

Beste yoga beoefenaar,

Laten we eens stilstaan (of stil zitten) bij onze persoonlijke eigenschappen, we hebben ze tenslotte allemaal. Ze horen bij het leven en we identificeren ons er mee. Het zijn de obstakels op ons yogapad en houden ons af van datgene waar yoga uiteindelijk om gaat, de verbinding met het spirituele Zelf-zijn.

In de yoga worden deze obstakels **klesha's** genoemd. De yogafilosofie beschrijft vijf klesha's:

- Onwetendheid (avidya); de yogafilosofie zegt dat alles wat we waarnemen een illusie (maya) is en dat we tot kennis van het Zelf-zijn (vidya) kunnen komen wanneer we dat wat tijdelijk is loslaten en we ons richten op onze ware natuur, dat wat eeuwig is.
- Valse identiteit van het ego (asmita); het is de gehechtheid aan wie we denken te zijn. De gehechtheid aan de waarnemingen die via de zintuigen binnenkomen en het denken dat we die waarnemingen zijn.
- Begeerte (raga); zoveel mogelijk willen hebben en dat wat je hebt vast willen houden. Je geluk af laten hangen van de dingen om je heen.
- Jaloezie, irritatie (dvesa); je vergelijken met anderen en je hierdoor beter of slechter voelen.
- Angsten (abhinivesha); de angst om fouten te maken, angst om te falen, angst voor imperfectie en uiteindelijk angst voor de dood. Wanneer je beseft dat de ziel eeuwig is en alleen het lichaam sterft verdwijnt angst voor de dood.

Ook ik kom ze elke dag weer tegen, mijn obstakels. Zo is ongeduld een van 'mijn' eigenschappen. Zeker nu we al een maand thuis zijn, ben ik het helemaal zat. Ik wil gewoon weer verder. Ik wil weer in contact zijn met anderen. Ik wil weer les geven. Ik wil, ik wil, ik wil..., ongeduld dus.

Inmiddels kan ik mezelf in mijn ongeduld waarnemen. Een goede oefening die mij helpt is het stilzitten ofwel mediteren. In het stilzitten oefen ik het observeren. Ik word mij bewust van mijn obstakels en de filter van het 'ik' waardoor ik waarneem. Ik word mij bewust van dat wat tijdelijk is en dat wat eeuwig is en ben mij gewaar van mijn z(Z)elf-zijn.

Op dit moment in het zelf-zijn is ongeduld aanwezig. Ik word mij bewust: Er is ongeduld. Ik ben niet mijn ongeduld. Ik observeer ongeduld en neem waar wat dit met mij doet. Ik zit stil, ik adem, er is ongeduld, ongeduld loslaten, ik loslaten, zijn...

Wanneer ik mediteer kan ik mijn focus veranderen. Ik ga van 'ik wil' naar 'ik ben'. Ik neem waar en word mij bewust van mijzelf. Ik laat het ruimer worden dan het vernauwde waarnemen vanuit dat wat ik 'ik' noem. Ik laat mijzelf onderdeel worden van een grotere geheel en kan daarin 'zijn'. Dit helpt mij, ik oefen mij in het bewust zijn van mijn obstakels en leer ze los te laten. Mediteren brengt mij iets. Het laat mij terug keren naar de verbinding met het z(Z)elf-zijn. Zo ontstaat ruimte voor andere eigenschappen zoals geduld, vriendelijkheid en inspiratie. Ik keer terug als een verbeterde versie van mijzelf.

Mediteren of 'stilzitten en waarnemen' helpt veel mensen. In het 'zijn' met wat is ontstaat ruimte voor andere gedachten, andere gevoelens of minder gedachten en minder gevoelens of heel soms geen gedachten en geen gevoelens. Ook al zijn er nog steeds gedachten en gevoelens, ze mogen vriendelijker worden en meer bewust.

Ik ga van ongeduld naar berusting, naar dankbaarheid voor wat er wél is. Ik kan weer even verder. Nog steeds als 'ik', maar wel een vrediger ik.

Zo ben ik op weg op mijn yogapad. Zo kunnen we allemaal op weg zijn op ons levenspad en de wereld waarin we leven als anders en misschien wel vrediger gaan ervaren.

## Nieuwsbrief 13 april 2020

---

Ik wil je uitnodigen om een betere versie van jezelf te worden. Ook jij kan 'stilzitten' en onderscheidingsvermogen ontwikkelen te observeren. Nu even niet de afleiding zoeken om maar niet met je ongemak en je obstakels geconfronteerd te worden. Ik wil je uitnodigen je obstakels te onderzoeken en te gaan ontdekken dat je die eigenschappen niet bent, maar dat je eigenschappen hebt en dat je kunt veranderen door gewaar te zijn van je z(Z)elf-zijn.

Om hiermee te oefenen heb ik een geleide meditatie voor je ingesproken waarbij je via het aandachtig waarnemen van de adem de vier aandachtsgebieden gaat observeren: het lichaam, de gevoelens, het denken en het 'zijn' in de objecten van de geest.

Namasté,

Jeanette