



Het pad van liefde en vertrouwen

ŚRĪ YOGEŚWARĀNANDA YOGA MAHĀVIDYĀLAYA vzw

Vormingsinstituut

Eindwerk Yoga-Academie Mechelen

26 JUNI 2024

GREET PAUWELS

Inhoud

Voorwoord	4
De weg.....	6
Niet meer zien wat er niet is	8
Santosha.....	9
Alles weg wat in de weg staat.....	10
Met een glimlach kijken naar wat was.....	18
Niet meer jagen op die spoken.....	21
Volg niet de aangegeven richting.....	22
Geen gelijk meer om te krijgen.....	24
Leren los te laten wat toch al is verloren.....	25
Schemerlicht.....	26
De zon die langzaam ondergaat	26
De zon die langzaam ondergaat	28
Van wat verdwijnt.....	31
De chaos en het evenwicht	32
En de eeuwigheid die niet bestaat	33
Er is zoveel om te zien	38
Wat voorbij is.....	39
En de eenzaamheid die mooier is.....	40
En de deur die altijd openstaat.....	42
De stroming die je niet vertrouwt.....	42
En dan de ruimte en het licht.....	45
Papa	46
Beter Mens	58
Soms denk ik in het donker	59
Soms zoek ik een houvast in dat wat ik verlies.....	60
Maar ik weet dat er een huis is	60
Slot-en-dankwoord	61
Bibliografie.....	63

Voorwoord

Met het zicht op de tuin, natuur, stilte en rust komen eindelijk de eerste letters op papier. Het idee bestaat al lang, de intentie is goed, de zin is er.

Vogelgeluiden overstemmen het getokkel van mijn vingers op het toetsenbord, mijn kat drinkt, weliswaar op haar hoede, van het vijverwater en dartelt een beetje rond in de tuin, in het nu. Soms benijd ik dieren om hun eenvoudig en simpel leven. Omdat ze altijd gewoon kunnen 'Zijn' zonder poespas, zonder al dat gedoe van stress, tijdsdruk en behalen van deadlines. Ze overstijgen met alle gemak het jachtige karakter van onze huidige maatschappij, die je meesleurt als een onontkoombare stroming van een wildwaterrivier.

Gewoon zorgen voor 'Zelf'-behoud, op tijd en stond wat voedsel komen ronselen, een zonnig plekje uitkiezen en rusten tot er weer een in- of uitwendige prikkel hen triggert om in actie te komen.

Als kind stond ik daar precies veel dichterbij, met een kleurrijke strip of een goed boek in de tuin onder een boom tussen de vogels. Ook muziek speelde hierin een mooie rol. Van bij het ontwaken tot het slapen gaan en kon ik naar teksten luisteren en voelen dat het wat met me deed, zonder echt te begrijpen waar het over ging. Zo konden de liedjes van Stef Bos me raken, omdat de woorden vanuit een "gevoelslaag" naar buiten kwamen, zoals hij het zelf mooi verwoordt, en met een bepaalde frequentie mijn energieveld bespeelde. Als kind ben je vaak klein, nederig en hoe kleiner je bent, hoe groter de ruimte. Dit eindwerk is ook geïnspireerd door de songteksten van Stef Bos, die me nog steeds raken en die ik nu wel beter kan begrijpen. Uiteraard zijn alle woorden subjectief interpreteerbaar en omschrijf ik het vanuit mijn perspectief, vanuit mijn beperkte kennis. Ik kan luisteren naar de muziek met mijn beperkte zintuigen en het blijft een beperkte waarneming, maar het staat als een paal boven water dat veel mensen door muziek geraakt worden, omwille van de verbinding. Wij, dieren, mensen, kortom alle levende organismen vormen één

geheel, als de blaadjes van een grote boom. En het gaat hier niet om de blaadjes, maar het gaat hier om de boom.

Met het ouder worden en dankzij het pad van yoga, krijg ik meer in-zicht op 'ik', het veld. Een creatief, vriendelijk organisme, een pakketje gebundelde energie, gedreven door het kosmische, dat vaak met heel veel ver- en bewondering een leven leidt op deze prachtige planeet, Aarde. Een beetje van alles, waar het destijds in mijn eerste lezing ook over ging, vormt een rode draad in mijn bestaan, met de uitdaging me niet te verliezen in dat 'alles'. Alles is veel, te veel en vormt dan ook mijn grote valkuil. Me verliezen in actie om het allemaal te kunnen doen, te kunnen zien, te kunnen leren...

Het voelt soms als jezelf willen bevredigen, een zucht naar 'Zelf'bevestiging, een zoektocht naar iets wat misschien nog meer voldoening zou kunnen geven aan mijn aardse bestaan, de leela?

Dat is waarschijnlijk mijn pad, wat ik tot nu toe met veel plezier, nieuwsgierigheid en interesse heb bewandeld, uiteraard met vallen en opstaan. Een pad vol liefde en vertrouwen...een pad dat voor me open ligt.

Ik wens je veel leesplezier.

De weg

**Niet meer zien wat er niet is
Alles weg wat in de weg staat
Met een glimlach kijken naar wat was
En zien dat het allemaal voorbijgaat**

**Niet meer jagen op die spoken
Niet meer meegaan met de tijd
Niet meer doen wat je niet doen wilt
Omdat je niet een spelbreker te zijn**

**Volg niet de aangegeven richting
Volg niet de route die je kent
De omweg is veel mooier
Je ziet meer langs een weg die je niet kent**

**Geen gelijk meer om te krijgen
Geen barricade in je hoofd
Geen waarheid en geen stelling te bewijzen
Alleen nog doen wat je gelooft**

**Volg niet de aangegeven richting
Volg niet de route die je kent
De omweg is veel mooier
Je ziet meer langs een weg die je niet kent**

**Leren los te laten wat toch al is verloren
Jezelf niet anders voordoen
Om ergens bij te horen
Je dromen blijven volgen**

**Niet bang zijn voor het einde
Kijk maar naar de wolken
En zie hoe ze verdwijnen**

<https://youtu.be/ztw0df2UzpY?feature=shared>

De weg

Niet meer zien wat er niet is

Niet meer in het hoofd kruipen van anderen en denken aan wat anderen zouden kunnen denken. Vrij zijn van denken, stoppen met 'over'-denken. Mensen hebben de neiging om informatie op een bepaalde manier te interpreteren, vaak gebaseerd op persoonlijke overtuigingen, vooroordelen of ervaringen. Cognitieve vertekeningen, beoordelingsfouten, kunnen leiden tot onterechte persoonlijke interpretaties van gedrag.

Ook onder invloed van angst en stress kan de geest hyperactief worden en een overmatige focus leggen op mogelijke bedreigingen. Dit kan leiden tot het overdenken van situaties en het zien van gevaren die er in werkelijkheid niet zijn.

Verder hebben mensen ook vaak de neiging zichzelf te vergelijken met anderen, soms op een negatieve manier. Dit kan leiden tot het onterecht persoonlijk nemen van situaties, waarbij iemand denkt dat anderen negatief over hen denken, zelfs als dat niet het geval is.

Het is belangrijk om te benadrukken dat deze processen normaal en inherent zijn aan de menselijke psychologie. Echter, als het verbeelden van dingen, overdenken of onterecht persoonlijk nemen problematisch wordt en het dagelijks functioneren beïnvloedt, kan het nuttig zijn om professionele hulp te zoeken, zoals bij een psycholoog of therapeut. Ook meditatie, dagelijkse affirmaties, yogasessies onder deskundige begeleiding kunnen hier werkelijk ondersteuning bieden om los te komen van de voortdurende gedachtestroom en gedachteloos te kunnen 'Zijn' in het moment, hier en nu.

Verder kan je de zin "Niet meer zien wat er 'NIET' is" gebruiken als wake up call, om net meer te focussen op wat er WEL is. Het is een

goed uitgangspunt dat vaak wordt gebruikt in verschillende filosofieën, spiritualiteit en zelfhulp. Het impliceert de erkenning en waardering van de eenvoudige, alledaagse dingen die vaak over het hoofd worden gezien.

Dankbaarheid voor de kleine dingen is als het ontdekken van verborgen schatten in het alledaagse. Het is het besef dat vreugde niet altijd groots en overweldigend hoeft te zijn, maar vaak te vinden is in de schijnbaar eenvoudige gebaren en ervaringen. Bijvoorbeeld een eekhoorn die net op jouw verjaardag langskomt op het terras en even aan het venster komt piepen, of de kleine kool- en pimpelmezen die vrolijk dartelend zich tegoed doen aan het lekkers dat je tijdens de wintermaanden voor hen hebt voorzien. De poezen die zich in je schoot komen nestelen, terwijl je in halve lotushouding mediteert of de hond die voor je uitloopt en even dankbaar naar je omkijkt tijdens een van je dagelijkse wandelingen. Vaak brengen de eenvoudigste dingen het meeste geluk als je er met een nieuwe blik naar kijkt.

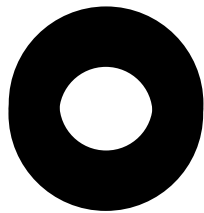
Santosa (Sutra II.42)

Door het cultiveren van een innerlijke houding in ons dagelijks leven kunnen we tot het grootste geluk groeien. Tevredenheid, dankbaarheid, geluk, aandacht op wat goed en waardevol is. In de yoga filosofie staat het concept van Zef (Atma) centraal. Van nature is er een deel in onszelf dat ongeboren, eeuwig, wijs inharmonie, gezond en gelukkig is. Dit deel is niet onderhevig aan natuurwetten, uiterlijke gebeurtenissen of aardse problemen.

Dit deel is de al-helende factor, altijd aanwezig in het Centrum van onszelf. Zonder het zelf zouden we niet bestaan en zelfs na ons aardse bestaan zal het Zelf blijven voortbestaan. Het blijft puur, zuiver en

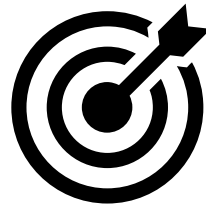
onaangeroerd door alles wat er zich afspeelt in de andere aspecten van onszelf en de wereld.

Als mens voelen we ons vaak eenzaam en verloren omdat we het contact met het Zelf verloren zijn en ons identificeren met wat we in wezen niet zijn, met de uiterlijke lagen. Al het lijden stopt wanneer we één worden met wie we echt zijn, ons ware, hogere Zelf. Dit vraagt echter inzicht, discipline en volharding want het is een onderdeel van het aardse spel (leela) om te vergeten wie we werkelijk zijn en te leven en denken aan de periferie van onszelf.



Identificatie met uiterlijke lagen.

Avidya



Eén worden met wie we echt zijn,
ons centrum.

Vidya

Alles weg wat in de weg staat

Loslaten wat ons niet meer dient wordt vaak geassocieerd met persoonlijke groei, welzijn en emotionele gezondheid. Door los te laten kunnen we ruimte creëren voor positieve verandering en groei.

Een waardevolle tool die we hierbij kunnen hanteren is zelfreflectie. Tijd nemen om te reflecteren op je leven, relaties, gewoonten en

overtuigingen. Het identificeren van aspecten die niet langer bijdragen aan je welzijn of persoonlijke groei.

In het Sanskriet wordt zelfreflectie vaak uitgedrukt als "Svādhyāya" (स्वाध्याय). Svādhyāya is samengesteld uit twee delen: "sva," wat "zelf" betekent, en "adhyāya," wat "lezen" of "studeren" betekent. In de bredere context van yogafilosofie, verwijst Svādhyāya niet alleen naar zelfreflectie, maar ook naar het bestuderen van heilige geschriften en spirituele teksten om zelfinzicht te verkrijgen.

Svādhyāya moedigt individuen aan om diep in henzelf te kijken, hun eigen gedachten, emoties en overtuigingen te onderzoeken, en te streven naar zelfrealisatie.

Het idee achter Svādhyāya is niet alleen gericht op intellectuele studie, maar ook op introspectie en bewustwording van het zelf. Door middel van zelfreflectie en zelfstudie kunnen individuen groeien, leren van hun ervaringen en uiteindelijk streven naar spirituele vervulling.

