

# Nieuwsbrief maart 2016

De yogamat is een uitstekende plek om op zoek te gaan naar jezelf. Je neemt een bepaalde asana (yogahouding) aan en onderzoekt wat deze met je doet. Als je jezelf hebt neergezet in de uiterlijke houding keer je je aandacht naar binnen en onderzoek je de innerlijke houding. Je bewandelt de innerlijke weg, je onderzoekt wie je bent in relatie tot het grotere geheel. Jij bent degene naar wie je aandacht uitgaat. Niet uit egoïsme maar uit nieuwsgierigheid, uit de wil jezelf te leren kennen en daardoor de wereld te leren kennen. Wie ben ik? Hoe sta ik in het leven? Hoe ga ik om met mezelf? En in het verlengde daarvan, hoe ga ik om met de ander? **Hoe vind ik geluk en vrede in mijzelf en met de wereld om me heen?**

Tijdens de yogales onderzoek je of je aan het presteren bent en of je jezelf aan het vergelijken bent met een ander. Je onderzoekt je gedachtenpatronen en op welke manier je aanwezig bent met je aandacht. Je oefent in het loslaten van het jezelf identificeren met je lichaam, denken, emoties en adem. Je oefent jezelf in het loslaten van alle uiterlijke gewoontes die je jezelf hebt aangeleerd om te ademen in het moment.

In dat oefenen kom je je ego tegen. Je ik dat van alles wil en van alles vindt. Je ego wil iets bereiken, is aan het streven. Je ego wil iets wat fijn is vasthouden en zorgt ervoor dat je niet tevreden bent en op zoek bent naar meer en beter. Het ego is op zoek naar vervulling van verlangens, zoekt geluk buiten zichzelf en zorgt er daarmee voor dat je leeft in lijden.

Als je dit streven naar beter en vasthouden van wat je hebt kunt loslaten en je kunt verbinden met de kern in jezelf kun je je verlangen onderzoeken en zien wat waar is en wat niet waar is. Je oefent je in onderscheidingsvermogen. Je ziet je ervaringen voor dat wat ze werkelijk zijn. Ziet wat niet waar is, wat illusie (Maya) is en wat waar is. Je ziet dat echt geluk te vinden is achter de sluier van illusie, achter dat wat we voor werkelijkheid aanzien.

Je ziel, dat wat altijd was, wat is en wat altijd zal zijn, wordt zich bewust van zichzelf en van het grotere geheel en vindt daarin het werkelijke geluk en vrede. Dit proces van zijn, bewustzijn, gelukkig zijn en vrede vinden noemen we in de yoga **Sat Chit Ananda** (zijn, bewustzijn, gelukzaligheid).

Nu schuilt in al deze mooie woorden een gevaar. Het gevaar dat je toch weer op zoek gaat naar geluk. Nu niet in de buitenwereld, maar in je eigen binnenwereld. Je beoefent meer en meer yoga, bestudeert de yogafilosofie, past de yogapsychologie toe, je groeit en wordt een steeds wijzer mens. En toch houdt het dagelijkse leven je in zijn greep. Je draait mee in de vaart der volkeren. Ervaart de stress en de druk die de maatschappij op je uitoefent en hoewel je rustiger bent geworden en de yogabeoefening je beter doet voelen is de gelukzaligheid en vrede nog ver te zoeken. En zo ben je weer terug in je eigen lijden.

Voor ons mensen in het Westen is het bijna onmogelijk de kwaliteiten te bereiken van de oude yoga meesters in India die in grotten in de Himalaya leefden. Zij konden steeds dieper en dieper in meditatie gaan omdat zij de hele dag niets anders deden. Zij hadden geen maatschappelijke verplichtingen. Wij stappen na de yogales weer het gewone leven in en zie dan maar eens het niet identificeren vol te houden.

Hoe kun je er voor zorgen dat je niet steeds weer in die tredmolen van het eigen lijden terecht komt?

