staat te gaan

denken aan iemand of iets (de lente, de natuur, de zon, een boom...) die je onvoorwaardelijk lief hebt

die deze liefdevolle staat in jezelf (opnieuw) opwekt, activeert
zodat je geest de liefde kan ervaren die je reeds BENT !

Voel hoe dit voelt in je lichaam

vul je hart met deze liefde, je zintuigen, je cellen

draai het volume nog maar wat omhoog in deze oefening

verdubbel het, en nog eens

zodat de persoon, het object van het begin van de oefening vervaagt en

er enkel nog liefdevolle aanwezigheid is

voel hoe ze uitbreidt

buiten je lichaam

vul er de hele ruimte mee

ontvang deze onvoorwaardelijke liefde volledig

diep ademend in de buik

En merk op:

deze liefde is er altijd,

altijd toegankelijk,

altijd beschikbaar als JEZELF

je hoeft je er dus enkel mee te verbinden

beslissen haar te genereren in jezelf

om ze vervolgens zelf te ontvangen

en ze, na wat oefening, ook te kunnen zenden naar de buitenwereld in het algemeen

of naar iemand of iets (een situatie,...) in het bijzonder

Merk dus op:

deze liefde komt dus niet van buiten af,

het is je meest natuurlijke staat van zijn,

die in deze oefening weer geactiveerd wordt

deze helende toestand wordt door je actieve geest opgemerkt

en je onderbewuste herkent dat het ontvangen ervan

dit is een krachtige zelfhelende toestand

om dagelijks zoveel mogelijk in te vertoeven

de chemie van liefde in je lichaam (endorfines,...) is dezelfde als de chemie van heling

het is een geweldige en overvloedige energiebron binnenin jezelf

die het immuunsysteem helpt en

energetische blokkades in het lichaam kan opheffen

omdat het de energie doet stromen

daar liefde het omgekeerde is van angst, lost het ook alle mogelijke angsten in je op

deze staat kan men bereiken door trainen van geest/adem en lichaam

onderbewuste blokkades kunnen optimale gezondheid en vitaliteit in de weg staan

deze via de wijsheid van je lichaam oplossen
dat is lichaamswerk

Voor heel empathisch ingestelde mensen

empathische, hoog-sensitieve mensen
willen goed doen in de wereld,
'vechten' voor rechtvaardigheid of
helpen heel graag anderen
omdat ze zo feilloos de noden in de wereld en bij anderen aanvoelen
en dat is uiteraard schitterend maar
zijn zo geëngageerd of voelen zich zo snel schuldig dat ze
vaak helemaal vergeten om ook voor zichzelf te zorgen,
ze voelen zich snel schuldig,
durven geen hulp vragen of wijzen elke hulp zelfs af
dit is een gebrek aan zelfliefde
komende van diep gewortelde patronen
van 'ik ben niet goed genoeg',
een diep gevoel van onwaardigheid
maar door dit gebrek aan zelfzorg
of het niet toelaten van hulp van anderen of van het universum
daalt je energie geleidelijk
dan raakt je energiereserve stilaan uitgeput
want er wordt niet 'bijgetankt'
en zeker als er ook veel stress bij komt kijken
verslechtert de gezondheidstoestand steeds meer
bovendien,
als men in deze toestand van energietekort uitreikt naar anderen om hen te helpen
en hen op de eerste plaats blijft zetten
helpt men hen niet echt want
brengt men deze toestand van gedraineerde energie naar de ander
dus om anderen werkelijk te kunnen helpen
is het belangrijk te gaan met een opgeladen energiebatterij
en daarom is het essentieel te beseffen
Wie je Werkelijkheid bent
om jezelf niet 'neer te halen'
leven vanuit je ziel maakt krachtig
want je ziet Dàt steeds meer in je eigen ogen en in die van elkeen
wetende dat je ziel een facet is van Dàt, van het Geheel, van de Bron
en dat je ziel de bedoeling heeft zich als dusdanig uit te drukken
als we onszelf dus niet graag zien of niet goed voor ons zorgen
dan ontkennen we deze werkelijkheid
we laten niet toe dat Dàt zich uitdrukt via ons
elk op onze eigen unieke manier...
jezelf uitdrukken vanuit je ziel
laat de energie toenemen
dit is ware zelfzorg, zelfliefde,
die op deze manier dus helemaal niet egoïstisch is,
integendeel want als we als empathische mensen meer energie hebben
gaan we er automatisch ook meer van aan anderen geven
en om je vanuit je ziel te kunnen laten leiden
moet men er eerst mee in contact komen
verbonden zijn

om steeds meer Dàt te zien in alles

dit is mogelijk via de yogische weg: meer buddhisch leven

weten dat je geleid wordt heel de tijd
minder luisteren naar (bepaalde) driedimensionele stemmen
meer open staan voor stemmen van hogere dimensies die je de hele tijd leiden
verhoogt ook automatisch de energie
laat lichtere energie toe,
die het leven vergemakkelijkt
laat zwaardere energie los
want je leeft steeds meer vanuit liefde
steeds minder vanuit angst
wat zo belangrijk is
zeker als men uitgeput of ziek is of (net) een diagnose kreeg
ook in dit geval kan men naar binnen gaan,
zich verbinden met de toestand waarin men zich bevindt
vragen wat de betekenis ervan is
het stil maken om het antwoord te horen

Oefening 'wat/wie ben ik niet?'

neem doosje lucifers en papiertjes
hierop schrijf je al je rollen
vader, moeder, zoon, dochter, fietser, automobilist, afwasser, schoonmaker, verpleger,...
doe de papiertjes om de lucifers en brand ze in een vuurtje
wat doet dat me je?
bedoeling is afstand doen van je identificatie met die rollen
Je bént geen moeder, fietser, schoonmaker, verpleger,...
je bent veel meer dan dat
dit voelen
zodat je je vrijer kan voelen
anders tegen dingen en mensen aan kan kijken
niet leeft volgens het programmaatje dat hoort bij de rol
het programmaatje dat je eigen en maatschappelijke overtuigingen en verhalen bevat
hier los van komen

Oefening spanning afvoeren voor meditatie

je lichaam helemaal opspannen
elk spiertje opspannen
een tijdje vasthouden
en dan spanning loslaten
dit een aantal keer herhalen
dan voelen waar er eventueel spanning vastzit
vervolgens met je handen over deze plekken gaan om de spanning er met je aandacht af te doen
maak dan contact met de stilte onder de waarneming

Ontspanning creëren door stimulatie van de nervus vagus

dit is een zenuw die behoort tot het parasympatisch zenuwstelsel
de nervus vagus is een zenuw die het brein met het lichaam verbindt
ze loopt bijna door alle organen

en is te activeren door ondermeer:
ademhalingsoefeningen
zoemen
massage oorschelpen
oogbewegingen

Er zijn vele andere technieken die niet onderzocht werden in het kader van dit werk
vele ervan werken **energetisch**

enkele voorbeelden zijn

EFT emotional freedom technique: tappen op bepaalde punten op het lichaam

shiatsu

acupunctuur

osteopathie

fasciatherapie

E-motion code 2.0: emoties loslaten via de hoofdmeridiaan over je hoofd

Andere technieken werken via het (onder)bewustzijn, zoals

via yoga nidra naar het niveau van het onderbewuste, de diepe slaap, het causaal niveau;

(zelf)hypnose: in volledige relaxatiemodus, suggesties geven aan het onderbewustzijn;

herhalen van affirmaties: door veelvuldige herhaling kan men hetzelfde resultaat bereiken als via

(zelf)hypnose, zeker als de affirmaties vlak voor het slapengaan worden beluisterd/uitgesproken;

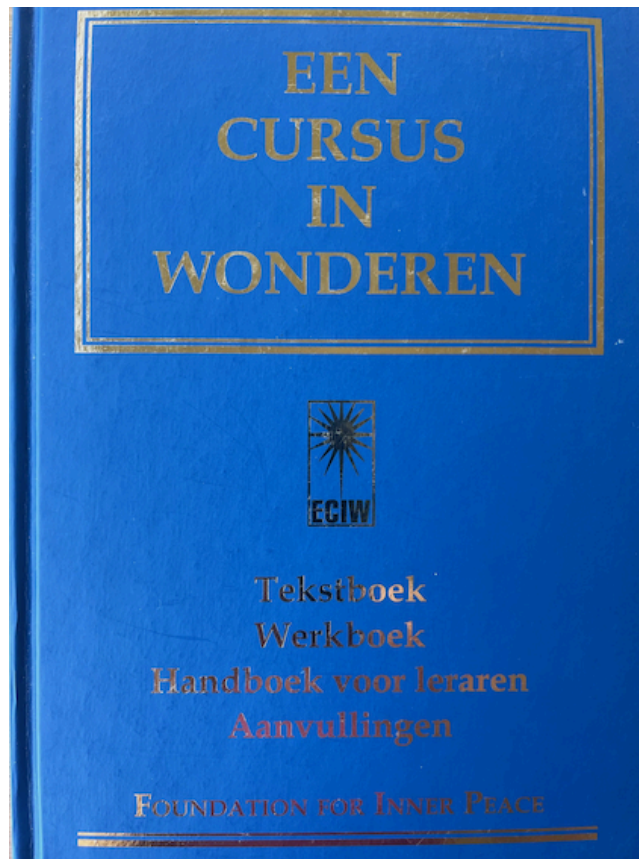
NLP neuro-linguïstisch programmeren: via bewustzijn herprogrammeren, overschrijven van oude patronen en een nieuwe invulling geven met het gewenste patroon/overtuiging;

EMDR (naar het schijnt vooral helpend na acuut trauma);

brainspotting;

familieopstellingen, en andere opstellingen

Een Cursus in Wonderen – A Course in Miracles



Een Cursus in Wonderen
leerde ik kennen voordat ik aan de yoga-academie startte
het was werkelijk een eyeopener...
ook vond het Eenheidsgevoel dat bij mij als kind reeds aanwezig was
hierin bevestiging
en gezien de toestand van de wereld op dit ogenblik,
kan ik niet anders dan hierover schrijven...

Ook al gaat dit boek voortdurend over God,
wat bij velen een struikelsteen is,
enigszins begrijpelijk als men ziet hoe vaak dit woord misbruikt werd en nog steeds wordt,
maar dan kan men dit woord vervangen door een ander woord naar keuze: de Bron, het Al, Dàt,....
toch is het boek geen godsdienst
het is wel een psychologische training
gebaseerd op universele spirituele waarheden, die terug te vinden zijn in veel spirituele en
religieuze tradities
om gedachten en gevoelens gebaseerd op angst los te laten en ze te vervangen door liefde
dus door gedachten en gevoelens van een hogere frequentie, vibratie
en doordat gedachten en gevoelens de oorzaak zijn
van alles wat zich afspeelt in de materiële wereld
en als de mentale filter verandert
van afscheiding naar Eenheid met iedereen en met de hele schepping
verandert de hele wereld ten goede
als men maar die open poort blijft
door dewelke deze flow onophoudelijk stroomt

men moet zich dan ook niet afvragen wat men moet doen of zeggen
het gewoon laten gebeuren...

een Cursus in Wonderen over liefde
de betekenis van liefde ligt verder dan dat wat uitgelegd, onderwezen kan worden
de cursus wil wel de barrières helpen verwijderen naar die liefde
God is een gedachte
we zijn een gedachte in de 'mind', de 'geest' van God
en God is de gedachte van liefde
het is de oceaan waarin we zwemmen,
de enige ultieme realiteit
er is niets buiten jou en
het universum is niets anders dan één grote gedachte,
een gedachte van liefde
ook kwantumfysici beginnen dat te zeggen/begrijpen
elke gedachte creëert vorm op een bepaald niveau
denken zonder liefde vermindert de kracht van die gedachte niet
maar is misbruik maken van de kracht van de gedachte
dus denken zonder liefde leidt tot manifestatie zonder liefde
maar wat allesomvattend is, kan geen tegenstelling hebben
dus als we denken zonder liefde, dan denken we eigenlijk niet, we hallucineren
vandaar 'maya', illusie
Einstein zegt het ook: tijd en ruimte zijn illusies van bewustzijn

dit boek hielp me werkelijk in te zien dat
het beste is wat men kan doen in het leven om te groeien, persoonlijk, sociaal, spiritueel,
wat ik dan zoveel mogelijk poog te doen,
is leven in het Nu,
zich herinneren wie men is (goddelijke liefde) en
wat men hier komt doen (deze liefde belichamen, zijn, uitstralen en uitdragen),
blij en dankbaar,
wat een kracht geeft die niet van jou is maar door jou stroomt,
zodat je kan relaxen in elk bewust moment
zodat je niet moe wordt zolang
je zelf geen obstakel vormt waardoor ze niet meer vrij kan stromen
je taak is dus enkel te zien dat je 'uit de weg' gaat van deze onophoudelijke goddelijke
krachtstroom door jou,
steeds alle blokkades opheft
opdat deze goddelijke energie vrijelijk zou stromen
zodat je er volop in het NU kan blijven van genieten

er wordt je niet gevraagd om
zelf een kracht te genereren
maar om ze te ontvangen

als ze hierin leeft
dan straal je
en dan geef je onbewust ook toelating aan de mensen rondom jou om te stralen

niet vanuit ego: ik ga het hier eens doen, zeggen, tonen (I am going to make it happen)
maar vanuit onze Essentie : ik ga het laten gebeuren (I am going to LET it happen)
ik ben en blijf rustig, 'relax', me overgeven aan die goddelijke stroom

verblijvend in het NU

dit is een soort van attitude-yoga
een keer je in de juiste positie zit
kan je daarin volledig relaxen, rusten

het doel van het leven is te denken zoals God
zodat we kunnen co-creëren
dat is het doel hier

daarom is het belangrijk te leven in het NU
waar God is
terwijl het ego steeds in het verleden of de toekomst wil zijn
want enkel daar kan het gedijen..
terwijl het NU
de intersectie is van de lineaire tijd met (die van) God, de eeuwigheid
als je gedachten in het NU in lijn zijn met die van God, de Bron, in liefde denken en doen
dan ben je beschikbaar/ontvankelijk voor de automatische miraculeuze programmering van het
universum
het universum is zelf-organiserend en zelf-corrigerend

je bent opnieuw geboren in elk moment waarin je
je verleden niet naartoe brengt
het NU is het heilig moment
elk moment is als een geiser die nooit stopt
God is gespecialiseerd in nieuwe beginnen en
brengt nooit het verleden op
schuld, aanval of verdediging naar onszelf toe of naar anderen
buigt het mirakel af dat anders op natuurlijke wijze naar ons toekomt
daarom is het praktiseren van het HEILIG MOMENT VAN HET NU zo belangrijk!
om het licht niet te blokkeren dat automatisch en permanent binnenstroomt

Want de problemen/conflicten die je tegenkomt
Zijn een spiegel/weerkaatsing van je eigen oordeel/vooordeel
'miracles collapse time'
iedereen is oneindig capabel en oneindig onschuldig
de hemel, verlichting is het bewustzijn van onze eenheid
van het feit dat ik niet ergens stop en jij ergens begint
van het feit dat alles wat ik aan jou doe, aan mezelf doe
hoe meer je de cirkel van compassie rond je uitbreidt
hoe meer je wonderen zal zien gebeuren in je leven

in materiële termen ben je datgene dat je geeft, kwijt
in spirituele termen is het net omgekeerd:
ik kan enkel houden wat ik weggeef en
wat ik anderen onthoud, zal mezelf onthouden worden
daarom is het goed alle mensen te zegenen die je tegenkomt die dag, op je pad
daar word je zelf gelukkig van en alles gaat vlot
waarom?
omdat je dan je geest gebruikt waarvoor het eigenlijk dient/bedoeld is
om het denken van God (liefde) binnen te laten en door jou te laten werken

onze pijn komt van het oneigenlijk gebruik van ons geest
door gedachten binnen te laten gebaseerd op angst in plaats van liefde
als je angstig/gestresseerd bent
is het dat je schuld ziet in de ander
terwijl we één zijn
en dus wijst op je eigen schuld
terwijl we voorbij het ego werkelijk allemaal onschuldige kinderen van God zijn
of is deze angst/gestresseerd zijn een teken dat je enkel op jezelf vertrouwt
dat je denkt dat jij het moet waarmaken
en je leven niet in de handen van God legt en op Hem/Haar vertrouwt

elke keer je eraan denkt, kan je hulp invoeren van de
Aanwezigheid in je bewustzijn
je gids
je interne leraar
de heilige geest
de zachte kracht die je perceptie transformeert
de aanwezigheid van het alternatief
Jezus bijvoorbeeld
'ik wil liefdevol zijn maar ik kan het momenteel niet, ik ben zo getriggered
ik wil dit anders zien'

niet steeds denken: wat moet ik doen in deze situatie?
wat moet ik doen met mijn leven?
(zie les 154 van het dagelijks werkboek van de Cursus in Wonderen)
maar wel volledig in het NU leven,
zodat je in de flow bent
waarin het universum automatisch geprogrammeerd is
om je te brengen wat je nodig hebt
om te doen wat je hier kwam doen
de cursus gaat over het leegmaken van de geest van het ego,
(ego is vals geloof in afscheiding, is denken dat je je lichaam bent, is je zelfhaat verkleed als
zelfliefde)
leegmaken van het idee dat je zelf weet wat de beste rol voor je is
cf. Boeddha: een lege schaal presenteren
het universum zal ze vullen
het is niet onze taak te weten wat best voor ons is
alles kadert in een groter plan
je functie is bepaald in de hemel (maar niet tegen je vrije wil)
laat je vooruitduwen door een engel...
alles wat je nodig hebt om je taak te vervullen zal je gegeven worden
je hoeft zelfs niet te weten dat dat is...
loslaten!
loslaten van al de dingen waaraan de ego-denkgheest gehecht is
wat ook Boeddha zei
de weg vrijmaken voor het universum om je te leiden
en je perceptie te veranderen
om terug naar liefde te gaan
vraag gewoon 's morgens om leiding aan de Heilige geest
dit is dat deel van je geest dat verbonden is met het universum,
dat alwetend deel dat dus alles weet, voorbij grenzen van tijd en ruimte
en blijf met je geest doorheen de dag bewust op die 'plaats', in die 'lege ruimte'

zodat het ego geen kans maakt om je dag te kapen
alle leed in de wereld komt van het feit dat we niet een moment kunnen stilzitten, mediteren
om onze geest leeg te maken
als we dat wel kunnen
als je in lijn bent met Gods denken, met het universum, met het veld (in fysica),
dan is alles mogelijk
het verplaatsen van een berg is dan niets in vergelijking met wat mogelijk is
'door je heiligheid kunnen de wetten van tijd en ruimte getranscendeerd worden'

gewoon vragen:

gebruik me, help me, leid me om het koninkrijk Gods hier op aarde mee te verwezenlijken
en alles wat je ook maar enigszins nodig hebt, zal er je bovenop gegeven worden
dit brengt mensen van ambitie naar inspiratie
als je weet dat het niet over jou gaat,
die iets moet laten gebeuren, waarmaken, presteren
want dat geeft stress
maar eerder over hoe je in het leven staat
beschikbaar, liefdevol, aandachtig,
'leeg' zodat je gevuld kan worden door de Heilige Geest

het moment dat er een probleem opduikt
heeft God reeds de oplossing
deze oplossing 'downloaden'
alles is geprogrammeerd voor goddelijke perfectie

het verschil met The Secret, enz.