Als je bijvoorbeeld in een seksuele relatie streeft naar individualiteit, liefde en niet kwetsen, ben je in het individualiseringsproces. Een moeilijke klus, omdat we allemaal beperkt worden door de aardegebonden aspecten van ons Zijn. We ervaren weerstand na weerstand in ons streven naar individualiteit, omdat we steeds de bron van veiligheid zoeken in iets dat buiten onszelf ligt. In een seksuele relatie zoeken we vaak die veiligheid in een verlangen en streven naar het bezit van iemand anders' lichaam en leven. We zoeken de kwaliteiten buiten onszelf in plaats van te zoeken in onze innerlijke wereld. We vermijden op die manier de momenten met gevoel van alleenheid en bestaanspijn. We doen liever anderen pijn dan dat we onze eiegen pijn en alleenheid willen voelen.

Hoe bewuster we worden, des te meer verantwoordelijkheid zullen we voelen voor de manier waarop ons leven verloopt en voor de manier waarop we met mensen omgaan. Wanneer we streven naar relaties met liefde waarin we niet willen kwetsen, zullen we transformeren en groeien. Stap voor stap kunnen we dan veiligheids- en bezitsdrang loslaten en kunnen we onveiligheid en alleenheid accepteren.

Om tot openheid in een seksuele relatie te komen is het volgens mij noodzakelijk om door dit proces heen te gaan. We moeten onszelf in vraag durven stellen om op deze manier openheid te creëren. Beginnen met het individualiseringsproces is alsof je je huis gaat schoonmaken. Loslaten van uiterlijke zekerheden en onzekerheden aandurven in het leven. Het is een daad van vertrouwen, een vertrouwen dat van binnenuit komt.

Het is uiteraard onze vrije keuze om op zoek te gaan naar ons svadharma. We beginnen blind aan het proces, niet wetend waar we uit zullen komen. Alleen door open te zijn voor wat er is, op elk moment, en door contact te zoeken met je innerlijk wezen op elk moment dat je twijfels, angsten en onzekerheden tegenkomt, kan je naar binnen keren en leven van daaruit. Onderweg ondervinden we dat de antwoorden op de wezenlijke existentiële vragen niet buiten onszelf te vinden zijn.

We beginnen allemaal een leven met een zoektocht buiten onszelf en ieder van ons moet door het proces van loslaten van twijfels, angsten en leren dat de antwoorden diep in onszelf begraven liggen. Dit vraagt een actieve en verantwoordelijke houding ten aanzien van de ontwikkeling van ons eigen leven. We beginnen allemaal in een passiviteit en een afhankelijkheid en we moeten allemaal transformeren. Individualiteit wil zeggen dat we het diepste niveau van het aardse bestaan hebben aangeroerd en de onevenwichtigheden doorleefd en

achtergelaten hebben. Ergens wil dat ook zeggen dat we de diepst verankerde afhankelijkheid hebben doorleefd en losgelaten, zodat we er ook niet meer hoeven in te vervallen tijdens seksueel contact. We zijn in staat keuzes te maken en voelen ons dan vrij om ons te uiten.

Soms lijkt het dan dat we ruimte verliezen in ons leven, omdat we deze beperken tot onze eigen ruimte, maar ergens biedt het vrijheid. De kunst is om deze vrijheid dan toe te staan zodat we niet meer zo kwetsbaar zijn voor de remmingen van buitenaf.

In dit individualiseringsproces gaat het niet om een presteren, het is een streven naar in de zin van je aandacht in een bepaald richting brengen en gerichtheid op uiterlijke prestatie loslaten. Als er sprake is van streven naar een bepaald doel dan is er prestatiedrang werkzaam en blokkeer je de weg. We zijn immers niet het beeld dat we van onszelf hebben, dit beeld is bovendien niet levend, maar een vaststaand patroon, een mentaal beeld.

Hoe meer we in harmonie met ons diepste innerlijk wezen zijn, hoe meer we harmonie zullen ontmoeten. We ontmoeten wat we zijn. Ook als we in onevenwicht zijn, ontmoeten we disharmonie. De wet van aantrekken en afstoten, die maakt dat we anderen niet de schuld mogen en kunnen geven van wat we ontmoeten en dan kunnen we nooit schuldig zijn aan hetgeen we een ander hebben aangedaan. Een duister iemand zal ook duisternis aantrekken. Vanuit dit gezichtspunt zijn we dus zelf verantwoordelijk voor alles wat we in het leven tegenkomen. Vanuit dit perspectief is het duidelijk welke verantwoordelijkheid we hebben om eraan te werken en om je steeds bewust te worden van alles wat er in je leven is. Alleen als je bewust bent kan je kiezen en jezelf bevrijden van alles wat niet wezenlijk van jou is.

Hetzelfde geldt dus voor onze seksuele relaties. In wezen ontmoet je nooit een partner die je niet wilt. Als dit toch gebeurt is het belangrijk dat je gaat graven in je (half)bewuste en nog onbewuste lagen om uit te vinden wat in jou ervoor zorgt dat zij je benaderen. Benaderd worden en aantrekken zijn twee kanten van dezelfde medaille: jij zelf. Er gebeurt niets buiten je om er is niets wat je overkomt. Uiteraard is verantwoordelijk zijn iets anders dan schuldig zijn. Het is uiteraard niet jouw schuld dat je verkracht of beroofd werd. Dan straf je jezelf, terwijl je net jezelf volledig zou moeten accepteren en dan kan er geen sprake zijn van beschuldiging of schuld. Accepteren is in openheid kunnen registreren wat er is, wat het ook moge zijn en kunnen zeggen dat het goed is.

Zodra we klaar zijn met het innerlijk onderzoek hebben we altijd een keuze. We kunnen ervoor kiezen om niet te leven volgens onze innerlijk behoeften, maar dan zijn we bewust van de keuze en zouden we ons bewust moeten zijn van de gevolgen. Niet onmiddellijk zullen we ongelukken tegenkomen in ons leven, maar het zal zich ooit tegen ons keren. Niet noodzakelijk in dit leven, maar misschien in een ander leven. Dan komen we karma tegen.

Het is dus mogelijk om in je huidig individualiseringsproces vast te lopen, dat je blokkades tegenkomt die je niet vanuit je huidig leven kunt begrijpen. Ze houden precies geen verband met je huidige werkelijkheid en toch moet je er dan mee om gaan. Bijvoorbeeld een sterk gevoel van afhankelijkheid van je partner, waarbij het bijna onmogelijk is om je aandacht bij jezelf te houden, kan je individualiseringsproces blokkeren. Je leeft dan als het ware door je partner. Mogelijk kan hier karma spelen en is het belangrijk toch deze karmische band los te laten.

Hetzelfde kan voor twee partners die erg afwijzend staan ten opzicht van elkaar, maar toch een voor henzelf onbegrijpelijke intense relatie hebben en dan spreken we over de hoeveelheid energie die werkzaam is tussen de partners en niet over de kwaliteit. Hier zullen partners moeten leren delen, zonder zijn/haar individualiteit te verliezen, de defensieve houding loslaten.

Waarschijnlijk is het beter om niet teveel rekening te houden met karma, want je moet nu met je leven omgaan en de problemen oplossen die je nu tegenkomt, ondanks de oorsprong ervan. Door te luisteren naar je innerlijke, zal je altijd de boodschap krijgen dat het juist of onjuist is voor je eigen ontwikkeling om de relatie voort te zetten.

Het beëindigen van schadelijke relaties kan ook een weg vrijmaken. Er zijn echter verschillende redenen waarom mensen soms moeite hebben om de negatieve aspecten van een relatie te herkennen.

Sterke emotionele betrokkenheid bij een relatie kan het moeilijk maken om objectief naar de situatie te kijken. Liefde, vriendschap of loyaliteit kunnen het ons verblinden. Liefde maakt blind. Soms is het moeilijk om de waarheid onder ogen te zien, vooral als het gaat om problemen in nauwe relaties. Mensen kunnen geneigd zijn om bepaalde signalen te ontkennen of minimaliseren om de pijn van een mogelijke breuk te vermijden. Het vraagt immers veel moed om te beseffen dat zelfliefde het allerbelangrijkste is en dat je vanuit deze basis pas op een evenwichtige manier van anderen kan gaan houden, zonder jezelf te verloochenen.

Ook de angst om alleen te zijn of de vrees voor verandering kan mensen weerhouden om de negatieve aspecten van een relatie te erkennen. Ze kunnen zich vastklampen aan de partner/ vriend(in), zelfs als het schadelijk is. In sommige toxische relaties kan één partner manipulatieve

tactieken gebruiken om de andere persoon in de relatie te houden. Dit kan variëren van schuldgevoelens tot isolatie, waardoor het slachtoffer moeilijk kan zien wat er werkelijk gaande is. Mensen met een lage eigenwaarde kunnen geneigd zijn om ongezonde relaties te accepteren, omdat ze misschien geloven dat ze niet beter verdienen.

Als bepaalde relaties schadelijk zijn voor je welzijn, is het beter afstand te nemen of ze volledig te beëindigen. Dit kan moeilijk zijn, maar het is vaak noodzakelijk voor je eigen groei.

Afstand nemen in een relatie kan wonderen doen. Het geeft ruimte en zuurstof, het wakker de celademhaling aan. Elke cel vibreert en laat je weer ontvlammen, je groeit, wordt zelfstandiger en weer zelfzeker. Tegelijkertijd lijkt het alsof je in een ijsbad wordt ondergedompeld, waarbij je bruine vetcellen alle gifstoffen uitspuwen en loslaten. Je 'levenskracht', die onder de sluier van "zorgen voor" enerzijds en gevoelens van jaloezie en wantrouwen anderzijds, als het ware in een winterslaap was beland, ontwaakt.

In het Sanskriet wordt de term "levenskracht" vaak aangeduid met het woord "Prana" (प्राण). Prana is een belangrijk concept in de yogafilosofie en de Ayurveda, waar het verwijst naar de vitale energie of levenskracht die alles doordringt en ondersteunt.

Prana wordt beschouwd als de kracht die ademhaling, beweging en alle vitale functies in het lichaam mogelijk maakt. Het is niet alleen beperkt tot fysieke energie, maar omvat ook subtiele energieniveaus die van invloed zijn op de geest en emoties.

Het begrip Prana omvat de universele energie die alles in het bestaan doordringt. Het staat als een paal boven water dat het bewustzijn van en het werken met Prana kan leiden tot een dieper begrip van het Zelf en een verhoogd welzijn op fysiek, mentaal en spiritueel niveau.

Wanneer je afstand neemt in een relatie kan je er ook **Asteya** (sutra II. 37.) in herkennen, wat staat voor niet-stelen, oprechtheid, de zoektocht naar zelfstandigheid en het bewustzijn van de eigen en van andermans innerlijke kracht en waarde. Wanneer we bewust contact maken met de oneindige innerlijke kracht valt het 'stelen' vanzelf weg. We kunnen voor onszelf zorgen en onze en andermans grenzen op een natuurlijke manier respecteren. Het stelen wordt niet alleen beschouwd in materiële termen, maar ook op mentaal, energetisch, spiritueel en emotioneel vlak. Asteya is de weg naar bevrijding van afhankelijkheid, minderwaardigheid en het gevoel van 'niet genoeg'. Het is de kennis en acceptatie van grenzen.

Loslaten van perfectionisme, is hier ook een mooie toepassing op. Accepteren dat niemand perfect (want wat is perfect? Zie later) is en dat fouten en mislukkingen deel uitmaken van het menselijk zijn. Perfectie kunnen loslaten en het proces van ontwikkeling omarmen. Elke dag krijgen we een nieuwe kans om te groeien, al is het maar met één procent.

Soms lijden we ook onder de last van onrealistische verwachtingen, zowel van onszelf als van anderen. Dan zijn we niet waar we willen zijn, of we hebben niet wat we zouden willen hebben. We kunnen altijd proberen om onze omstandigheden te verbeteren, maar sommige situaties kunnen we gewoonweg niet veranderen en moeten we proberen te aanvaarden zoals ze zijn. Het is een kunst om voor jezelf en anderen realistische doelen te stellen en flexibel te zijn als dingen niet gaan zoals gepland. Gelijkmoedigheid en aanvaarding in elke situatie brengen grote rust met zich mee.

Met een glimlach kijken naar wat was En zien dat het allemaal voorbijgaat

Ons concentreren op het hier en nu in plaats van te blijven hangen in het verleden kan ons helpen meer in balans te blijven en te transformeren.