Een van de leringen in het Boeddhisme is te erkennen dat er lijden is. Het hoeft niet weg, je hoeft er niet in mee te gaan, je hoeft enkel te erkennen dat het er is. Op de yogamat oefen je dit op eenzelfde manier, door te erkennen wat zich aandient aan sensaties en gedachten. Ook dit hoeft niet weg, je hoeft er niet in mee te gaan, je bent je bewust en je ademt. Je houdt niet vast, streeft niet naar meer of minder, je bent bewust aanwezig in het moment en ademt.

# Nieuwsbrief maart 2016

Je bent aanwezig zonder jezelf geweld aan te doen, in mildheid en liefdevolle aandacht voor jezelf. En je weet dat het een oefening is. Iedere dag is opnieuw een moment om te oefenen. Steeds als je de yogamat betreedt is dat een nieuw moment om te oefenen. In het jezelf toestaan te oefenen haal je de druk weg om uiteindelijk iets te bereiken. Geluk is niet iets dat zich laat afdwingen, ook niet op de yogamat. Het enige dat je kunt doen is je bewust te zijn van je aanwezigheid, van je handelen en bereid zijn je aandacht naar binnen te richten en jezelf te ontmoeten. Te erkennen wat er is, te ademen, je te openen naar jezelf en je te verbinden met het grotere geheel. Dan heb je een stap gezet in de goede richting.

En dan soms, zomaar ineens licht de sluier van Maya op en ontvang je een glimp van wat waar is, van het moment in zichzelf, je ervaart bijvoorbeeld een zonsopgang of je ziet de uitgestrektheid van de sterrenhemel. Op dat moment ben je je bewust van de waardevolle relatie met jezelf en met de wereld om je heen. Een moment waarin je het geluk herkent en door je heen kan laten stromen.

Dit in verbinding zijn met jezelf en zo'n moment van loslaten en geluk ervaren kun je oefenen.

## Oefening

Of je nu zit, staat of ligt. Neem een moment voor jezelf. Je maakt contact met je lichaam en je adem. Je bent je bewust van je gedachten en emoties. Je maakt contact met jezelf in het moment. Hoe dat moment zich ook bij je aandient.

Je neemt je gezichtsuitdrukking waar en verzacht je gezicht. Dan laat je een glimlach ontstaan met je mond. Je glimlacht met je ogen en je laat de glimlach ook in je hartgebied verschijnen.

Je glimlacht, je ademt en je bent je bewust. Misschien dat de volgende mantra je daarbij kan helpen:

## Ik adem in ik ben hier, ik adem uit ik glimlach en ontspan

Wanneer je dit een prettige manier vindt om je yoga beoefening te verdiepen, lees dan eens een boek van **Thich Nhat Hanh**. Deze Vietnamese Boeddhistische monnik schrijft in duidelijke en begrijpelijke taal hoe je in aandacht kunt leven en heeft vele van dit soort korte spreuken (gatha's of korte gedichtjes) in zijn boeken beschreven.

Namasté,

Jeanette

- ✓ Wil je weten waar je aan toe bent? De Algemene Voorwaarden hangen op het prikbord in de gang. Wil je de Algemene Voorwaarden thuis rustig doorlezen? Kijk dan op de website: [www.denhaagyoga.com](http://www.denhaagyoga.com).
- ✓ Onder **Wees zorgzaam en aandachtig** vind je op het prikbord hoe je in zorgzaamheid en aandacht met jezelf, de ander en de yogastudio kunt omgaan. Wil je dit thuis rustig doorlezen? Kijk dan op de website: [www.denhaagyoga.com](http://www.denhaagyoga.com).
- ✓ Zit je ergens mee? Wil je je mening kwijt? Of wil je gewoon iets delen? Er ligt een evaluatieformulier voor je klaar in de gang. We stellen het op prijs als je je mening, vragen, opmerkingen en ideeën met ons deelt zodat we met elkaar een fijne plek creëren om yoga en meditatie te beoefenen.
- ✓ Wil je geen nieuwsbrief per e-mail ontvangen, stuur dan een bericht aan [info@denhaagyoga.com](mailto:info@denhaagyoga.com) met in het onderwerp: uitschrijven nieuwsbrief. Je wordt dan van de verzendlijst verwijderd.