de kracht van je mind gebruiken om te manifesteren, je dromen waar te maken
kan OK zijn maar is niet de spirituele top
het is alles aantrekken wat je zelf wil, enkel voor jou, je eigen noden die je denkt dat je hebt
het is het narcistisch consumptieperspectief dat de corruptie van de wereld is
bovendien
is het verkeerd te denken dat je iets nodig hebt, dat je aparte, speciale noden hebt
want dan ben je vergeten dat je een perfect kind van God, de Bron, de Energie bent
en dus al compleet
en dus al alles hebt wat je nodig hebt (maar het misschien niet ziet)
of dat wat je nodig hebt, onderweg is naar jou
daar dankbaar vertrouwen in hebben
en de blijdschap voelen van het hebben
want in de perfecte ruimte/frequentie van God vertoeven in het huidige moment
het is niet het stressvolle 'de stier bij de horens vatten'
want dan zet je jezelf buiten spel
dan zet je jezelf buiten de context van de frequentie waarin het zich vanzelf zal manifesteren
maar dankbaar zijn op elk moment
je laten vooruitduwen door engelen
het niet zelf willen doen maar
het universum het laten doen en de perfectie laten gebeuren
als je de weg vrij maakt, dan gebeurt alles vanzelf
dan ervaart men synchroniciteit
de Cursus in Wonderen
is niet over minder manifesteren
het gaat net over meer manifesteren:
het is jezelf in Gods handen plaatsen en vragen om door jou te doen/manifesteren/Zijn wil te doen

ter versterking van het zelfvertrouwen:
ieders rol is evenwaardig
we moeten ons niet afvragen of we wel goed genoeg zijn
want het is niet aan ons om onze waarde te beoordelen

onze rol is een mirakelwerker te zijn
meehelpen aan de shift in ons denken van vrees naar liefde
van verdeeldheid naar eenheid
het is tot uitdrukking brengen hoe God ons werkelijk gemaakt heeft

complete openheid tegenover elke situatie zoals ze is
je hebt oneindige potentie in je
en het is niet arrogant dat te denken
het omgekeerde wel
want dat zou betekenen dat je denkt dat God je niet geschapen heeft
belangrijk is dit ook eren in anderen
zodat je het ook in jezelf eert
wel wetend dat je er zelf geen aandeel/verdienste in hebt
dus ook geen credit voor neemt
en dus is dit niet arrogant

als je denkt dat iemand je iets 'aandoet', een 'fout' beging jegens jou:
in het systeem van de angst gaat het steeds om
aanval en 'verdediging' en
dat iemand 'schuldig' is
oftewel, geloof in afscheiding, in de ander die los van ons staat
maar als het gaat om wie we Werkelijk zijn, is niemand schuldig
want in de ogen van God zijn we dat niet,
zijn we hooguit kinderen, die vergeten zijn wie ze Werkelijk zijn
en moet dus niemand vergeven worden
er is de 'werkelijkheid' die we ondervinden in ons lichaam, ons ego,
dat het vals geloof in separatie is
en er is de Werkelijkheid die we zijn in onze Essentie
als goddelijke wezens
maar als we iemand anders aanvallen
vallen we onszelf aan
want we zijn allemaal één, er is slechts één geest
en is vergiffenis dus zelfs niet nodig

je redding kan enkel van jezelf komen (les 70)
je ben niet hier om het effect van liefdeloosheid te ondergaan
van anderen, noch van jezelf
als dus iemand zijn hart sluit voor jou
omdat die persoon wonden heeft, net als jij
maar als je daaronder lijdt
dan ga je in je eigen beperkte capaciteit om lief te hebben
dan ga je in je eigen voorwaardelijke liefde
en je geest maakt je dan wijs dat je lijdt omwille van de ander,
omwille van wat die doet of net niet doet
terwijl je enkel in pijn bent omdat je hen oordeelt
en dat doe je omdat je denkt dat je redding van hen komt

je bent dan niet in controle van jezelf
daarom wil je andermans gedrag controleren
terwijl je redding enkel van jezelf kan komen
door contact te maken met het licht in jou
dat er steeds is
voorbij de wolken die je je inbeeldt
die je zelf creëert door oordelend, controlerend, manipulerend te zijn
(terwijl je van de ander vraagt wel het licht in jou te zien..)
en waar je dus eerst door moet
op een manier die jou het meest aanspreekt
en als het helpt
denk dan dat ik je hand vasthoud en je leid
en dit is geen hersenschim...
of vraag God je te helpen om dit van je weg te nemen
zodat je het licht weer kan zien in elkeen zonder uitzondering
ook in jezelf
probeer dit te doen telkens als je voelt dat je oordelend wordt,
controle wil krijgen over anderen,
iemand de schuld wil geven,
verdedigend worden, behoeftig, manipulatief, kwaad,
dingen willen zeggen waarvan je weet dat je ze zal betreuren,
terug voelt trekken, toe te klappen,
kortom elke keer als ik niet in het licht ben dat in mij en in elkeen straalt
het licht keurt goed, zegent, is liefdevol
het licht is wat je werkelijk bent
niet die ego-ik die een maskerade houdt als jezelf
die zich voor doet als je zelf

in het licht zijn betekent zeker niet dat je geen grenzen hebt
dat je niet neen kan zeggen
maar wel dat je dat kan vanuit een plaats van liefde
je bent licht, energie
daarom kan je niet sterven
de fysieke ruimte is een leerinstrument
je lichaam is het frame,
niet het beeld, de foto zelf
niet wie je bent
het frame is het fysieke niveau
daar waar we gewond kunnen zijn
relaties zijn hospitalen van de ziel
labo's van de heilige geest
waar mensen zijn samen gebracht
om onze wonden te helen
het doel van de relaties is dus ook het triggeren van de wonde
om ze te helen
maar het ego wil de wonden in de ander niet zien
wil enkel oordelen over het gedrag van anderen
dat is enkel het frame willen zien
maar wie hangt er nu enkel een leeg frame aan de muur om het te bewonderen?
zonder het meesterwerk dat er in zit?
maar als je de ander als een lichaam ziet
dan doe je enkel dat, terwijl

het meesterwerk is alles wat je moet zien
de Christus in elk van ons
in plaats van controlerend anderen proberen te laten zijn
wat we willen dat ze zijn
wat ons zwak maakt
we zijn hier niet om anderen te monitoren
maar onszelf

als je zelf een fout beging
jezelf niet aanvallen
je niet schuldig voelen als je het niet met opzet deed, dat is een lage frequentie
want de Heilige Geest kan alle consequenties van je fout ongedaan maken
als je Hem maar laat doen...
door terug gaan naar dat ogenblik
en het op die manier ongedaan maken
dit kunnen we omdat in de werkelijke wereld
tijd niet bestaat
ongedaan maken kan door
erkennen dat je daadwerkelijk een verkeerde beslissing genomen hebt
maar dat je even daadwerkelijk anders kan beslissen
blijf je bewust dat het proces van ongedaan maken niet van jezelf komt
maar van God die het binnenin jou geplaatst heeft
je rol is enkel je denken terug te brengen naar het punt waarop je de vergissing beging
en je vergissing in vrede aan de Verzoening toe te vertrouwen
door oprecht anders te willen kiezen
en de weg vrij te maken voor de Heilige Geest
die alle gevolgen van je vergissing ongedaan zal maken
zeg oprecht wat staat op p. 91 van de CIW

indien je je fout niet rechtzet
zal je steeds hetzelfde probleem tegenkomen
tot je het door hebt...

je geest disciplineren:
God vroeg Mozes om de slang vast te nemen maar hij was bang
toen hij het toch deed, veranderde de slang in zijn staf, waarmee hij alle mirakels deed
onze ongedisciplineerde geest is gevaarlijk,
onze geest, gedisciplineerd om liefde te denken, is tot mirakels in staat
want mirakels zijn normaal en gebeuren spontaan, als uitdrukking van liefde

de waarheid wordt gesproken op verschillende manieren
er is dus fundamenteel geen tegenspraak tussen de verschillende spirituele stromingen
je hoeft je niet af te vragen hoe het leven in elkaar zit
als je goed luistert en bewust voelt,
dan vertelt het leven je dat zelf...

stress
is een overidentificatie met het lichaam
denken dat je je lichaam bent
overidentificatie met het ego, jezelf, het aardse, d.w.z. met separatie,
dus angst i.p.v. liefde
het is enkel 'vertrouwen' in je eigen kunnen (of net in het gebrek daaraan)

in plaats van vertrouwen op God
want in de driedimensionale wereld zien we onszelf als los van de ander,
overidentificatie met het ego,
dat zich steeds vergelijkt met de ander en
ofwel zich beter voelt en dus arrogantie vertoont
ofwel zich minder goed voelt en dus een gebrek aan zelfvertrouwen, gebrek in het algemeen
ofwel jezelf te serieus nemen, je eigen leven, je 'roeping', wat angstig maakt,
niet kneedbaar genoeg zijn zodat God ermee kan boetseren
dit leidt naar stress, angst, ongelukkig zijn, ziekte, zwakte, niet in je kracht staan...

als je niet in je Ware Zelf staat, in lijn met het universum
maar in je kleine zelf, in het persootje van je voor jezelf creëerde
een kleine 'ik' gescheiden van al de rest
dat een tijdelijke verschijning is
met een lichaam
geboren werd en weer zal sterven
en daartussen met heel zijn fysieke uiterlijke realiteit
wiens uiterlijke omstandigheden zijn wereld maken of kraken
je successen en mislukkingen definiëren je dan
de ervaringen en opinies van anderen definiëren je dan
al deze valse identificering dragen we dan als een last met ons mee
ze zijn een last
ze bezorgen ons stress

helaas is het denken van deze wereld gebaseerd op deze valse percepties

stress komt ook door tijdstress
omdat er zoveel op je to-do-lijstje staat en je denkt dat je zo weinig tijd hebt
dit komt omdat je denkt dat je het allemaal zelf moet doen
in plaats van 's morgens je leven aan God, de Bron te geven
'God, dank om vandaag mijn denken en doen te leiden,
ik geef het allemaal in uw handen God,
gebruik me God,
dank om mij een uitdrukking van liefde te laten zijn vandaag'
want dan gebeurt is dat tijd expandeert en alles 'vanzelf' gebeurt
maar je moet het wel vragen want je hebt vrije wil
je mag het allemaal zelf willen doen...
of het aan God, de Bron geven,
de Intelligentie die de planeten rond de zon laat draaien, de bloemen laat groeien, ons hart doet
kloppen...
tijd is subjectief: het hoort bij de illusie van ruimte en tijd;
als je denkt/overtuigd bent dat je geen tijd hebt, dan heb je er geen...
hoe meer gestresst en opgejaagd je denkt
hoe sneller de tijd gaat
hoe dieper in meditatie je gaat, los laat, de rommel in je hoofd opkuist
hoe meer tijd je hebt

ook beslissingen kunnen stress geven
maar je hoeft geen beslissingen te nemen voor jezelf
gewoon naar je interne leraar/guru gaan

verlichting is een shift van identificatie met het lichaam naar identificatie met de geest, met de

Bron,
dus met Eenheid
op dit niveau is er geen vergelijken, niet meer of minder kunnen, niet beter of minder zijn,
we zijn allemaal hetzelfde want we zijn Een!
om hier te komen en te blijven,
simpelweg leiding vragen aan de geest en engelen zullen je vooruit duwen

ziekte komt doordat men zich teveel met het lichaam, het ego, met het aardse identificeert
in plaats van met de geest,
niet wetend dat men geest is, niet lichaam, Eén met alles
ziekte komt dus door vals geloof in afscheiding
dit plaats teveel stress op het lichaam en het is niet gemaakt om die te dragen
ziekte, burn out komt ook door te denken dat je alles zelf moet doen
(alleen) te vertrouwen op je eigen sterkte
het lichaam goed verzorgen (eten, meditatie, beweging, rust, slaap,..) maar voor de rest
het lichaam loslaten
het lichaam heelt als je er niet naar kijkt
als je niet denkt dat het allemaal om jou draait
de geest laten werken door jou!
de natuurlijke intelligentie zijn werk laten doen, zoals de natuur dat doet
in die vibratie/op die frequentie leven, ze niet blokkeren
ook komt ziekte door niet aan jezelf te werken, aan je tekortkomingen en
je ermee verzoenen door ze te herstellen
want dan leg je weer de stress op je lichaam van deze negatieve energie
ook als ik anderen niet vergeef, focus op hun 'schuld'
is dat overidentificatie met hun lichaam, dus met het mijne
fysieke genezing of gezond blijven houdt dus geestelijk, mentaal, psychisch werk in
want de geest is veel sterker dan het lichaam
en is dus in staat het te genezen
ook meditatie is nodig
waarin je letterlijk bringolven shift weg van identificatie met het lichaam

chronische ziekte, vermoeidheid
alleen al door de benaming ervan begin je erin te 'geloven'
en als het dan inderdaad blijft duren, dan is dat een teken dat je
meer 'vertrouwen' hebt in de ziekte dan in God...
bidden dat de hand van de Goddelijke Heler mijn lichaam zou raken
en de ziekte zou wegnemen
mijn lichaam en geest zou genezen want
de perfectie van de Christus is mijn ware identiteit
en dat die Christus in mij zou herrijzen
Jezus genas de lepralijder door de lepra niet te zien, er niet in te geloven
maar wel erdoor te kijken, de Ware aard van die persoon te zien
zoals God die persoon ziet

'God, gebruik mij als een instrument van uw liefde
God, waar wil u dat ik ga vandaag?
God, wat wil u dit ik doe vandaag?
God, laat me vandaag worden diegene die u wil'
zijn vragen die mensen beter maken
sterker ook, want dan ben je in de natuurlijke flow van de programmatie van het universum die er al
is

zonder dat je je hoeft af te vragen hoe, alles gaat vanzelf
een eikel hoeft ook niet te piekeren over hoe hij een eik wordt,
de natuurlijke programmatie zorgt daarvoor!
beseffen dat het niet om jou gaat, jouw doelen
maar om je bijdrage aan het geheel
weten wie je bent en wat je hier komt doen
het antwoord komt vanzelf als je je 'altaar' (= je geest) leeg maakt
zodat God er zijn geschenken op kan leggen
diepe vrede en vreugde en alles wat daarbij hoort
zodat je niet zoals een kwaadaardige cel je eigen ding begint te doen, los van het geheel
verblijf daarom in het goddelijk licht
laat het op je neerdalen
bezoek je werkelijke thuis zoveel je kan
je met licht gevulde Zelf

je zelfvertrouwen niet (enkel) baseren op aardse dingen
want dan is het steeds tijdelijk
er zal immers altijd iemand zijn die beter is in iets dan jezelf...
maar als je je zelfvertrouwen bouwt op je goddelijke natuur, de God in jou
die niet 'beter' of 'slechter' is dan die van iemand anders
en deze dagelijks in de praktijk brengt
en je dag met die intentie begint:
'God, laat me vandaag een instrument van uw liefde zijn'
en je 's avonds kan zeggen
ik heb vandaag die en die hun leven een beetje beter gemaakt, voor die en die iets betekend, dat
gerealiseerd dat de wereld beetje beter maakt
als je zo leeft
daar gaat je zelfvertrouwen blijvend op berusten!

je bent genoeg zoals je bent
je bent waardevol zoals je bent als kind van God
niet proberen iets te bereiken enkel om liefde in de plaats te krijgen
onze waarde wordt niet bepaald door iets anders dan wie we zijn
en dit geldt ook voor anderen dus dit toepassen op iedereen
op onderbewust niveau zullen mensen dat weten en appreciëren
Liefde, die ons creëerde, is wie we zijn, dat is mijn Identiteit,
een idee in de geest van God
als je die ontkent, zal je steeds naar je identiteit op zoek zijn..

maar dat we perfecte kinderen van God zijn
betekent niet dat we zonder fouten zijn
je herinneren wie je werkelijk bent
om ernaar te handelen
want als je weet wie je werkelijk bent
dan weet je ook wat te doen, wat je doel is in het leven
de beste versie zijn van jezelf, liefde belichamen
doe je dus niet omdat je 'goed' bent of wil zijn
maar omdat het je goddelijke natuur is
omdat je enkel zo echt duurzaam gelukkig kan zijn,
daar je zelfrespect uit haalt,
je zelfvertrouwen,
je identiteit waarmaakt

dit is geen leven van opoffering
maar van verhevenheid

want als je denkt dat je niet genoeg bent
dan zal je ook niet manifesteren wat je wil
je bent niet minder dan een kind van God
dat is veel!
dat is groot!
dus daar heel blij mee zijn
en blij zijn met wat je hebt en er goed voor zorgen
dan brengt het universum het volgende...

de vraag is :
hoeveel goeds voor jezelf kan je vandaag accepteren?
het antwoord is :
zoveel/evenveel goeds dan dat je je waard voelt om te ontvangen...

enkele minuten met de Heilige Geest 's morgens
is genoeg opdat hij de leiding heeft over je gedachten die dag
je kan God, de Bron, de Heilige Geest alles vragen,
ook praktische dingen
en dan de tijd geven om te overschouwen, overwegen

want als je niet pro-actief gedachten van licht, liefde cultiveert
wordt je psyche in duister gehuld...
dan wordt je geest overgegeven aan donkere gedachten en verlangens...
Freud zelf definieert neurose als separatie van het Zelf
'de duivel' is de verleiding om te zien zonder liefde
de hemel is identificatie met het Zelf
de hel is separatie ervan en alles wat dat met zich meebrengt
als we in lijn zijn met ons ware Zelf
zijn we in lijn met het universum...
kruisiging is het ego zijn gang laten gaan: 'je bent niet goed genoeg', enz.
opstanding is identificatie met ons Zelf

enkel liefde is echt
de rest, angst, boosheid, verdriet, enz. is een illusie
niets dat echt is, kan bedreigd worden
de fundamentele realiteit kan niet vernietigd worden
ons lichaam is als onze kleren
'sterven' is als onze kleding afdoen
we zijn onsterfelijk

illusions zijn wel zo krachtig in hun effecten als de waarheid
de heilige geest komt in de illusie om ze te transformeren van 'hel' naar een gelukkige droom
en van daaruit naar verlichting
via gebed

de driedimensionale wereld is voorbijgaand, sterfelijk, een illusie, een hallucinatie
omdat God, die liefde is, alles omvat
en iets dat alles omvat kan niets tegenover zich hebben
onze liefde is ook echt

niet onze emoties zoals boosheid, verdriet omdat iemand 'ons iets aandeed'
we zijn eigenlijk niet boos of verdrietig om wat zij deden/zeiden
maar omdat we ons hart sloten als gevolg daarvan
en dus omdat we ophielden de liefde te laten stromen,
en dus omdat we niet meer in onze natuurlijke staat van zijn bevinden,
en dus omdat we ons verwijderden van God
dus, niet wat anderen doen/zeggen kan ons raken
want dat is niet echt
enkel hun en onze liefde is echt
maar wat onze reactie is op wat zij doen/zeggen, kan ons wel raken
als we niet in onze liefde blijven maar reactief zijn, boos of verdrietig reageren

onze emoties zoals boosheid, verdriet,... niet ontkennen
onzelf niets wijsmaken
ze voelen en aanvaarden
ze met liefde behandelen
ze naar het altaar brengen, in Gods handen leggen
vragen aan de Heilige Geest om ons te helpen
dan lossen ze vanzelf op
dus ze niet gebruiken/behandelen vanuit het ego
waarbij je reactief/negatief wordt naar de ander toe
niet de schuld zoeken bij anderen
want een aanval naar iemand anders toe is eigenlijk een aanval op jezelf
maar je emoties behandelen vanuit je Hoger Zelf, ze wel degelijk voelen maar in je liefde blijven en
zo reageren

karma is de wet van oorzaak en gevolg
als ik niet vanuit liefde denk of ageer, dan ondervind ik de gevolgen
maar in een moment van gratie, van erkenning, van verzoening, van complete en totale vergiffenis,
wordt karma verbrand
want het universum is klaar om op elk ogenblik opnieuw te beginnen, met een schone lei
enkel wanneer ik mijn fouten (liefdeloos handelen) niet 'opkuis' op een causaal niveau, komt het
verleden terug,
draag ik het verleden met me mee en zal het steeds terugkomen
maar op elk moment in het heden kan ik mijn fouten erkennen,
het liefdeloos gedrag op causaal niveau erkennen en me verzoenen
'ik handelde toen liefdeloos, maar nu zie ik het, ik kan opnieuw kiezen en wil het beter doen'
zo evolueer ik, word ik meer bewust, verbeter ik mijn leven
zie p. 90-91 tekstboek ECIW

als je volledig vanuit liefde handelt, dan ben je in balans,
dan weet je ook waar je liefdevolle grenzen liggen
liefdevol neen zeggen als iets niet goed voelt, is ook liefde
als je volledig in liefde gecenterd bent,
dan kan je vertrouwen op je gevoel over waar je grenzen liggen

de 3-dimensionele wereld is een illusie
Buddha, Einstein,... zeiden dit ook
want het is een wereld van afscheiding
mensen leven in de illusie dat we zijn tot waar onze huid is (ons lichaam),
of dat we onze gedachten of gevoelens zijn

God laat ons de keuze tussen liefde of angst en liefdevol of angstig gedrag
dat laatste komt door misgebruik van ons verstand,
door het denken van een liefdeloze gedachte
de Heilige Geest is een deel van ons bewustzijn,
het aspect van de geest van God die mee in de illusie gaat en
op onze vraag (want we zijn vrij!)
ons weer uit de illusie haalt
terug naar onze natuurlijke staat van zijn, die liefde is

als dingen fout gaan, hopen mensen dat God zal 'tussenkomen'
maar God overtreedt de wet van het universum van oorzaak en gevolg niet...
enkel als je zelf de cyclus van oorzaak en gevolg doorbreekt
terug naar liefde gaat, God vraagt je te leiden
zal je God, het universum op je weg vinden...

dingen die fout gaan, of vergissingen die je zelf keer op keer maakt
dus oplossen vanuit de wereld van de oorzaak
namelijk je gedachten, je bewustzijn
dit is een wet van het universum net als de zwaartekracht een wet van de materiële wereld is
de materiële wereld is slechts de wereld van het gevolg
dus daar moet je de oplossing niet zoeken
zoals we denken dat de dingen zijn, zo zien we ze
ons denken veranderen om de dingen anders te zien!

de staat van de wereld
is het resultaat van ons collectief bewustzijn

als mijn geest getraind is om te weten dat alleen liefde echt is
dan zal ik niet geraakt zijn door liefdeloosheid !
de Christus, de liefde in mij, kan niet gekruisigd worden
dit betekent niet dat ik niet gepast zou antwoorden op liefdeloosheid
maar wel dat ik geen slachtoffer speel, geen verwijten, geen tegenaanval lanceer
wel dat ik enkel vanuit liefde de liefdeloosheid beantwoord
er is niets dat mijn heiligheid niet kan doen!

het probleem is dat ons ego (onze eigen geest die denkt vanuit afscheiding)
ons eigen aandeel niet wil zien,
wegkijkt van onze eigen fouten
die vaak steeds terugkeren als karakterdefecten
het maakt niet uit vanwaar ze komen
de psychologie zoekt graag naar oorzaken in de kindertijd, bij de ouders, de opvoeding, enz.
maar dat doet er nu niet toe
de oorzaken niet gaan ontrafelen, niet gaan graven, dat hoeft niet om te genezen
naar de kruisiging kijken maar er niet bij blijven stilstaan
wel je fouten herkennen, erkennen
je ten volle bewust zijn dat je die fout hebt, dat idee, die gedachtengang, die woorden, die neiging,
die daden telkens weer herhaalt
en bereid zijn om te veranderen
vragen aan de Bron, God, de Heilige Geest om ze weg te nemen
te ageren op het niveau van de oorzaak
om niet meer onder de gevolgen ervan te moeten lijden
zie p. 90-91 tekstboek ECIW

ook collectief is dat zo
ook collectief moeten we niet van onze fouten weggijken
maar er ten volle naar kijken, in het lijden gaan
naar de kruisiging kijken maar er niet bij blijven stilstaan
maar de oorzaken ervan herkennen, erkennen
onze eigen collectieve fouten, gedachten
en vragen om ons te helpen ze te verwijderen op het niveau van de oorzaak
dus voortaan collectief liefdevolle gedachten denken
want het universum kan ons niet beschermen van de gevolgen van onze eigen fouten
het kan ons wel helpen om op het niveau van de oorzaak de dingen te veranderen
als we dat zelf willen....

