



## Om-Shanti - De Stilte

---

De Stilte is een belangrijk aanduidingsbegrip waarvan je de essentie en noodzakelijkheid tijdens het gaan van de Yoga en Vedanta weg zult ontdekken, omdat ze je zoveel wezenlijke zaken kan vertellen en verduidelijken zonder woorden. De *Stilte* kent vele vormen en functies en deze zijn pas echt te doorgronden als je er ook regelmatig praktische ervaringen mee opdoet, zodat de woorden die nu volgen ergens aansluiten bij een innerlijk besef en/of je spirituele beleving en dus ervaring.

- *De fysieke verstillings*, deze vorm vraagt oefening en een vaste regelmaat om er vertrouwd mee te raken. In het begin creëer je de afwezigheid van bewegingen in en met het fysieke lichaam. Dit kan staand of liggend, maar bij voorkeur rechtop zittend in een Yoga houding, die geen of zeer weinig inspanning vraagt. Belangrijk is ook dat je voldoende controle hebt over het begrip “doenerschap”; dit betekent dat je jezelf niet dwingt of forceert in een houding of in onbeweeglijkheid.

Als je een toegang tot de Stilte wilt ontwikkelen, dan doe je dit het beste in je huis of op een stilte- of meditatieplek waar je niet gestoord wordt. Uiteindelijk kun je deze “fysieke verstillings” overal beoefenen. En als je eenmaal getraind bent dan zul je merken dat het een directe realisatie geeft van het begrip “ont-haasten”, waardoor je natuurlijke staat van Zijn zich gemakkelijker openbaart.

Zoals bij vrijwel elke Hatha-Yoga techniek kan er in het begin enige spanning, onzekerheid of zelfs twijfel ontstaan als je te veel “doenerschap” gebruikt en met name als je het te verwachten resultaat snel wilt afdwingen. De Om-Shanti Yoga adviseert je zaken geleidelijk aan te ontwikkelen, zodat je vertrouwd raakt met de mogelijkheden van je lichaam en je geest en je een natuurlijke vorm van controle kunt verkrijgen over je denken, je patronen, je emoties en uiteindelijk ook over je handelen en je gedrag, zo hervormt je karakter zich naar meer evenwichtigheid.

De fysieke verstillings veroorzaakt ook een harmoniserend effect in andere lagen van je wezen, in Yoga termen duiden we deze “lagen” aan met het woord Kosha. Een belangrijke invloed van verstillingsoefeningen merk je in een toename van spontane momenten van tevredenheid, harmonie en “gelukzaligheid”. Het regelmatig fysiek Stil Zijn brengt je dicht bij je Kern, je Bron en bij de natuurlijke staat van je hele wezen.

Uiteindelijk leer je dat je het innerlijke effect van de Stilte kunt behouden ook als je handelt, omdat rust en harmonie je eigenlijke basis zijn, en het hele systeem altijd verlangt naar deze staat van Zijn. (*In Yoga termen Sattva genoemd. Geef de handen aan het werk en je geest aan “God of de Werkelijkheid”*). Deze uitspraak verwijst ook naar het handelen zonder dat je je ermee vereenzelvigd. In deze tijd zijn te veel mensen (ernstig) verstoord en denkt men dat we van alles moeten “doen” met inzet, om gelukkig te kunnen zijn. Hierdoor ontstaat onder andere de veel voorkomende chronische stress en het te veel aan “doenerschap”, met alle gevolgen van dien.

Stress ontstaat ook als we ons niet voldoende kunnen concentreren en ontspannen en we steeds maar weer gevangen raken in nieuwe gedachten en emoties die niet direct horen bij de handelingen die we aan het verrichten zijn in het Hier en Nu.