We hebben allemaal wel eens verdriet over het verlies van dierbaren, vrienden, een trouwe viervoeter, een geboorteland dat moest worden verlaten, een huis vol kinderen dat nu leegloopt, een mooi lijf, een knap gelaat, oestrogeen en progesteron...

De ervaringen die bijvoorbeeld vrouwen doormaken, zoals het loslaten van verschillende levensfasen en lichamelijke veranderingen, zijn vaak diepgaand en kunnen een grote impact hebben op hun leven en welzijn. De zwangerschap en moederschap kunnen zowel vreugdevol als uitdagend zijn voor vrouwen. Het brengt fysieke veranderingen met zich mee, maar ook emotionele en psychologische transformaties. Terwijl het opvoeden van kinderen veel voldoening kan schenken, vereist het ook het loslaten van bepaalde vrijheden en het aanpassen aan een nieuwe levensstijl.

Wanneer kinderen opgroeien en het huis verlaten, ervaren veel vrouwen gevoelens van verlies en doelloosheid, wat soms wordt aangeduid als het "lege nest-syndroom." Het kan moeilijk zijn om de rol van verzorger los te laten en een nieuw hoofdstuk te omarmen, maar het biedt ook kansen voor persoonlijke groei en het herontdekken van eigen interesses en passies.

Buiten het emotionele aspect brengt de zwangerschap, bevalling en het ouder worden vaak veranderingen in het lichaam met zich mee. Deze veranderingen kunnen variëren van gewichtstoename en striae tot hormonale schommelingen en veranderingen in de lichaamsvorm.

Tenslotte markeert de menopauze het einde van de vruchtbare periode van een vrouw en gaat dit vaak gepaard met hormonale schommelingen en fysieke symptomen zoals opvliegers, stemmingswisselingen en vermoeidheid. Het kan opnieuw een uitdagende tijd zijn waarin vrouwen zich moeten aanpassen aan veranderingen en nieuwe manieren moeten vinden om hun gezondheid en welzijn te ondersteunen. Het accepteren van en omgaan met deze veranderingen kan een proces van zelfliefde en zelfacceptatie vereisen, wat niet altijd evident is met een cyclisch lichaam in een lineaire samenleving.

Er vindt dus tijdens de menopauze in het lichaam van de vrouw een balansverschuiving plaats. Het lichaam onthecht zich van haar voortplantingstaak. Deze lichamelijke onthechting, die buiten de wil om gebeurt, biedt tegelijkertijd een kans om zich ook op het mentale niveau te onthechten en in het algemeen de balans meer in het geestelijke vlak te brengen. Als dit afscheidproces goed doorvoeld en doorleefd wordt kan het een 'lichte' gebeurtenis zijn. Door je werkelijk te onthechten ontlast je je bestaan van vele remmende bindingen en zul je voelen dat je op weg bent naar het licht. Het proces vraagt wel aandacht voor de gedachtenpatronen die ons als vrouw hechten aan het aardse en die problemen veroorzaken. Het mentale verzet tegen je lichamelijke werkelijkheid en de veranderingen is vaak de oorzaak van de klachten die vrouwen ondervinden tijdens deze periode. Onze werkelijkheid accepteren is hierbij de boodschap.

Een troostende en krachtige Indiaanse wijsheid:

“Een menstruerende tiener ontdekt haar kracht.

Een moeder gebruikt haar kracht.

Een vrouw wordt haar kracht in de menopauze.”

Aparigraha (अपरिग्रह) is een concept uit de filosofie van het yoga, afkomstig uit Sutra II. 39. Het staat voor het principe vrij van hebzucht en begerigheid of niet-gehechtheid. Aparigraha moedigt individuen aan om los te laten en niet te hechten aan materiële bezittingen, emoties, relaties of ideeën die hen binden aan wereldse zaken.

Het loslaten van de attitude van gehechtheid, zoals benadrukt door aparigraha, is essentieel voor spirituele groei en innerlijke vrijheid. Door niet gehecht te zijn aan externe dingen of resultaten, kunnen mensen innerlijke vrede vinden en zich bevrijden van de last van verlangen en hebzucht. Er ontvouwt zich een kennis over het hoe en waarom van het leven in het verleden, heden en toekomst.

Aparigraha houdt in dat men leert tevreden te zijn met wat men heeft en niet te streven naar overmatige bezittingen of controle. Het betekent niet dat men geen materiële zaken mag hebben, maar eerder dat men er niet aan vast moet klampen of gehecht moet zijn. Door los te laten van deze gehechtheid, kan men een dieper gevoel van vrijheid, gelijkmoedigheid en spirituele vervulling bereiken. In de wereld zijn zonder er afhankelijk van te zijn, dus niet van de wereld zijn, zoals Atma Muni meermaals zei.

Praktisch gezien kan het toepassen van aparigraha inhouden dat men zich bewust wordt van zijn of haar verlangens en gehechtheden, en actief werkt aan het verminderen van deze gehechtheden en in contact komt met de oneindige rijkdommen van het Zelf.

Kortom, loslaten is een proces dat tijd en oefening vereist, maar het kan leiden tot een gevoel van bevrijding en ruimte voor nieuwe

mogelijkheden. Het stelt je in staat om te groeien en je te richten op wat echt belangrijk is in je leven.

Niet meer jagen op die spoken

Niet meer meegaan met de tijd

Niet meer doen wat je niet doen wilt

Omdat je geen spelbreker wil zijn

Het gevoel hebben om 'ja' te moeten zeggen, zelfs wanneer we eigenlijk 'nee' willen zeggen, kan vele oorzaken hebben, waaronder sociale druk, angst voor afwijzing, het verlangen om anderen te behagen, of zelfs FOMO (Fear Of Missing Out). Dit kan leiden tot overbelasting, stress en het gevoel van vervreemding van ons eigen zelf.

FOMO is inderdaad een veelvoorkomend fenomeen in onze huidige samenleving, vooral met de opkomst van sociale media. We worden voortdurend blootgesteld aan berichten en foto's van anderen die leuke ervaringen delen, wat ons het gevoel geeft dat we iets missen als we er niet bij zijn. Dit kan ons ertoe aanzetten om overal 'ja' op te zeggen, zelfs als het niet goed voor ons is, omdat we bang zijn dat we anders iets belangrijks missen.

Het is echter belangrijk om te erkennen dat het oké is om af en toe 'nee' te zeggen en onze eigen grenzen te respecteren. Het leren zeggen van 'nee' kan moeilijk zijn, maar het is essentieel voor onze geestelijke gezondheid en welzijn. Het stelt ons in staat om onze energie te richten op de dingen die echt belangrijk voor ons zijn en ons te beschermen tegen overbelasting en burn-out.

Om beter te leren omgaan met het gevoel om 'ja' te moeten zeggen, kunnen we werken aan het stellen van grenzen, het prioriteren van onze eigen behoeften, en het oefenen van zelfcompassie. Het is belangrijk om te onthouden dat het niet egoïstisch is om voor jezelf te zorgen. In feite is het een daad van zelfliefde en zelfrespect.

Ahimsa (sutra II.35.), Geweldloosheid, hartelijkheid en harmonie op alle niveaus, naar binnen en naar buiten. Wanneer een yogi stabiel gegrond is in geweldloosheid, zullen andere wezens in zijn omgeving op een natuurlijke manier elk gevoel van vijandigheid loslaten. Geweldloosheid is de kunst om te leven zonder pijn aan levende wezens te veroorzaken, zichzelf inbegrepen.

Als we zelf zo'n innerlijke vredige geestestoestand behouden zal de omgeving hier ook zo op reageren. Anderen zullen jou dan niet zien als spelbreker. Toegeven aan en luisteren naar je eigen innerlijk weten en niet zomaar dingen doen tegen je zin, je eigen grenzen respecteren, is ahimsa. Gevoelens van vijandigheid zullen verminderen als we onze rust, gelijkmoedigheid kunnen bewaren in alle omstandigheden. Het geweld is niet enkel fysiek, maar kan ook van energetische, emotionele, mentale en/of spirituele aard zijn. Het is belangrijk dat we bewust zijn van onze 'mind' en ons met de juiste intenties leren verbinden met anderen en ahimsa in elke handeling, gevoel en gedachte te ontwikkelen.

Volg niet de aangegeven richting

Volg niet de route die je kent

De omweg is veel mooier

Je ziet meer langs een weg die je niet kent

Vanuit zelfreflectie komt soms het besef dat je ergens beland bent waar je helemaal niet wil zijn, waardoor je plots een hele andere weg gaat bewandelen en je leven een andere wending neemt. Durven vertrouwen op jezelf, jouw pad 'svadharma', ook al is het niet altijd duidelijk waar je zal terecht komen, vraagt moed en vastberadenheid.

Ishvara pranidhana (Sutra II.45.). Overgave aan het hoogste. Toewijding en devotie aan het Goddelijke. Een hoger doel brengen de beste krachten en mogelijkheden in een mens tot leven.

Andersom kan het uit je comfortzone stappen talloze kansen bieden voor persoonlijke ontwikkeling en groei. Je wordt blootgesteld aan nieuwe uitdagingen, leerervaringen en kansen om jezelf op verschillende manieren te ontwikkelen.

Het betreden van onbekend terrein kan je helpen om aspecten van jezelf te ontdekken die je misschien niet kende. Je kunt nieuwe talenten, interesses en passies ontdekken die je helpen jezelf beter te begrijpen en te waarderen.

Nieuwe ervaringen brengen vaak een gevoel van opwinding en avontuur met zich mee. Het verkennen van onbekende plaatsen, ontmoeten van nieuwe mensen en aangaan van uitdagingen kunnen je adrenaline laten stromen en je het gevoel geven dat je leeft.

Bovendien kan het overwinnen van obstakels en het navigeren door onbekende situaties je zelfvertrouwen vergroten. De ervaringen die je opdoet wanneer je je comfortzone verlaat, kunnen leiden tot onvergetelijke herinneringen die je een leven lang zal koesteren. Of het nu gaat om reizen naar verre bestemmingen, het leren van nieuwe vaardigheden of het aangaan van avontuurlijke activiteiten, deze ervaringen zullen je bijblijven en je verrijken op manieren die je je nooit had voorgesteld.

Kortom, het verlaten van je comfortzone kan een waardevolle en transformerende ervaring zijn die je leven verrijkt en je helpt te groeien als individu.

Het kan elke dag opnieuw een mooie oefening zijn om de dingen meer te nemen zoals ze zijn. Vaak voel je hoe meer je je handen opent, hoe meer het universum erin legt. Durven vertrouwen op jezelf, jouw pad, ook al is het niet altijd duidelijk waar je zal terecht komen.

Geen gelijk meer om te krijgen

Geen barricade in je hoofd

Geen waarheid en geen stelling te bewijzen

Alleen nog doen wat je gelooft

Saucha (sutra II.40.en 41) Zuiverheid en reinheid op alle niveaus, innerlijk en uiterlijk.

Het cultiveren van reinheid en zuiverheid in lichaam, emoties, gedachten en ziel brengt de innerlijke houding van onthechting tegenover de materiële wereld voort. Door meer te focussen op onze zielenkrachten, kunnen we de materiële en fysieke wereld in het juiste perspectief ervaren en waarnemen.

Dit betekent niet dat we niet goed voor onze fysieke manifestatie hoeven te zorgen, integendeel. Een yogi houdt zijn/haar lichaam gezond, sterk, soepel en vrij, maar beseft en voelt dat het fysieke lichaam slechts de meest uiterlijke laag van zijn wezen is. We hoeven ons niet meer te bewijzen, kunnen het beeld van de perfecte asana loslaten en aanvaarden dat we zijn waar we zijn.

We oefenen onszelf in de zuivering van de subtiële mentale essentie (sattva), een heldere schone, evenwichtige staat van Zijn waarin budhi

op zijn sterkst is. Alle dagen opnieuw aandacht geven aan vriendelijkheid, goedheid, blijdschap opgewektheid. Ook gerichte concentratie en vastberadenheid. Jezelf wakker houden en je eigen intenties inspecteren. Durven met een kritische blik te kijken naar de interacties met jezelf en anderen. Het is een voortdurend spel van actie en reactie. We vangen prikkels op, verwerken ze en geven een antwoord, een reactie. We cultiveren als het ware een meesterschap over de zintuigen en overwinnen verleidingen.