'miracles collapse time'
omdat ze toelaten sneller te groeien
tijd is een leerinstrument
de vraag is niet of je/de mensheid zal leren
maar wel wanneer
m.a.w. hoeveel onheil en lijden er nog zal volgen vooraleer de mensheid het door heeft...

het universum is zelforganiserend en zelfcorrigerend
zelforganiserend: in liefde gaat alles altijd vanzelf en perfect
zelfcorrigerend:
je spirituele gps je opnieuw op het juiste pad laten brengen, het pad van de liefde
daarom: in het heilig moment van het NU, steeds bewust, aanwezig in het moment, antwoorden
niet onbewust reageren, vanuit je wonde en dus het erger maken
want iedereen is gewond
maar bewust pauzeren om juist te antwoorden: niet of vanuit liefde
niet vanuit je ego
maar geleid door de Heilige Geest/je Hoger Zelf
en dan gebeurt het mirakel...

bv. je verliest je job/gezondheid
als je in angst gaat, dan ben je verloren...
maar als je weet dat je werkelijke job is
te worden wie je echt bent
te doen waarvoor je gekomen bent
weten dat je door God nooit ontslagen kan worden
dat je een permanente carrière hebt
een functie en een doel
in Zijn liefde blijft
als je weet dat je materiële job maar vorm is
die komt en gaat
en daar niet aan gehecht bent
of er je geluk in zoekt
het mirakel is niet in de eerste plaats een nieuwe job
het mirakel is in die plaats van liefde en Eenheid blijven
dan komt het zelforganiserend en zelfcorrigerend systeem in gang
dan herkalibreert het universum
dan magnetiseer je alles wat je nodig hebt..

als je denkt dat je je job kan verliezen

dan weet je niet wat je job is!
dus : jezelf niet zo au sérieux nemen
niets in de materiële vorm au sérieux nemen
want alles is van voorbijgaande aard...

het universum is intentioneel
het geeft je uitdagingen om je te laten groeien
en zal dat nooit doen zonder je de middelen te geven die je nodig hebt
maar je hebt zelf de vrije wil om dat te doen of niet, om te leren en te groeien of niet

Liefde geeft steeds het liefdevol antwoord
maar dat kan soms ook een neen zijn
het is niet omdat je in liefde staat
dat je je grenzen niet kan aangeven
maar als je in boosheid staat
kan je niet weten wat je juiste antwoord is
enkel als je in liefde staat
weet je dat...
dan geef je je aanvalsgedachten op
dan wil je niet meer dat anderen bepaalde dingen zeggen, doen of niet doen
dan vind je vrede
wat de ander ook doet, zegt of niet doet
je loslaten daarvan brengt je vrede
je wens voor een ander bepaalde dingen te doen of zeggen
is eigenlijk je wens voor jou
want er is enkel Een hier

wij denken dat de materiële wereld echt is
omdat we hem met onze zintuigen kunnen waarnemen
in deze wereld lijken we ook afgescheiden van elkaar
de echte wereld is niet waar te nemen met onze fysieke zintuigen
de echte wereld is de spirituele, de pure liefde
in echte wereld zijn we niet afgescheiden van elkaar
is er geen plaats waar jij stopt en ik begin, zoals in de fysieke

de materiële wereld is de wereld van het gevolg
als je in de echte wereld vertoeft
dan vertoeft je in de wereld van de oorzaak
daarom je geest gebruiken zoals God het bedoelde:
liefdesgedachten denken om ook de materiële wereld te transformeren

omdat we te gefocust zijn op wat gebeurt in deze sterfelijke materiële wereld
zijn we verzwakt in het zien wat echt is, wat onsterfelijk is
binnen 3 dimensies is deze wereld aan het gebeuren
maar de 3 dimensies zijn slechts de top van de ijsberg, een leeropdracht
vergiffenis is een illusie maar leidt ons wel verder, over de illusie
de heilige geest vragen zo te handelen dat we de illusie overstijgen
ons verstand is heel krachtig
maar is ofwel gastheer van God of gegijzeld van 'de duivel'
in beide gevallen blijft het even sterk
daarom gebeurt er zoveel verkeerd in deze wereld

met een gedachte/daad van liefde co-creëren we met God
elke gedachte creëert vorm!
wat we in de wereld zien, is een afspiegeling/gevolg van onze gedachten
enkele minuten met de Heilige Geest 's morgens is voldoende
opdat Hij je gedachten zal leiden die dag

mirakels zijn normaal
indien ze niet gebeuren, is het dat je ze niet ziet omdat je je hart niet open stelt
grieven of andere negatieve vibraties blokkeren mirakels
'God, gebruik me deze dag voor het hoogste goed'
de Natuurlijke Intelligentie, die maakt dat een eikel een eikenboom wordt, cellen doen
samenwerken zodat het hart klopt, de planeten rond de zon doen draaien,...
vragen te interveniëren, je helpen, door jou te vloeien
opdat je zou bloeien, uitgroeien tot de hoogst mogelijke versie van jezelf, de hoogst mogelijke
expressie (die tussen haakjes oneindig is!!) van waarvoor je geprogrammeerd bent
in plaats van het allemaal zelf te willen doen...
de mensen die het meest hebben bereikt, bereikten slechts een fractie van wat mogelijk is!
gebed is het medium voor mirakels
het zet dingen in gang in het universum die je sterfelijk verstand niet kan begrijpen

mirakels zijn de shift in perceptie van vrees naar liefde

mirakels gebeuren natuurlijk/vanzelfsprekend als een uitdrukking van liefde

er is niets dat je heiligheid niet kan doen
heiligheid is heel, je hele verstand, als het gelinieerd is met het universum

depressie is een teken dat men zoekend is
als men momenteel de staat van de wereld overschouwt en men wordt niet depressief,
dan haakte men af..
het antwoord is niet verder afhaken
menselijk lijden tot op een bepaald niveau is normaal
de farmaceutische industrie verdient miljarden aan pillen voor mensen die niet mentaal ziek zijn
maar door een moeilijke periode in hun leven gaan, pijnlijke situaties
psychische pijn is normaal in dat geval
je daar niet van bufferen/afsnijden maar er naartoe gaan met je bewustzijn
het is het lijden van de menselijke geest dat zo uit zijn centrum is geslagen door bepaalde
omstandigheden
een spiritueel pad biedt soelaas

lijden zien in de wereld
'kijk naar de kruisiging maar verblijf er niet'
kijk niet weg, maar kijk naar je eigen karma,
ontwaak, verrijst, wees liefde en doe je bijdrage in de wereld

relaties zijn opdrachten van de ziel
het zijn maximale leeropportunities
laboratoria en hospitalen van de ziel
ze stellen je in staat te groeien en te evolueren
je geschenken te geven
je talenten in dienst te stellen
heilige geest, ik geef deze relatie aan u, ik vertrouw ze u toe

herinnert je aan jouw deel in de relatie
want het ego zal deze spiegel en leerschool niet willen zien en
de ander de schuld geven van wat fout gaat

relaties, ook de romantische, zouden je moeten opheffen naar iets hogers, niet het omgekeerde
ook het seksuele zou in dat teken moeten staan, in die heiligheid

als je één bent met God, zal je juiste relatie tot anderen vinden
als je gebroken bent in je relatie met God,
zal je ook gebroken zijn in je relaties met anderen
ook het eventueel seksueel aspect in de relatie inschrijven in het goddelijke

als je iemand leert kennen
en je wordt verliefd dan
bied je de mooiste kant van jezelf aan en
zie je de mooiste kant in de ander
dit is precies zoals God ons ziet, heel de tijd!
de fouten worden weggefilterd, zien we niet
net zoals Hij ze niet ziet
maar helaas houden we dit als mensen niet lang vol
na een tijd komen onze karakterdefecten, wonden boven
we komen 'van onze witte wolk', 'zetten we onze roze bril af'
en we denken: 'terug voetjes op de grond, hier begint de realiteit'
maar eigenlijk is het omgekeerd!
we nemen de illusie (ons separatiedenken) van het dagelijks leven voor de realiteit
en omgekeerd
nochtans is het onze opdracht en ons doel om
te leren zien als God
daarom brengt de Heilige Geest mensen bij elkaar...
als we dus uit elkaar gaan
omdat we er niet in slagen elkaars onschuld te zien
dan zullen de nieuwe mensen die we ontmoeten
dezelfde 'plaatsen' binnenin ons, dezelfde thema's triggeren
totdat we groeien...
onze karakterdefecten overstijgen

uiteraard weten we van elkaar dat we als mensen fouten maken
in de wereld van de vorm
het gaat er dus niet om om blind/naïef te worden of
de andere kant op te kijken/in ontkenning te gaan
als anderen fouten maken
maar het is onze taak steeds
hun onschuld te blijven zien
op het niveau van wie ze echt Zijn,
namelijk op niveau van hun Ware Zelf
dit gebeurt in het heilig moment
in het hier en nu!
daarom is het zo belangrijk om steeds in het NU te vertoeven
zodat we (de fouten uit) het verleden niet herhalen in het huidig moment
maar ons steeds bewust zijn van wie we Zijn

bij problemen

weten dat het universum al een oplossing heeft
bij verlies
bv. je verliest je huis
weten dat je maar één thuis hebt, en die is bij God/de Bron
bv. je verliest je job
weten dat je enige job is om het goddelijke te doen
weten dat alles in de fysieke wereld slechts tijdelijk en van ondergeschikt belang is
je gehechtheid aan het tijdelijke is het echte probleem
niet het feit dat je iets verliest
wat echt is, wie je echt bent
kan je niet verliezen
je kan je 'huis' in deze wereld op rots bouwen
of op zand...

als je problemen hebt met iemand, ruzies
bid dan 's morgens enkele minuten voor zijn/haar geluk en zend liefde
de problemen worden dan vanzelf opgelost op zielsniveau,
ook al zie je niet direct de oplossing op niveau van het ego
want wat je daar ziet, is de top van de ijsberg, de wereld van het effect
het psychologisch 'gedoe' dat niet opgelost raakt als je daarin blijft
maar als je bidt, dan ga je naar het deel dat onder water zit, de wereld van de oorzaak
de verleiding is groot om te zeggen dat het probleem bij de ander ligt
maar vanuit de Cursus in Wonderen moeten we zelf het werk doen
de ander aanvaarden zoals hij/zij is, er OK mee zijn
in plaats van het gedrag van anderen je te laten triggeren
eigenlijk is het probleem dat je een ander persoon bent dan diegene die je werkelijk wil zijn
je wil die kloof opvullen
zie hem/haar omringd door Gods liefde, zie hem/haar omarmd in Gods liefde, zie hem/haar
gelukkig,
zie de Geest met jouw onderbewuste werken en bidt:
'lieve God, open mijn ogen om hem/haar verschillend te zien,
open mijn ogen zodat ik zie dat elke daad/woord van hem/haar die geen liefde is,
een ROEP om liefde is,
open mijn ogen zodat ik zijn/haar perfectie kan zien,
laat mij van hem/haar houden zodat U van hem/haar houdt lieve God'
als je voor iemands geluk bidt,
dan gebeurt een alchemisch proces bij jezelf dat je energie verandert, je mentale staat
geef God de tijd je hart te openen,
open je hart om van hem/haar te houden net zoals God van hem/haar houdt
denk aan wat jij over hem/haar denkt dat God niet denkt over hem/haar
en wat denkt God wel dat ik niet denk?
'lieve God, toon me hoe van hem/haar te houden zoals U dat doet,
leer me om te zien zoals U ziet'
en blijf in deze plaats zolang je kan
doe dit voor 30 dagen
en wat gebeurt is: ofwel verandert hij/zij
ofwel trek je het je niet meer aan,
komt het niet meer binnen, is het voor jou geen 'issue' meer
omdat de Heilige Geest je zal helpen om de onschuld van de ander te zien,
bv. om hem/haar als een klein kind te zien

zolang je mensen blijft beschuldigen/oordelen

zal je onderhevig zijn aan de gevolgen van deze beschuldigen
je zal je namelijk steeds aangevallen voelen, stof vinden voor nieuwe beschuldigingen
en deze negatieve spiraal blijft maar voortduren tot
je inziet dat je je perceptie dient te veranderen
en daarom deze relatie/situatie naar het 'altaar' brengt in jou
haar gedachten hierover aan God geeft
zodat je die persoon kan zien zoals God hem ziet
en zoals hij in werkelijkheid is: puur, perfect, compleet
we zijn niet gemaakt om de gevolgen te ondergaan van onze eigen of andermans liefdeloosheid
het probleem is niet hoe anderen met ons omgaan
het probleem is hoe wij ervaren hoe anderen met ons omgaan
dus de Heilige Geest vragen om je te helpen
je perceptie uit te breiden tot voorbij de sluier van illusie
om de waarheid te zien over wie de ander is
een onschuldig kind van God
maar gedrag en triggers maken het soms tijdelijk onmogelijk dat te zien
de sluier verstopt soms onze ware aard voor elkaar

gebed voor een moeilijke relatie/situatie
Goede God,
ik plaats mijn relatie met ... in uw handen
omdat mijn zicht op zijn schuld
verbergt wie hij werkelijk is
moge deze relatie nu worden opgeheven boven de muren die ons verdelen
moge we vergeven en
enkel de onschuld in onze broeder zien
moge hij enkel de onschuld in ons zien
moge de schijnende onschuld in ons allen
het licht zijn dat alle donker verjaagt
opdat wij zouden verzoenen, onze fouten herstellen
en waar we focussen op de schuld van de ander
leggen we al deze gedachten van schuld van ons af
wetende dat voorbij deze gedachten
de waarheid ligt van wie we werkelijk zijn
moge we deze waarheid in de ander zien
en zij in ons
opdat ze deze relatie zou verlichten
moge de sterfelijke illusies van deze wereld
ons niet langer verdelen
mogen we in de vrede gaan die daar voorbij ligt

bij problemen met iemand of met jezelf
niet zozeer naar de kindertijd gaan als uitleg of toch zeker niet daar blijven
dat is op niveau van het psychologische, het oppervlakkige, de top van de ijsberg
wat je ook tegenkwam in je jeugd
enkel liefde is echt
we moeten dus niet al te zeer terugrijpen naar het verleden om het heden te verklaren
wel kan alles geheeld worden in het heden!
bidden om heling, om groei, om bewust te blijven, om te zien zoals God ziet
het enige wat gebeurde, is dat je leerde uit de situatie
de Cursus in Wonderen zegt niet dat er geen gewonde mensen zijn
wel dat je kan leren door vreugde of door pijn

jezelf afvragen welke veranderingen je bij jezelf dient aan te brengen
om dat probleem niet meer tegen te komen
dat kunnen ook heel praktische veranderingen zijn
vragen aan God om je daarbij te helpen!
bidden is een middel voor mirakels

want het echte probleem is daar waar je iemand anders ziet dan hoe God hem/haar ziet
denk dus wat God denkt!
iedereen is onschuldig
want schuld bestaat niet, enkel liefde is echt
Jezus genas lepralijders
door door de lepra die persoon te zien zoals God hem/haar ziet
de lepra, de illusie doorprikken en het perfecte kind van God te zien, wat echt is
mirakels komen door overtuiging
Jezus was zo vol overtuigd van de realiteit van het perfecte kind van God
dat in zijn bijzijn de lepralijder niet meer kon geloven in lepra en genas
maar dat maakt niet dat je akkoord moet gaan met alles wat een persoon zegt of doet
wel dat je van hem/haar onvoorwaardelijk houdt
en misschien 'neen' zegt, maar liefdevol
en tegelijk de illusie van separatie doorprijkt

en wat ontbreekt in eender welke situatie
is wat je zelf niet gegeven hebt

als je denkt dat het allemaal rond jou draait
als je denkt dat je hier bent om enkel je eigen ego-noden te voldoen
dan denk je zoals een kankercel
die beslist heeft zich af te scheiden van de rest
niet meer meewerkt aan het geheel
er niets meer mee te maken heeft en
zijn eigen ding wil doen...

je (moeilijke) relaties naar het altaar brengen, naar de Bron
zodat ze ge-altered worden, getransformeerd, omhoog geheven
zodat de natuurlijke intelligentie van het universum zijn werk kan doen
zodat mijn illusies over de ander, ongepaste projecties, noden, lusten, kritische geest, eigen
zwakheden opgelost worden
zodat ik de onschuld in de ander kan zien,
dat ook zij hun onschuld kunnen zien en mij als een ruimte van hun verlichting
zodat ik mijn eigen onschuld kan tonen
en de aspecten van mezelf die me liever/liefdevoller maken
zodat de relatie zelf gebruikt kan worden voor Gods doeleinden

ook je relatie rond geld,.. en andere dingen verheffen tot het goddelijke
en daarvoor bidden
geen enkele relatie is verschillend
alles in deze driedimensionale wereld is heilig of niet heilig afhankelijk van het doel in je geest
geld kan dus heilig of niet heilig zijn
meestal willen we net voldoende geld dat we niet aldoor hoeven te denken aan geld
bidden 'hoe kan ik mijn geld gebruiken, dat het welvaart en groeikansen biedt voor anderen'
steeds ethisch en verantwoordelijk tewerk gaan
geld is een vorm van energie

het volgt de circulaire wet van eb en vloed, in- en uitademen
God geeft ons alles wat we nodig hebben
maar door dit niet te zien blokkeren we de oneindige flow van overvloed die God ons zendt
limitatie- en schaarstegedachten manifesteren limitatie en schaarste in je leven
gedachten en daden van geven, van overvloed, maken dat zoveel meer naar je toekomt
door onbaatzuchtig te geven en te weten dat je jezelf daardoor niet tekort doet
maar dat God je zegent met een overvloed van alles wat je nodig hebt,
materiële en niet-materiële dingen, gezondheid,...
laat je de goddelijke flow weer stromen
zij die echt geen geld hebben
kunnen ook andere dingen geven:
tijd, aandacht, hulp met woorden, daden,..., vrijwilligerswerk, liefde,...
om de goddelijke stroom op gang te brengen
want iedereen heeft het vermogen dat te doen!

