

Nieuwsbrief december 2017

Een intentie meenemen in je dagelijkse leven

Wij leven in een wereld waarin de tijd maar door gaat. Na de dag komt de avond en al snel is het tijd om naar bed te gaan. De volgende ochtend is de vorige dag voorbij en gaan we weer vrolijk (of iets minder vrolijk) door waar we gebleven waren. Gisteren is geweest, morgen is nog ver weg en ondertussen hebben we het gevoel dat het leven tussen onze vingers door glipt. Toch is het leven eeuwig, oneindig. Het kan uitgedrukt worden als een ritmische beweging tussen yin en yang of ha en tha energie. Zon en maan, mannelijk en vrouwelijk, actief en passief, geven en ontvangen, binnen en buiten, beweging en rust, inspanning en ontspanning, de dynamiek tussen het een en het ander. Oorzaak en gevolg en de stroom die daartussen beweegt.

Wij mensen zijn oneindig. Je bent oneindige mogelijkheid. Je creëert jezelf door je mind een bepaalde kant op te bewegen. Waarschijnlijk zijn er in je leven overtuigingen ontstaan over wie je bent en wat je bent en waar je aan zou moeten voldoen. Het is zaak deze overtuigingen te onderzoeken om tot inzicht te komen van wat waar is en wat onwaar. Om zo deze lagen van onechtheid af te kunnen pellen. Yoga mag dit proces van zelfonderzoek zijn als je je daarvoor kunt openen en de weg naar binnen durft te gaan, de uiterlijke charme van de asana beoefening durft los te laten en werkelijk contact gaat maken met de kern in jezelf. Door meditatie kun je deze weg naar binnen uitdiepen en steeds dichterbij het Ware Zelf komen. Hatha Yoga is het in balans brengen van de ha en de tha, het afpellen van al deze lagen van overtuigingen, tot er niets anders overblijft dan het Ware Zelf.

Overtuigingen kunnen van alles omvatten. Meestal begint het met 'ik ben' om vervolgens iets in te vullen dat je denkt te zijn. Als je nu gaat zitten en je overtuigingen gaat onderzoeken kun je erachter komen dat dit 'ik ben' slechts een rol is die je aanneemt. Zo zijn er vele 'ik bens' en rollen die je speelt: man, vrouw, kind van, vader of moeder, werknemer of werkgever of werkeloos, saai, vrolijk, actief, passief, kleurrijk, energiek, vul maar in. Deze rollen zetten je vast in gewoontepatronen en maken het moeilijk om verandering in je leven toe te laten en jouw creatieve levensenergie vrij te laten stromen.

Het werken met een **sankalpa** of **intentie** kan verandering brengen in je gewoontepatronen en je losmaken van je overtuigingen. **San** betekent een idee of woord dat in je opkomt en vorm vindt in je hart. **Kalpa** betekent een manier van handelen welke richting geeft aan je leven. Een sankalpa vindt zijn motivatie in innerlijke kracht, liefde en zorgzaamheid voor jezelf. Het komt tot stand in de verbinding met je Ware Zelf. Degene die je werkelijk bent, diep van binnen. Een sankalpa brengt je op één lijn met jouw innerlijke waarheid.

Kort gezegd is een sankalpa een besluit, een intentie: een korte zin of positieve affirmatie. Een Sankalpa wordt gesteld in de tegenwoordige tijd, is positief (je laat de woorden geen of niet weg) en is eenvoudig en kort. Bijvoorbeeld: Ik leef vanuit ontspanning en gemak.

Het is geen uitdrukking van je wilskracht (Ik wil dit of dit bereiken) maar een uitdrukking van dat waarvan jij diep van binnen weet/voelt dat dit het beste is voor jou op dit moment in je leven.

Een sankalpa is niet: Ik ga nooit meer snoepen. Maar wel: Ik eet gezonde en eerlijke voeding.

Een sankalpa gaat niet over iets doen of niet doen. Het gaat meer over hoe je kunt zijn.

Een sankalpa heeft de kracht om te creëren en je leven te veranderen. Maar als je niet oppast en deze kracht vastzet in het denken en de sankalpa vanuit het denken blijft herhalen wordt het een volgende overtuiging waar je je weer los van moet maken.

Nieuwsbrief december 2017

Draag je sankalpa mee in je hart, vanwaaruit je het bij tijd en wijle omhoog voelt borrelen op het moment dat je hart (en niet je mind) dit aangeeft. Laat het een leidraad zijn waarlangs je je leven vorm geeft. Laat het je bewust maken van dat wat echt belangrijk voor je is in jouw leven.

Oefening

Kom zitten in een comfortabele houding, stevig, stabiel en ontspannen. Sluit je ogen en land in jezelf. Maak contact met je adem en laat een kalm en natuurlijk ademritme ontstaan. Kun je helemaal aanwezig zijn? Verbind je met jezelf in je hartgebied. Stel jezelf de vraag: wat is het dat ik op dit moment in mijn leven het meest nodig heb? En wacht.

Observeer hoe je denken zijn tanden zet in deze vraag en je weghaalt uit je voelen, uit je innerlijke weten. Besluit om je gedachten te laten gaan. Er niet in mee te gaan. Je houdt de verbinding met jezelf in het hartgebied in stand en ademt.

Laat vanuit de diepte van je hart een antwoord omhoog borrelen. Zonder erover na te denken. Het eerste dat zich aandient is precies wat je antwoord mag zijn. Ga niet op zoek naar iets anders of beters.

Leg nu deze sankalpa als een zaadje in de vruchtbare aarde in jezelf zodat het zaadje kan wortelen in je innerlijke zijn. Geef het zaadje de ruimte om te groeien en aan het licht komen in je dagelijkse bewustzijn, waar je het mee kan nemen in je dagelijkse leven. Laat je de komende weken leiden door deze sankalpa. Draag deze sankalpa met je mee als focuspunt van waaruit je je leven vorm geeft.

Namasté,

Jeanette

- ✓ Het sluipt er langzaam in dat mensen vergeten zich (op tijd) af te melden voor de les. Alleen wanneer je je op tijd afmeldt kunnen we het inhalen van de lessen in stand houden.
Dus: **Meld je tijdig af wanneer je een keer niet kunt!** Laten we hierin zorgzaam zijn naar elkaar.
- ✓ Vanaf november heeft Gert de administratie van de yogastudio op zich genomen.
Wanneer je vragen hebt over je betaling kan je contact met hem opnemen via de mail:
info@denhaagyoga.com.
- ✓ 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.