Deze vorm van verstilling geeft ons toegang tot het beter (bewuster) waarnemen van wat er allemaal in en met ons gebeurt. Met andere woorden, in Yoga termen, de “toeschouwer” wordt hierdoor geactiveerd. De basis van elke activiteit die we bewust verrichten tijdens het gaan van de Yoga en Vedanta weg is altijd een combinatie van alertheid, het niet bepaald worden door (chronische) stress, het actief zijn van de toeschouwer, het hebben van een ontvankelijke en open geest, en alle waarnemingen in eerste instantie er laten zijn zonder ze te benoemen, zodat de paren van tegengesteldheid niet worden geactiveerd. Je ontwikkelt of beter gezegd je herstelt op deze manier je spirituele levenshouding in het dagelijks leven, waardoor je levensweg minder obstakels zal kennen.

In de huidige westerse wereld wordt deze activiteit “Mindfulness” genoemd, een begrip dat z'n oorsprong vindt in het Boeddhisme en dat vaak ten onrechte wordt beschouwd als een vorm van authentieke “meditatie”. Het is echter een simpele maar wel heel belangrijke **observatie oefening**; je neemt bewust, voor een bepaalde tijd waar, wat er in je hele wezen gebeurt, dus in je fysieke lichaam, het energie systeem, in je denken en in je voelen.

Bij de fysieke verstillingsoefeningen is het belangrijk om te beseffen dat er altijd een minimale beweging zal blijven van je middenrif en je buik onder invloed van je ademhaling. Deze beweging past echter in het proces van fysieke verstilling en als je er niet op ingrijpt dan zal ze je helpen om Stil te kunnen Zijn. Indien je ademhaling echter toch onregelmatig, te diep of te intensief is, dan zijn er ergens in je systeem te veel activiteiten. Onderzoek welke dit zijn, zonder er direct op in te grijpen, want door bewuste observatie zul je zien hoe ze meestal langzaam tot rust komt, zonder dat je er iets voor hoeft te doen. *(Soms is er een duidelijke reden die meer aandacht en handelen vraagt, daarom is observatie belangrijk.)*

- *Het bewust zwijgen*, dit is een van de authentieke verstillende oefeningen die je in vrijwel elke spirituele en religieuze traditie tegenkomt. Het beschrijven van de gevolgen van deze (Yoga) oefening zou vele pagina's in beslag nemen, je vindt deze dan ook niet hier, maar in het boek “Vragen en Antwoorden”. Enkele kenmerken wil ik hierna graag nog wel vermelden.

De kern van ons wezen kunnen we aanduiden als Stilte, deze wacht altijd op ons, net zoals Godsliefde, dit is echter een verwijzing naar “iets” dat we nooit goed met ons intellect kunnen bevatten. We kunnen ons alleen maar tijdens het Stil - Zijn laten uitnodigen om er regelmatig in te verblijven en als ego tijdelijk te verdwijnen.

Je zult merken dat het niet zo gemakkelijk is om voor geruime tijd te zwijgen, er bestaan soms zeer dwingende patronen die ons voortdurend aanzetten tot denken en tot praten, je moet het vermogen tot zwijgen dan ook rustig aan ontwikkelen.

Een belangrijk effect van het zwijgen is dat hierdoor veel energie vrijkomt die je anders “verbruikt” tijdens het vaak onnodig spreken. Dit is ook een van de verklaringen waarom verstillingsmeditatie samen met een authentieke meditatie zo’n herstellend en soms zelfs genezend effect heeft op ons hele wezen. Mensen die regelmatig voor langere tijd zwijgen worden helderder in hun geest en zachter in hun karakter.

Tijdens het zwijgen leren we onze neigingen en verankerde patronen (her)kennen en als je dit wilt, kun je er ook “controle” over krijgen, hetgeen in deze turbulente tijden nodig is om je innerlijke harmonie te herstellen of te behouden. Het Stil Zijn grijpt in op alle systemen van ons wezen, de spierspanning wordt minder, evenals de activiteiten in het zenuwstelsel, waardoor het denken en de emoties tot rust komen. Het concentratievermogen neemt aanzienlijk toe bij mensen die voor langere tijd Stil kunnen Zijn, waardoor hun handelen vanuit een harmonieuze basis gebeurt en mede daardoor effectiever is, dan als je de Stilte niet kent.