men hoeft niet naar liefde te zoeken buiten zichzelf
maar naar de hindernissen in zichzelf die verhinderen dat de liefde komt

bij conflict of andere dingen die zich in relaties aandienen
je steeds afvragen: waarom kan ik niet liefhebben ondanks dit punt?
waar liggen mijn (kindertijd)wonden?
wat is mijn deel?
hoe kan ik mezelf en de ander verheffen om hier sterker uit te komen?
maar niet de fout maken steeds te willen teruggaan in het verleden
dingen worden geheeld in het heden,
in het heilig moment van het heden
waarin we telkens herboren worden
door te mediteren, te bidden, ze naar het altaar te brengen en in Gods handen leggen
en niet door toe te geven aan die zwakheid
vb. je bent in het verleden verlaten door iemand en dit is een wonde gebleven want je hebt het nog
niet geheeld
een liefhebbende persoon gaat niet toegeven aan je extreme nood voor bevestiging, aanwezigheid,..
(bellen om de zoveel tijd,..) maar je eerder begripvol helpen en
jij heelt jezelf door meditatie en bidden,
God danken omdat je weet dat het probleem opgelost, getransformeerd wordt als je het in de handen
van de Bron legt
vb. je bent in het verleden misbruikt
je ego zegt ik ben slachtoffer en ik heb blijkbaar de neiging daders aan te trekken
maar eigenlijk heb je de gewoonte ontwikkeld mensen toe te laten je te misbruiken,
je brengt het in die zin zelf teweeg
dus zichzelf afvragen: wat is mijn deel hierin?
en dit transformeren door meditatie en gebed
mag dit een ruimte van verlichting zijn voor ons beiden,
mag deze relatie bijdragen tot onze verlichting en
als het dat niet is,
moge het verlangen oplossen zodat we deze ruimte kunnen verlaten
lieve God breng het hoger, breng het hoger

emotioneel zijn is een sterkte
maar mensen die te emotioneel zijn,
kunnen zich in een liefdesrelatie eerder kwetsen dan dat het een sterkte is
daarom moet die emotionaliteit bijgeschaafd worden door meditatie en gebed

vrouwen/meisjes die steeds weer op de 'verkeerde', 'bad boys' vallen
op mannen die nog niet in staat zijn echt lief te hebben
zijn zelf ergens bang van de liefde,
want ze sluiten zich ervoor af
bidden, als medium voor mirakels, om het verlangen te alchemiseren
bidden voor geluk, verlichting
zodat je minder kwetsbaar bent voor ongepast verlangen dat je niet dient
en je angst verdwijnt
zodat je een andere vibratie uitstraalt
die opgepikt kan worden door de voor jou juiste man
die je wel kan thuisbrengen naar de liefde
waarmee je wel een echt partnerschap kan hebben

vergiffenis is: enkel liefde is echt, de rest niet
God hoeft ons niet te vergeven, want hij kent ons
Hij weet dat we niet altijd handelen vanuit liefde,
maar dat komt omdat we niet beter weten
zo kunnen wij ook met anderen omgaan als ze niet handelen/denken vanuit liefde
namelijk anderen zien zoals God ons ziet
dan hoeven we geen energie te steken in boosheid
en dan valt er zelfs niets te vergeven...
want dan weten we dat wat de ander ons 'aandeed'
komt van het deel van de ander dat niet echt is
want enkel liefde is echt

vergiffenis is uitstijgen boven ons sterfelijk ego
dat daar anders niet toe bereid/niet toe in staat is
de dingen bekijken niet vanuit het sterfelijk, fysiek perspectief,
niet kijken met je verstand, maar weten met je hart
zien vanuit een hoger perspectief, het perspectief van God
vragen: hoe ziet God deze persoon, deze situatie?
vergiffenis is 'ik ben bereid dit anders te zien',
niet meer met onze fysieke zintuigen
want onze ego's zitten vast in de fysieke realiteit
en dat betekent oordeel, focussen op andermans schuld
als ik jou aanval, val ik mijzelf aan
maar mijn ego ziet dat niet zo
het voelt alsof ik pijn heb omdat jij je hart voor me afsloot
maar eigenlijk heb ik pijn omdat ik mijn hart voor jou afsloot
je bent niet gecreëerd om onder het effect van liefdeloosheid te leven
als ik bereid ben om de haken uit jou halen
dan komen de haken ook uit mij
want er is slechts Eén hier
we zijn één
als je de ander wil zien zoals hij/zij Werkelijk is
ben je op het niveau waarop je jezelf ziet zoals je werkelijk bent, je ware zelf
en dat kan niet geraakt zijn door dingen die gebeuren in de driedimensionale wereld
vergiffenis is eigenlijk niet nodig als we werkelijk geloven dat we Een zijn
ik kan enkel voelen in mezelf
wat ik zelf wil denken over jou
focussen op de werkelijke onschuld van anderen,

door boven de driedimensionale wereld uit te stijgen en te weten dat we Een zijn
door de shift van identificatie met het lichaam naar identificatie met de Geest
is focussen op je eigen onschuld
vergifenis doe je dus eigenlijk uit eigenbelang
je kan enkel je perfectie ervaren
als je iedereen perfectie erkent

dit betekent niet dat er geen dingen te bespreken/veranderen zijn
maar dit zal dan gebeuren vanuit een heel ander bewustzijn...
namelijk datgene waarin je ageert vanuit liefde
en niet vanuit het effect van andermans gedrag
je kan 'gelijk hebben' of 'gelukkig zijn'
als anderen in slaap zijn gevallen over wie ze zijn
blijf jij wakker om hen eraan te herinneren wie ze zijn
elkeens gedrag zien als liefde of als een roep voor liefde

uitdagingen zijn maximale leeropportunities
ook je eigen deel willen zien
als je geen verantwoordelijkheid neemt voor de dingen die je doet
dan ga je die steeds weer herhalen
tot je geheeld bent
vergifenis is niet:
ik vergeef je want ik ben spiritueel en jij bent fout
vergifenis is accepteren
iedereen aanvaarden zoals hij/zij is
niet oordelen!
vragen aan God om aanvaarding

liefde en aanvaarding betekent niet dat we akkoord moeten gaan
zeker niet met misbruik
maar wel liefdevol grenzen stellen
is niet het misbruik liefhebben of aanvaarden
wel liefdevol zijn naar de misbruiker toe en bidden voor zijn geluk en verlichting
zoals Martin Luther King zei:
altijd liefdevol zijn ja
maar dat betekent niet noodzakelijk graag hebben,
en bv. samen met die persoon gaan lunchen
of akkoord gaan met, protest achterwege laten
liefde zegt niet altijd ja
net zoals je soms tegen je kinderen neen zegt, net uit liefde
het is onze spirituele verantwoordelijkheid neen te zeggen tegen onderdrukking, onrecht,..
met een liefdevolle respons

enkel wat je zelf niet wil geven
kan ontbreken in een situatie
het ben jij die die persoon anders ziet dan hij/zij is
en van die persoon verwachten anders te zijn dan wie hij/zij is
dit creëert pijn, niet wie die persoon is creëert pijn
'lieve God, dank om mijn verwachting en vraag weg te nemen dat hij/zij anders zou zijn'
zodat je er OK mee wordt
en de pijn verdwijnt

relaties zijn levenslange opdrachten
tot de relatie geheeld is
als je een probleem hebt met iemand
bid dan voor zijn/haar geluk
bidden alchemiseert de energie

als je niet liefdevol gedrag tegenkomt
dan is dat een roep voor liefde
van iemand die niet weet hoe zich op dat moment liefdevol uit te drukken
reageer dus liefdevol !
maar dit betekent niet dat je een voetveeg bent
ook een 'neen' kan liefdevol

elke morgen je liefde zenden
elke keer je iets gaat doen, je zegen en liefde zenden
gebruik me God, leid me en werk via mij om de vibratie van de wereld te verhogen
dit doe je niet omdat je ingoed bent,
maar omdat je anders vervalt in mentaal ongezonde zaken, zoals angst, oordeel,...
zodat je er dus zelf onder te lijden hebt!
dus als je in liefde gaat, heb je daar zelf veel baat bij:
je functioneert beter, alles lukt beter, je bent gelukkiger,
je hebt het universum aan je zijde!

je denkt misschien dat je veel problemen hebt
maar je hebt in werkelijkheid maar één probleem
je idee van afgescheiden te zijn van God

in de fysieke wereld heb je niet meer wat je weggeeft
in de spirituele wereld heb je enkel wat je weggeeft
daarom, wens alle levende wezens geluk
als je dat niet doet, geen geluk gunt aan anderen
dan gun je ook geen geluk aan jezelf en
dan blokeer je dus onderbewust je eigen geluk

ziekte genezen
je niet identificeren met je lichaam, het ego, met het aardse
want dat geeft het lichaam alleen maar stress
de separatiegedachte kan ziekte veroorzaken
de eenheidsgedachte werkt helend
alle cellen werken samen, dat is gezondheid
zoals een kankercel zijn eigen zin doet en niet samenwerkt, meewerkt
vertonen mensen die enkel hun eigen zin/'ding' doen,
los van het geheel, en daarvoor alle middelen gebruiken, kwaadaardig gedrag
ziek zijn is niet in lijn zijn met, of dat de maatschappij (vervuiling,...) niet in lijn is met het
goddelijke, met je goddelijke aard
hoe kan ik meer beschikbaar zijn voor het geheel?
zo wordt ik weer heel, geheeld
ziekte komt niet van het lichaam
het komt van het verstand!
's morgens je lichaam aan God geven, zoals je alles aan God geeft
hoe kan ik mijn leven aan God/deBron geven?
open je innerlijk oog

en zie de goddelijke heler
misschien is het Jezus, een licht, een engel, welke aanwezigheid dan ook
sta naakt voor de goddelijke heler
en laat de geest van de heler een wit licht van boven naar beneden door je hele lichaam stromen
elke cel neemt dit op en komt in lijn met het goddelijke
dit licht bevrijdt het lichaam van elke ziekte
en herinnert elke cel aan zijn goddelijke functie
het medicijn van God vult heel het lichaam
vraag aan goddelijke heler de zieke/pijn weg te nemen
en zie het gebeuren
dank voor heling
en beloof het lichaam niet meer verkeerd te gebruiken
en vraag daarbij goddelijke hulp

het lichaam is heilig als het gebruikt wordt voor heilige (liefdevolle) doelen
anders kan het ziekte veroorzaken
het lichaam is perfect geprogrammeerd om gezond te functioneren voor je tijd op aarde
maar je bent niet je lichaam, het is tijdelijk
daarom mag je je er niet mee identificeren
want dit legt een stress op het lichaam
het is niet gemaakt om die te dragen
en dat veroorzaakt ziekte

ik moet mezelf niet afschermen
in mijn weerloosheid ligt mijn verdediging/bescherming

niet in de omstandigheden, in de complexiteit vast geraken met ons ongedisciplineerd verstand
de waarheid is niet ingewikkeld
je perceptie dus verleggen/uitbreiden naar de onderliggende patronen
zodat je je niet bevindt aan de kant van de effecten maar van de oorzaak
daar ben je een meester
je kracht in deze wereld ligt in je begrip dat je niet van deze wereld bent
je verstand dus niet identificeren met de (ingewikkelde) realiteit zoals je ogen die zien
want dan ga je jezelf als zwak zien en de omstandigheden sterk
maar als je je met de geest identificeert
zet je jezelf op één lijn met de spirituele principes en
identificeer je je ook met de kracht van je eigen geest
die zich bevindt in het gebied van de oorzaak
terwijl de externe omstandigheden behoren tot de wereld van de effecten
als je hieraan iets verandert, heeft dit slechts een tijdelijk resultaat
je dient dus iets te veranderen aan de kant van de oorzaak
als je vergeet wie je bent en waarom je hier bent, ga je uit je kracht
vergeet dus niet dat je Een bent met God, met het universum, met elkaar
we zijn hier om liefde te geven
als ik in liefde vertoef, blijf ik liefde ontvangen, en geluk
de wet van oorzaak en gevolg is gemaakt om ons te beschermen
om ons in lijn te houden
als je in een liefdeloze staat bent,
dan ben je aan de kant van het effect daarvan, namelijk vrezend
er zijn slechts twee emoties: liefde en angst
alle andere negatieve emoties komen vanuit vrees
maar als je liefde inbrengt, lost alle vrees op, die kan daar niet in bestaan

het egoverstand verleidt ons naar liefdeloze gedachten om
zichzelf in stand te houden in deze driedimensionale illusoir afgescheiden wereld, zogezegd
gescheiden van de anderen, van alles wat is
zodat de kracht van je eigen verstand tegen jezelf gebruikt wordt
het verstand doet dat omdat, in een moment van totale vergiffenis, compassie, liefde,.. het
egoverstand wegebt, oplost
het egoverstand wil je dus vernietigen, kruisigen
vrees wil liefde wegduwen, schuld een staat van onschuld, dood wil leven wegduwen
en deze aspecten van je bewustzijn waarin je ego infiltreerde, doe je dus jezelf aan
zodat je je eigen gaat aanvallen
dit zijn je karakterdefecten
dit is niet waar je slecht bent, maar waar je gewond bent, waar de duisternis binnenkwam
dit kunnen we oplossen door de duisternis naar het licht te brengen,
naar het altaar te brengen, waar het 'ge-alterd', omgevormd wordt
telkens ik in liefde ben, ben ik in lijn met een geordend universum
telkens ik in angst ben, ben ik in lijn met chaos
elke gedacht creëert vorm op een bepaald niveau
als je de kamer niet met liefde vult, zal ze met duisternis gevuld worden
het egoverstand wil zichzelf niet kritisch onderzoeken, want dan sterft het
dus doet dat met anderen in de vorm van oordeel, kritiek, beschuldiging,...
want daar leeft het egoverstand van
maar al je oordeel, kritiek, komt als een boomerang terug,
wat we karma noemen
is het niet van dezelfde persoon (omdat die al geëvolueerd is), dan van iemand anders
tijd is een leerinstrument
maar de hoeksteengedachte van het spirituele is dat de zoon van God (wij allemaal) onschuldig is
maar die onschuld vindt men niet enkel op het niveau van ons gedrag
want we maken allemaal fouten en zijn allemaal gewond
en dat creëert lijden
als ik liefdeloze gedachten denk, denk ik niet maar hallucineer ik en creëer ik illusie
maar dit is niet het einde,
van hieruit kan de reis naar verlichting, naar verlossing, naar vrijheid starten
het universum is zelf-organiserend en zelf-corrigerend en is liefde
'goede God, dank om dit (defect) van me weg te nemen'
dit is detoxen

romantische relaties zijn ook opdrachten van de ziel
ze zijn bedoeld om te groeien
ze vormen platformen waarop we de grootste versie van onszelf kunnen laten opbloeien en tonen
dus niet weglopen als het moeilijk wordt
want dan is het net de gelegenheid om te groeien, om jezelf te helen van je kwalen, je eigen
defecten
want deze zullen gegarandeerd bij beiden naar boven komen in de relatie
de dingen die naar boven komen zijn ook de jouwe
de relatie is een gelegenheid om deze te helen
de basis daarvoor is steeds de 'heilige container'
je relatie met God
'lieve God, dank om me te helpen deze relatie naar een hoger niveau te tillen'
in het begin is het altijd gemakkelijk
je laat jezelf steeds van je beste kant zien
maar waarom doe je dat niet altijd?
na verloop van tijd komen de dingen naar boven, onze kleine kanten

het onvermogen om de ander te aanvaarden zoals hij/zij is,
ons oordeel over de ander zijn/haar fouten
maar ze tonen ons net waar we zelf staan..
en waar we aan moeten werken
van liefdeloosheid naar onvoorwaardelijke liefde
de bedoeling van een relatie is dat we een zegen zijn voor de ander
en voor de hele wereld zouden zijn/worden
de man wenst dat zijn ideeën gerespecteerd worden
de vrouw dat haar gevoelens gekoesterd worden
elke morgen bidden dat we beiden elkaar zouden optillen in de relatie
vertrouwen hebben in elkaar, elkaar niet verwerpen
bidden voor elkaars geluk
vooral als het moeilijk gaat
en dat de relatie zou dienen voor het hoogste doel
en heilig wordt
relaties dienen dus niet om elkaar 'compleet' te maken
want dat betekent handelen op niveau van het ego dat iets wil van de ander
en als dat niet lukt, de ander verwerpen
terwijl we reeds compleet zijn zoals we zijn

de Geest gebruikt seks als verdieping van de communicatie
het lichaam op zich is een neutraal iets
als het voor uitdrukking van liefde, op welke wijze dan ook, gebruikt wordt, is het heilig
anders niet
als men een aantrekking voelt voor iemand die in relatie is of
men is zelf in relatie, of voor iemand van een heel andere leeftijd
dan kan dat aantrekking op zielniveau zijn, een opdracht van de ziel
dus niet negeren maar weten op niveau van welke chakra
men daar uitdrukking aan geeft om het heilig te houden
niet op de lagere niveaus want dat is het seksuele
maar het in de handen van God leggen
om in een heilige plaats te blijven
heilig betekent de kloof te sluiten tussen kosmisch weten en wie je bent als mens
om je integriteit te bewaren
hoe meer je verticaal verbonden bent
hoe meer je horizontaal opportuun handelt

'toxische' relaties
is egospel
als God je de opdracht geeft, hoe zou Hij niet de middelen geven om ze te vervullen..
elke liefdeloosheid is toxisch
een heilige relatie is als twee mensen weten dat elkaars 'issues', elkaars toxiciteit, boven zal komen
maar de relatie wordt geplaatst in de handen van de Heilige geest
om een container te zijn voor wederzijdse groei, van mensen met goede wil
om te luisteren zonder oordeel, om zichzelf te helen,
onze eigen fouten rechtzetten en anderen de hunne te vergeven
geen van beide partners heeft altijd gelijk
maar het wordt wel toxisch als één of twee mensen niet tot het minimum in staat zijn,
er hetzelfde chronisch patroon is,
waarbij de wonde steeds opnieuw geactiveerd wordt in plaats van genezen
in dat geval is fysieke nabijheid niet langer van dienst,
en dan kunnen we het opgeven:

indien beiden of één van beiden niet genoeg genezen zijn om
de relatie op een hoger niveau te brengen
maar anders is de les: blijf, en detox, zuiver je

want de taal van het hart stijgt boven elke taal uit
terwijl het ego vooral begrepen wil worden en het steeds wil uitleggen
wil de Geest vooral zelf begrijpen, eerder dan begrepen worden
soms moet er helemaal niets uitgelegd of gezegd worden
want mensen weten wanneer ze ontvangen worden, zonder woorden
vooral in relatie met mannen: de kracht van het zwijgen...
beloven elkaars hart zacht vast te houden en
geen woorden gebruiken om elkaar te kwetsen

als mensen helpen/helen ons uitput
dat zijn we bezig met de verkeerde ingesteldheid
want dan denken we dat het van ons komt
terwijl we vergeten dat God er is en dat alles van Hem/Haar komt...
dat mensen helpen onszelf heelt en omgekeerd
dus je kan er niet uitgeput van worden
ik heel je niet zelf, God doet dat door mij
als ik iemand help te helen,
dan word ik ook geheeld, opgeheven boven mijn eigen 'gedoe'
als ik aanwezig ben voor je pijn
dan ben ik over mezelf en dus zelf geheeld
mensen die uitgeput raken hebben een probleem met auteursrecht
we zijn er met een doel van heling voor elkaar
maar dat betekent nog niet dat wij het zijn die elkaar helen
dat doet de Bron
je genereert niet zelf, het leven wordt gegenereerd door jou

bij alles wat je doet, je afvragen:
hoe kan dit een actie van liefde zijn?

de wet van goddelijke compensatie
spirituele groei houdt in het opgeven van je verhalen van het verleden
zodat het universum een nieuw kan schrijven
want anders produceer/programmeer je in de toekomst een copy/paste van het verleden
en ga je niet vooruit
als je in lijn staat met het universum, denkt en handelt vanuit liefde
dan kan je nog vergissingen maken
maar dan is het universum daar als een gps
om te her-ijken
maar je moet je fout herstellen, je verzoenen, het goedmaken
en je denken herzien
want je ondergaat de gevolgen van je denken
= copy/paste van het verleden als je niet goed op je denken let!
'lieve God, gebruik me, open mijn innerlijk oog zodat ik kan zien'
er zijn in liefde en compassie
volledig in lijn zijn maakt dat je intuïtief weet wat te doen

niet boos zijn op je verleden,
op je opvoeding, op wat je leerde, geloofde, deed, je kleine trekjes,...