Regelmatige momenten van innerlijke reflectie, stilte, meditatie en zuivering van lichaam en geest kunnen ons hierbij helpen.

Leren los te laten wat toch al is verloren

Jezelf niet anders voordoen

Om ergens bij te horen

Je dromen blijven volgen

Niet bang zijn voor het einde

Kijk maar naar de wolken

En zie hoe ze verdwijnen

Schemerlicht

De zon die langzaam ondergaat
Gedachten die je achterlaat
Van wat verdwijnt
En dat wat blijft
Zoals de straten in het ochtendlicht
De chaos en het evenwicht
En de hemel in je hoofd
En de eeuwigheid die niet bestaat
En de stilte die wordt weggepraat
Omdat je altijd rond de kern draait
Er is zoveel om te zien
Je ziet het met je ogen dicht
Voor je valt in slaap
Maakt niet uit wanneer of waar
Alles danst dan door elkaar
Wat voorbij is komt weer terug
Zoals de wolken in de lucht
De nachten die je nooit vergeet
De dagen die je hebt gedeeld
De tijd die alle wonden heelt
En de eenzaamheid die mooier is
Dan het feest waar je wordt uitgewist
In een massa die zichzelf verliest
En de deur die altijd openstaat
En de liefde die je binnenlaat
En je houdt je adem in
Er is zoveel om te zien
Je ziet het met je ogen dicht
Voor je valt en slaapt

Maakt niet uit wanneer of waar
Alles danst dan door elkaar
Wat voorbij is
Komt weer terug
Zoals de wolken
In de lucht
De stroming die je niet vertrouwt
Het web dat je gevangen houdt
De weg naar boven uit het dal
En de waanzin die je voor je ziet
Het masker dat de huid verstikt
En dan de ruimte en het licht
En de sneeuw die op de daken lag
In een stad waar je de hemel zag
In een huis waar je gelukkig was
Gras
De maan die door het dakraam schijnt
En de armen waar je in verdwijnt
En de ogen die oneindig zijn
Er is zoveel om te zien
Met je ogen dicht
In het schemerlicht

<https://youtu.be/uqQHh8YmxHM?feature=shared>

Schemerlicht

De zon die langzaam ondergaat

Gedachten die je achterlaat

Het cyclisch proces van dag en nacht. De dag en nacht vertegenwoordigen de polariteiten van licht en donker, activiteit en rust. Het biedt een natuurlijke ritmische structuur die kan worden benut voor het beoefenen van yoga, meditatie en andere spirituele oefeningen. Het cultiveren van een gezonde dagelijkse routine, inclusief het vinden van tijd voor innerlijke reflectie en rust. Al met al wordt de dag-en-nachtcyclus in de yogafilosofie beschouwd als een kans om in harmonie te leven met de natuurlijke ritmes van het leven en om innerlijke groei en bewustwording te bevorderen.

De nacht betekent ook het 'loslaten van controle' en een soort van overgeven aan en verkennen van het onderbewuste.

Hier kan je Yoga nidra aan koppelen, ook wel bekend als 'yogische slaap' of 'bewuste diepe ontspanning', een diepgaande meditatietechniek die afkomstig is uit de yogatraditie. Het woord 'nidra' betekent letterlijk 'slaap' in het Sanskriet, maar in de context van Yoga Nidra verwijst het naar een staat van bewuste diepe ontspanning die vergelijkbaar is met de staat tussen waken en slapen.

Het doel van Yoga Nidra is om diepe fysieke, mentale en emotionele ontspanning te bereiken, terwijl je tegelijkertijd bewust blijft en je innerlijke bewustzijn ontwikkelt. Het wordt beschouwd als een krachtig hulpmiddel voor stressvermindering, het bevorderen van slaap, het ontwikkelen van concentratie en het verkennen van het onderbewuste.

Het achterlaten van gedachten, kan je interpreteren als het stoppen met denken. Wij als mens kunnen ons de werkelijkheid waarin we leven alleen maar voorstellen in termen van tijd en ruimte. Zoals Hannah Arendt het zei: “ Alles wat gedacht wordt, heeft zich losgemaakt uit de wereld der verschijnselen, het is ‘ontzinnelijk’, waardoor de tijd en ruimte tijdens het denken even kunnen worden opgeschort. Dat wat betekenis krijgt tijdens het denken zijn een soort van essenties, die niet gelokaliseerd kunnen worden. Het denken beweegt zich dus in het universele tussen onzichtbare essenties.

Waar kunnen we het denken lokaliseren in de tijd? In de parabel HIJ van Kafka, heeft ‘hij’ twee tegenstanders: de ene duwt hem in de rug, vanuit zijn oorsprong’, de andere verspert hem de weg naar voren. Met beide gaat hij een gevecht aan. Daartussen zit hijzelf en wie kent echt zijn bedoelingen? Hij droomt ervan uit deze eindeloze strijd te kunnen ontsnappen, zodat hij toeschouwer kan zijn van deze twee vechtende tegenstanders. Volgens Arendt beschrijft deze parabel onze gewaarwording van tijd. We bevinden ons tussen twee onzichtbaren eeuwigheden in een continu ‘nu’. Het is de mens die de tijd bepaalt, want zonder zijn geboorte en dood, is er een ‘voortdurende vloeiende stroom van loutere verandering’ cyclisch of rechtlijnig. Door de invoeging van de mens met zijn sterfelijkheid, wordt die stroom omgevormd tot de tijd zoals we die kennen.

Het vreemde is dat deze parabel eigenlijk alleen voor de denkende mens geldt. Op het moment dat je bezig bent met het alledaagse, ervaar je niet de bres tussen verleden en toekomst, maar maak je deel uit van een continue stroom van verandering. Pas zodra je gaat denken kun je besef krijgen van het onzichtbare wat geweest is en wat nog komen gaat. Het denken zelf is een gevecht tegen de tijd en de tijd de grootste vijand van het denken: de geest is in een lichaam dat zijn onophoudelijke beweging niet kan stopzetten en zo verstoort de tijd de rust waarin de

geest actief is. Het denken bevindt zich in de mysterieuze, vluchtige tussenruimte 'nu', tussen verleden en toekomst."

De tweede Sutra van Patanjali luidt: "**Yoga chitta vritti nirodhah**" (Sanskriet: योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः). Dit betekent: "Yoga is het tot rust brengen van de wervelingen van de geest."

Het is heel normaal voor mensen om soms te veel na te denken. Onze geest is voortdurend actief, vaak bezig met het analyseren van gebeurtenissen, het maken van plannen, het herkauwen van herinneringen, enzovoort. Dit voortdurende mentale proces kan leiden tot overmatig piekeren, angst, stress en zelfs slapeloosheid.

In de yogafilosofie en meditatiepraktijk wordt dit vaak aangeduid als 'monkey mind', waarbij de geest voortdurend van de ene gedachte naar de andere springt, zoals een aap van tak naar tak in een boom.

Gelukkig zijn er verschillende technieken die mensen kunnen helpen om de overmatige gedachtestroom te verminderen en meer innerlijke rust te vinden. Yoga, meditatie, ademhalingsoefeningen, mindfulness en Yoga Nidra, zoals we eerder bespraken, zijn allemaal praktijken die kunnen helpen om de geest tot rust te brengen en het denken te vertragen.

Door regelmatig te oefenen kunnen mensen leren om minder gehecht te raken aan hun gedachten en meer bewust te zijn van het huidige moment. Dit kan leiden tot een dieper gevoel van kalmte, helderheid en wel-'Zijn'.

Van wat verdwijnt

En dat wat blijft

Zoals de straten in het ochtendlicht

Dat wat verdwijnt is de wereld der verschijnselen of verdwijnselen. Het cyclisch proces van ontstaan, bestaan en vergaan. Alles wat bestaat in tijd en ruimte, in de dualiteit. Enige kanttekening hierbij is dat het grofstoffelijke lichaam sterft, maar er eigenlijk niets verloren gaat van de energieën die je verbruikt en geproduceerd hebt. Alle atomen blijven bestaan en worden dan op een andere manier weer opgebouwd.

Alles wat blijft is "Dat", "Het", **Atman** of **het universele bewustzijn**.

"Atman" is een kernbegrip in de hindoeïstische filosofie en spiritualiteit, evenals in sommige andere Indiase religieuze en filosofische tradities zoals het boeddhisme en het jainisme. Het woord "atman" komt uit het Sanskriet en kan worden vertaald als "zelf", "ziel" of "essentie".

Atman verwijst naar het innerlijke zelf, de ware aard van het individu die tijdloos, onveranderlijk en transcendent is ten opzichte van het fysieke lichaam, de geest en de persoonlijkheid. In wezen vertegenwoordigt atman het goddelijke aspect van de mens, dat identiek is aan het ultieme principe van het universum, Brahman.

Eenheid met Brahman: In de Advaita Vedanta-filosofie wordt gesteld dat atman identiek is aan Brahman, het ultieme en ondeelbare spirituele principe dat alles doordringt en overstijgt. Het realiseren van deze eenheid wordt beschouwd als het hoogste spirituele doel, waarbij de dualiteit tussen het individuele zelf (atman) en het universele Zelf (Brahman) wordt overstegen.

Reïncarnatie: Atman wordt beschouwd als onsterfelijk en eeuwig. In de hindoeïstische filosofie wordt geloofd dat atman reïncarneert in verschillende levenscycli (samsara), gebaseerd op karma, tot het uiteindelijk bevrijd wordt van de cyclus van wedergeboorte (moksha).

Zelfrealisatie: Het streven naar zelfrealisatie, of het bewustzijn van atman, is een belangrijk aspect van de spirituele zoektocht in veel Indiase tradities. Door meditatie, contemplatie, devotie en ethisch leven kunnen individuen hun ware aard als atman realiseren en zo hun spirituele groei bevorderen.

Atman wordt beschouwd als de bron van innerlijke vrede, vreugde en wijsheid, en het begrip ervan speelt een centrale rol in de zoektocht naar spirituele vervulling en bevrijding.

De chaos en het evenwicht

En de hemel in je hoofd

Daar waar meer chaos is krijg je meer kans om met natuur, het Goddelijke, met “Dat” in contact te komen. Daar kan mijn meer beroep doen op het innerlijk weten. In de yogafilosofie wordt “Budhi” (soms ook gespeld als “Buddhi”) beschouwd als het vermogen van de geest om onderscheid te maken, te begrijpen, te beoordelen en te beslissen. Het wordt vaak geassocieerd met intellect, wijsheid en het vermogen om innerlijke kennis te verkrijgen.

Budhi wordt gezien als een van de hogere functies van de geest, die verder gaat dan eenvoudige intellectuele kennis en analytisch denken. Het wordt beschouwd als de kracht die in staat is om subtiele aspecten van waarheid en realiteit te begrijpen, en om de diepere betekenis achter de oppervlakteverschijnselen te zien.

In de context van innerlijk weten verwijst Budhi naar het vermogen om intuïtief te begrijpen, zonder afhankelijk te zijn van externe zintuiglijke waarneming of rationeel denken. Het is het vermogen om diepere waarheden te ervaren en te begrijpen op een niveau dat voorbijgaat aan

louter intellectuele analyse. Budhi wordt gezien als een soort innerlijk kompas dat kan leiden tot inzicht en spirituele groei. Nieuwsgierigheid is hier een grote drijfveer en effent het pad naar inzicht voorbij het kennen: Wijsheid.