Als je niet regelmatig Stil bent, dan kun je vrijwel geen onderscheidingsvermogen ontwikkelen. We raken namelijk nooit echt gewend aan te veel lawaai in en om ons heen, waardoor subtiliteit en het vermogen tot een zuivere waarneming verstoord worden. De negatieve gevolgen hiervan zijn inmiddels overal zichtbaar, met name binnen de verschillende geledingen van de gezondheidszorg; burn-out, depressiviteit, angststoornissen, het gevoel van zinloosheid van het bestaan, enz. Deze verschijnselen zijn ook te relateren aan te veel zintuiglijke prikkels, en de hierdoor ontstane keuzestress, deze is funest voor ons welzijn. Als je dit dan ook nog koppelt aan het feit dat er weinig echte (fysieke) contacten en relaties bestaan dan is het duidelijk waardoor een gedeelte van de (jonge) mensen niet langer in balans is en zich eenzaam en depressief voelt.

De grote denkers, schrijvers, filosofen, wetenschappers, enz. hebben allemaal een eigenschap gemeen, namelijk dat men gemakkelijk en met “plezier” en vanuit een verlangen tot inzicht, Stil kan Zijn. Kunstenaars ontvangen een gedeelte van hun inspiratie tijdens de (spontane) verstillingsmeditatie en vele mensen kennen gelukkig nog wel de verstillende momenten in hun leven, waarop men openstaat voor ingevingen.

Het niet spreken ontwikkelt een subtiele dimensie binnen de communicatie met het leven en met mensen, waardoor de Stilte ons soms veel meer kan vertellen dan al het gepraat. Onthoud dat deze Stilte niet “doods” is, het is de Bron van veel inspiratie, troost en verbondenheid. Het vertrouwd zijn met deze Stilte helpt ons om het niet-materiële, dus het transcendente duidelijker waar te nemen. Binnen allerlei spirituele tradities kennen we het fenomeen dat de stem van “God of de Werkelijkheid” in de Stilte (altijd) tot ons spreekt en onze aandacht vraagt.

- *Bewust meditatief lopen*, in veel religies en andere spirituele tradities bestaan vormen van het bewust lopen als een onderdeel van het gaan van de weg naar Huis. Uitgangspunt hierbij is dat je niet van A naar B loopt en je geest gericht is op het einddoel van je wandeling, maar dat je vooral bewust daar bent waar je je voeten neerzet. Dit vraagt om een juiste mate van concentratie en geestelijke instelling die je bij alle vormen van Yoga nodig hebt.

Op deze manier ben je bewust en voortdurend in het hier en nu en verdwijnt de neiging van de geest om actief te zijn rondom zaken die niet in het hier en nu plaatsvinden. Uiteindelijk kun je leren stil te “zijn” terwijl je beweegt. Een klassiek voorbeeld hoe bewust meditatief lopen je kan brengen tot de Stilte zie je binnen bijvoorbeeld het Zen boeddhisme maar ook binnen allerlei christelijke stromingen waar pelgrimstochten bestaan die tot doel hebben om je tot verstilling te brengen waardoor een proces van inkeer, gebed en meditatie veel gemakkelijker wordt. Er ontstaat op deze wijze een ontvankelijke geest die open staat voor inspiratie zonder dat je hier enige moeite voor hoeft te doen.

Deze vorm van lopen moet je langzaam ontwikkelen en vraagt een bepaalde regelmaat zoals bij alle Yoga technieken. In tegenstelling tot hoe de meeste mensen normaal lopen, namelijk van A naar B, moeten we echter voorkomen dat we elke stap bewust zetten met in gedachte het verlangen tot inspiratie, deze kan namelijk nooit worden “afgedwongen”. De Stilte moet vooral op een natuurlijke en spontane wijze tot stand komen en dan zal ze je uiteindelijk bemoedigen en een bepaalde vorm van vrijheid (terug)geven.

