

Nieuwsbrief juli 2017

Doe je dat wel eens: op zoek gaan naar jezelf? Waar zoek je dan? Wat zoek je dan?

Misschien zoek je als eerste in de spiegel en zie je jezelf zoals je er aan de buitenkant uitziet. Let je op of je kleding wel voldoet aan jouw normen of dat je haar wel goed zit. Je ziet jezelf als te dik, te dun of wel oké. Een oordeel is snel gevormd. Waar kijk je naar? Wie is dat spiegelbeeld dat je aanstaart? En komt dat spiegelbeeld wel overeen met hoe je je van binnen voelt? Ben jij diep van binnen degene die je in de spiegel tegenkomt?

Als je nu je ogen sluit, mag je dan ook jezelf ontmoeten? Wie of wat kom je dan tegen? Sta je ervoor open jezelf te ontmoeten?

Juist. Met gesloten ogen kun je niet verder lezen - dus doe de oefening straks - lees eerst dit stukje uit ☺.

Kom rechtop en ontspannen zitten en laat je adem rustig door je neus naar binnen en naar buiten stromen. Geef jezelf de tijd om hier aan te komen en je aandacht in het hier en nu te brengen.

Laat de volgende zin door je heen gaan: **Ik ontmoet mijzelf in stilte.**

Wat betekent dat voor jou?

Het kan zijn dat je de volgende gedachten door je heen laat gaan: Ik maak kennis met mijzelf (in stilte). Wie is dat, mijzelf? Wie ben ik eigenlijk?

Ik ont-moet mijzelf, ik stop met moeten. Ik laat het moeten los en stop met dat waarmee ik bezig ben om mijn aandacht naar binnen te richten.

Ik maak kennis met mijn Zelf. Degene die ik werkelijk ben, diep van binnen.

Om er wellicht achter te komen dat je verzandt in gedachten over jezelf. Dat je denken, je geest maar doorratelt, afdwaalt en herhaalt. Dat je ook met je ogen gesloten oordeelt over jezelf.

En hoezo ontmoet ik mijzelf in *stilte*? Het geklets in mijn hoofd is oorverdovend en ik ben nog nooit zo ver van stilte vandaan geweest.

Om die maalstroom aan gedachten los te laten kun je je aandacht richten op je ademhaling. Laat de volgende zinnen door je heen gaan en wees je ervan bewust wat dit met je doet.

Ik volg mijn inademing

Ik volg mijn uitademing

Kun je volledig met je aandacht bij de inademing zijn?

Kun je volledig met je aandacht bij de uitademing zijn?

Of dwaal je halverwege al weer af?

Mediteren wordt niet voor niets het steeds weer opnieuw beginnen genoemd.

Begin gewoon weer opnieuw wanneer je merkt dat je aandacht bij je vandaan gaat. Je hoeft immers niets te bereiken, je hoeft nergens uit te komen. Je bent simpelweg aanwezig, je hebt je aandacht naar binnen gericht, je bent je bewust van je reacties op het moment dat je de inademing volgt en de uitademing volgt.

Ont-moet jezelf, adem in, adem uit, steeds weer opnieuw, voor de tijd die je met jezelf hebt afgesproken om zo te blijven zitten. Begin met vijf of tien minuten per dag. En houd je daaraan.

Het is belangrijker om steeds weer terug te keren naar de oefening dan om met de oefening een doel te willen bereiken.

Nieuwsbrief juli 2017

Neem een uitnodigende en onderzoekende houding aan. Probeer de oefening te doorvoelen, écht contact te maken. In heel je lichaam te voelen dat je aanwezig bent. De diepte van de inademing waar te nemen, de diepte van de uitademing waar te nemen. Geef al je aandacht in dit moment van zitten aan dit moment van ademen.

Ik ontmoet mijzelf in stilte

Ik volg mijn inademing

Ik volg mijn uitademing

Ik bloei open

Zoals bloembladeren zich openen en het hart van de bloem zichtbaar wordt, mag jij je openen en jezelf in de onmetelijke, oneindige diepte in je hart ontmoeten. Mag je de verbinding maken met wie je werkelijk bent, diep van binnen? Mag je je **Zelf** ontmoeten?

In de yoga noemen we dit opengaan in jezelf en het ontmoeten van je Zelf de verbinding maken met Atman, je Hogere Zelf of ziel. Atman is één met Brahman, de levensbron, dat wat we zuiver zijn of zuiver bewustzijn noemen.

Alle asana's en oefeningen die we doen op de yogamat mogen een stap zijn op weg naar éénwording tussen Atman en Brahman. Yoga betekent verbinding. Verbinding, éénwording met jezelf en met alles dat is. In het ervaren van deze éénwording ligt alle geluk besloten.

Ik wens je een bloeiende zomer.

Namasté,

Jeanette

- ✓ Het programma en het lesrooster voor het najaar 2017 worden samen met de nieuwsbrief verstuurd.
- ✓ Meld je tijdig af wanneer je een keer niet kunt! Alleen op die manier kunnen we de mogelijkheid blijven bieden om lessen in te halen.
- ✓ 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.