En de eeuwigheid die niet bestaat

En de stilte die wordt weggepraat

Omdat je altijd rond de kern draait

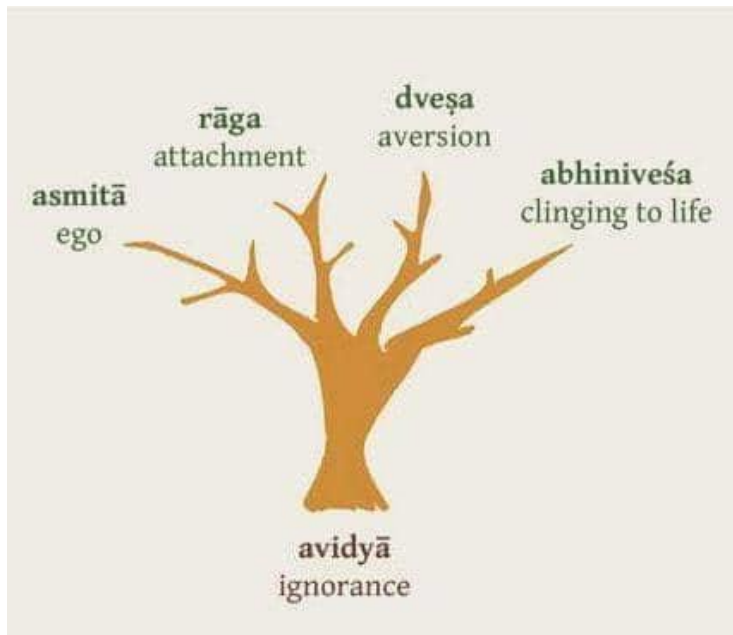
En de eeuwigheid die niet bestaat...

Als je focust op de wereld der verschijnselen/ verdwijnselen, dan is alles inderdaad vergankelijk. Maar als je naar binnen keert, tot in de kern, dan kan je spreken van een eeuwig, oneindig veld van bewustzijn. Omdat je altijd rond de kern draait...

Niet naar binnen gericht zijn, maar naar buiten, de periferie...onwetend.

Avidya: Avidya is Sanskriet voor "onwetendheid" of "niet-weten". Het verwijst naar het gebrek aan bewustzijn van de ware aard van de werkelijkheid. Afwezig zijn, een surfen aan de oppervlakte van een woelige zee. Aandacht voor de wereld der verschijnselen, het vergankelijke, met alle verleidingen. Avidya, klesha 1, wordt gezien als de oorzaak van samsara, de cyclus van wedergeboorte en lijden in het hindoeïsme, boeddhisme en Jainisme.

De klesha (kleśā) zijn zowel in Boedhistische als in Hindoeïstische teksten beschreven. Het betekent bezoedeling, verontreiniging of vergif. En het gaat over je geest die bezoedeld of verontreinigd is - het zijn mentale obstakels die je van verlichting afhouden: de realisatie dat alles één is en dat jij deel van het Goddelijke bent.



Zoals er ook verschillende chakra-systemen zijn, zijn er ook verschillende **klesha** systemen: met 3, 5 of nog veel meer klesha's. Klesha's kunnen gezien worden als verstorende emoties. Wanneer de waarheid begrepen wordt, hebben deze emoties geen kracht meer om de geest te verstoren. In alle yoga paden worden emoties dus niet gezien als iets dat je overkomt, die je soms overweldigen en waar je niets aan kunt doen. Je kunt je geest net als je lichaam trainen, en dus je hersenen 'gespierder en sterker' maken: andere neuropaden trainen waardoor je weldadige emoties cultiveert en voedt.

klesha 1: Avidyā, Onwetendheid, de omtrek van de cirkel

De eerste van de klesha's is de belangrijkste. Je zou kunnen zeggen dat het de paraplu is waar de andere 4 klesha's onder vallen. Het is onwetendheid of verwarring. Hierbij moet je niet denken aan afwezigheid van kennis, of iets niet weten, maar echt een verwarring, een misvatting van de werkelijkheid. Het is de oorzaak van de andere 4 kleshas en je zou het kunnen zien als een fundamentele fout in ons denken, die in onze maatschappij mainstream is.

De misvatting gaat over de identificatie met dat wat vergankelijk is in plaats van dat wat eeuwig is.

Vergankelijk is alles wat wij waarnemen: de fenomenale wereld. Zoals ons lichaam, onze rol, onze persoonlijke bezittingen, omgeving en omstandigheden. Dit alles verandert, en doordat het verandert is het ook eindig. Zolang we blijven hopen dat dit een bron is van eeuwig geluk, hebben we last van deze klesha - we leven in onwetendheid.

Onwetendheid is zonde; een misvatting. In Christelijke termen zou je zeggen 'we leven in zonde', want volgens Eckhart Tolle betekende 'zonde' zoals het oorspronkelijk in de bijbel geschreven was, 'de kern van de zaak missen'.

klesha 2 - 5: wat volgt uit onwetendheid

Klesha 2: Asmitā, ego-bewustzijn

Asmita, ego-bewustzijn, is een logisch gevolg dan onwetendheid. Als er geen gevoel van verbinding en éénheid, dan geloof je dat je afgescheiden bent. Door de identificatie met onze zintuigen en het geloof hierin, leven we in de illusie dat we in ons lichaam wonen en een aparte persoonlijkheid hebben met onze eigen drama's, gehechtheden, afkeren en angsten. We verwarren ons zelfbeeld, onze fysieke, emotionele en mentale staat van zijn, onze ongetrainde mind, met ons ware Zelf/ onze essentie.

Klesha 3 en 4: Rāga en dveṣa, voorkeuren en afkeren

Een deel van ons ego-bewustzijn zijn onze voorkeuren. Vanuit ons ego-bewustzijn voelen we ons aangetrokken tot bepaalde mensen, dingen, ideeën. We benoemen dingen als 'van ons'/ 'mijn...', streven naar het krijgen van iets en klampen ons vast aan iets of bewegen hemel en aarde om iets te behouden. Gevoelens zijn nostalgische verlangens of

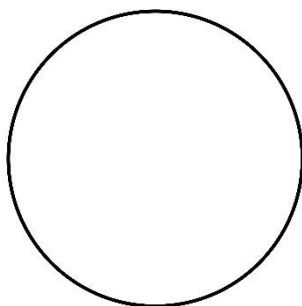
obsessieve-passies.

Afkeren zijn het tegenovergestelde, maar geven een vergelijkbaar lijden. We willen iets per se niet, en wringen ons daardoor in allerlei bochten om deze dingen, mensen, omstandigheden te vermijden of er ver weg van te blijven. Gevoelens zijn onverschilligheid en haat. Voor zowel voorkeuren als afkeren geldt een onwrikbaarheid, een halsstarrig blijven volhouden aan de maakbaarheid van je levensomstandigheden.

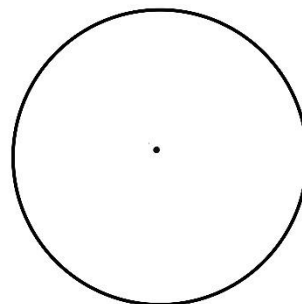
Klesha 5: abhinivesha, angst voor de dood

Angst voor de dood komt voort uit een onwetend vast willen houden aan het lichaam. Onwetendheid over de essentie, die eeuwig en onveranderlijk is, en een geloof in het 'ik', met zijn voorkeuren (om eeuwig in je lichaam te blijven, wat een vorm is en dus veranderlijk en niet-eeuwig) en afkeren (het afwijzen van het idee om je lichaam te verlaten).

Recht tegenover **Avidya** staat **vidya**, het middelpunt van de cirkel.



Avidya



Vidya

Vidya: Vidya betekent "kennis" of "wijsheid". Het verwijst naar het inzicht in de ware aard van de werkelijkheid, inclusief de erkenning van het zelf

(atman) en de eenheid met de ultieme realiteit (Brahman). Vidya wordt beschouwd als de weg naar bevrijding (moksha) van samsara.

Tussen avidya en vidya is er een overgang van onwetendheid naar verlichting, van het niet-weten naar het weten van de werkelijke aard van de realiteit. Deze overgang wordt vaak vergeleken met het verlichtingsproces, waarbij een individu zich bewust wordt van zijn ware aard en zijn verbinding met het goddelijke.

"**Atmavidya**" kan letterlijk vertaald worden als "zelfkennis" of "kennis van het Zelf". Atmavidya omvat het proces van zelfonderzoek, introspectie en contemplatie om de illusies van het ego te doorbreken en de ware aard van het zelf te realiseren. Heel dat veld van zelfonderzoek bestaat vooral uit gewaarwording (groei, bloei en voortdurende transformatie), de horende ziener zijn, meer denken met het hart en voelen met het brein, getuige zijn en ervaren. Dit kan worden bereikt door middel van spirituele oefeningen zoals meditatie, in stilte zijn, zelfreflectie, studie van heilige teksten en begeleiding van een leraar/goeroe, de yogaschool.

Het streven naar atmavidya is van groot belang in de zoektocht naar bevrijding (moksha) van de cyclus van wedergeboorte en lijden (samsara). Door zelfkennis te verwerven, wordt men in staat zich los te maken van beperkende overtuigingen en identificaties en te leven vanuit een dieper besef van verbondenheid, vrijheid en innerlijke vrede.

Het gaat hier over het zich her-inneren van onze ware oorsprong en uiteindelijk doel van ons bestaan en de bevrijding van alle misleidende illusies. In de wereld (Prakriti) worden we voortdurend misleid en uit ons Centrum (Atma) gehaald. Dit is een deel van het spel (leela) dat we op planeet Aarde gekozen hebben te spelen.

Het vraagt discipline en volharding om, in de materiële wereld, ons Zelf te zoeken en te vinden. We worden constant gebombardeerd door allerlei zintuiglijke prikkels en verleidingen die onze aandacht naar de

oppervlakte trekken en onze heldere geest vertroebelen. De stilte wegpraten of wanneer we even niets om handen hebben grijpen naar een scherm waarbij allerlei flikkerende beelden ons brein prikkelen, afleiden.

We leven vaak in een de illusie dat de bevrediging van de zintuigen het doel van het leven is en men neigt dikwijls naar een overdreven, misleidend en ziekmakend gebruik van de zinnen, vooral op het gebied van voeding, schermgebruik en seksualiteit.

Wanneer we onze geest naar dat hoger doel richten wordt de beheersing en het meesterschap over de zintuigen makkelijker.

Enkele voorbeelden die zo bijdrage aan ons welzijn is het maken van bewuste keuzes voor gezonde voeding en dranken. Ook seksualiteit, wanneer ze wordt uitgedrukt als liefde en een diepe verbinding, maakt ons heel.

Er is zoveel om te zien

Je ziet het met je ogen dicht

Voor je valt in slaap

Maakt niet uit wanneer of waar

Alles danst dan door elkaar

De ogen verwerken ongeveer 36.000 bits aan informatie per uur (Jensen, 1996) en gebruiken 65% van onze hersencapaciteit. Als we onze ogen sluiten kan het meer eenvoudig zijn om onze aandacht naar binnen te richten en te voelen. Het is een natuurlijke reflex van de mens. Wanneer

men een bepaalde ervaring en het daarbijhorende gevoel wil herinneren of als mensen iets met uiterste aandacht willen proeven, sluiten ze ook vaak de ogen.

We kunnen dus beter voelen en ons beter afstemmen op de andere zintuigen als we onze ogen gesloten hebben. Het helpt om onze aandacht naar binnen te richten en zo opmerkzaam te zijn wat daar gaande is. Als het ware “bekeren”, het oog omkeren, dus kijken van buiten naar ons diepste dimensieloze middelpunt. Het brengt ons tot loslaten van alles waar we aan verhangen zijn. Het brengt bevrijding, waardoor je simpel en eenvoudig wordt en dus rust vindt.

Wat we zien is er niet en wat er is zien we niet...(Atma Muni).

Bijvoorbeeld bij het zien van een bloem, ervaren we ons idee van de bloem. We zien met ons verstand.

Wat voorbij is

Komt weer terug

Zoals de wolken

In de lucht

De wet van behoud van energie. In de yogafilosofie wordt de wet van behoud van energie vaak geassocieerd met het concept van Prana, ook wel bekend als levensenergie of vitale kracht. Deze wet stelt dat energie niet verloren gaat, maar slechts van vorm kan veranderen. Het is vergelijkbaar met het wetenschappelijke concept van energiebehoud, waarin energie niet kan worden gecreëerd of vernietigd, maar alleen van de ene vorm naar de andere kan worden omgezet.

In de kosmologie wordt soms gespeculeerd over cyclische modellen van het universum, waarbij het universum uitdijt, dan inkrimpt en opnieuw begint in een eindeloze cyclus van creatie en vernietiging. Het leven van het heelal, waarbij de evolutie even lang is als de involutie. Het is een altijd op- en neergaan. Vergelijkbaar met het ademhalingsproces, dat onlosmakelijk verbonden is met leven.