het is een deel van wat je bent
als je dat aanvalt, val je dus jezelf aan
het verleden omarmen, liefhebben en verder gaan

psychologische therapie en spirituele zijn eigenlijk hetzelfde
ze zijn het helen van de geest
maar therapie kan gebruikt worden voor het ego of voor het hogere

de Heilige Geest werkt via het onderbewuste

ook in verhalen en myten zitten diep verborgen waarheden
bv. Oedipus doodt de vader en slaapt met de moeder
dit is wat de hedendaagse maatschappij doet
namelijk zich afkeren van het spirituele (de vader) en
de aarde verkrachten (de moeder)

de werkelijke betekenis van Kerstmis
is de geboorte van de Christus in elk van ons
is de geboorte van Christus als onszelf
is geboorte geven aan wie we werkelijk zijn
de Christus is het idee van wie we werkelijk zijn
in deze wereld wordt ons geleerd wie we zijn dat we eigenlijk niet zijn
en dat we niet zijn wie we eigenlijk wel zijn
hoe de Bron ons creëert, zo zijn we echt, de Christus, de Boeddha-mind,
het licht boven het licht dat de fysieke ogen kunnen registreren
licht is begrijpen, diep begrijpen
als je weet en diep begrijpt wie je bent
dan weet je ook wie de ander is
dan weet je hoe je relatie tot de aarde, het universum is
verlichting is een shift in zelf-realisatie, naar identificatie met de Geest

Driekoningen

de koningen komen en buigen voor het kind
dit staat voor je innerlijk kind, als je leeft volgens de principes van het universum
als je in de waarheid staat van wie je werkelijk bent
dan buigen de wereldse krachten voor jou
er is niets werelds dat niet buigt voor de Waarheid over wie we werkelijk zijn

Pasen

de kruisiging heeft geen betekenis zonder de verrijzenis
die geeft het betekenis, het overkomen van alle effecten van de kruisiging
Jezus stierf als een radicaal leervoorbeeld:
een complete demonstratie van de vernietiging van elke liefdeloze manifestatie, inclusief de
dood/moord
het heeft geen enkel effect op het niveau van de echte Werkelijkheid
de vrouwen vonden hem niet meer
dit is psychologisch heel significant
het betekent:
wanneer je genezen bent, wanneer je in de zone van de Christus komt
is het neurotische 'ik', het 'ego' er niet meer
want het was allemaal een illusie
je wordt letterlijk 'nieuw' gemaakt

Jezus vraagt ons niet zijn kruisiging te delen
Hij vraagt ons zijn opstanding te delen!
mijn genezing is het besef dat ik niet langer een zonnestraal ben die denkt dat ze los staat van de andere of van de zon
want er is geen plaats waar de ene zonnestraal ophoudt en de andere begint
mijn genezing is het besef dat ik niet langer denk dat ik een golf in de zee ben die denkt dat ze los staat van de andere golven of van de zee
want deze illusie, de illusie dat ik los sta van de anderen, is het begin van alle lijden
verlossing van dat lijden is het besef dat er maar één van ons hier is

het gaat niet om wat we meemaken
het gaat om wie we zijn in wat we meemaken
het gaat om wat we leren in wat we meemaken
en dat is hetzelfde als van dienst zijn aan de anderen

als we stervende kinderen/lijdende mensen zien
gaat het niet om de vraag of dat hun karma is of niet
het gaat erom dat het mijn karma is om hen te helpen
het gaat erom dat ik me bewust ben dat er
economische, politieke en militaire systemen zijn die dat in stand houden
het gaat erom wat ik daaraan doe...

Jezus zegt:
mijn geest samen met de jouwe
zal je ego wegschijnen

dood
bestaat niet
men is enkel niet meer in staat in zijn lichaam te wonen
maar de geest in onverwoestbaar
mensen die 'gestorven' zijn, zenden nog uit
enkel ontvangt je TV het signaal/kanaal niet
maar als je je bewustzijn verhoogt
en je, niet (enkel) intellectueel maar diepgeworteld, intuïtief, met buddhi, weet
dat de band nog bestaat
dat niets kan scheiden wat God bij elkaar brengt
dan opent je geest om de aanwezigheid van de ander te ontvangen
dan voel je de ander
weet je dat het goed gaat

Tijd
is eigenlijk ook een illusie
zoals Einstein zei : tijd en ruimte zijn illusies van het bewustzijn
wij denken dat we in lineaire tijd leven
maar het verleden is in ons hoofd en de toekomst ook
in het rijk van de ultieme waarheid is er geen tijd
dus als je jezelf betrapt op een fout
ga je gewoon terug naar dat ogenblik
en geef je het aan God
'ik liet de Heilige Geest niet beslissen voor mij in dat moment
maar ik kan opnieuw kiezen
ik geef dat moment terug aan de Heilige Geest

ik voel me niet schuldig want de Heilige Geest maakt alle consequenties van dat moment ongedaan
als ik Hem toelaat'
dit is de kosmische reset knop!
tijd is een leerinstrument
het ogenblik waarop de goddelijke tijd (de eeuwigheid) en de lineaire menselijke tijd elkaar
ontmoeten is het NU, het heilig ogenblik
het ogenblik waarop we het verleden helen en onze toekomst programmeren is het NU
zie les 149 van werkboek
het NU is een heilig moment
heilig betekent heel, ge-heel-d
in het NU leven, is steeds in een heilig moment leven, heel, overgegeven aan God
het ego is het deel van ons verstand dat niet wil dat we in het heilig moment leven
omdat als ik elk moment invul met mijn heelheid,
mijn ego niet kan bestaan, dus sterft
want waar Ik Ben, kan mijn ego niet zijn
een heilig moment is een egeloos moment zonder gedachten
of met je gedachten geordend door de heilige geest
maak daarom plaats voor de heilige geest en laat hem leiden
neem zelf geen beslissingen, laat je leiden
vraag om leiding, maak het stil om naar de heilige geest te luisteren
het is redding van ons gedachtensysteem dat ons ellende bezorgt
de hemel is geen plaats, het is een bewustzijn in eenheid
zich zorgen maken is eigenlijk bidden om het ergste!
niet enkel je lichaam maar ook je gedachten zuiveren
want als ik mezelf door het verleden laat leiden
dan zal het ego steeds willen compenseren in het nu
want het oordeelt dat ontbrak in het verleden
zijn kerngeloof is : er ontbreekt iets
dus: mijn toekomst zal een manifestatie zijn van mijn ego-kerngeloof dat er iets ontbreekt!
bijgevolg: ik mis het heden, is ik mis de programmering,
ik mis het mirakel, dat anders heel natuurlijk is!
wanneer liefde aanwezig is, zijn mirakels natuurlijk

je hebt tijd
enkel oneindig geduld
geeft onmiddellijk resultaat

we creëren waar we ons tegen verzetten

we hebben maar één ouder en dat is God
als we iets misten in de opvoeding door onze aardse ouders
dan is enkel God er om dat te 'repareren'
we moeten niet iemand anders ermee belasten dit emotioneel gemis voor ons in te vullen
want dat drukt op relaties, voelt als een last voor de ander,
want men steunt emotioneel op iemand
daarom is het belangrijk te steunen op een spirituele bron
wat ons onafhankelijk maakt

Einstein zei dat de belangrijkste vraag die je jezelf ooit kan stellen is:
leven we in een vriendelijk of een vijandig universum
als je vanuit angst leeft, dan geloof je het laatste
maar als je het eerste gelooft, dan leef je vanuit liefde

Besluit: yoga in een notendop

yoga is eenheid
eenheid met alles wat is
het is het pad naar verlichting
naar Zelfrealisatie
jezelf leren kennen als de bron van het universum
het Zelf van het individu
is het Zelf van het universum
je niet geconditioneerd bewustzijn
je grondstaat en de grondstaat van het universum
zijn dezelfde
want er is maar één bron, alles
en dat alles is de grondstaat die zichzelf verandert in ervaring

yogabeleving, in het kort,
is Eenheidsbeleving,
verbinding, onvoorwaardelijke liefde be-leven,
zo integreren dat men het wordt...
en hoe doet men dit dan?

Door '**abhyāsa**'

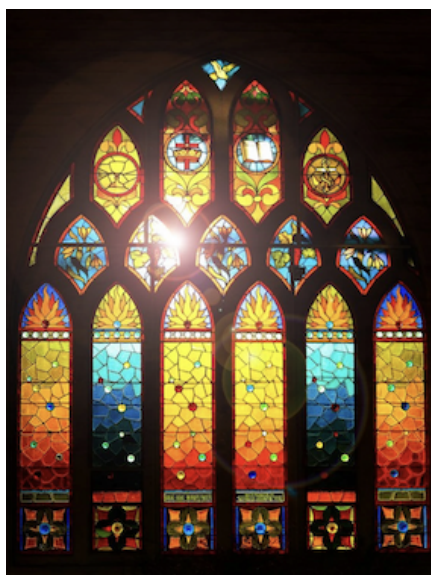
24u/24 'oefenen', verblijven in Zijn
met als ankers adem, lichaamsbewustzijn
en '**vairāgya**', onthecht leven
door toepassen van yama-niyama,
permanente zuivering,
op en naast de mat,
zodat hoofd-hart-buik in lijn zijn met elkaar
wijsheid-liefde-actie
svadhyaya, Ishvara pranidana en tapas
tegelijk heel eenvoudig
en toch zo aartsmoeilijk/aards-moeilijk...
maar het is helend,
dat alvast,
voor het individu én voor het collectief
het brengt je in een staat van 'bliss',
stralende gelukzaligheid
en het brengt meer bewustzijn in de wereld
wat het ultieme doel is van ons bestaan...

Dit werk is dan ook een uitnodiging
om in ieder die je tegenkomt
Bewustzijn te zien, waar elk van ons een uitdrukking van is,
Dàt te herkennen
dan voel je je onmiddellijk Eén
want er is slechts één Bewustzijn
dat ben jij en jij en iedereen en alles

elk in verschillende vorm...
dit is dan niets anders dan Liefde
want Liefde is de herkenning van jeZelf in de ander
en is dus net zo goed Zelfliefde

Het is de weg naar heelheid
en tevens de weg naar ultieme bevrijding
Rumi zei:
waarom blijven mensen in de gevangenis als de deur wijd open staat?
omdat ze de deur niet zien...

yoga,
en de andere methoden en technieken die hier besproken werden,
en complementair zijn aan yoga of/en kunnen helpen bij de yogapraktijk,
halen de verblinding, de obstakels weg



"Mensen zijn als glas-in-loodramen. Ze fonkelen en schijnen als de zon schijnt, maar als het donker wordt, wordt hun ware schoonheid alleen onthuld als er licht van binnenuit is."

Elisabeth Kübler-Ross

'stop yelling at the movie,
you ain't never gonna change it like that
go change the movie in the projector
you are the projector'

David Icke

Bronnen

Naast het bronnenmateriaal vermeld in de tekst zelf, werden volgende bronnen gebruikt:

Cursussen, lesnota's en opnames van lessen van de Yoga-academie Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw, Mechelen:

Ātma Muni Jī, Dharma Śāstra
Ātma Muni Jī, Yoga en Wetenschap
Ātma Muni Jī, Andere stelsels
Ātma Muni Jī en Véronique Soenen, Bhagavad Gītā
Ātma Muni Jī en Satya Muni, Devanāgarī
Ātma Muni Jī en Cetana, De Yoga Sūtra van Patañjali
Dharma Muni, Āsana, praktijk
Dharma Muni, Kīrtana
Dharma Muni, Kriya's, Bandha's, Mudra's en Pranayama
Sally Verstraete, Anatomie, fysiologie en pathologie
Sally Verstraete, Kinesiologie
Satya Muni, Yoga en voeding
Suman Jī, Antaranga Yoga
Suman Jī, Āsana, theorie
Suman Jī, Yama en Niyama
Suman Jī, Inleiding tot tantra
Suman Jī en
Suman Jī en Sally Verstraete, Āyurveda
Suman Jī, Marga's
Yoga Maya en Dharma Muni, Methodiek en didactiek

Artikels uit de Nieuwsbrief van de Yogafederatie der Nederlandstaligen
Yogaweekends van de Yogafederatie der Nederlandstaligen, waaronder
Anuradha Choudry en Vinayachandra Banavathy in Blankenberge (yogaweekend, april 2024)

Newsletter CLT 2, June 2012, Interview of Maria Van Doren, by Kristien Justaert

Online gevolgde cursussen:

Deepak Chopra en Eckhart Tolle, Awakening to Higher Consciousness
Langston Kahn, 'Transformeer en heel je oude pijn'
Neale Donald Walsch, Conversations with God
Frank Bruining, 'Het Pad van de Sjamaan' en 'Het sjamanistisch geheim'
Richard Miller, Yogic Meditation
Sadhguru, Inner Engineering
Sadhvi Bhagawati Saraswati, Ego death: create your true Self-identity

Websites, nieuwsbrieven, webinars, vlogs en online conferenties van
Alberto Villoldo
Bruce Lipton
Dawson Church
Gabor Maté
Gregg Braden
Henk Fransen
Joe Dispenza

Marianne Williamson
Patricia Cota-Robles
Peter Levine
Roel Crabbé
Sandra Ingerman
Sue Morter

als het ego weent over wat het verloren heeft
verheugt de geest zich in wat het gevonden heeft



Bijlage 1 : Een toepassing van yama-niyama : 10 vitamine B voor een gelukkig, gezond en 'heel' leven

Bijlage 2 : Yogales : een verkennende yogareis doorheen onze verschillende lichamen

Lezing voor yoga-opleiding

A. G.

Een toepassing van yama-niyama: 10 vitamine B voor een gelukkig, gezond en 'heel' leven

We zijn hier om te ervaren, **leren**, groeien, evolueren, zegt men. En dat is ook zo zeker!? Stappen, lopen, rennen, **vallen en weer opstaan..!**

Af en toe komen we in het leven moeilijkheden, uitdagingen of **onszelf tegen...** . En deze tijden zullen hier zeker niet vreemd aan zijn... . Het is een open deur intrappen... . Zeker als we **zoekende** mensen zijn, onszelf en ons doen en laten regelmatig in vraag stellen, een antwoord zoekend op vragen als: '**wie ben ik?**', 'wat kom ik hier doen?' of 'wat is eigenlijk de **zin en betekenis** van mijn leven?'.

En als men dan al eens in een diepere **crisis** sukkel, waarbij men misschien wel helemaal tot op de bodem van de put komt, dan is de vraag ook – het hoeft niet te verwonderen – : '**Hoe raak ik hier uit?**'.

Tijdens mijn **zoektocht** naar het antwoord op deze vragen, kwam ik er geleidelijk achter dat dit eigenlijk meer een kwestie van **ZIJN** is, een antwoord dus op de '**hoe?**'-vraag, namelijk de **kwaliteit van het ZIJN**, eerder dan dat er eerst een antwoord moet gevonden worden op de 'wat?'-vraag, 'wat doe ik?, welke activiteit?'.

En dat het antwoord op deze '**wat?**'-vraag **duidelijker** wordt als de kwaliteit van het **ZIJN** verbetert. Namelijk dat uit een bepaalde kwaliteit van 'Zijn' het antwoord op de wat-vraag als het ware als vanzelf opborrelt, naar boven komt, daaruit als 'vanzelf' voortvloeit.

Ik besef nu dat ik me bij elke interne 'crisis' ook de vraag had moeten stellen: '**Hoe raakte ik hier in?**'. Naar de **oorzaak** gaan van deze **disbalans** fysiek in het lichaam, mentaal, psychisch-emotioneel,... .

Werken op veel verschillende **lagen** dus. Voelen, voor het eerst echt **doorvoelen**, naar de **kern** gaan.

En ook, om te beginnen : accepteren, komen tot **volledige aanvaarding** van de situatie zoals ze is. De **interne crisis** in mezelf **toelaten**, die ten volle en bewust beleven, in plaats van ze te verdringen. En die **kwaliteit van ZIJN** op te zoeken van waaruit men **uit de crisis** kan komen.

Ik ervaar het vooral als een proces van **loslaten**, loslaten van de oude 'ik', om stilaan te **vervellen tot 'mezelf'**... . Of is het '**meZelf**' eerder tot uitdrukking brengen?

Een soort van **reset** dus, alsof mijn **harde schijf gewist** wordt... terug naar de oorspronkelijke 'fabrieks'instellingen.

Zich **ontdoen** van door de jaren heen geaccumuleerde **ballast**, gedachten, gewoontes, overtuigingen,... . En dat kan nogal wat zijn, als men er zich echt bewust van wordt.

En als je dan denkt, ik ben hiér door, nu gaat het beter, nu zie ik helderder, klaarder, hup dan dient zich weer iets anders aan... . Een andere laag die gezien, gevoeld wil worden, waar aandacht voor nodig is. Precies een '**mille feuilles**' of zo... . Of een **ajuin**, want dat brengt je ook aan het huilen... .

Ik merkte ook, je wordt nog **sneller afgestraft** door je lichaam als je (weer) dingen doet/denkt,... die niet goed voor je zijn (gaande van voeding tot bepaalde activiteiten, gesprekken bv. die een snel leegzuigeffect hebben...) waardoor je alweer moet recupereren, je evenwicht terugvinden, je interne balans herstellen.

En zo kan men belanden in een fase waarin **waarden, regels, normen** van en in de maatschappij nog diepgaander **in vraag** gesteld worden dan voorheen. En in deze huidige tijd zijn dat er nogal wat... . Maar als

men opnieuw begint te **strijden** ertegen, intern in zichzelf of extern, is het risico daar weer van snel opnieuw **op te branden**... . Daarom is voor mij, na jaren van externe 'expressie' en 'engagement', nu voor mij even een periode aangekomen van **introspectie, naar binnen** gaan.

Want misschien is het antwoord, de **oplossing** wel een **nieuw perspectief** op de realiteit te creëren, een eigen definitie maken van hoe het 'echte' leven er nu eigenlijk uit ziet of kan uitzien, en ernaar te leven... .

Dus geleidelijk aan meer gaan van 'reactie op' naar creatie, **creativiteit van binnenuit**, een eigen invulling geven aan je leven, het **eigenaarschap** van het leven, van gezondheid, welzijn terug ten volle beleven, en van daaruit een nieuwe werkelijkheid opbouwen voor jezelf en anderen.

Maar natuurlijk gaat die weg **niet (altijd) over rozen**... . Of, als het wel zo is, zijn er aan die rozen uiteraard ook altijd doornen... . En dan heb je maar beter wat **hulpmiddelen**, instrumenten bij de hand om je door de moeilijke stukken te helpen.

De **10 'vitamine B'** die ik op die manier 'onderweg' vond, sommige uit ervaring, door het **uit te proberen** en andere in een staat van '**naar binnen gaan**', zij het 'zittend' op mijn matje of wandelend in de natuur, in een soort van 'meditatieve' toestand (niet in de echte yogabetekenis van het woord, zo ver ben ik helaas nog niet geraakt...), zijn voor mij, in de huidige stand van mijn zoektocht, zowel een antwoord op de vragen : '**hoe raak ik hier uit?**' als ook een hulpmiddel bij het navigeren op de vraag : '**waar ga ik naartoe?**'. Een dierbaar **kompas** dus.

