



## Om-Shanti - (Hatha) Yoga

---

### DOEL EN VOORBEREIDING

Vrijwel alle klassieke vormen van Yoga worden van oudsher via onderricht en initiatie doorgegeven in een Ashram, inmiddels wordt de theoretische kennis ook gedeeltelijk op steeds meer universiteiten in India en Amerika en in speciale Yoga en Vedanta centra onderwezen. Belangrijk is om te beseffen dat al deze vormen van scholing worden beïnvloed door een alomtegenwoordige spirituele cultuur die we als een permanente voorbereiding kunnen zien voor de realisatie van de Yoga en Vedanta filosofie in de praktijk.

In de loop van de dag beoefenen de meeste mensen die in de Ashram verblijven vaak samen met bezoekers uit binnen- en buitenland Karma Yoga om de hele organisatie praktisch te laten functioneren. Meestal zijn er verschillende mogelijkheden tot studie op basis van Hatha Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga en de Vedanta filosofie, in de middag zijn er vaak lezingen en 's avonds Satsang, met meditatie en een Puja ritueel.

Gelijktijdig worden de zoekende medemensen die voor enige tijd in de Ashram verblijven door (oudere) Swamis begeleid, zodat men vragen, twijfels en onzekerheden met hen kan bespreken. Het is een vorm van begeleiding en scholing die zich in de loop van vele tientallen zo niet honderden jaren heeft ontwikkeld en effectief is als een antwoord op de wereldse en spirituele "noden" van de nog onwetende (westerse) medemens. De antwoorden op de meest existentiële levensvragen en hoe deze geïntegreerd kunnen worden in het dagelijkse wereldse leven, dus ook in ons ego, zijn een belangrijk uitgangspunt van het bewustwordingsproces dat automatisch ontstaat door de studie en met name de praktijk van de Yoga en Vedanta filosofie.

Door het verblijf in een Ashram word je automatisch deel van een proces dat 24 uur per dag mensen uitnodigt om hun wezenlijke natuur (het Hogere Bewustzijn) actief te laten worden. Hierdoor wordt je ego niet langer alleen maar beïnvloed door de wereldse omstandigheden en je conditioneringspatronen, maar transformeert het onder invloed van de informatie die je hoort via de stem van je Hart tijdens verstillings en meditatie, door gewaar te zijn van wat je Ziel je wil vertellen, en doordat je een steeds wezenlijker relatie ontwikkelt met "God of de Werkelijkheid", waardoor de (vermeende) verloren gegane verbintenis weer wordt hersteld.

### Voorbereiding op wat?

Vanuit de Om-Shanti Yoga optiek is het beantwoorden van deze vraag al vele jaren noodzakelijk, opdat men niet met verkeerde verwachtingen begint aan onze Yoga lessen. Inmiddels vind je in vrijwel elke plaats en dorp een voor de westerling aangepaste vorm van Hatha Yoga. Deze geeft echter geen toegang tot de antwoorden op de existentiële levensvragen en geen inzicht in de oorzaken van je dagelijks "lijden". De beoefening van Yoga in de westerse samenleving vereist een andere aanpak dan in het Oosten gebruikelijk is.

Wel zien we dat deze vorm van Hatha Yoga sommige mensen helpt bij het zicht krijgen op hun chronische of acute stress, de overactiviteit in het denken, de onrust in hun gevoelsleven en een aantal mensen ervaart ook het gemis aan antwoorden op de zingevingsvragen. Gelukkig is er nu dus een ontwikkeling gaande waarbij de gangbare vorm van Hatha Yoga wordt aangevuld met de momenten van observatie, meestal Mindfulness genoemd, die het proces van bewustwording een eerste aanzet geeft. Dit gewaarzijn van hoe het op een bepaald moment met je is, maakt *altijd* deel uit van de voorbereidingen die bestaan binnen alle klassieke of authentieke Yoga tradities. Ze ondersteunen allemaal de ontwikkeling van Zelfkennis en Zelfbewustzijn.

Het biedt echter vrijwel geen filosofisch, psychologisch, spiritueel en Karmisch inzicht in de wetmatigheden waardoor je als mens wordt bepaald, terwijl dit wel het hoofddoel is van alle vormen van de authentieke Yoga, dus ook van de Hatha Yoga. Het is een integraal onderdeel van het proces van bewustwording, waardoor bevrijding van het "lijden" uiteindelijk bereikt kan worden. Soms wordt dit tastbaar doordat we spontaan in een ander niveau van bewustzijn komen (Samadhi).