Ook het gevoel van “alleen” te wandelen, dus in eenzaamheid verdwijnt dan, je wordt deel van een groter geheel, een ervaring die je ook kunt krijgen tijdens bepaalde vormen van meditatie. De kunst is om dit proces niet te analyseren en trachten te begrijpen maar veel meer het vrijwillig vanuit overgave te ondergaan. Tijdens het dagelijks leven kun je deze innerlijke houding ook toepassen als je je Yoga en conditie wandeling maakt. Je hoeft dus niet speciaal op weg te zijn naar een klooster, ashram, mandir, moskee, gebedshuis, stiltecentrum, Yogacentrum enz. We weten uit de ervaringen van mensen dat het op weg zijn naar een spirituele plek soms wel behulpzaam kan zijn, denk aan de pelgrimstocht naar Lourdes of Santiago de Compostela of onze wandelingen in India naar een ashram. Strikt noodzakelijk is dit echter niet, het hier en nu is immers overal en op elk moment aanwezig, iets wat veel Yoga beoefenaars maar al te gemakkelijk vergeten.

Als een onderdeel van het bewust meditatief lopen is het stilstaan niet noodzakelijk maar het kan wel erg verrijkend en verdiepend zijn. Het waarnemen van je omgeving vanuit een keusloze innerlijke houding, brengt je in contact met het wonder van de Schepping en dus met “God of de Werkelijkheid”.

- *Een verstillde geest*, dit slaat op een geest (hier wordt vooral de mind, het intellect bedoeld) die niet langer zomaar in beweging kan worden gebracht en ontstaat als we ons kunnen concentreren op ons Hart (onze innerlijke werkelijkheid) en we gelijktijdig alle zintuiglijke prikkels beheersen, zodat deze ons denken en voelen niet langer (ongevraagd en ongewild) in beweging kunnen brengen.

We leren beseffen dat deze werkelijkheid of met andere woorden een bepaalde staat van ons bewustzijn, toegang geeft tot onze intuïtie of op een meer spiritueel niveau, het waarnemen van “de stem van ons Hart”. Hierdoor ontstaat ook de mogelijkheid om elkaar van Hart tot Hart te ontmoeten, zonder dat we iets willen van de ander; het is een van de natuurlijke verlangens in de mens, dat meestal verstoord wordt als we alleen maar vanuit onze lagere natuur, ons ego leven. Indien de geest verstilld is, ontstaat een ruimere en liefdevollere werkelijkheid, die altijd op ons wacht, echte Liefde zoekt niet zichzelf, maar de “ander”.

- *Respect en devotie voor de Stilte*, deze, in een bepaald opzicht noodzakelijke innerlijke houding geeft je toegang tot de spirituele dimensie van je wezen en ook toegang tot de bron van inspiratie, zingeving en Liefde. Vergeet niet dat ze weliswaar “gratis” is en geen specifieke omstandigheden vraagt, maar gelijktijdig wel veel moed en doorzettingsvermogen nodig heeft om tot realisatie te komen. Het is dus vooral geen oefening of houding die je maar even gemakkelijk kunt doen, het is meestal het gevolg van vele uren Stil - Zijn en ontdekken hoe wezenlijk en waardevol het begrip Stilte is. Het brengt je in domeinen van je bewustzijn waar je op geen enkele andere manier kunt komen.
  
- *De gevolgen van de afwezigheid van voldoende Stilte in je leven*, indien je altijd omgeven bent door geluid, het huidige wereldse “lawaaï”, want het is nergens nog echt stil, dan ontstaat de kans op een chronische overbelasting van je hele wezen. Onderzoek wijst steeds vaker uit dat je bloeddruk, je hormoonhuishouding, bijvoorbeeld je glucosespiegel ontregelen en de kans op hartinfarcten en allerlei psychosomatische storingen eerder en frequenter optreden als je “voortdurend”, wordt blootgesteld aan geluid in welke vorm dan ook. Inmiddels is ook gebleken dat met name lage tonen die ontstaan bij onder andere windmolens een negatieve invloed hebben op ons welbevinden en bijvoorbeeld het slaapritme verstoren, met alle gevolgen van dien. Een ander bekend voorbeeld is de situatie van mensen die te dicht bij een vliegveld wonen, ook hier zie je dezelfde verschijnselen.