Biologisch gezien zijn er ook cycli van water, koolstof, stikstof etc. verbonden met de elementen aarde, water, vuur, lucht en ether (soms ook wel ruimte genoemd). Elk element wordt geassocieerd met specifieke eigenschappen en energieën, zowel binnen het externe universum als binnen het interne universum van het menselijk lichaam.

En de eenzaamheid die mooier is

Dan het feest waar je wordt uitgewist

In een massa die zichzelf verliest

Als je online zoekt naar de betekenis van het woord eenzaamheid, dan gaat het over het niet verbonden voelen met anderen, het gemis aan een hechte emotionele band met anderen.

Aan eenzaamheid hebben we een negatieve connotatie gegeven, terwijl eenzaamheid juist de kans geeft om dicht bij jezelf te komen. Of je het nu wil of niet, de enige waar je het mee kan en moet doen is, je-Zelf. En onze kracht schuilt net in het één-woorden, waarbij we van binnenuit de verbinding kunnen voelen met de ganse kosmos, als blaadjes van een grote boom, één organisme dat ademt...in en uit.

Onze maatschappij holt zichzelf als het ware voorbij, overvolle agenda's, feestjes, festivals, sociale media, flitsende beelden, snelheid, vooruitgang, concurrentie en prestatiedruk...

Het "Radjasische" karakter van een samenleving verwijst naar een concept uit de hindoeïstische en yogafilosofieën, met name uit de Yogasoetra's van Patanjali, waarin drie guna's of basiskwaliteiten van de natuur worden beschreven: **Sattva, Rajas en Tamas**.

Sattva: Dit staat voor zuiverheid, harmonie en helderheid van geest. Het vertegenwoordigt een staat van evenwicht, kalmte en vrede.

Rajas: Rajas staat voor activiteit, passie en dynamiek. Het vertegenwoordigt een staat van actie, verlangen en ambitie. Een samenleving met een radjasich karakter zou worden gekenmerkt door dynamiek, competitie en ambitie, waar mensen gedreven worden door verlangens en streven naar succes en vooruitgang.

Tamas: Tamas staat voor traagheid, duisternis en inertie. Het vertegenwoordigt een staat van traagheid, luiheid en onwetendheid.

Een samenleving met een radjasich karakter zou dus worden gekenmerkt door een overvloed aan activiteit, concurrentie en een voortdurende drang naar vooruitgang en prestatie. Dit kan zowel positieve als negatieve aspecten hebben, afhankelijk van hoe deze energie wordt geleid en gebruikt. Het kan leiden tot innovatie, groei en ontwikkeling, maar het kan ook leiden tot stress, concurrentie en een gebrek aan evenwicht en harmonie.

Het begrijpen van deze guna's kan nuttig zijn voor het beoordelen van de kwaliteit van het individuele en collectieve leven in een samenleving,

en kan dienen als een leidraad voor het streven naar een meer gebalanceerde en harmonieuze manier van leven.

En de deur die altijd openstaat

En de liefde die je binnenlaat

En je houdt je adem in

De deur naar binnen staat altijd open, het pad van liefde is altijd aanwezig.

Zoals Rumi het zo mooi verwoordt:

“Zuiver van hart, trekken we, lerend,

De wereld door en raken

In de ban van

Alles om ons heen.

Je bent ergens naar op zoek, maar het ontgaat je

Dat je dat zoekt wat je al bent.”

De stroming die je niet vertrouwt

Het web dat je gevangen houdt

De weg naar boven uit het dal

En de waanzin die je voor je ziet

Het masker dat de huid verstikt

Dan denk ik aan onze maakbare samenleving. Het impliceert dat samenlevingen niet alleen het resultaat zijn van natuurlijke krachten of historische omstandigheden, maar dat ze actief kunnen worden gevormd en verbeterd door menselijke interventie.

Dit idee kwam prominent naar voren tijdens de naoorlogse periode, vooral in West-Europa, waar overheden zich inzetten voor grootschalige programma's voor sociale vooruitgang, zoals de uitbreiding van het welzijnsstelsel, onderwijs, gezondheidszorg en huisvesting. Het doel was om een meer rechtvaardige, gelijke en inclusieve samenleving te creëren door actief beleid te voeren dat de kansen en het welzijn van alle burgers verbeterde.

De maakbaarheid van de samenleving is echter een controversieel concept en heeft tot een debat geleid over de rol van de overheid, individuele vrijheid versus collectieve verantwoordelijkheid en de effectiviteit van beleidsinterventies. Critici wijzen op de beperkingen en onbedoelde neveneffecten van maakbaarheidsinitiatieven, zoals bureaucratie, ongelijke uitkomsten en inmenging in persoonlijke vrijheden.

De coronacrisis heeft bij mij persoonlijk veel vragen opgeroepen. De overheid heeft destijds een zeer mooie kans laten liggen om mensen meer bewust te maken van hun zelfhelend vermogen. Men had dagelijks kunnen meedelen hoe je dichterbij je eigen natuur kan komen, door te letten op voldoende beweging, ademhaling en de juiste voeding. Integenstelling hiermee werd er helaas vooral ingezet op angstzaaij. Grafieken en cijfers werden ons naar het hoofd geslingerd, terwijl we daar op dat moment helemaal niets mee konden.

Angstzaaiërij kan verschillende doelen dienen, zoals het verhogen van kijk- of leescijfers, het beïnvloeden van publieke opinie, of het sturen van politieke en maatschappelijke discussies. Het is een controversiële praktijk omdat het kan leiden tot onnodige angst en stress onder de bevolking en een vertekend beeld van de werkelijkheid kan geven. Ik ben dankbaar dat de yogafamilie me ook daarin heeft ondersteund, bijgestaan en inzichten heeft gegeven. Het bood een veilige haven waarin ik gelijkgestemden kon treffen en tot rust kon komen.

Het is belangrijk voor mediaconsumenten, wij allemaal dus, om kritisch te blijven en informatie uit meerdere, betrouwbare bronnen te controleren om een evenwichtig en genuanceerd beeld van de werkelijkheid te krijgen. We moeten onszelf wakker houden en blijven vragen stellen. Klopt dit, klopt dit voor mij?

Angst is een emotie die niet alleen mentale, maar ook fysieke reacties kan veroorzaken in het lichaam. Wanneer iemand angst ervaart, activeert het lichaam het sympathische zenuwstelsel als onderdeel van de "vecht-of-vlucht"-reactie. Deze reactie zorgt ervoor dat het lichaam klaar is om te vechten tegen een bedreiging of om eraan te ontsnappen.

Als reactie op angst worden verschillende organen en hormonale klieren beïnvloed:

Hersenen: De amygdala, een deel van de hersenen dat betrokken is bij emoties zoals angst, speelt een centrale rol bij het initiëren van de angstrespons.

Hart: Angst kan leiden tot een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling, wat het lichaam voorbereidt op actie.

Bijnieren: De bijnieren worden gestimuleerd om hormonen zoals adrenaline en cortisol vrij te geven. Deze hormonen verhogen de

bloeddruk, versnellen de hartslag en leveren extra energie aan de spieren.

Ademhalingssysteem: Ademhaling wordt helaas oppervlakkiger en sneller om meer zuurstof naar de spieren te transporteren.

Spijverteringssysteem: De bloedtoevoer naar het spijsverteringsstelsel kan verminderen omdat de energie wordt omgeleid naar de spieren, wat kan leiden tot symptomen zoals maagklachten of een verminderde eetlust.

Zintuigen: Onder invloed van angst kunnen de zintuigen scherper worden, waardoor iemand alerter wordt op mogelijke gevaren.

Deze fysiologische reacties op angst zijn evolutionair geprogrammeerd en kunnen nuttig zijn in noodsituaties. Echter, wanneer angst chronisch wordt of niet gepast is in de context van de situatie, kan het leiden tot gezondheidsproblemen zoals chronische stress, angststoornissen en andere psychische en fysieke aandoeningen. De coronacrisis bleef een paar jaar duren waardoor veel ouderen, maar ook jongeren mentaal helemaal onderuit gingen, om dan nog maar te zwijgen over de kloof die werd gecreëerd tussen wel- en niet-gevaccineerden. Dualiteit ten top, helaas!

En dan de ruimte en het licht

En de sneeuw die op de daken lag

In een stad waar je de hemel zag

In een huis waar je gelukkig was

Gras

De maan die door het dakraam schijnt

En de armen waar je in verdwijnt

En de ogen die oneindig zijn

Deze frase ademt liefde, dat wat ons allen verbindt, Dat, TAT...

Papa

**Ik heb dezelfde ogen
En ik krijg jouw trekken om mijn mond
Vroeger was ik driftig
Vroeger was jij driftig
Maar we hebben onze rust gevonden
En we zitten naast elkaar
En we zeggen niet zoveel
Voor alles wat jij doet
Heb ik hetzelfde ritueel
Papa, ik lijk steeds meer op jou
Ik heb dezelfde handen
En ik krijg jouw rimpels in mijn huid
Jij hebt jouw idee
Ik heb mijn idee
En we zwerven in gedachten
Maar we komen altijd thuis
De waarheid die je zocht
En die je nooit hebt gevonden
Ik zoek haar ook
En tevergeefs
Zolang ik leef
Want papa, ik lijk steeds meer op jou
Vroeger kon je steng zijn
En god ik heb je soms gehaat
Maar jouw woorden
Ze liggen op mijn lippen
En ik praat nu
Zoals jij vroeger praatte
Ik heb een goddeloos geloof
En ik hou van elke vrouw
En misschien ben ik geworden
Wat jij helemaal niet wou
Maar papa, ik lijk steeds meer op jou
En jij gelooft in god
Dus jij gaat naar de hemel**

**En ik geloof in niks
Dus we komen elkaar na de dood
Na de dood nooit meer tegen
Maar papa
Ik hou steeds meer van jou
Ik heb een goddeloos geloof
En ik hou van elke vrouw
En misschien ben ik geworden
Wat jij helemaal niet wou
Maar papa ik lijk steeds meer op jou
Ooh papa ik hou steeds meer van jou
Ooh papa ik lijk steeds meer op jou**

Voortplanting in de biologische context verwijst naar het proces waardoor organismen nakomelingen produceren. Dit is een fundamentele eigenschap van het leven, die ervoor zorgt dat soorten zich voortzetten en genetisch materiaal van de ene generatie op de volgende wordt doorgegeven. Er zijn twee hoofdtypen voortplanting: seksuele en asexuele voortplanting.

Bij seksuele voortplanting zijn twee ouderorganismen betrokken, elk met gespecialiseerde geslachtscellen (gameten) - sperma van het mannelijke individu en eicellen van het vrouwelijke individu. Deze gameten versmelten tijdens de bevruchting, wat resulteert in een nieuwe cel (zygote) die zich verder ontwikkelt tot een nieuw organisme. Seksuele voortplanting zorgt voor genetische variatie, omdat de nakomelingen een unieke combinatie van genen van beide ouders erven.

Bij asexuele voortplanting is slechts één ouderorganisme betrokken en worden de nakomelingen genetisch identiek aan de ouder. Dit kan plaatsvinden via verschillende mechanismen, zoals splijting, knopvorming, sporenvorming en vegetatieve voortplanting.

Beide typen voortplanting spelen een cruciale rol in de evolutie en overleving van soorten, elk met zijn eigen voor- en nadelen met

betrekking tot genetische diversiteit, snelheid van reproductie en aanpassing aan de omgeving.

De spirituele betekenis van voortplanting gaat verder dan de biologische aspecten van het produceren van nakomelingen. Het kan verschillende lagen en interpretaties hebben, afhankelijk van de culturele, religieuze en persoonlijke context.

In veel spirituele tradities wordt voortplanting gezien als een heilig proces van creatie en schepping. Het brengen van nieuw leven in de wereld wordt vaak beschouwd als een goddelijke daad, waarbij ouders als medescheppers met een hogere macht optreden. Dit idee kan teruggevonden worden in religies zoals het christendom, waar de schepping van leven als een heilige verantwoordelijkheid wordt gezien. Voortplanting wordt vaak gezien als een middel om de continuïteit van het leven en de ziel te waarborgen. Het voortzetten van de familielijn en het doorgeven van kennis, waarden en tradities aan de volgende generatie wordt spiritueel beladen met betekenis. In sommige culturen wordt dit gezien als een manier om de voorouders te eren en hun nalatenschap voort te zetten.