Ze zijn in een **notendop**, op een rijtje (om telkens met een B te kunnen beginnen kwam er soms wel wat creativiteit aan te pas...), met telkens kort erbij hoe ze – in mijn beleving althans – een illustratie, invulling kunnen zijn van enkele onderdelen van de zo waardevolle leidraad voor het leven '**Yama-Nyama**', de eerste trede van het achtvoudig pad van Patangali (helaas is een meer uitgebreide uitwerking hiervan niet mogelijk binnen het bestek van deze lezing) :

Bron – Beleven van elk moment in verbinding met de Bron en alles wat is – Bewustzijn: Brahmacarya, wat ongeveer zoveel betekent als : vertoeven in bewustzijn van de hoogste werkelijkheid en Isvara Pranidhana : toewijding/overgave aan de creatieve Bron, het oorzakelijk Veld

'Bidden' – een visioen van de ideale wereld voor mezelf, anderen en de wereld koesteren – Brahmacarya, Isvara Pranidhana en Samtosha: tevredenheid

Blij – vreugdevol, met humor door het leven gaan – Samtosha

Bedanken – dankbaarheid; hoort bij de drie vorige, is een deelaspect hiervan

Beminnen – liefde, vriendelijkheid, compassie, mededogen, niet-oordelen – Ahimsa: niet schaden, Saucha : zuiverheid van geest, evenals alle bovenstaande onderdelen van Yama-Niyama

Bord – voeding, eet- en drinkgewoonten – Ahimsa, maar dan toegepast op het eigen lichaam, Aparigraha : niet vastklampen (aan gewoontes,...), niet-mateloosheid, Saucha : zuiverheid (van lichaam en geest) en Tapah : volledige inzet, trainen van de zinnen

Bed – slaap en rust, ontspanning – Ahimsa, Aparigraha

Bewegen – buitenlucht, natuur, yoga,... – Ahimsa, Saucha, Tapah

Bewogen zijn in de wereld, je visioen naar buiten, in de praktijk brengen – Satya en Asteya: oprecht, eerlijk en waardig zijn, niet-ontvreemden, Tapah, Svadhyaya : (zelf)studie, reflectie, contemplatie

Bijeenbrengen van mensen, verbinding – hierin zitten eigenlijk alle tien de onderdelen van Yama-Niyama
→ **geven : Balans** en zoveel meer... .

De **eerste vijf** hebben te maken met een bepaalde '**zijnstoestand**' en kan je bijgevolg **niet los** van elkaar zien, ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, want beschrijven de **kwaliteiten** van die bepaalde zijnstoestand, die voor mij **gezondheid** in al zijn aspecten (fysiek, mentaal, psychisch, emotioneel, in relatie met anderen,...), welzijn, **welbevinden** betekent.

Precies omdat ze deze specifieke zijnstoestand beschrijven, er deelaspecten van zijn, worden ze **door elkaar** gebruikt.

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

Samen maken ze het geheel **compleet**. Voor mij betekenen ze dat hoe meer ik er in slaag te leven volgens

deze 10 vitamine B's, hoe beter het gaat, met mezelf en in contact met anderen... .

Hieronder deel ik graag meer hierover. Het is een samenvatting van wat ik zoal (onder)vond. Het komt 'binnen' via **verschillende 'poorten'**: die van het hart, het verstand, of de 'ziel', als een ingeving, een beleving, een 'weten', afhankelijk van de staat van het 'naar binnen' gaan. Het zijn m'n bevindingen en ervaringen in de zoektocht tot nu toe.

Toch zijn ze soms ook gesteld in de **'je'-vorm**, in de hoop dat ze in een bepaalde mate of vorm ook voor de lezer resoneren en tevens om niet steeds de 'ik'-vorm te hoeven gebruiken.

Het eerste is ook meteen een soort **samenvatting**, een soort 'hoger doel', namelijk:

Leven vanuit de **Bron van Alles**

dus voortdurend **bewust**,

wat uiteraard heel **ambitieu**s is...

het is me nog nooit gelukt voor langere tijd, enkele uren, laat staat een hele dag aan een stuk.

Daarom ben ik ook zo blij dat ik in de **yoga-academie** zo'n waardevolle technieken kan leren die daarbij kunnen helpen.

Het is dus het beleven van elk moment **in verbinding** met de Bron en met alles wat is is **je Essentie leven**, wetend vanuit: **je bent genoeg!**

En deze laatste, toegegeven, is al een hele moeilijke voor mij – en voor velen wellicht – om mee aan de slag te gaan... .

Het is weten: vanuit die Essentie **BEN je liefde**,
je hoeft er dus niet naar op zoek gaan, je bent het!!

Het is deze gedachte verlevendigen door het bijhorend **gevoel** te voelen en beleven en de intentie te hebben dit zoveel mogelijk te herhalen

dit **uit te stralen**

Het is ten allen tijde, leven vanuit het antwoord op de vraag **'Wie ben ik'**,
zoveel mogelijk **dankbaar** levend in het **Nu**.

Of, om het met **Eckhart Tolle** te zeggen :

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

En al het **'negatieve'** (bepaalde emoties bijvoorbeeld) aan de Bron toevertrouwen

daarmee 'zitten' om het in **aandacht, liefde en dankbaarheid zichzelf op te laten lossen**.

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

Ook van Eckhart Tolle, die het zeer zeker uit de yogische traditie overnam :

'Zolang je zelfbeeld wordt ontleend aan het **denken, kan je niet weten wie je bent'**

Je **herinneren wie je bent**

namelijk goddelijke Liefde, afkomstig van de Bron van alles en

je **herinneren wat je hier komt doen**

namelijk deze liefde belichamen, zijn, uitstralen en uitdragen

blij en dankbaar,

wat je een **kracht** geeft

die niet van jou is maar door jou **stroomt**,

zodat je **niet meer moe** wordt...

... zolang je **zelf** geen **obstakel** vormt

waardoor ze niet meer vrij kan **stromen**

maar al te vaak ook mijn grote struikelblok geweest.... .

Dan is de taak dus eigenlijk 'enkel' (maar alvast een nog hele brok...)

te zien dat je steeds alle **blokkades** opheft

opdat deze goddelijke energie vrijelijk zou stromen

zodat je er volop in het NU kan blijven van genieten

De **Daila Lama** spreekt over dit hoger doel als “to embody the Transcendent”, de goddelijke rijkdom in je voelen, blij beleven en realiseren

Hoe meer het me lukt om in die **flow** te staan
die **Eenheid** daadwerkelijk te voelen, beleven
hoe meer 'behoeften' ik ook kan **loslaten**
hoe meer ik dus kan **onthechten**
omdat ik op die momenten diep vanbinnen 'weet':
Je hebt immers al alles ontvangen, alles is er eigenlijk al,
je bent al compleet !

Zoals **Jezus** zei:

“Als je iets wil, weet dan dat je het reeds ontvangen hebt en verheug je erover!”
Dit is eigenlijk wat wij **bidden** noemen
maar dan niet smekend
niet vanuit nood of tekort
maar wel vanuit dat gevoel van **blijdschap** van '**het is er al**'
omdat dan de trilling aanwezig is die dezelfde hogere vibratie mogelijk maakt

Om dit voortdurend te ervaren, te voelen, beleven
moet je dus in het NU verblijven,
dat is de enige plaats waar jij en je lichaam permanent **vernieuwd en geheeld** wordt,
zowel psychisch als fysiek
als je het Transcendente/de **Bron** kan ervaren
je **één** te voelen
en vanuit die **verbondenheid** met het geheel,
je **potentieel** voelen, ervaren, heel diep ergens weten,
niet vanuit pretentie maar vanuit **nederigheid**
(want ik heb daar zelf immers geen verdienste aan!) :
alles is er al !

ik 'heb' eigenlijk al 'alles' en 'ben' eigenlijk 'alles', ik 'weet' eigenlijk 'alles', ik 'kan' eigenlijk 'alles'!
Niet mijn kleine ego-ik, maar mijn Verbonden Zelf
Ik heb dus per definitie **niets nodig**
want ik heb **alles al ontvangen**,
want ik ben er **één** mee en
ik 'kan alles' wat nodig is om **uitdagingen** te overwinnen zonder moeite, gewoon vanzelf,
als ik me één voel, als ik **blij voel dat het er al is!**
als ik me maar verbind met de Bron, in die Energie ga, in die trilling, vibratie, frequentie.

Het is dus die werkelijkheid beleven, vanuit wat we werkelijk zijn:
levend vanuit onze **goddelijke kern**,
zoals iedereen en alles wat leeft,
gemaakt naar 'Gods beeld en gelijkenis' staat er ergens geschreven...
met goddelijke energie dus, goddelijk licht, goddelijke liefde.

Het is ook energetisch de deur openzetten voor het permanent **in- en uitstromen van de goddelijke liefde**,
alle **energetische obstakels** daarvoor wegruimen,
mijn kleine zelf/**ego opzij** zetten en
de Bron vragen me daarbij te helpen (is wat men 'bidden' noemt...).

Het is ontvankelijk zijn voor de eigenlijk toch wel '**miraculeuze**' **programmering** van het universum
door **gedachten en gevoelens in lijn** met die van de **Bron** te houden
het stil maken om de kleine **stille goddelijke stem** te horen
en ernaar te handelen.

Het is die **open poort** blijven
door dewelke deze onophoudelijke **flow** kan stromen

Het is te zijn als de '**lege schaal**'
zoals Boeddha bedoelde,
die dan vanzelf 'gevuld' wordt.. .

Je moet je in die staat dan ook niet afvragen wat je moet 'doen' of zeggen
je laat het gewoon aan je gebeuren...
je mind en alle andere obstakels daarvoor opzij zettend!
Weg **micromanagement**, weg **zorgen** over de toekomst,...

Het is wat ik onthouden heb uit de lessen van Suman over de vijf Marga's, paden of wegen:
niet-handelen in handelen uit **Karma Marga**
het doenerschap verdwijnt, het handelen gebeurt
onbaatzuchtig en onthecht
elke handeling als een offerande
het is het ego, het kleine zelf dat geofferd wordt
Hier komen Karma Marga en **Bhakti Marga** samen
want het 'offer' is gericht op de Bron
één en al toewijding en overgave.

Leven vanuit de Bron is dus ook **blij** binnenin,
vanuit je Hoger Zelf,
Met **licht en liefde als brandstof** :
stel je voor dat je het **licht** van het universum opvangt,
erin ondergedompeld wordt en
het **in jou laat circuleren**,
om van daaruit te creëren:
je in **elke cel** permanent bewust zijn van je 'Ik Ben', één met het goddelijke
dankbaar en blij in je **hart** verblijven om
van daaruit de goddelijke liefde te voelen **stromen** in volle vertrouwen en
wéten dat alles altijd goed komt!
Wat een **bevrijding** sinds ik dit 'ontdekte' door het te proberen, te oefenen...

En zoals we hierboven zagen
omdat we 'goddelijk' van oorsprong zijn,
hebben we per definitie 'alles' en zijn we alles dat we nodig hebben
iets '**willen**' is dus ergens **tegen onze goddelijke natuur**, die we dan ontkennen
angst krijgt geen kans in deze staat van zijn, van dit **éénheidsbewustzijn**
want je realiseert je dat het Geheel over alles en iedereen waakt
dat je niets of niemand kan verliezen
want je bent één met alles

Wat een **cadeau** om zich dit te kunnen realiseren in deze tijden waarin **angst** overheerst...
ook soms bij mezelf...
ook over de **veranderingen** in mezelf
een **diepe transformatie**
die niet over rozen gaat maar
die zich onvermijdelijk ook doorzet in mijn leven
waarbij er heel wat **losgelaten** moet/mag worden
heel wat (oude) pijnen, gewoontes, overtuigingen
waarbij het **ego**, het kleine zelf zich **verzet**,
want het wil je 'beschermen' (vanuit angstmodus, niet vanuit liefde)
en houdt daarom zo graag vast aan **zekerheden**...

Maar **enkel bewustzijn kan bewustzijn shiften**

daarom ondervond ik, **start je de dag** best eerst met **meditatie** om deze staat van zijn mee te nemen in de dag

En kan spanning, **stress, angst, of elke andere emotie getransformeerd** worden met **bewustzijn**
Intussen probeerde ik heel wat cursussen, methoden, om stress zagezegd te 'bestrijden'
met weinig of wisselend succes, tot nu toe niet blijvend alleszins
want het zijn vooral technieken met de mind, de denkgeest
en het woord bestrijden is al het probleem
het gaat vooreerst om aanvaarden, accepteren, OK zijn met wat is
helemaal in het NU gaan,
naar binnen gaan, puur bewustzijn,
met volle aandacht naar de plek gaan waar de spanning, stress,... aanwezig is
met dat gevoel in aandacht en liefde zitten
het uitnodigen, op de koffie of thee...
ermee samenzitten in volkomen aanwezigheid
vragen wat het komt doen, komt vertellen
vragen wat het nodig heeft
zeggen dat het OK is
dat het er mag zijn...
het volle aandacht en liefde gevend
en je zal ervaren...
als het volledig 'gezien', 'gehoord', 'gevoeld', doorvoeld is
zal het helemaal oplossen
als vanzelf na enkele minuten meestal al...
Als het gaat om diepere angsten, pijnen
zal herhaling nodig zijn
tot het volledig transformeert.

Ook ervaar ik steeds meer dat
het **levensdoel** 'zoeken' of 'vinden'
eerder een **gevolg** is, een effect van een keuze in het '**Zijn**',
van een staat van Zijn,
een uitdrukking van (het permanent in verbinding leven met) het Hoogste Zelf
door bijvoorbeeld de vraag te stellen:
'wat wil het universum via mij uitdrukken?'
en uiteraard door de tijd te nemen om te luisteren naar het antwoord...
dat vaak komt als een gevoel, als vanzelf, als een 'weten'...
soms vrij snel, soms pas (dagen) later
Deepak Chopra noemt dit '**synchro-destiny**'
vanuit die rust, dat gevoel komt alles altijd precies op tijd...
wetend dat je Eén bent met de goddelijke Bron van liefde
wetend dat je Liefde bent, dit uitstralen en
dat je hier bent om anderen eraan te herinneren dat ze dat ook zijn!
Weten dat je gezond bent, vreugdevol, blij, mededogend, gelijkmoedig...
want het is de essentiële natuur van je goddelijke kern!

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

Door deze vorm van '**meditatie**', of '**aanwezig**' **zijn**,
ontdekte ik de zoete plaats van het **huidig moment**
zou ik willen de hele dag dankbaar ingeplugd blijven

een ideaal instrument daarvoor is bijvoorbeeld de **ademhaling**, daar zoveel mogelijk bewust contact mee maken, volgen zodat het een anker wordt waarnaar je steeds terug kan.

Een van de toegangspoorten om **gezond** te worden, zijn of blijven, zo heb ik gaandeweg geleerd, is : onze **gedachten** en de daaruit voortvloeiende **gevoelens** want ons perspectief, onze perceptie, gedachten en gevoelens beïnvloeden/creëren onze gezondheid, leven, de wereld!

Daarom is het belangrijk onze '**hardware**' te **besturen met het programma** van **dankbaarheid, liefde, vreugde**, compassie, helende informatie en affirmaties Dit kan je doen vanuit **aanwezigheid** in het huidig moment, in je **lichaam** verblijven, en in **al je bewustzijnslagen**

Hierbij kan je in het begin, als dat helpt, **visualiseren**, bijvoorbeeld een **wolk van liefde/wit licht** rondom je zien en deze liefde zenden, bv. met behulp van je **ademhaling**, naar iemand in het bijzonder, of naar iedereen, de hele planeet en je zal zien, dit komt terug naar je in vele vormen!

En elke keer je een negatieve gedachte waarneemt bij jezelf, naar je lichaam gaan, je hart en met het diep gevoel/bewustzijn van je Ik Ben-aanwezigheid, deze gedachte overschrijven met dit Ik Ben-bewustzijn.

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

Dit kan je noemen **bidden = bedanken = "bestellen"** aan de Bron/het universum, hoe je het ook noemt...

'Vraag en je zal ontvangen!' zei **Jezus**

's Morgens kan je bijvoorbeeld om leiding vragen:

om tijdens de dag, wie je werkelijk bent, Liefde, te 'doen'

en **op voorhand alle mensen 'zegenen'** die je gaat ontmoeten die dag en alle mensen die je niet zal ontmoeten.

Ook probeer ik te 'bidden' voor het geluk van de mensen waar ik het op dat ogenblik moeilijk mee heb, zodat het in de handen van de Bron terecht komt: door hen oprecht alle goeds te wensen/te sturen

Door daarin te oefenen, merkte ik dat **in die frequentie** vertoevend **alles gemakkelijker** gaat

alles wat ik 'nodig' had, kwam dan vaak zelfs als 'vanzelf' (soms onverwacht of na 'vragen' in vertrouwen)...

Vertrouwen is de sleutel denk ik, een **diep 'weten'** dat dit altijd zo is geweest en altijd zo zal zijn!

"syncro-destiny"...

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

Beminnen

Liefde en Zelfliefde, met een **grote L en Z**

Liefde, dat kennen we,
maar **zelfliefde**, dat is niet altijd gemakkelijk...
zeker niet voor mensen die niet geleerd hebben **zichzelf te voeden** met zelfliefde
Maar ik leerde gaandeweg :
Zelfliefde is **niet egoïstisch**,
want helpt je **nog meer van anderen te houden**,
omdat ze **verbindend** werkt met anderen (éénheid voelen, beleven!),
vanuit je liefdevol hart te leven,
vanuit je Ik Ben-bewustzijn iedereen lief te hebben.
Je kan inderdaad werkelijk **maar zoveel van anderen houden dan dat je van je Zelf houdt**.
Dus, als je je Zelfliefde vergroot, vergroot ook je liefde voor anderen, voor iedereen zonder onderscheid,
en, voor alle duidelijkheid, het gaat hier dus over **onvoorwaardelijke liefde!**

Inderdaad, nu begrijp ik dat we eerst onze **eigen Essentie** gevonden/ontdekt moeten hebben
om die van anderen te zien
een **herkennen** van dat stukje van jezelf **in de ander**,
zodat liefde een vanzelfsprekendheid wordt, als vanzelf is, zonder moeite.
Dit terwijl op het niveau van het **ego liefde vaak wel moeite** kost..!
Ook **jezelf aanvaarden** is heel belangrijk voor het aanvaarden van anderen zoals ze zijn.
Doe alsof iedereen jezelf is, want er zijn inderdaad **zeven miljard versies van jezelf!**
'Ik ben hier om te houden van de zeven miljard vormen van mezelf !'
Eigenlijk kan je anderen op essentieel niveau niet gelukkig maken, tijdelijk wel misschien,
je kan enkel **jezelf gelukkig maken** en dat geluk op diepere lagen **overbrengen** op anderen.
'Doe aan anderen wat je zelf wil dat men aan jou doet', is ook zo'n bekende maar tevens een mooie leidraad.

Wat ik ook leerde, **geloof niet (al) je gedachten** want
ze zijn vaak ingegeven door **angst van het ego**.
Deze angstmodus kan je **oplossen** voorbij de mind, in Puur **Bewustzijn** en/of
op niveau van de **mind**, de angst 'overrulen' door positieve affirmaties die **(zelf)liefde vergroten**
want elke gedachte creëert vorm op een bepaald niveau
Als je de **vibratie van (Zelf)liefde** aanhoudt,
dan hebben **andere emoties** (zorgen maken, kwaadheid, schuld, spijt, schaamte,...) **geen kans**
Je denken door bewustzijn veranderen, wetend:
je bent niet je gedachten, je bent het bewustzijn waarmee je naar ze kijkt!

Elke keer ik eraan denk, **zend ik licht en liefde naar mezelf** – al was dit lang een werkpunt – **en naar iedereen** waaraan ik denk of naar de aarde en probeer dat dan ook zoveel mogelijk te beleven/belichamen.
Om in licht en liefde verbinding te maken met anderen kan je **vanuit je hart het licht zien groeien**,
het van daaruit zien vergroten en vergroten, tot het je fysieke lichaam overstijgt
en datzelfde zien bij iemand anders,
met daarbij de intentie dat jullie Ware Zelf ontmoeten, niet de ego's zelf, maar jullie goddelijke kern,
opdat ook de eventuele ontmoeting in persoon zich op de hoogste 'frequentie' zou afspelen.
Deze en soortgelijke oefeningen hebben het voordeel dat ze overal tijdens de dag kunnen... .

Wie moeite heeft met zelfliefde, kan **zelfliefde-oefeningen** doen, bijvoorbeeld van Louise Hay
of gewoon zelfliefde '**cultiveren**' **door te zitten in bewustzijn**...
En 'bidden' en danken om te creëren wat je wil, waarvoor je gekomen bent
Elke dag vloeit er goed naar je toe,
zoveel dan je kan accepteren,
en dat hangt af van hoeveel je gelooft dat je waard bent.

Hierbij een gebedje, korte '**meditatie**' die je kan doen '**s ochtends**
Om het niet te vergeten kan je dit elke morgen ook bijvoorbeeld doen bij het wassen:
gouden licht inlaten en als **intentie** zetten, vragen om begeleiding deze dag:
'dank je God/Bron om me voor te gaan en de weg te tonen
mag ik een instrument van liefde en vrede zijn voor anderen
mag ik vanuit mijn Hoger Zelf leven en verbinding maken met het Hoger Zelf van elkeen'.