De Om-Shanti Yoga houdt zich bezig met alle aspecten van de mens en is gebaseerd op de authentieke of klassieke Yoga filosofie. Dit betekent onder andere dat we ook tijdens de Hatha Yoga lessen regelmatig aandacht besteden aan onderwerpen als negatieve gewoontepatronen, belastende mechanismen en reflexen. We duiden deze nader op basis van filosofische, psychologische en spirituele uitgangspunten. Hierdoor wordt een begrip als psychosomatiek inzichtelijker, omdat deze niet alleen vanuit een theoretisch kader wordt belicht maar ook praktisch tastbaar wordt gemaakt. Hiervoor staan we stil bij verschillende chronische ziektebeelden, klachten en kwalen die gedeeltelijk of helemaal te verklaren zijn op basis van de wetmatigheden van het begrip psychosomatiek, uiteraard samen met de resultaten van eventueel klinisch onderzoek via huisarts of specialist.

Tegenwoordig besteden we meer dan vroeger uitvoerig aandacht aan met name de onverwerkte emotionele aspecten van gebeurtenissen uit iemands verleden, omdat we merken dat deze belasting vaak onbewust een belemmering vormt om vanuit een Hartsverlangen Stil te kunnen zijn. Hierdoor is een natuurlijke toegang tot de authentieke vormen van contemplatie en meditatie verstoord en heeft men het gevoel dat meditatie een behoorlijke inspanning vraagt. Deze inspanning verwijst echter alleen naar het verdringen c.q. ontkennen van zaken uit het verleden die alsnog om aandacht vragen.

Als dit het geval is, dan bieden we binnen Om-Shanti allerlei vormen van Yoga therapie aan waarbij met name ook creatieve uitingen, schilderen, boetseren, beeldhouwen, muziek maken, dans, vrij bewegen, enz. uitermate geschikt blijken te zijn om de onverwerkte emoties uit te drukken en zo een begin te maken met het uiteindelijke verwerkingsproces.

In het Westen wordt men zich steeds meer bewust van de gevolgen van chronische stress, onverwerkte emoties, de overdaad aan (verslavende) zintuiglijke prikkels en het gemis aan antwoorden op de existentiële levensvragen. Hierdoor ontstaan gevoelens als de zinloosheid van het bestaan en de ervaring van eenzaamheid. Dit laatste is ook een gevolg van de secularisatie waardoor de verbondenheid met een groep gelijkgestemden is verbroken.

Er wordt in dit verband nu ook meer aandacht besteed aan de oorzaken van bijvoorbeeld te hoge bloeddruk, overgewicht, diabetes mellitus 2, overspannenheid, burn-out, depressiviteit, dementie, het gevoel van eenzaamheid, sociaal isolement, enz., waarbij men de persoon in kwestie (ego - karakter) als uitgangspunt neemt en met name de omgang met het leven. Daarom wordt binnen Om-Shanti op basis van de Yoga Anamnese regelmatig een individueel oefenprogramma samengesteld, zodat men niet langer onnodig ontregelt door de huidige tijdgeest.

Soms is het echter wel noodzakelijk om iemand met een te hoge bloeddruk direct te behandelen met medicatie, maar het zou tevens zinvol zijn om te weten of stress bij deze patiënt ook een belastende factor is. De meeste cardiologen zullen niet altijd toekomen aan het stellen van een dergelijke diagnose, ook omdat men niet goed weet naar wie men een persoon met bijvoorbeeld chronische stress moet verwijzen binnen het bestaande gezondheidssysteem.

Denk maar eens aan een ziekenhuis, voor je hart moet je op de bovenste verdieping zijn, voor je darmen op de tweede verdieping, voor je longen op de vijfde, enz. Aangezien we binnen ons huidige gezondheidstelsel de mens primair benaderen via allerlei specialismen, raakt men hierdoor gemakkelijk het zicht op de hele mens kwijt. We merken wel dat steeds meer cardiologen openstaan voor de negatieve invloeden van met name langdurige chronische stress, onverwerkte emoties en ook voor de nieuwe inzichten die duidelijk maken dat er wezenlijke verschillen bestaan tussen man en vrouw ten aanzien van de signalen die wijzen op cardiologische problemen.