Het proces van voortplanting kan ook worden gezien als een symbool voor transformatie en spirituele groei. De overgang van kind naar ouder markeert een belangrijke fase in het leven, waarin men nieuwe verantwoordelijkheden en wijsheden op zich neemt. Dit kan leiden tot een diepere verbinding met het leven en een groter begrip van het eigen bestaan en de eigen plaats in de wereld.

Spiritueel kan voortplanting worden gezien als een ultieme uitdrukking van liefde en verbinding tussen partners. Het gezamenlijke creëren van nieuw leven kan de band tussen mensen verdiepen en een gevoel van eenheid en gezamenlijk doel versterken. Deze verbondenheid kan ook

worden uitgebreid naar de bredere gemeenschap en het universum, waarbij voortplanting wordt gezien als een daad van liefde en zorg voor het geheel van het bestaan.

Voortplanting kan ook in de context van de natuurlijke cycli van leven en dood worden begrepen. Het brengt bewustzijn van de vergankelijkheid van het individuele leven en de continuïteit van het grotere geheel. In spirituele termen kan dit de acceptatie van sterfelijkheid en het vertrouwen in de eeuwige cyclus van het leven bevorderen.

In tradities die geloven in karma en reïncarnatie, zoals het hindoeïsme en het boeddhisme, kan voortplanting gezien worden als een middel waardoor zielen opnieuw geboren worden om hun karma uit te werken en spirituele lessen te leren. Het proces van voortplanting draagt zo bij aan de grotere kosmische orde en het spirituele pad van de ziel.

Deze interpretaties laten zien hoe voortplanting niet alleen een biologische noodzaak is, maar ook een rijk en diep spiritueel fenomeen dat betekenis geeft aan het menselijke bestaan en onze verbinding met het mysterie van het leven.

Voortplanting op zich is een daad die leidt tot de geboorte van een ziel in het lichaam. Als je overgaat tot bevruchting zou je je heel bewust moeten zijn van de werkelijke betekenis hiervan. Een ziel geboren laten worden op aarde betekent: leefruimte geven op aarde. En hier gaat het niet enkel om de concrete ruimte van een huis. Er moet ruimte zijn voor de pasgeborene om er lichamelijk te zijn. Leefruimte omvat bovendien de acceptatie van de pasgeborene als een individu op zichzelf met zijn/haar eigenaardigheden en wezenlijke vorm.

Als ouder kunnen we een kind maken of breken. Het ligt in de macht van de ouders om het kind te breken als de individualiteit niet wordt geaccepteerd en je het kind dwingt om te ontwikkelen en op te groeien volgens het beeld dat je als ouder hebt van je zoon of dochter.

Het kind laten 'zijn', dat is opvoeding. Dat wil niet zeggen dat je alles wat het wil grenzeloos mag toestaan, want dat zou betekenen dat jij als ouder je individualiteit zou ontkennen. Dus de leefruimte toestaan met acceptatie van en respect voor je eigen grenzen.

De beste basis om leefruimte te kunnen bieden aan een pasgeborene is een werkelijk liefdescontact van beide partners tijdens de conceptie. Liefde voor en acceptatie van elkaar in het dagelijkse leven, acceptatie van ieders individualiteit.

Het is belangrijk om je scherp bewust te zijn van je motieven om een kind ter wereld te brengen. Moet het jouw leegte in je leven opvullen, of is het welkom als mens, die een tijd lang naast jou leeft?

In voortplanting ligt een moment van 'het menselijk ras voortzetten'. Het is een moment waarin innerlijk de behoefte wordt gevoeld om het leven op aarde voort te zetten. En al kan het onbewust blijven, het is een moment van acceptatie van het leven op aarde, van het accepteren van de noodzaak van het leven op aarde voor de ontwikkeling van de ziel, via het opdoen van aardse ervaringen. Het heeft ook geen zin om te stoppen met voortplanten, vanwege alle duisternis die er in de wereld is vandaag. In elke voortplanting ligt namelijk het verborgen geloof in het transformerende vermogen van het menselijk ras. Negativiteit is ongeloof en dat sluit je af van je transformatie. Het is in feite geloven dat je leven de moeite waard is om te leven.

Als je als man of vrouw beslist om een kind ter wereld te brengen draag je een verantwoordelijkheid je leven te leven van moment tot moment

in volledig bewustzijn en dat je het leven van het kind respecteert als individueel, geheel zichzelf.

En met dit respect kan je het voeden en opvoeden. Er bestaat geen pasklare handleiding, want op elk moment dienen er vragen gesteld te worden in relatie tot het kind. De antwoorden zijn dan afhankelijk van jouw bewustzijn en de signalen die je ontvangt van je kind. Evenals wij als ouder groeien, zal ook het kind ontwikkelen en dienen we de voeding en opvoeding steeds bij te stellen.

Hierbij herhaal ik graag een stukje uit mijn lezing over de biologie van de overtuiging, op basis van het boek van Bruce Lipton (microbioloog).

Ouders zijn de genetische ingenieurs van hun kinderen. Buiten deze genetische cocktail, hebben veel onderzoeken aangetoond dat ze een overweldigende invloed hebben op de geestelijke en lichamelijke eigenschappen van hun kinderen. En die invloed begint zelfs al voordat ze geboren zijn.

De tijd in de moederschoot bijvoorbeeld, programmeert de ontvankelijkheid voor ziekten van kransslagaders, beroerte, diabetes, zwaarlijvigheid en nog veel andere aandoeningen in het latere leven. De erkenning van de rol van de prenatale omgeving dwingt ons tot heroverweging van het genetisch determinisme, genmyopie (enkel de genen scherp zien en alles errond wazig), of het fatalistisch geloof dat onze gezondheid en ons lot alleen maar door onze genen worden bestuurd.

We moeten durven loskomen van het Darwinisme en Lamarck terug in het vizier nemen. Dat wil zeggen dat we eigenschappen kunnen overgeven van de ene op de andere generatie langs niet-genetische

wegen. We kunnen onze kinderen een betere start geven door epigenetische mechanismen, met behulp van prikkels uit de omgeving die de gen-activiteit reguleren. Ook nadat het kind geboren is kunnen ouders de omgeving blijven beïnvloeden.

Uit de neuro- anatomie blijkt dat organismen die zich lager op de ladder van de evolutie bevinden een zwakker zenuwstelsel hebben en meer aangewezen zijn op voorgeprogrammeerd gedrag (nature). De gedragingen zijn aangeboren, genetisch ingebouwd en we noemen ze instincten.

Organismen hoger op de ladder, met een groter hersenvolume, kunnen meer ervaringen opdoen (nurture) en zo ingewikkelde patronen leren. De mens is voor zijn overleven dus sterker afhankelijk van leren, dan andere soorten. We beschikken immers zo niet over die instincten die ons automatisch beschermen, waardoor we onderdak en voedsel vinden. We hebben wel natuurlijk aangeboren instincten zoals de zuigreflex bij baby's en de zwemreflex vlak na de geboorte. Het zijn dus ingebouwde gedragingen die wezenlijk zijn voor de overleving van iedere mens, los van de cultuur of de periode in de geschiedenis waarin men geboren wordt.

Kinderen tussen de 0 en 6 jaar zullen een ongelooflijke hoeveelheid informatie opnemen om te kunnen floreren in hun omgeving en slaan de wereldwijsheid van hun ouders rechtstreeks in hun onderbewuste geheugen op. Op deze manier gaan ze zich het gedrag en de overtuigingen van hun ouders toe-eigenen en leggen het vast in de synaptische banen in hun onderbewuste geest. Dit zal het biologisch functioneren, zolang het niet wordt geherprogrammeerd, de rest van hun leven sturen.

Dit betekent helaas ook, dat als onnadenkende of ongevoelige ouders hun kinderen kwetsende boodschappen toeroepen, deze laatsten de boodschappen als 'absolute feiten' gaan opslagen in hun onbewuste geheugen. Ze bezitten nog niet de mogelijkheid om dit te zien als verbale hatelijkheden, losstaand van de ware karakteristieken van het 'zelf'. Ze worden opgeslagen als waarheden.

Pas vanaf de leeftijd van 12 jaar vertoont het brein op EEG-onderzoek tekenen die worden geassocieerd met 'actief of geconcentreerd' bewustzijn, op de buitenwereld gericht. Tegen de tijd van de adolescentie zit hun onderbewuste geest boordevol info, die uiteenloopt van hoe je kan lopen, tot de 'wetenschap' dat zij nooit iets zullen bereiken, of de kennis dat zij alles kunnen verwezenlijken wat zij zich maar ten doel stellen.

De bewuste geest daarentegen kunnen we gaan bekijken als de innerlijke schepper.

De evolutie van de hogere zoogdieren, waaronder chimpansees, walvisachtigen en mensen bracht een nieuw niveau van bewustzijn voort dat het 'zelfbewustzijn' wordt genoemd.

De twee geesten vormen een dynamisch duo en werken samen. De bewuste geest laat je op iets concentreren, terwijl de onderbewuste geest een handeling of gedrag stelt, zonder hulp of supervisie of zelfs zonder besef van de bewuste geest. De bewuste geest kan de onderbewuste gewoonte programma's faciliteren en kan spontaan creatief zijn in zijn reacties op prikkels uit de omgeving. Hij is zelf-reflecterend en kan gedragingen waarnemen, het gedrag stilzetten en nieuwe reacties creëren. Zo biedt hij ons een 'vrije wil'. Vandaar ook dat we met onze wilskracht ons kunnen losmaken van onze programmering. Het is dus opletten, want onze onderbewuste geest is altijd werkzaam in het huidige

moment, terwijl de bewuste geest wel eens voor-of achteruit in de tijd kan denken= dagdromen.

De twee geesten vormen waarlijk een schitterend mechanisme, maar op de volgende manier kan het ook misgaan.

De bewuste geest is het 'zelf', de stem van onze gedachten met grootse visies en toekomstplannen. Wanneer we er niet op toezien kunnen onze gedragingen van de onderbewuste geest weleens niet onze eigen schepping zijn, want ze werden opgeslagen door het observeren van anderen. Onze ouders, leraren, leeftijdsgenoten...de mensen die ons onderbewuste geest programmeerden. Ze zullen dus niet noodzakelijk de doelen van onze bewuste geest ondersteunen en dikwijls blijken de grootste belemmeringen voor het verwezenlijken van de successen, de beperkingen die in het onderbewuste zijn geprogrammeerd. Ze kunnen zelfs onze fysiologie en onze gezondheid bepalen.

De positieve zijde van deze medaille is dat we door deze keerzijde steeds bewust moeten zijn! Een bewust leven te leiden om succesvol te kunnen zijn. Er zijn manieren om los te komen van deze conditioneringen. Via meditatiepraktijken in yoga bijvoorbeeld, door het bereiken van gedachtenloosheid vallen alle conditioneringen weg en ben je voor het eerst terug vrij om zonder muren rondom je te bewegen, zonder angsten, vrij liefhebben, vrij leven en vrij genieten. We kunnen wel herprogrammeren...

Opgelet, spanningen tussen de bewuste wil en de onderbewuste programmering kunnen tot ernstige neurologische stoornissen leiden, omdat onze cellen geprogrammeerd zijn. Wilskracht kan ook uitmonden in krankzinnigheid, helaas.

Maar hoe eenvoudig zou het zijn als we niet van in het begin van ons leven zo gevoed zouden worden, zodat we ons genetisch en creatief potentieel zouden kunnen verwezenlijken (zonder herprogrammering)?

Dus we kunnen best bewuste ouders worden, zodat onze kinderen ook bewuste ouders zullen zijn en uiteindelijk allemaal vrediger en gelukkiger kunnen zijn.

Het begint al bij een bewuste conceptie en zwangerschap. In de laatste stadia van de ontwikkeling van de gameten (geslachtscellen), gebeurt er een genetic imprinting. Dit wil zeggen dat er bepaalde groepen van genen geactiveerd worden, die het karakter van het te verwekken kind zullen beïnvloeden en vormgeven. Het maakt dus zeker uit in welke omgeving (liefdevol, vijandig, ...) en op welke manier (liefdevol, rustig, gehaast, gewild, ...) we zijn verwekt. Bepaalde bevolkingsgroepen zoals de Aboriginals bijvoorbeeld, zijn zich hier sterk van bewust en reinigen daarom voor de daad ceremonieel hun geest en lichaam.