Het is belangrijk elk woord te voelen, want elk woord heeft een vibratie/frequentie, die je uitdraagt.
Er is dan meer kans dat je doorheen de dag in liefde leeft,
liefde inademt, liefde uitademt naar anderen, liefde inzingt en uitzingt, in liefde mediteert, in liefde beweegt.

Blij

Als men het **bovenstaande met een blij, diep gelukkig** gevoel doet en met het volle bewustzijn dan wordt dit alles nog **veel krachtiger**,
het tilt je werkelijk naar een **hogere frequentie**, ondervind ik
het maakt je gezonder, energiever,
al je celletjes gaan trillen in de hoogste frequentie van Liefde.
Zo **cultiveer** je ook doorheen je dag **gezonde emoties** :
liefde, compassie, vreugde, empathie, gelijkmoedigheid, vredevolle geest.
Het gaat op de duur gemakkelijker en als men volhardt, wie weet, misschien als vanzelf, automatisch zoals de adem
hoe meer men het doet,
wordt het stilaan een **tweede natuur**...
Want gedachten en emoties zijn eigenlijk gewoonten die je kan leren of afleren.

Bron, bidden, beminnen, bedanken, blij zijn,
dat allemaal in **bewustzijn**, volop aanwezig in het moment,
wat we **leren in yoga** en de **basis** is van alles...
de '**oogst**' van deze B's is
intense vreugde, diepe interne vrede, gelijkmoedigheid,...
het diepe vertrouwen dat alles altijd wel op zijn pootjes terecht komt...
daarmee kan men dus veel, in principe 'alles' aan !

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

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

Als ik (**fysieke**) **stress** voel,
is dat een **signaal** van mijn lichaam
dat ik **niet meer bewust aanwezig** ben,
in mijn lichaam, in het hier en nu,
niet meer in de flow van liefde ben!
En me dus **afgesneden** voel van de Bron
En bijgevolg **gestresseerd** of angstig wordt
Als (of zodra) ik me daar dan **bewust** van word
(maar helaas nog teveel eerder niet/laat dan wel/vroeg...)
voel ik, ga ik naar **accepteren** zonder weerstand,
daar OK mee zijn/worden
stuur ik mijn lichaam bewustzijn, **liefde en dankbaarheid** en
vraag ik mijn **Ik Ben** Aanwezigheid om het van mijn ego over te nemen en
adem ik het **licht** van de Brons oneindige perfectie in mijn lichaam.

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

Als je eraan denkt, kan je jezelf eraan herinneren:

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

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

Maar als ik **niet liefdevol** denk of handel
dan **blokkeer** ik **energetisch** de weg voor de Bron om me te helpen

Spirituele groei die louter gericht is op persoonlijke ontwikkeling,

dus paradoxaal genoeg vanuit het kleine 'ik'
en **geen** echte/diepe **liefdevolle** dimensie, geen **geëngageerde** dimensie heeft, die liefde 'doet',
geen belangeloze inzet voor mensen dichtbij of veraf, of voor alles wat leeft, voor onze aarde, enz.
– en dit kan ook, of zelfs in de eerste plaats, dagelijks in de kleine alledaagse 'dingen des levens',
het moet niet noodzakelijk over de grotere dingen gaan... –
zal dus altijd ergens blijven steken denk ik
kan niet ten volle ondersteund worden door de Bron
omdat men energetisch ergens de weg blokkeert voor de stroom van de Bron.

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

De volgende vijf hoofdstukjes gaan over 'gezonde gewoontes' die ik bij mezelf probeer te cultiveren, me eigen te maken, door **uit te proberen, te ervaren** wat 'werkt' en wat minder werkt. Het is dus heel persoonlijk en individueel. Toch deel ik hieronder graag enkele van mijn ervaringen.

Bord

Naast gedachten en gevoelens vormt ook **voeding een uiterst belangrijke 'input'**, dat hoeft geen betoog. Voedsel, zoals alles dat 'binnen' komt, verandert onze **DNA-expressie**, zegt de epigenetica; voedsel is **informatie**. Het blijft een **wonder** hoe elk bord voedsel dat men tot zich neemt onze cellen voedt (in meer of mindere mate, al naargelang wat...) en telkens weer verandert, getransformeerd wordt in een stukje lichaam en geest.

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

Maar terwijl er bepaalde voedingsprincipes zijn die wellicht voor allen gelden, is ook wat voeding betreft **elke mens verschillend**.

Het komt er dus op aan, zo leerde ik, ook hier te **voelen, aanwezig** te zijn, met **aandacht, smaak en plezier** te eten, te voelen wat je lichaam nodig heeft en wat het voedsel met je lichaam doet, tijdens en na de maaltijd.

Zo merkte ik bijvoorbeeld dat ik **intolerant** ben voor bepaalde dingen (o.a. tarwe- en koemelkproducten), die de dag erna vermoeidheid en **gewrichtsproblemen** veroorzaken, tekenen van laaggradige ontsteking, die verdwijnen als ik ze een tweetal dagen niet eet. De beste **graadmeter** in mijn geval is de beweeglijkheid van mijn linkerhand en vingers: bij ontsteking is de beweeglijkheid minder, trager, met remmende gewrichtspijn.

Voor mij is na verloop van tijd duidelijk geworden: het eten waarmee ik me het beste, gezondste, energiekste voel is zoveel mogelijk **'heel'** voedsel, zoals het in de **natuur** voorkomt: van de boer dus, niet van de fabriek, dus zo weinig mogelijk gefabriceerd, bewerkt voedsel, zo natuurlijk mogelijk, zoveel mogelijk plantaardig en liefst zo kleurrijk mogelijk (de **'regenboog'** eten).

Ontstekingsremmend voedsel is inderdaad groenten, fruit, kruiden, enz. waarbij de natuurlijke kleuren wijzen op de verschillende nutriënten.

Ook het **tijdstip** van de maaltijden is belangrijk, dat ondervindt iedereen. Ziehier enkele principes die ik zoveel mogelijk probeer toe te passen:

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

zo weinig mogelijk tussendoortjes nemen naast drie hoofdmaaltijden en

ook het drinken zoveel mogelijk groeperen, omwille van dezelfde reden:

het immuunsysteem moet immers telkens aan de slag als er iets 'binnen' komt, net als het verteringssysteem

minimum een drietal uur voor het slapengaan niet meer eten

minimum 12u per 24u het verteringssysteem laten rusten

veel en lang kauwen, genieten!

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

Ik zorg er wel voor dat gezonde voeding en al deze principes **geen dogma's** worden, nieuwe **'moetens'**, die meer ongelukkig dan gezond zouden maken... . Regelmatig 'n keertje 'zondigen' hoort er dan ook bij!

Bed

Slaap is één van de beste middelen om je **lichaam en geest te herstellen**, dat voelen we wel, vooral als we er een keer of een tijdje te weinig van hebben... . De beste manier om te ontgiften ook : het is heel belangrijk voor **reparatie** en voor **afvoer van afvalstoffen**.

Zo kan het bijvoorbeeld, als men vaak vermoeid opstaat, nuttig zijn om na te gaan of er geen sprake is van slaapapneu, wat systematisch te weinig restauratieve slaap veroorzaakt. Voor kwalitatieve slaap gaat men inderdaad door alle slaapfasen; zowel REM- als niet REM-slaap is van belang.

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

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

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

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

Maar elk mens is verschillend ! Ook hier is het weerom een kwestie van ervaren en **voelen**: hoe voel je je als je opstaat: uitgerust of niet?

Voor mij geldt alvast, slaap is heel belangrijk en hoe **vroeger ik ga slapen, hoe beter** uitgerust ik me voel. Het klopt dan blijkbaar toch, althans wat mij betreft, dat de 'uren voor middernacht dubbel tellen'!... .

Echter, de nodige discipline opbrengen om op tijd naar bed te gaan, is soms nog 'work in progress'!... .

Hieronder ook nog enkele **tips**, die ik met 'wisselend succes' toepas, en waarvan uit m'n ervaring blijkt dat ze echt 'werken' :

regelmaat proberen in te bouwen : op +/- hetzelfde ogenblik gaan slapen en opstaan

vanaf 14-15u geen cafeïne meer nemen

vanaf een drietal uur voor het slapengaan geen alcohol meer consumeren

voedsel speelt ook een rol bij de slaapkwaliteit: zoveel mogelijk nutriëntenrijk voedsel eten (zie hoger)

voldoende bewegen overdag maar niet meer intensief sporten tot enkele uren voor het slapengaan

de zintuigen zijn een belangrijke slaapfactor om te optimaliseren (licht, geluid,...)

temperatuur: de slaapcyclus volgt je lichaamstemperatuur; om melatonine (slaaphormoon) te produceren

moet je lichaam eerst afkoelen: niet te warme slaapomgeving dus

melatonine is niet alleen nodig om in te slapen : het speelt ook een rol in de reparatie van DNA-schade, kankerpreventie, enz.

blauw licht (beeldschermen !) verhindert melatonine-productie

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

direct zonlicht nemen na het opstaan.

Tenslotte, het spreekt voor zich, ook (overdag) tussendoor voldoende rust en ontspanning nemen, dingen doen die energie geven, zijn uiterst belangrijk, zonder dat hier verder wordt op ingegaan.

Bewegen – buitenlucht

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

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

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

Tenslotte zijn de twee volgende aspecten heel gezondheids- en welzijnsbevorderend:

Bewogen zijn in de wereld, actie, engagement

Dit kan omschreven worden als bewust leven met een doel, 'purpose', een **groter doel**, een **levensdoel**. Dit kan **dagdagelijks** ingevuld worden, zoals 'hoe doe ik de dingen die ik doe, met welke **ingesteldheid**?', enz. Het kan ook gaan om (een) groter(e) 'project(en)' dat/die geleidelijk, in stapjes uitgevoerd worden, en waarbij ook de weg naar realisatie ervan intens gelukkig maakt. Dus niet enkel het resultaat, ook het '**hoe**', ook het **onderweg** zijn naar... is een wezenlijk deel van het proces. Dat beseffen en bewust beleven is vaak een hele **bevrijding!**

Welke concrete invulling dit levensdoel dan wel heeft, is uiteraard voor **iedereen verschillend**. Het is iets dat zeer nauw aansluit bij je bewogenheid, passie, talenten, iets waar je goed in bent, heel graag doet, energie van krijgt, iets wat je hart doet zingen,...

De eerste vijf vitamine B's maakten hoger al duidelijk dat het '**hoe**' eigenlijk net zo belangrijk, of zelfs belangrijker is dan het 'wat'. Het komt er eigenlijk op aan zoveel mogelijk **dienend** in het leven staan, de dingen op een dienende manier doen, zonder dat het opoffering wordt.

Wat 'bewogen zijn' voor mezelf meer concreet zoal betekent, valt helaas buiten het bestek van huidige lezing; ik schreef er wel al wat over in de lezing van het eerste jaar van de yoga-academie. **Inzet** in de wereld is altijd een heel belangrijke drijfveer geweest in mijn leven. Momenteel bevind ik me wel in een fase van vooral **introspectie**, naar binnen keren, volop in een diepe transformatie, heling ook. Als in het eerste deel van mijn leven alles op spiritueel vlak eerder trager leek te verlopen, lijkt nu wel een versnelling in het spiritueel wakker worden, een bewustzijnsverdieping ook, ingezet.

Inzet en introspectie zijn wel onlosmakelijk verbonden, ze beïnvloeden en voeden elkaar voortdurend.

Bijeenbrengen van mensen

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

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

deze tijden eens extra goed over na te denken... .

Balans

De voorgaande B's dragen bij tot balans, harmonie, evenwicht, welbevinden in het leven.

Ik probeer ze dus, met vallen en opstaan, zoveel mogelijk te integreren, want hoe beter dat gaat, hoe beter 'het' met me gaat.

Mijn voornaamste methode om in balans te blijven is intussen wel duidelijk '**meditatie**' geworden; ik zou echt niet meer zonder kunnen. En bij mij komt deze in **verschillende vormen**: zoals eerder gesteld, bedoel ik er onder andere ook de **eerste vijf B's** mee, die ik probeer 'mee te nemen' doorheen de dag. Het is mijn manier van **stress management**, en zoveel meer.

Eén van de effecten van meditatie zou bijvoorbeeld ook zijn een reset van je biologische klok van veroudering. En inderdaad, het weldoend effect is voelbaar op zoveel vlakken!

Toch voel en weet ik, na enkele jaren met **wisselend succes en discipline** ' bezig' te zijn geweest met '**meditatie**' –een tiental jaar geleden begonnen met 'mindfulness'–, dat ik eigenlijk nog maar aan het **begin** sta van mijn leerproces op dit vlak... .

Daarom mijn diepe waardering, erkenning en **dankbaarheid** aan de leraren, begeleiders en helpers van de yoga-academie, voor hun deskundige, geëngageerde en liefdevolle begeleiding op dit pad. Tevens ook mijn dankbaarheid aan de medeleerlingen en de hele yogagemeenschap voor dit inspirerend samen op pad zijn... .

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

ademhalingsoefeningen – pranayama

kirtana : zingen: heerlijk ! Ook al klinkt het niet altijd harmonisch, het brengt wel harmonie...!

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

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

Immers, alles wat **binnenkomt** in het lichaam,

eten, drinken, gedachten, emoties

wordt **gemetaboliseerd**,

omgezet in biochemische processen

net zo met **ondersteunde gedachten**,

die worden omgezet in **helende stoffen**

ook minder ondersteunde gedachten worden omgezet in biochemie

maar niet zozeer in de gezondhoudende, helende stoffen.

Door te **trainen** om zoveel mogelijk in het huidig moment **aanwezig** te zijn,

probeer ik telkens weer bewust voor ondersteunende gedachten te kiezen,

leer ik langzaam en geleidelijk, met ups en downs, vallen en opstaan,

naarmate ik meer 'meditatie' en 'aanwezigheid' beoefen:

bewust worden van m'n **gedachten**,

hun **observator** zijn

om ze **bewust** te **kies**en.

Het '**geheim**' voor geluk, gezondheid, genoeg energie voor alles wat men wil doen is, mijns inziens permanent in de **flow van puur bewustzijn** vertoeven

met de **hoogste visie** die alles en iedereen omvat

zich overgeven aan het huidig moment

loslaten

rusten in Bewustzijn en

weten dat alles eigenlijk al vervuld is...

Het sterke is

van daaruit is het mogelijk te 'tappen' in het **Veld van oneindige mogelijkheden**,

gebeurt **liefdevolle creatie**

vanzelfsprekend... .

Yogales : een verkennende yogareis doorheen onze verschillende lichamen

Yoga-academie 18 april 2023 – A. G.

Voor : beginners die willen weten wat yoga eigenlijk is in essentie (tegenover de meer commerciële 'gymnastiek-yoga'), maar evengoed voor al wat meer gevorderden, die naar de kern van yoga willen gaan, hun yogapraktijk wensen te verdiepen

Opbouw les - inleiding (10')

zet u in een zo **recht** mogelijke houding
voor de zitbotjes zitten
kin beetje ingetrokken
zodat hoofd volledig recht staat op ruggengraat

contact maken met **hier en nu**
contact maken met het **lichaam**
raakvlakken met het matje
invoelen via **adem**

gedachten opmerken en loslaten

emoties opmerken, voelen, niet wegduwen, **verwelkomen**, ze laten zijn voor wat ze zijn
fysieke sensaties, pijntjes: ook die opmerken, voelen, niet wegduwen, verwelkomen, ze laten zijn

via adem onthechten, loslaten, uitademen naar waar er misschien nog een onprettig gevoel is

enkele malen bewust ademhalen

Om 3x

yoga mudra in sukhasana (kleermakerszit) of vajrasana (diamanthouding) :

diepe innerlijke rust, loslaten, ontspannen van heel het lichaam

Theorie (30')

het 8-voudig pad van **Patangeli**

yoga citta vritti nirodah

yoga is het stilleggen van de activiteiten van de geest
daarom ben ik in eerste instantie aan yoga begonnen
mijn **geest tot rust** brengen
in het hier en het nu ZIJN, waarnemer

maar yoga is **veel meer** dan dat...

yoga volgens het **8-voudig** pad van Patanjali (**ashtanga** yoga, **8 treden**)

is geleidelijk aan evolueren naar het kennen van de **Werkelijkheid**, het ervaren van **Eenheid**, de Eenheidservaring beleven

de **8 treden** op dit pad zijn, kort gezegd :

1ste trede : yama : is zich houden aan... regels, **principes** in relatie tot anderen en jezelf

ahimsa : geweldloosheid, niet schaden van jezelf en anderen, als innerlijke mentale ingesteldheid

satya : niet liegen, waarheidsliefde, maar ook je eigen waarheid leven

asteya : oprecht, eerlijk en waardig zijn, niet ontvreemden, niet-'mijn' (vb. spanning en stress is eigenlijk stelen want je hebt je zodanig vereenzelvigd met je lichaam dat eigenlijk ook niet van jou is..., dus : onthechten !)

brahmacharya : vertoeven in bewustzijn van de hoogste Werkelijkheid, gericht zijn op het vormeloze

aparigraha : niet vastklampen (aan gewoontes, bezit,...), niet-mateloosheid

2e trede : niyama is discipline, training, een innerlijke **ingesteldheid** die je nastreeft

sauca : zuiverheid, van lichaam en geest

samtosha : tevredenheid, innerlijke vreugde

tapah : volledige inzet, trainen van de zinnen, er volledig voor gaan, maar ook zoals we verder zullen zien, het transformeren van de energie door observatie

svadhyaya : (zelf)studie, reflectie, contemplatie

isvara pranidhana : toewijding, overgave aan de creatieve Bron, het Oorzakelijk Veld, de aanwezigheid beoefenen van Dàt

sluit ook aan bij wat men '**bhakti**' en '**karma**' yoga noemt :

onbaatzuchtig en **onthecht** leven,

devotie in **overgave** en **vertrouwen in iets dat groter** is dan wijzelf

3e trede : asana : fysieke lichaam

met de verschillende '**houdingen**' je fysiek lichaam trainen, zodat het je op de duur niet meer hindert, een **meditatiehouding**

dus eerst 'werken' met je lichaam, om er **vervolgens 'los'** van te kunnen komen

4e trede : pranayama : energielichaam

is veel **meer dan ademhalingsoefeningen**, het is werken met energie, je **levensenergie** het fysieke lichaam is een **netwerk van energiekanaalen** die een bepaalde vorm in stand houdt

pranamayakosha = het energielichaam, nog **vrij grofstoffelijk**

pranayama is het **manipuleren van prana**

5e trede : pratyahara : manomayakosha (mentaal lichaam, gedachten en gevoelens)

terugtrekken van de zinnen, loslaten, **onthechten, geen binding noch aversie,**

niet identificeren met, je niet vereenzelvigen met,

niet beroerd worden door, enkel **waarnemen**

geen voedsel meer geven aan de **denkactiviteit**

niet meer ingaan op '**aangenaam-onaangenaam**'

gelijkmoedig blijven

alles **accepteren, verwelkomen** zelfs

enkel **observeren**, vaststellen, getuige ervan zijn

er op **geen enkele manier op reageren**

dit doorbreekt het dualisme

(opgelet : gelijkmoedig is **niet onverschillig**, dat is negatief; het is ook **niet onderdrukken**, want dat is **reageren** = versterken !)

gelijkmoedig is niet positief, noch negatief

je kan wel **vaststellen** dat er **gedachten** en emoties zijn, maar je geeft er **geen kwalificatie** aan

hoe? door gebruik van een **anker** :

ademhaling, mantra, ogen toe gericht op **ajna cakra of hart cakra**

je **geest is bezig**, actief, gedachten komen en gaan maar je **gaat er niet op in** met je zintuigen, enkel **observeren**

na een tijdje wordt je geest steeds **rustiger** en rustiger

het is dus **niet** : proberen niet te denken

dat is geen yoga

gedachten komen en gaan

je daar bewust van zijn, ze **enkel waarnemen**

er niet op reageren

= yoga!

eender welk gevoel dat opkomt, **gadeslaan**

absoluut **niets doen, enkel observeren**

op (negatieve) gedachten **niet reageren, niet onderdrukken**, enkel waarnemen

zo maakte Boeddha zich ook leeg van indrukken

mantra werkt heel goed om te kalmeren, ook als therapie bv.

