

Beste yoga beoefenaar,

Zoals duidelijk werd in de persconferentie (21 april jl.) zijn we nog niet zover dat het gewone leven weer opgepakt kan worden. We hebben daar waarschijnlijk allemaal zo onze gedachten en ideeën over. Toch zijn we gebonden aan de regels die de overheid ons oplegt.

We hebben hier allemaal mee te maken. Of je in een cruciaal beroep harder werkt dan ooit, of je vanuit huis misschien harder werkt dan ooit, of je nieuwe manieren vindt om je werk voort te zetten of andere manieren om met je werk verbonden te blijven, of je zonder werk bent, of je gepensioneerd bent, we zitten allemaal in hetzelfde schuitje.

We moeten afstand houden. Vooral voor de mensen die alleen wonen en de mensen die geen bezoek mogen ontvangen is dit een schrijnende situatie. Mijn hart gaat uit naar allen die eenzaam zijn.

Voor de yogastudio betekent het dat we ons tot 20 mei moeten aanpassen aan het beleid van de overheid. We zijn gebonden. Restrictie betekent in onvrijheid leven. Voor mij persoonlijk betekent het dat ik tegen grenzen aan loop die niet de mijne zijn maar waar ik me wel aan moet houden. Ik voel verzet, boosheid en verdriet. Zoals zovelen bepaal ik liever mijn eigen regels. Helaas heb ik hier alleen mijzelf mee.

Gelukkig leert de yoga mij dat vrijheid niet buiten mijzelf ligt. De yogi streeft naar innerlijke vrijheid: **moksha**. Moksha betekent vrijheid van alle ideeën en overtuigingen die voortgekomen zijn uit onwetendheid over onze werkelijke aard. Moksha kan bereikt worden door naar binnen te keren en alle ik-overtuigingen te onderzoeken. Ben ik werkelijk degene die ik denk te zijn? Wie ben ik diep van binnen? Is er dan nog wel een ik? Of zijn wij allen één?

Yoga en meditatie betekent de reis naar binnen maken om tot ware kennis van het Zelf-zijn te komen en deze totale vrijheid te ervaren.

Dit gaat het beste wanneer je ontspannen bent en je aandacht éénpuntig kunt houden. Dat is waarom we alle fysieke -, adem-, ontspannings- en meditatie oefeningen doen.

Voor deze week heb ik een basis-les in plaatjes bij elkaar geplakt. Lees deze les eerst even door, en daarna kun je de plaatjes naast je mat neerleggen en zelf aan de slag gaan. Je herkent de oefeningen vast vanuit de lessen. Je vindt de les in de bijlage bij de mail.

De afgelopen weken heb ik veel lieve reacties, mails, kaarten en bloemen mogen ontvangen. Ik ben dankbaar voor de donaties die jullie overmaken. En ik ben dankbaar dat zoveel mensen zich verbonden voelen. De yogastudio wordt gedragen door de gemeenschap die eromheen is ontstaan en dat is voor mij eigenlijk het mooiste aspect van mijn werk de afgelopen jaren.

Ik oefen in dankbaar zijn voor wat er wél is.

Ondanks dat ik het lesgeven mis, ondanks dat ik het contact met jullie mis. Ondanks zoveel dingen die niet gaan zoals ik wil dat ze gaan, dankbaar. En zo liet ik mij inspireren\* tot het schrijven van een Haiku\*\*.

**Ondanks verlangen**

**Dankbaar voor wat komt en gaat**

**Steeds opnieuw dankbaar**

En van één komt twee, komen vele...

**Weet je nog hoe wij  
samen waren en samen  
tot yoga kwamen?**

**Ook alleen kan ik  
kunnen wij, samen, alleen  
tot yoga komen**

**En zo samen zijn  
zonder samen te zijn,  
zijn wij yoga, één**

Om in verbinding (yoga = verbinding) te komen met jouw diepste Zelf-zijn heb ik een ontspanningsoefening ingesproken waarbij ik een simpele hypnose techniek toepas. Niets engs, wel diep ontspannen.

Verder ontvang je een door Gert ingesproken bodyscan vanuit de mindfulness training.

Laten we blijven oefenen in het onszelf bevrijden van alle dingen die ons beperken. In de wetenschap dat onze beoefening ons nu verbindt en we daarin samen kunnen zijn.

Namasté;

**Het licht in mij buigt  
naar het licht in jou, want hier  
zijn wij samen één**

Jeanette

\*Ik liet mij inspireren door het boekje van Kees van Kooten: *Haikoots*.

\*\*Een haiku is een vorm van Japanse dichtkunst. Het is een gedicht in 17 lettergrepen, geschreven in drie regels waarvan de eerste regel 5, de tweede regel 7 en de derde regel weer 5 lettergrepen telt.