Het is opvallend dat in vergelijking met de westerling de oosterling op een geheel andere manier gebruik maakt van het fysieke lichaam, zowel tijdens het eten als ook tijdens de dagelijkse werkzaamheden. Zo zie je dat de oosterling nog steeds weet dat het fysieke lichaam van nature beschikt over de juiste houding om goed te kunnen ontlasten. Hij hoeft niet te leren om in hurkzit te zitten, omdat hij dit van kinds af aan gewend is. Dit in tegenstelling tot de meeste westerlingen die veel basishoudingen en bewegingen door middel van de beoefening van Hatha Yoga opnieuw moeten aanleren om hierdoor het zo overgewaardeerde “gemak” dat we in het Westen vaak onbewust nastreven, te compenseren.

We zijn in het Westen wel inventief ten aanzien van het ondervangen van het niet of te weinig gebruikmaken van de natuurlijke mogelijkheden van ons lichaam door bijvoorbeeld het ontwikkelen van een hulpmiddel voor onder het toilet in de vorm van een squatty potty. Hierdoor neemt men alsnog een betere houding aan voor de endeldarm waardoor het ontlasten gemakkelijker en op een natuurlijker manier gaat.

Het verlangen naar gemak heeft er onder andere toe geleid dat men te vaak gaat zitten (stoelen en banken) en te vaak de auto pakt en hierdoor het fysieke lichaam veel te weinig gebruikt met alle negatieve gevolgen van dien. Dit zien we onder andere terug in het feit dat meer dan de helft van de Nederlandse bevolking aan overgewicht lijdt, hetgeen tot veel (chronische) klachten en kwalen leidt, zoals diabetes mellitus 2, hart- en vaatziekten, het gebrek aan voldoende conditie, lenigheid, kracht, coördinatie, enz. Dit besef wordt inmiddels praktisch vertaald binnen onder andere de werkplekken waar men wordt uitgenodigd om tijdens het werk meer te bewegen en te ontstressen.

We leven inmiddels vele jaren langer dan net na de tweede wereldoorlog, maar we zijn ook vele jaren langer chronisch ziek, waardoor ons zorgsysteem de vraag nog maar amper aankan. Gelukkig wordt er nu meer aandacht besteed aan de noodzaak van preventieve gezondheidszorg en in alle geledingen van de samenleving starten hiervoor speciale projecten waarbinnen ook wordt stilgestaan bij het bewuster omgaan met het begrip stress. Ook het ontwikkelen van meer kennis over je karakter door middel van observatie (mindfulness) is hierbij van groot belang.

De authentieke Om-Shanti Yoga sluit hier feilloos bij aan omdat deze vorm van Yoga altijd de mens stimuleert om bewuster te gaan leven waardoor hij herkent welke karaktertrekken en omstandigheden zijn innerlijke harmonie verstoren.

### **De integratie van de authentieke Yoga filosofie**

Ongeveer 150 tot 100 jaar geleden ontstonden de eerste voorzichtige contacten tussen wetenschappers en spiritueel zoekende mensen uit Amerika, Indonesië, Rusland, Japan, Frankrijk, Engeland, Duitsland, België, Nederland, enz. en vertegenwoordigers van de Yoga en Vedanta filosofie uit het Oosten. Meestal werd slechts een bepaald aspect van de Yoga filosofie in het Westen bekend, namelijk het gedeelte dat betrekking had op onderdelen van de Hatha Yoga, zoals de Asanas, Mudras, Bandhas, Pranayamas en de ontspanningsoefeningen.

Dit is begrijpelijk omdat men deze Yoga technieken kon aanschouwen en gemakkelijk kopiëren en naarmate de tijd vorderde men vooral behoefte had aan oefeningen die mensen hielpen om hun stress te verminderen, onder andere doordat men opnieuw leerde zich regelmatig te ontspannen. In de loop der tijd is ook de behoefte aan Zelf-observatie (mindfulness) toegenomen omdat je hierdoor je meer bewust wordt van hetgeen er op een bepaald moment fysiek, psychisch, emotioneel, energetisch en spiritueel in je gaande is, opdat je ook leert te voorkomen dat je gestrest raakt.