Negatieve gevolgen zijn er helaas ook voor je innerlijke rust, je zielebesef en het activeren van de “toeschouwer” wordt moeilijker, evenals het vermogen tot waarneming van subtiele zaken, zodat we onze mechanismen en patronen niet goed kunnen herkennen.

Hierdoor ontwikkelt de mens minder kennis over zichzelf, z'n karakter, in Yoga termen minder zelfkennis. Onderwerpen als concentratie, contemplatie en meditatie worden niet alleen minder goed toegankelijk, maar ook minder “interessant”, terwijl dit van wezenlijk belang is om gebeurtenissen in je leven goed te kunnen duiden en verwerken. Het gevolg van dit alles is dat men eerder boosheid, woede, agressie en (voor)oordelen ontwikkelt tegenover mensen die je emotioneel of psychisch uitdagen en/of belasten.

Lawaaï (geluid) komt altijd binnen via het fysieke lichaam en heeft een directe invloed op onze gemoedsrust; als je een kind hoort krijsen of iemand schreeuwt, dan dringen die trillingen ons lichaam binnen (door merg en been) en veroorzaken allerlei reacties, een ervan is dat meestal je spierspanning wordt verhoogd, een ander gevolg is dat je emotioneel direct wordt bepaald.

In deze tijd zie je ook nog een nieuw fenomeen, namelijk dat steeds meer, met name jongere mensen, zich heel bewust afsluiten voor “de werkelijkheid” en een eigen wereldje creëren door een voortdurende stroom van “muziek” of andere geluiden (podcast) via een koptelefoon tot zich te laten komen.

Het niet voortdurend blootgesteld *willen* worden aan “geluid” is echter een heel gezonde zaak. Daarentegen is geluid door geluid vervangen niet altijd zinvol, het werkt misschien even op korte termijn, maar deze manier van omgang met de overbelasting door geluid, put ons uiteindelijk alleen maar meer uit. Beter is het als men weer leert om in de Stilte te kunnen Zijn, ook als dit alleen maar de functie heeft van even geen input te ontvangen, die voortdurend verwerkt moet worden, waardoor je hersenen en met name je zenuwstelsel oververmoeid kunnen raken.

De natuurlijke momenten van stilte verdwijnen steeds meer, met als gevolg dat we geen spontane situaties meer beleven waarin reflectie vanuit het Zelf ontstaat. De mens heeft om in evenwicht te blijven een “gemakkelijke” toegang nodig tot de Stilte, niet alleen door het bewust beoefenen ervan, maar door een manier van leven waarin dit is geïntegreerd.

- *Nada-Yoga*, dit is een vorm van Yoga welke zich bezighoudt met de uitwerking van geluid op ons hele wezen en de onderliggende wetmatigheden van trillingen. Vanuit een Yoga en Vedanta optiek bestaat alles in het universum uit verschillende trillingen of vibraties. In vrijwel alle spirituele tradities is muziek (geluid of trilling) een integraal onderdeel van de hulpmiddelen om je te kunnen afstemmen op “God of de Werkelijkheid”. Nada Yoga muziek kan je gemakkelijk in de juiste stemming brengen om je Hart te openen en de kracht van devotie te ervaren.

Deze unieke en helaas niet zo bekende vorm van Yoga vraagt ook om regelmaat, een oprechte toewijding en de ontvankelijkheid voor subtiele waarnemingen. Ze is zowel een klassiek filosofisch systeem en wordt al vermeld in de Veda's, als ook een methode die positief uitwerkt op een ontregeld (levend) systeem. De juiste “muziek” of trilling kan je naar harmonie en de Stilte brengen. Ze gaat uit van twee soorten geluid, een die wordt veroorzaakt door externe factoren en een die innerlijk ontstaat. Een bekend voorbeeld van een klank die gebruikt wordt binnen de Yoga en Vedanta weg, en waarvan de essentie zich openbaart tijdens het herhalen van de Om mantra is het woord “**Aum**”. Indien je deze geruime tijd herhaalt op de juiste wijze en met de geest gericht op het Hart of “God of de Werkelijkheid”, dan ontstaat er een verbinding met een hogere of spirituele dimensie van het leven. Het woord “Aum” heeft meerdere betekenissen evenals de verschillende onderdelen, in het boek “Vragen en Antwoorden” vind je een nadere uitleg.