De essentie van het bewuste ouderschap is dat zowel de moeder als de vader belangrijke verantwoordelijkheden hebben om ervoor te zorgen dat zij gezonde, intelligente, productieve en van vreugde vervulde kinderen krijgen.

Het ongeboren kind wordt gevormd in de moederschoot en is dus afhankelijk van de voeding, beweging, vitaminen, lifestyle van de moeder EN de vader. Het reageert op stress en vertoont een beschermingsreactie die de groei belemmert. Hoge cortisolniveaus hebben een invloed op de ontwikkeling van de nieren, waardoor vaak hoge bloeddruk worden gemeten en deze bij geboorte kleinere baby's tot gevolg heeft. Deze kinderen zullen op latere leeftijd vaak 50% meer kans hebben op hart- en vaatziekten, diabetes en een lager IQ. Uit onderzoek blijkt bovendien dat genen slechts instaan voor plusminus

40% van het IQ en dat de rest door omgeving (epigenetisch) zal worden gestuurd.

Bewust ouderschap wil ook zeggen dat je bewust bent van het feit dat je persoonlijk verantwoordelijk bent voor alles in je leven, zodra je je er eenmaal bewust van bent dat je persoonlijk verantwoordelijk bent voor alles in je leven. We hebben er geen schuld aan als we tekortschieten als ouder, tenzij we er niets aan doen wanneer we ons bewust worden van 'bewust' ouderschap. Dan is het aan ons om ons te herprogrammeren.

Het is belangrijk onze kinderen liefdevol en spelenderwijs alles aan te leren. Ook het sociale contact en de liefdevolle interactie behoeden onze kinderen van hoge cortisolspiegels die hun ontwikkeling kunnen belemmeren. Het onthouden van lichamelijk contact met de moeder of soortgenoten kan zelfs leiden tot afwijkende stressprofielen en de ontwikkeling tot gewelddadige psychopaten.

Een belangrijke kanttekening hierbij voor adoptieouders is dat ze dus niet moeten denken dat het leven van hun kinderen begon toen deze in hun nieuwe omgeving kwamen. Ze zijn mogelijk al door hun biologische ouders geprogrammeerd met de overtuiging of ze gewenst of niet-gewenst of geliefd waren. Zelfs een pasgeborenen is dus geen onbeschreven blad, aangedaan door de negen maanden in de buik.

Kortom, de genen van de kinderen weerspiegelen alleen maar hun potentieel, niet hun lot. Het is de taak van de ouder om de omgeving te verschaffen die hen in staat stelt zich tot hun hoogste potentieel te ontwikkelen. Het is vooral 'de moeite doen' om te veranderen indien nodig. Ongegronde angsten los te laten en ervoor te zorgen dat er geen beperkende overtuigingen in de onderbewuste geest van je kinderen worden geplant. Dus zeker niet de fatalistische boodschap van het

genetisch deterministische aanvaarden. We zitten 'niet' vast aan onze genen.

Het is steeds de moeite waard en zeker niet te laat om als volwassenen negatieve programmeringen te overwinnen. Dit kan met behulp van Yoga, hypnose, habituatie, cognitieve gedragstherapie en verschillende energetisch-psychologische benaderingen, die op snelle veranderingen gericht zijn.

Beter Mens

Soms denk ik in het donker
Soms staar ik in het niets
Soms zoek in naar een houvast
In dat wat ik verlies
Soms is mijn hoofd een doolhof
Waar ik de uitweg niet meer ken
Maar ik weet dat er een huis is
Want ik weet dat jij er bent
En jij maakt van mij
Een beter mens, een beter mens

Ik zie berichten in de krant
Ik hoor de klaagzang van een volk
Maar jij laat mij de schoonheid zien
Van de wolken en de zon
En ik zing voor jou mijn liefste
In een taal die ik niet ken
En al weet ik ook dat ik nooit zal weten
Wie ik werkelijk ben
Jij maakt van mij
Een beter mens, een beter mens...

Het regent en de zon schijnt
Het is kermis in de hel
En een man op televisie
Praat alleen over zichzelf
Maar ik kijk door jouw ogen
Ver vooruit en niet meer om
Want alles wat verdwijnt
Geeft ruimte aan wat komt
Jij maakt van mij
Een beter mens, een beter mens...
Jij, jij maakt, van mij
Een beter mens, een beter mens...

Soms denk ik in het donker
Soms staar ik in het niets
Soms zoek ik naar een houvast
In dat wat ik verlies
Soms is mijn hoofd een doolhof
Waar ik de uitweg niet meer ken
Maar ik weet dat er een huis is
Want ik weet dat jij er bent
Jij maakt van mij
Een beter mens, een beter mens...

Deze tekst heb ik gekozen omdat ik vorige week, tijdens een optreden van Stef Bos voelde dat ik hiermee iets moest doen. Het liedje deed me spontaan aan Atma Muni denken, want voor mij voelt Atma Muni als een tweede vader die me begeleidt op mijn pad van liefde en vertrouwen. Die me met een paar verwoordingen, kon en nog steeds kan raken tot in het diepste binnenste van mijn Zijn.

Een paar simpele voorbeelden (want vaak is het simpel, en maken wij het gewoon veel te complex): “Gun iedereen zijn zelfstandigheid” of “Je doet teveel, maak keuzes”...

Soms denk ik in het donker
Soms staar ik in het niets

Soms is mijn hoofd een doolhof
Waar ik de uitweg niet meer ken

Een mens kan soms donkere gedachten hebben, geen uitweg meer zien, van alles het negatieve zien. Alle lichtpuntjes verdwenen en dan tuimelt ook de energie naar beneden.

Donkere gedachten kunnen gevoelens van hopeloosheid, verdriet en angst versterken. Ze kunnen de zelfwaardering en het zelfvertrouwen

ondermijnen, waardoor men zich waardeloos of niet goed genoeg voelt en zich zelfs helemaal terugtrekt.

De ruminatie maakt het moeilijk om positieve gedachten en oplossingen te vinden en kan je concentratie verstoren, wat het moeilijk maakt om dagelijkse taken uit te voeren.

Soms zoek ik een houvast in dat wat ik verlies

De waarde van ons leven leggen we vaak in de wereld der verschijnselen, onze spullen, de materie, alles wat we hebben. Door gehechtheid worden we verblind, zoals een kind in een speelgoedwinkel. Vergeten wat de essentie is, waar de waarde zit.

Maar ik weet dat er een huis is

Want ik weet dat jij er bent

En jij maakt van mij,

Een beter mens, een beter mens

Hier gaat het om de liefde, de liefde binnenin, binnenin het hart, de dankbaarheid die we voelen voor ouders, echtgenoot, kinderen, leraren en het leven.

Het is zo mooi om liefde te geven. In 2016 ging er ooit een actie 'Zeg maar goeiendag' van start. De initiatiefnemers ondernamen deze actie omdat er onder de bevolking een onrust heerst voor de gevolgen van de komst van vluchtelingen, jobontwrichtende globaliserende economieën en aanslagen die geografisch en sociologisch steeds dichterbij komen. Mensen sluiten zich af voor de buitenwereld, voor de andere...nog steeds en helaas steeds meer. Ikzelf zeg steeds vriendelijk goeiendag als ik mensen tegenkom op straat. Wanneer die niet wordt beantwoord is het

de kunst om dat niet persoonlijk te nemen, want ieder draagt zijn rugzak waarvan je nooit kan weten hoe zwaar die weegt.

Wel heeft iedereen de keuze, elke dag opnieuw om te bepalen waarmee je de rugzak mee vult, het gewicht dat je aan bepaalde gebeurtenissen geeft of wat je eruit wil verwijderen voor eens en voor altijd, loslaten. Liefde verzacht en verlicht' en maakt het leven zoveel mooier.

Slot- en dankwoord

Ikzelf ben opgegroeid is een warm nest, met liefdevolle ouders die me alle kansen gegeven hebben en die me nog steeds, tot op de dag van vandaag ondersteunen door dik en dun. Ze maakten van mij een fijn en misschien wel beter mens.

Het is belangrijk te beseffen dat iedere ouder naar zijn kunnen, kinderen begeleidt en opvoedt. De verworven conditioneringen zijn vaak blinde vlekken die pas zichtbaar worden als je eigen kinderen als spiegels voor je staan en je je eigen 'zijn' toch ook eens in vraag begint te stellen. Wie was ikzelf, hoe deed ik dat of hoe had ik dat graag willen doen en welk gedrag/ of keuze werd er gestuurd van thuis uit?

Ook in mijn relatie heb ik een paar woelige waters doorzwommen, maar door te blijven voelen wat er 'echt' leefde ben ik nog steeds samen met mijn partner en blijven we elkaar wakker houden en trachten we zo bewust mogelijk in het leven te staan. Wie zijn wij daar diep vanbinnen en kunnen we elkaar ook zo aanvaarden en liefhebben? Een voortdurend proces van balans vinden tussen het trouw blijven aan je eigen innerlijke mens en de noden of verlangens van je partner met zijn 'Zijn', het gunnen van elkaars zelfstandigheid.

Naast mijn gezin en familie werd de yogaschool in Mechelen een familie 2.0, zoals mijn dochters het zouden verwoorden. De eerste lessen wist ik niet wat ik hoorde, maar er ging een wereld voor me open en ik vond het fascinerend om er deel van uit te maken. Eindelijk werden er boeiende vragen gesteld, over de dingen die er écht toe doen... na zeven jaar studeren had ik nog steeds het gevoel dat ik niet wist wat ik echt wou weten en de zoektocht en de honger naar kennis bleven doorgaan. Ik had eerlijk gezegd ook geen flauw idee welke vragen ik wou stellen, want ik was tot dan toe vrij naïef...onbewust, onwetend. Aan de rand van de cirkel, aan het woelige oppervlak (Avidya) verbleef ik met waanbeelden over mijn tijdelijke persoonlijke 'zelf'. Ik herinner me levend de vraag die Atma Muni me stelde tijdens ons eerste gepraak in Mechelen in de Otterstraat: " Wie ben jij ?" Toegegeven, ik weet het nog steeds niet volledig, maar het pad vind ik ongelooflijk boeiend en de zoektocht houdt me wakker...

De yogaschool, met de lessen van Atma Muni, Suman, Dharma Muni, Sally, Liesbeth, Vero en zoveel meer die ik hier niet kan opsommen, hebben me verrijkt, me geholpen om een duik te nemen vanuit het woelige oppervlak naar het kalme epicentrum, om meer bewust te worden in het leven. Kortom, ze maakten van mij een beter mens... nog steeds, elke dag opnieuw.

Maar dan stel ik mij de volgende vraag: " Kan ik een beter mens worden?"

We hebben alles toch in ons, wij zijn 'Dat', Tat tvam Asi, " Dat zijt gij".

Dankjewel, voor alles 🙏 en veel liefs



Bibliografie

- Cursussen van de yoga academie voor leraren opleiding en de cursussen van de beginners, gevorderden en satsanga lessen van Yoga Niketan en Yoga Academie te Mechelen en Yoga Dharma te Tremelo.
- “The Bhagavad Gita” Eknath Easwaran, ISBN 978-1-58638-019-9, printed 2007, Nilgiri Press, publishing division of The Blue Mountain Center of Meditation.
- “Het pad van de Bohisattva” Santideva, ISBN 90 73728 08 8, herziene druk 1993, Uitgeverij Dharma.
- “Bhagavad Gita” C. Keus, ISBN 9789020214659, Tiende druk 2017, Uitgeverij Ankhhermes Utrecht.
- “Open je hart” De Dalai Lama en Nicholas Vreeland, ISBN 978 90 417 0424 5 NUR 720, nederlandse vertaling 2002 Uitgeverij BZZTôH 's-Gravenhage.
- “De Yoga-Sutra’s van Patanjali” Dr.I.K.Taimni, ISBN 978 90 6157 075 8, 2018 Uitgeverij der theosofische vereniging in Nederland.
- “Seksualiteit alleen in samen-zijn” Sun van Meijel, ISBN 90 6325 327 3, 1988 Uitgeverij Servire uitgevers b.v. Katwijk aan zee.
- “Een reis door de chakra’s” Alberto Paganini, ISBN 978 90 202 03912, uitgever Alberto Paganini Brugge.