Er werd echter weinig tot geen kennis overgedragen met betrekking tot de effecten die stress heeft op de verschillende lichamen (Koshas) van de mens. De onderliggende spirituele en filosofische wetmatigheden werden toen nog niet direct gezocht door de meeste mensen die deze vorm van Yoga gingen beoefenen. Men had ook geen idee dat de authentieke Yoga filosofie bij uitstek zich bezighoudt met de antwoorden op de zingevingsvraagstukken en de juiste omgang met de problemen van alledag. De behoefte aan meer spirituele verdieping heeft zich pas de laatste 30 jaar steeds meer ontwikkeld, mede onder invloed van de huidige hectische tijdgeest en het gemis aan antwoorden in onze westerse consumptieve en te materialistische maatschappij.

De overdaad aan zintuiglijke prikkels die in de huidige tijd op ons afkomen via radio, televisie, kranten, smartphone, social media, enz. leidt ertoe dat we nog maar weinig echte fysieke contacten onderhouden en het leven van alledag bespreken, laat staan dat er nog tijd en ruimte is voor het delen van wat ons echt beroert. Een van de gevolgen is dat we ons steeds meer terugtrekken in een voor ons vertrouwde “bubbel”, met andere woorden we ontwikkelen een gesloten referentiekader.

Hierdoor weten we vaak ook niet meer hoe het werkelijk met ons is gesteld en daarom is de behoefte aan Hatha Yoga in de vorm van ontspanning, bewustwording en meditatie steeds groter aan het worden, samen met het elkaar weer ontmoeten van Hart tot Hart.

Inmiddels is een klein gedeelte van de mensen wat minder gestrest omdat ze ook de oorzaken van hun gespannenheid hebben ontdekt. Tevens heeft men zich verdiept in de verschillende Yoga antwoorden op de existentiële levensvragen.

Voor de honderduizenden Yoga beoefenaars in Nederland is het nog niet vanzelfsprekend om zich nader te oriënteren rondom de essentie van de Yoga en Vedanta filosofie die zich bezighoudt met de gehele mens, dus ook met alle vormen van het lijden evenals met de verschillende soorten van geluk die niet afhankelijk zijn van de omstandigheden. Een gedeelte van deze mensen heeft geen of een verkeerde voorstelling van wat Yoga precies inhoudt en daardoor ook geen zicht op wat de praktische relevantie ervan kan zijn voor ieder mens die bewust en/of spiritueel leeft.

Tijdens de afgelopen 50 jaar hebben we herhaaldelijk gezien dat “oefeningen” als verstillig, bezinning, contemplatie en meditatie in eerste instantie niet als “prettig” worden ervaren, met name als deze processen verstoord worden door onverwerkte gebeurtenissen uit het verleden, waarvan de meeste mensen zich niet bewust (willen) zijn. Dit is begrijpelijk omdat we in een cultuur leven waarin het ontkennen en negeren de primaire mechanismen zijn om met pijnlijke herinneringen om te gaan. Helaas is deze manier van omgang met emoties slechts een aantal jaren een effectief middel om ogenschijnlijk geen last te hebben van het verleden, maar uiteindelijk merken we dat men tijdens het ouder worden, ziek zijn of wanneer de dood zich aankondigt, toch onverwachts last heeft van onverwerkte gebeurtenissen.

Echter tijdens de dagelijkse omgang met elkaar en gedurende de bijstelling van de Yoga anamnese bespreken we regelmatig de obstakels die een belasting en hierdoor een belemmering vormen voor een natuurlijke en authentieke vorm van verstillig en meditatie. We hebben gemerkt dat veel mensen last hebben van onverwerkte zaken maar niet altijd de mogelijkheden kennen om deze alsnog op te lossen door ze met anderen te delen en de bijbehorende emoties therapeutisch opnieuw te ondergaan. We beschouwen de dagelijkse problemen niet alleen als een beproeving maar ook als een kans om vanuit een spirituele optiek het leven te bezien.

Het schrijven van je levensverhaal en met name het benoemen en indien nodig het opnieuw ondergaan van je onverwerkte emoties, is van groot belang om je alsnog te bevrijden van de ballast die je vaak onnodig met je meedraagt. Soms maken we hierbij ook gebruik van psychotherapeuten, psychologen en in een enkel geval van een psychiater. Het nadeel van de gebruikte methode is dat je deze mensen maar eens in de 2 of 3 weken spreekt en dan altijd *over* het verleden praat, terwijl binnen de setting van Om-Shanti de dingen worden besproken op het moment dat de onverwerkte emoties iemands gemoedsrust in het hier en nu bepalen. Uiteraard kan dit soms voor een verstoring zorgen ten aanzien van de bestaande werkzaamheden, toch kiezen we hier bewust voor omdat deze innerlijke groeiprocessen ten aanzien van zelfkennis meestal belangrijker zijn dan het “werk”.