Binnen veel religies en inmiddels ook de westerse wetenschap gaat men uit van het idee dat het universum is “begonnen” als een soort trilling. Ook in het Christendom kent men iets van deze visie op “God of de Werkelijkheid”, in de woorden van het Johannes evangelie 1:1-18 HTB *“In het begin was het Woord en het Woord was bij God, en het Woord was God. Het Woord was bij God in het begin. Door het Woord is alles ontstaan en zonder het Woord is niets ontstaan van alles wat bestaat. In het Woord was leven en het leven was het licht voor de mensen.”*

Nada Yoga is alleen te “begrijpen” en de waarde ervan goed in te schatten als je er voldoende ervaring mee hebt opgedaan. Onthoud dat binnen vrijwel alle spirituele en religieuze tradities er vormen van zang en muziek bestaan, die je helpen om je devotie te ontwikkelen en de bron ervan te ervaren. Het vraagt voor de gemiddelde westerse mens soms wel wat moeite, bijvoorbeeld om de schaamte voorbij te gaan en je gewoon maar te uiten, gestuurd vanuit het Hart. De combinatie met de momenten van Stilte versterkt het effect aanzienlijk.

- *Savasana, Yoga Nidra, Antar Mouna, Tadasana, enz.* deze begrippen verwijzen naar enkele van de vele Hatha-Yoga technieken die je kunnen helpen om relatief “snel en gemakkelijk” in de Stilte te komen. Het zijn ook oefeningen (houdingen) die passen bij de fysieke verstillings van het lichaam. Het is hier niet de plaats om ze in detail te beschrijven, maar een juiste uitvoering en individuele begeleiding zijn wel belangrijk omdat er zeker in het begin een neiging bestaat bij mensen om ze “even te doen”. Elke Hatha-Yoga oefening, indien op een authentieke wijze uitgevoerd, vraagt om een goede mate van concentratie en overgave aan hetgeen de oefening tot stand wil brengen.

De meeste van deze technieken nodigen je iedere keer weer uit om ook de Stilte in te gaan, zodat hierdoor de essentie van de oefening zijn geheimen kan prijs geven. Het is een “verblijfplaats” waar je veilig kunt rusten en gewoon kunt Zijn, zonder iets te hoeven bewijzen of te doen. De oefeningen leiden je naar de juiste innerlijke houding, zeker als je voldoende ontvankelijk bent. Natuurlijk heb je wel voldoende kennis nodig en een ervaren Leraar die je begeleidt, samen met verlangen, vertrouwen en overgave die je helpen om dit wonder te ondergaan. Naarmate je meer ervaren bent, zul je ontdekken dat de Stilte vele “belevingen” kent, die je allemaal helpen om uiteindelijk in harmonie te komen.

Benader deze Hatha-Yoga technieken nooit met een instelling dat je iets moet bereiken of met andere woorden met teveel “doenerschap”, je kunt het effect *niet* afdwingen. Onthoud dat de essentie van elke vorm van Yoga is, het opnieuw verbinden met je Bron, of het herstellen van een verloren gegane relatie met “God of de Werkelijkheid”.

- *Kripa Moedra*, deze aanduiding verwijst naar een Hatha-Yoga oefening, in dit geval is het een beweging, die je in de Stilte plaatst. Het is een techniek die je vraagt om je over te geven aan “God of de Werkelijkheid”, die je kracht geeft en je troost biedt en die vooral devotie en overgave in je oproept. Kortom een beweging die je helpt om de Stilte als een vorm van genade te ervaren. Kripa Moedra kun je doen als je dichter bij jezelf wilt komen en je meer geaard wilt zijn in het hier en nu, of omdat je even niets anders dan de Stilte en de overgave verlangt. Het voorbij de gevangenschap gaan van je denken werkt bevrijdend en herstelt je innerlijke balans, ook op het fysieke vlak. Als je met deze oefening begint kunnen er soms “heftige” emotionele ontladingen plaatsvinden, met name als emoties lange tijd zijn onderdrukt en mede hierdoor opgeslagen in je fysieke lichaam. Daarom is het raadzaam deze oefeningen eerst goed te leren onder begeleiding van een ervaren en deskundige Leraar.
- *Luisteren met aandacht, ontvankelijkheid en een open mind*, deze innerlijke en spirituele houding verwijst uiteindelijk naar een mystieke dimensie van het leven, welke geactiveerd kan worden als we oprecht en zonder (voor)oordeel luisteren naar onze medemensen, het leven en “God of de Werkelijkheid” die altijd tot ons spreekt met name tijdens de momenten dat woorden tekort schieten en we de werkelijkheid hierdoor niet goed verstaan.