elke gedachte die opkomt vervangen door bv. '**so hum**', 'ik ben'

als er dan nog **indrukken** binnen komen, ga je er **niet meer op reageren**, het gaat je niet meer raken

dus : **stil zitten en niets doen!**

wat voor ons heel **moeilijk** is omdat we geconditioneerd zijn om altijd iets te doen

maar pratyahara is dus als alle **energie teruggetrokken is uit de zinnen**,

waarbij de verbinding tussen de zintuigen (activiteit) en de zinnen (functie) is uitgevallen

vb. iemand zegt iets maar je **hoort het niet meer**

iemand prikt je maar je **voelt het niet meer**

de **activiteit in je subtielere lichamen** wordt dan waarneembaar

je denken/de **energie trekt zich** immers geleidelijk **terug in manomayakosha** (mentale lichaam) **zonder verbinding** met de **zintuigen**

waardoor je '**helder**' kan **zien**

6e trede : dharana :

ontspannen zich richten op één plaats, een enkel punt

concentratie, **opgaan in** je voorwerp van aandacht,

'**boren**' in je voorwerp om het ten volle te leren kennen

het is een toestand waarbij '**manas**', het denkvermogen **stabiel** is

dharana is er pas als het **denken al is stil** gevallen

de **aandacht is stabiel** zodat ze boort in het object van aandacht om het volledig te kennen

je onbevooroordeelde **aandacht laten rusten** op een object van keuze

citta = je geest, je **gevormde bewustzijn** komt daar helemaal door **tot rust**
men kan een **onderwerp kiezen** dat men wil onderzoeken
door de **aandacht op dat beeld** te richten
na een tijd niet meer onderzoeken maar de **aandacht stroomt in die richting**
zodat uiteindelijk het **verschil verdwijnt**
het onderwerp en de waarnemer '**versmelten**' geleidelijk aan,
wat ons bij de volgende treden brengt:

7e trede : dhyana : meditatie

'mediteren' is niet doen, het is een **bewustzijnstoestand** waarbij
de aandacht op een onderwerp voor een ganse tijd ononderbroken doorgaat en
er op de duur **geen verschil** meer is tussen het **onderwerp** en de **waarnemer**,
deze zijn '**één**'
in meditatie worden we ons **bewust van de 3 zojuist besproken lichamen**,
onderzoeken we ze, en gaan verder naar binnen, naar de overblijvende kosha's of
lichamen
deze zijn vijnanamaya kosha (wijsheidslichaam) : het niveau dat de **hogere wijsheid**
geeft om **Waarheid** te zoeken, op zoek naar het eeuwige centrum van bewustzijn
en **anandamaya kosha** : **zaligheid**, maar niet een louter emotionele ervaring, maar
vrede, vreugde en liefde onafhankelijk van enige oorzaak of stimulans
het is enkel '**zijn**', **rusten in zaligheid**
maar in de stilte van diepe meditatie wordt **ook dit losgelaten**,
om zo het **centrum te ervaren, Atman**, of het **Zelf**, het eeuwige centrum van bewustzijn,
niet geboren en onsterfelijk :

8e trede : samadhi :

alles is stil gevallen, er is **geen verbinding** meer met de **buitenwereld**,
er is **geen verschil** meer tussen **binnen en buiten**,
éénwording, niet meer afgescheiden zijn,
vrij zijn, je oorspronkelijke toestand,
er is **geen 'ik'** meer, vrij van vereenzelviging
ook **geen getuige** meer, enkel een **gewaar-zijn**, geen betrokkenheid
volledige **absorptie**, volledig **los van het lichaam**,
de **ziener** of het **Zelf** **ervaart** uiteindelijk zijn **ware aard**
niet gelokaliseerde aanwezigheid/bewustzijn,
Eenheidservaring, Zelfrealisatie
door oefening **steeds subtielere vormen van bewustzijn** leren kennen,
totdat uiteindelijk **het niet-gemanifesteerd bewustzijn, het niet-gevormd bewustzijn**
zich laat kennen
in samadhi is er mogelijkheid om **écht te kennen/weten**
in samadhi gaan is naar steeds **fijnstoffelijker** toestanden gaan

opgelet : meditatie is **niet één worden** met het object
dit is een verkeerde vertaling
wel dat je **gevormde bewustzijn**, je geest **tot rust** is gekomen
de **dualiteit valt meer en meer weg**
het **eenheidsgevoel** vergroot naarmate men mediteert
maar **eenheid IS** er gewoon, altijd

zolang er nog een indruk is over iets, is het dat nog niet
er is **geen ziener**, er is enkel **waarnemen**
er is niet iemand die waarneemt of vaststelt
er is enkel vaststellen
als de waarnemingen allemaal verdwenen zijn,
ga je **terug naar je oorspronkelijke toestand**,
ben je **terug wie je was**
alle **activiteiten** in je **geest** zijn **verdwenen**
men **is al verlicht bewustzijn**
verlichting bereiken is dus enkel iets in ons taalgebruik
ook 'realisatie' is eigenlijk fout
want er is **geen 'gerealiseerde'**, **alles is het al**
je **bent al niet-gemanifesteerd bewustzijn**
dit is **buiten onze tijd-ruimte** ervaring
dus kan er eigenlijk **niet over gesproken** worden
daarom zweeg Boeddha er ook over....

heel de yoga is **leren observeren**
dat kan soms **heel onprettig** zijn
dat **dragen, ondergaan**, enkel vaststellen wat zich aandient, **niet op reageren**
dat is yoga
ermee **zitten**, het **loslaten** door er **neutraal, in vrede** mee te zijn, te **aanvaarden**
in het begin is er nog veel **weerstand**, pijn, enz.
maar als je lang genoeg zit, dan **verdwijnt het ongemak**
door het enkel te **observeren**, niet te reageren (anders wordt het versterkt)
je ziet dan spontane verandering omdat je **weerstand wegvalt**
yoga is veelal **ont-doen, af-leren**, niet-reageren

de essentie van yoga is **meditatie**
een yogasessie, yogales is dus een **opbouw** naar meditatie

ons ego heeft een soort **weerstand tegen meditatie**
want je zit daar maar '**niets te doen**'....
maar terwijl je 'niets' 'doet'
gebeurt er heel veel...
na een tijdje **word je** als het ware **de ruimte...** waarin de dingen zich voordoen
zonder dat ze je raken
= je wordt **innerlijk vrij** !

ook in het **gewone leven** trekt zich dat door
je merkt dat je minder gaat oordelen bv.
want alle **8 treden werken samen** en versterken elkaar:
hoe beter het lukt met de yama/niyama's, hoe 'gemakkelijker' de meditatie
en omgekeerd brengt meditatie verbetering in de manier waarop men met indrukken over
de wereld en zichzelf omgaat

Yoga en meditatie zijn **voor mij**
om mijn '**groene**' zone op te zoeken en in te vertoeven

de zone van **calm, contentement en connection**

kalmte, rust

contentement, gelijkmoedigheid

connectie, verbinding

rusten in aandacht...

dit stilaan **verdiepen**

steeds **dieper 'afdalen' in jezelf**

tot je bij je **Zelf** komt...

daarmee in verbinding leven

verbonden met alles en iedereen...

opgelet :

rust kan je niet rechtstreeks nastreven

het is het **gevolg van thuiskomen in jezelf**

thuiskomen in je lichaam

en daarin thuiskomen in het Al

daarin vind je **innerlijke vrede**

en als **gevolg**, ervaar je **rust en ontspanning**

yoga gaat dus eigenlijk **niet** over **rust zoeken** of vinden

integendeel,

in de beoefening van yoga en meditatie kan je in eerste instantie **net veel onrust** voelen

als je **niet gewoon** was om te **voelen** omdat je teveel in je hoofd leefde

als je indaalt in je lichaam

begin je te voelen

ook de **onrust, negatieve emoties** uit het verleden,...

rust komt er pas **na het 'zitten' hiermee**

om ze **toe te laten**, te observeren, te **aanvaarden**, te laten voor wat ze zijn,

dan **transformeer** je ze, **lossen ze op**

door **welkom** te heten aan de innerlijke **chaos**

de verstoorde **gefragmenteerde geest**

om vandaar **steeds meer naar innerlijke vrede** te gaan

dit is het meest **liefdevol** naar **jezelf** en naar **anderen**

want het werkt voor jezelf maar

straalt ook af op je omgeving

je **meditatiemoment werkt** immers **door** doorheen de dag

op de cf. karma en bhakti yoga

op de duur wordt je **dag je meditatie**

voortdurend bewust in het **hier en nu**

als er **fysieke pijn** komt

dan **zit daar ook vaak wat 'onder'** dat mee naar boven komt

als je het ruimte en tijd geeft

als je vaststelt 'onaangenaam'

observeer je gewoon, je stelt vast, **verwelkomt** de gewaarwording

na een tijd is 'onaangenaam' **weg**

dat is **tapas**, er is er **transformatie** in je bewustzijn

de **grootste les** die ik tot nu toe heb geleerd met yoga
waarvoor ik mijn leraars en mede-yogi heel **dankbaar** ben
is **aandacht, bewustzijn** te gebruiken **als kracht,**
als **helende kracht** ook
fysieke, mentale, emotionele heling
want zo **krachtig** is ons bewustzijn
je kan **je ziek denken**
maar ook weer gezond, of in evenwicht brengen met bewustzijn
aanvaarden wat is, wat zich aandient
compassie, mededogen, zelfcompassie
ik merkte, het **bewustzijn werkt** dan **samen met het zelfhelend vermogen** van het
lichaam
omdat we ons **in bewustzijn verbinden** met de **Intelligentie** en het **Licht,** de **Liefde** van
de schepping
en zo kan je resultaten behalen waar je denkgeest alleen maar versted van kan zijn
de **hele schepping** bestaat uit **licht**
wij ook
er is **geen scheiding** tussen ons licht en dat van de schepping
dit **licht** heeft als **eigenschappen Intelligentie en Liefde**
Intelligentie : alle **informatie** is aanwezig voor het **gezond** functioneren van ons lijf
in bewustzijn activeren we dit, zijn we hiermee verbonden, **staat dit 'aan'**
Liefde is eenheid
de **schepping is eenheid,** één geheel
je lichaam ook
in **verbinding** met deze **intelligentie en liefde** kan alles **stromen**
dat is **gezondheid** :
onze **verbinding met** het **licht van bewustzijn**
maar **soms** zijn we deze **eenheid en verbinding even kwijt,**
zijn we min of meer verkramp in een klein '**ikje**'
in een **beperkt perspectief**
in een persootje die **probeert te overleven,** het allemaal **zelf te fixen**
en daardoor die verbinding lossen
terwijl we ons in bewustzijn kunnen **verbinden met het Licht**
de uitnodiging is dus om te **ontspannen**
weg van de '**kramp**' van het ikje
waaraan de **spanningen** vastzitten in het lichaam
waardoor het soms **misgaat**
en om onze **aandacht** te richten op het **licht** in de schepping
met een beginnend en hopelijk verdiepend **vertrouwen**
dat het **licht** van de schepping **alle informatie** heeft over je **gezondheid**
en alles wat nodig is om het te **optimaliseren**
dit **activeren in bewustzijn**

we hebben **verbinding nodig**
om ons **zenuwstelsel** te kunnen **reguleren**
waardoor we kunnen **herstellen** van gebeurtenissen klein of groot
die ons misschien doen wankelen
echte **heling** zit in het **zijn**

in het **voelen**
in het **hier en nu**

We gaan nu aan de slag met ons **fysieke lichaam** :

Losmakingsoefeningen (10')

dandasana (stafhouding) : voeten, knieën en benen losmaken :

voeten buigen en strekken, enkels draaien, been vasthouden en evenwijdig met de grond naar achter m.b.v. beide handen

rechtstaan (voeten op heupbreedte) :

heupen en armen losmaken : cirkels draaien, polsen ook
handen en vingers open en toe
schouders los : draaien en op en neer

'**tijger**' : op handen en voeten (neutrale kat, rechte rug) : Larm vooruit horizontaal met de grond en gelijktijdig Rbeen achteruit horizontaal en dan verwisselen

parivartana in sukhasana : rollen in kleermakerszit

asana's met evenwicht- en rustbrengend effect, versterkend voor het zenuwstelsel

voorwaarts buigen, omgekeerde houdingen : kalmerend, ontspannend
achterwaarts buigen heeft stimulerend/activerend effect

Asana's (25')

1) **Jathara parivartanasana** (krokodilhouding) : gunstig voor autonome zenuwstelsel

Dandasana

Romp, met de kin naar het hartkuiltje, al uitademend, wervel na wervel, naar de grond glijden; lig zo plat mogelijk Inademen : armen op schouderhoogte in het verlengde van elkaar

In : aanééngesloten knieën opwaarts en de aanééngesloten voeten met de hielen zo dicht mogelijk tegen het zitvlak

Uitademend : kantel je het bekken naar links, het hoofd naar rechts

Rgrote teen ligt boven Lgrote teen, Rhiel boven Lhiel Met elke inademing alle delen lichaam laten groeien

Uit : spanningen loslaten

Met elke uitademing kantelt het bekken meer naar links en draait het hoofd meer naar rechts.

Schoudergordel platter tegen grond. **Om uit de houding te komen**, al inademend de aanééngesloten knieën terug opwaarts met de voetzolen plat op de grond

Doe dit ook in omgekeerde richting. Rechtkomen door handen op dijen te leggen en op buikspieren recht te komen in danḍāsana.

2) **Yonisiddhasana** (vrouwelijke perfecte zithouding) : evenwicht brengend op zenuwstelsel

Danḍāsana, perineum, zitbotjes

Buig Lbeen en Lvoet tot voor perineum leggen.

Enkel hiel omhoog heffen en tegen schaambeentjes leggen. Voet ligt ondersteboven.

Rbeen buigen, Rwreef leggen tegen Lbinnenkel.

Hielen recht onder navel, beide knieën even hoog en liefst tegen grond.

Handen in Cin-mudrā: Rug handen op knieën, duim en wijvinger maken rondje, drie andere vingers aanéengesloten naar de grond gericht.

Kin naar hartkuiltje gericht. Armen ontspannen. Sluit de ogen.

Onder begeleiding van aandacht en ademhaling, de wervels met elke inademing van perineum tot in de kruin van het hoofd, laten groeien.

Met elke uitademing spanningen laten wegvloeien.

Herhalen met benen anders gekruist.

3) **vrksasana** (boom) : tot rust brengen van de zenuwen, geest vindt evenwicht

Tādāsana met gesloten ogen.

Ogen openen en naar vast punt enkele meters vooruit kijken.

Rvoet losmaken en voetzool tegen binnenkant L-onderbeen zetten, tenen naar binnen gericht, hiel opwaarts.

Wanneer evenwicht bewaard blijft, Rvoet langs Lbeen al inademend opwaarts glijden, de hiel tot tegen perineum.

Handen in prāṇama voor de borst.

Met een inademing de handen in prāṇama met de polsen op de kruin van het hoofd. Ellebogen achterwaarts brengen, zodat zij in één lijn staan met schouders en romp.

Met elke inademing groeien van in de voetzolen tot in de kruin van het hoofd.

Met een inademing de handen opwaarts in prāṇama tot de armen volledig gestrekt zijn.

Opperarmen tegen oren. Romp en armen in één rechte lijn.

Met elke inademing vanuit de voetzolen tot in de hoogte vingertopjes groeien. Met elke uitademing loslaten.

Ander been.

4) **ardha parvatasana** (halve berg) : losmaken schoudergordel (spanningen!)

Vajrāsana. Voeten uit elkaar laten schuiven, zitvlak ertussen plaatsen.

Ogen sluiten, handen in prāṇama.

Met een inademing prāṇama opwaarts laten glijden over kin, neus en voorhoofd tot polsen op kruin hoofd rusten. Ellebogen en opperarmen zijn in het verlengde van schouders.

Met een uitademing vingers in elkaar strengelen, handpalmen naar boven.

Met een inademing armen volledig strekken, opperarmen tegen oren.

Aandacht door lichaam. Met elke inademing groeien. Met elke uitademing loslaten.

5) **navasana** (boot) evenwicht, zelfvertrouwen

Daṇḍāsana.

Met een inademing van voor zitknobbels, achter zitknobbels en op deze manier achterwaarts kantelen.

Daṇḍāsana komt op zijn punt te staan, de rug zakt niet door. Polsen naast de knieën, gestrekte armen.

Inademend de wervelkolom laten groeien, uitademend harmonie brengen.

6) **ardha bhujanasana** : halve cobra : goede houding voor evenwicht en zenuwen
Vajrasana

Zet Rvoet voorwaarts zodat Ronderbeen evenwijdig staat met linkerdijs.

Leg Rhand op Rknie.

Rvoorarm rust op Rdijs.

Lhand rust tegen achterkant Lbil.

Scharnier nu voorwaarts totdat Rbil tegen Rkuit rust. Rvoet blijft plat op de grond.

Romp mooi rechtop.

Verwissel de houding.

7) **brug** : spanningen losmaken, tot rust komen

liggen in savasana (lijkhouding)

voeten naar je billen tot de onderbenen loodrecht op de grond staan

hele romp opheffen, rechte lijn

Nu gaan we verder met ons **energielichaam** :

Prananyama (10')

de **gemakkelijkste** manier om met ademhaling je **geest rustiger** te maken is

met je **aandacht je adem** volgen

geleidelijk aan je adem **vertragen**

dan je **uitademing** geleidelijk aan te **verlengen**

niet forceren

als er behoefte is om in te ademen, inademen

na een tijdje, kijk of het mogelijk is ongeveer 2x zo lang uit als in te ademen

Nadi shodana

eenvoudig

links staat voor vrouwelijk, yin

rechts staat voor mannelijk, yang

links inademen : **parasympathisch** zenuwstelsel wordt geactiveerd

= rustgevend, kalmerend, mentale rust

rechts inademen : **sympathisch** zenuwstelsel = activerend

rustgevend :

linker neusgat **in** - **rechter** uit

steeds zo

om te beginnen **6 cycli** in/uit, daarna kan je naar 12 gaan, enz.

bij toehouden neusgat : niet knijpen (anders rijp je je nadi dicht)

je adem niet inhouden

als **links in**, **voel** dit in je **hele linkerzijde**

als **rechts uit**, **voel** dit in je **hele rechterzijde**

activerend : omgekeerd

rechter neusgat in - links uit

balancerend : afwisselend

links in - rechts uit

rechts in - links uit

Bramari = zoemen bij uitademen op het **ritme** van je **adem**
tong en mond volledig **ontspannen**, helemaal ontspannen
werkt snel om verder te **kalmeren**
want je **ademt trager uit** bij het zoemen
synchroon met het uitademen zoemen
trilling/vibratie voelen in je schedel, keelgat, ruggengraat, je hele lichaam...
spontaan in en uit ademen,
niet persen om nog verder te zoemen
door **oefening** zal je **uitademing** steeds **langer** aanhouden
dit is de beste ontspanningsoefening
door **zoemen vertraagt** alles
als je **trager ademt**, zijn je **gedachten, emoties ook** trager
want het is dezelfde energie in citta die je gebruikt
beginnen met 6x, daarna kan je naar 12 gaan, enz.
observeer ook de **nawerking**, navoelen
wat is het effect op je **denken, voelen, adem?**
door je adem te vertragen en verdiepen, **vertraag je je geest**
als **prana onder controle** is, is het **denken onder controle**
er is een plekje van bijna direct contact tussen neuskeelholte en de hersenstam

Nu gaan we verder met ons **mentale lichaam**... en verder..?

'Meditatie' (10')

we starten weer met ons **adem** om
het **fysiek en het energetisch lichaam stil** te maken
als er nog fysieke en mentale spanningen zijn, die los te laten
door ernaartoe uit te ademen
gevoelens en gedachten maken we geleidelijk verder **stil** door een **mantra**
vb. so hum
terwijl je met je **aandacht je adem** volgt
so : uitademen
hum : inademen
of omgekeerd (ben de 2 versies al tegengekomen)
'ik ben Dàt'
elke **gedachte** die opkomt, **vervangen** door '**so hum**'
na een tijd wordt je **geest rustig** omdat je **niet meer reageert**
blijf hierbij **zoveel mogelijk stil** zitten
want beweging triggert gedachten
door te weerstaan aan de impuls om te bewegen
zal je lichaam uiteindelijk stoppen met bewegen
het brein creëert dan circuits die stilzitten bevorderen

Gedachten kunnen we **verder stil** maken door een **voorwerp van meditatie** te kiezen:
eenpuntigheid : voorwerp, kaars, punt op mentaal scherm als ogen toe, derde oog
aynachakra, hartchakra

Object: **niet fysieke plaats in lichaam** omdat je na tijd **los** moet komen van je lichaam

Afsluiting

Yoga Mudra