

Nieuwsbrief december 2016

Stil staan bij jezelf

Heb jij ook wel eens het gevoel dat je achter de feiten aanloopt? Dat je wordt geleefd? Dat alles maar doorgaat en dat je nauwelijks tijd hebt om adem te halen?

Het lijkt of we worden geleefd door het werk dat we doen, de familie waarin we leven, de sociale contacten die we hebben. We hebben ons leven perfect geregeld en gepland en daar moet vooral niets in mis gaan want dan hebben we een probleem. We leven in een maatschappij waarin we van geboorte tot dood nog maar weinig aan het toeval overlaten en creëren daarmee een gevangenis voor onszelf. Hoe kunnen wij onszelf bevrijden uit die tredmolen waarin we jaar in jaar uit ronddraaien?

Oké, bovenstaande is misschien met een donkere bril bekeken maar als we eerlijk bij onszelf nagaan hoe het nu is, op dit moment, kom je er misschien wel achter dat het wel wat minder kan.

Hoeveel momenten zijn er op een dag dat je een pauze neemt? Dat je echt stopt met waar je mee bezig bent en je hoofd leegmaakt? Dat je je lichaam wat rust gunt voordat je weer verder gaat? Uiteindelijk ben jij zelf degene die het zo druk maakt voor jezelf. Daarmee ben jij ook degene die stop kan zeggen.

Sta eens stil bij de vraag wat nu echt belangrijk is in je leven. Nu op dit moment.

Stop, wees stil en observeer

Welk antwoord krijg je? Is het geld en materie dat belangrijk is voor je? Hoeveel tijd stop je in het idee van meer, beter, best? Hoeveel pauzes offer je hieraan op? En voel je je daar echt lekker bij?

Of krijg je andere antwoorden? Zijn er bepaalde mensen belangrijk in je leven? Je partner, je kinderen, je ouders, vrienden? Vraag je dan eens af of deze mensen je nu, acuut nodig hebben. Zo ja, wees er dan voor ze met heel je hart. Zo nee, stel jezelf dan de vraag: Wie is er op dit moment echt belangrijk in mijn leven? Mag jij dat zelf zijn?

We hebben geleerd dat aan onszelf denken egoïstisch is. Maar is dat ook echt zo? Of is het juist zo dat je altijd aan de ander denkt en je hebt geleerd je schuldig te voelen op het moment dat je zelf aan bod komt? Zou het niet een mooie keuze zijn om ook eens stil te staan bij jezelf en je eigen welzijn?

In de yoga noemen we het ego **Ahamkara**, de ik-maker. Het is een van de krachten, interne impulsen van de mind die dat wat buiten je staat op het ik betreft en daar een relatie mee aangaat. Het zorgt ervoor dat er een 'ik ben dit of ik ben niet dat' ontstaat. Door je te identificeren met het ik onderscheid je je van de ander. Ik ben zus of ik ben zo. Dit creëert de overtuigingen die we hebben in het leven.

Er wordt vaak gedacht dat als je yoga beoefent je je ego helemaal moet loslaten, maar dat is helemaal niet handig in het leven zoals je dat nu leeft. Je ego of je ik-kracht geeft je de impuls om tot actie over te gaan, dingen voor elkaar te krijgen, zet je aan tot handelen. Je wilt ten slotte iets bereiken in het leven. Alleen zijn wij gaan denken dat we wat we willen bereiken zelf zijn en hangen daar een waarde oordeel aan. En zo creëren wij een wereld gebaseerd op illusies. Want ben jij werkelijk degene zoals je je voordoet aan de wereld?

In de yogales is er de uitnodiging om je ego te onderzoeken door stil te staan bij jezelf. Te ervaren wie je nu eigenlijk bent wanneer je dat waar je je mee identificeert los laat. Je zelf te ontmoeten in wie je werkelijk bent, diep van binnen. Je te verbinden met jezelf los van alle rollen die je speelt in het leven en alle maskers waarachter je je verschuilt.

Nieuwsbrief december 2016

Wanneer je consequent het achtvoudige pad van de yoga bewandelt en je totaal overgeeft aan het beoefenen van yoga kun je uiteindelijk een ego-loos leven bereiken. Dit wordt ook wel verlichting genoemd. Door mensen die verlicht zijn wordt gezegd dat de persoonlijkheid, het individu opgaat in het grote geheel. Dat het je identificeren met dat wat buiten je staat niet meer belangrijk is omdat je dat wat buiten je staat geworden bent. Je bent één met al wat is.

Maar voordat het zover is oefenen we gewoon hier op onze yogamat en in ons leven in Den Haag. We oefenen in het stoppen waarmee we bezig zijn en maken de verbinding met alles wat zich aandient in het moment. We verbinden ons met de diepere lagen in onszelf en leren onszelf daardoor steeds beter kennen. Om na het contact dat we gemaakt hebben weer wat wijzer en wat meer ontspannen door te gaan waar we gebleven waren.

Oefening: **Tot tien tellen**

Een goede oefening om tot stilstand te komen en de verbinding met jezelf te maken is tot tien te tellen.

| | |
|------------|-------------|
| Adem in 10 | Adem uit 10 |
| Adem in 9 | Adem uit 9 |
| Adem in 8 | Adem uit 8 |
| Adem in 7 | Adem uit 7 |
| Adem in 6 | Adem uit 6 |
| Adem in 5 | Adem uit 5 |
| Adem in 4 | Adem uit 4 |
| Adem in 3 | Adem uit 3 |
| Adem in 2 | Adem uit 2 |
| Adem in 1 | Adem uit 1 |

Ik wens je een fijne vakantie met veel pauze momenten en een gezond, gelukkig en vriendelijk 2017.

Namasté,

Jeanette

- ✓ De yogastudio is **gesloten** in de **Kerstavakantie**
Van zondag 25 december t/m zondag 8 januari
De lessen starten weer op maandag 9 januari 2017
- ✓ **Lesgeld december 2016 en januari 2017**
I.v.m. de kerstavakantie bedraagt het lesgeld voor december en januari € 25,50.
Vanaf februari wordt weer het standaard bedrag van € 34,00 betaald.
Let op: maak je gebruik van een automatische overschrijving pas deze dan tijdig aan.
- ✓ Het nieuwe programma voor 2017 vind je in een aparte bijlage
- ✓ Meld je tijdig af als je niet naar de les komt. Zo maken we het met elkaar mogelijk dat gemiste lessen kunnen worden ingehaald.
- ✓ Wil je geen nieuwsbrief per e-mail ontvangen, stuur dan een bericht aan info@denhaagyoga.com met in het onderwerp: uitschrijven nieuwsbrief. Je wordt dan van de verzendlijst verwijderd.