Een nadere duiding van het begrip luisteren ligt verborgen in de stilte tussen de woorden die nu volgen: “Elk woord of beeld dat men gebruikt om “God of de Werkelijkheid” te beschrijven of te verklaren, lijkt meer op een leugen dan op de waarheid”.

Wil je meer “weten” over waar deze woorden naar verwijzen, dan moet je het domein van je intellect verlaten en leren om voor langere tijd Stil te Zijn en je over te geven aan de wetmatigheid dat je bewustzijn ook dingen kan weten en beseffen zonder verhalen, zonder logica, zonder argumenten, gewoon spontaan gewaar zijn van wat “God of de Werkelijkheid” je wil vertellen, we noemen deze vorm van communicatie, het luisteren naar de stem van je Hart. Dit “wonder” brengt rust, vertrouwen, harmonie en kracht in je hele wezen.

Echt luisteren naar een medemens doet je beseffen dat we niet zo verschillen als we soms “denken”, de Stilte van waaruit je luistert, geeft toegang tot de Ziel van de ander en ook tot zijn pijn, verdriet, wanhoop, moedeloosheid, enz. Dit proces geeft troost en verlost hem (soms slechts tijdelijk) van de eenzaamheid. Hierdoor kan de Stilte weer een plek worden om met vertrouwen in te verblijven, omdat je toegang krijgt tot de Liefde en de antwoorden op je existentiële levensvragen.

- *Pranayama* oefeningen, het begrip Pranayama verwijst naar een veel omvattend systeem van energie oefeningen. Het kent vele technieken welke vaak verkeerd worden begrepen en uitgevoerd en ten onrechte als een synoniem worden gezien van de fysieke ademhaling. Je gebruikt weliswaar hoofdzakelijk je fysieke ademhaling als een instrument voor de uitvoering van deze Yoga technieken, maar het effect vindt veel meer plaats in je energie lichaam en in je bewustzijn dan in je longen en in je borstkas.

Een simpele maar zeer effectieve oefening is “Nadi Shodhana”, dit is zoals vrijwel alle begripsaanduidingen een woord uit het Sanskriet en betekent “het wisselend ademen”. Het woord Nadi verwijst naar een energiebaan of kanaal en het woord Shodhana verwijst naar een proces van zuivering of schonen. Het is een van de vele Pranayama technieken waarbij een directe invloed merkbaar is, al tijdens het uitvoeren van de oefening. Het werkt op het functioneren van het prana systeem, welke onder andere je levenskracht vertegenwoordigt en de intensiteit van je denken en het voelen mede bepaalt. Het afwisselend ademen door je linker of rechter neusgat herstelt je innerlijke balans weer.

Begrippen als Nadi's, Ida, Pingala, Sushumna, Chakra's, enz. behoren allemaal tot de Pranayama technieken en vragen een grondige studie en een zeer goede begeleiding om ze veilig te kunnen uitvoeren en integreren in je Sadhana programma. Het is dan ook voor deze oefeningen hier niet de juiste plaats om ze verder te verkennen. Onthoud, ze zijn zeer wezenlijk en vragen om tijd en aandacht en een gematigd karakter om er goed mee om te kunnen gaan.

We wensen u veel (nieuw) inzicht, geluk en bewustwording.

Namens de stichting Om-Shanti



© Om-Shanti: zie **INFO PAPER - ALGEMEEN** - Om-Shanti - Copyright