Naarmate we steeds ouder worden, ontdekken we regelmatig dat de belasting uit het verleden een onbewuste blokkade veroorzaakt voor de ontwikkeling van zelfkennis. Mede daarom besteden we al vele jaren aandacht aan psychologische mechanismen die hierbij van cruciaal belang zijn. In het Oosten is de integrale benadering van filosofie, psychologie en spiritualiteit daarom uitermate geschikt om dit soort processen hanteerbaar te maken.

Als je Hatha Yoga op een authentieke basis beoefent, dan is het ook altijd een vorm van psychotherapie, het ontwikkelt namelijk een sterke mate van concentratie en observatie, waardoor je jezelf in alle lagen van je wezen beter leert kennen. Tevens bevatten vrijwel alle Hatha Yoga technieken elementen die het proces van zuivering van de Nadis tot stand brengen. Dit alles vraagt echter wel een bepaalde spirituele basishouding, die zich kenmerkt doordat het begrip intuïtie of de stem van je Hart, samen met de juiste kennis, je begeleidt tijdens de uitvoering en uitwerking van de (therapeutische) oefeningen.

De onderkenning van het feit dat velen bepaald worden door het verleden, heeft ertoe geleid dat er tijdens de lezingen die een integraal onderdeel vormen van de Om-Shanti Yoga, regelmatig tijd en aandacht wordt besteed aan met name de onverwerkte emoties. Het is wel noodzakelijk dat men over voldoende kennis beschikt ten aanzien van onderwerpen als bewustzijn, onderbewustzijn, de essentie en werking van gevoelens, het ontstaan en de werking van gedachtes, patronen, mechanismen, reflexen, het bijstellen van de inhoud van je referentiekader, “je gehechtheid aan het lijden”, het zicht krijgen op je Swadharma (eigenheid), de integratie van de Yoga en Vedanta filosofie in je dagelijks leven.

Het is belangrijk om te ontdekken welke onderwerpen uit het verleden je huidige leven meestal onnodig bepalen. Voor veel ouderen is het spreken over met name de emotionele beleving van gebeurtenissen niet vanzelfsprekend en zeker niet vertrouwd. Hiervoor zijn allerlei verklaringen te geven die onder andere te maken hebben met de tijd waarin men kind of puber was, samen met bijvoorbeeld de sterke invloed van religie waardoor men niet gestimuleerd werd om emoties te bespreken en te delen.

Het is opmerkelijk en hoopvol om te zien dat als mensen de ballast uit het verleden hebben “verwerkt”, er heel andere ervaringen ontstaan tijdens de Stilte en de meditatie. Veel mensen hebben namelijk nooit ontdekt dat er een natuurlijke en spontane neiging bestaat om via concentratie, contemplatie naar meditatie te gaan, zoals dat in klassieke geschriften staat beschreven. Het pijnlijke proces van zicht krijgen op het verwerken van emoties is daarom zeker de moeite waard wil je op een natuurlijke en vertrouwde manier verder gaan op de Yoga en Vedanta weg.

De Om-Shanti opleiding voor Yoga leraar en Yoga begeleider tracht de enigszins beperkte kennis van anatomie, fysiologie, psychologie, filosofie, theologie en spirituele scholing binnen de huidige opleidingen te ondervangen. Dit betekent onder andere dat onze opleiding geen 200 of 400 uur duurt maar minimaal 2500 uur en verdeeld is over ten minste 5 tot 6 jaar en betrekking heeft op zowel de theoretische kennis als ook de praktische training (zie Werkmap Academie en Studie / Scholing).

De opleiding is op HBO of universitair niveau en het lesmateriaal is voor 95% in het Engels omdat er in het Nederlands vrijwel geen wetenschappelijk Yoga en Vedanta materiaal aanwezig is. Hiermee wijken we af van de bestaande Yoga en Vedanta opleidingen in het Nederlandse taalgebied, toch moet onze aanpak niet gezien worden als een vervanging van bestaande opleidingen, maar meer als een aanvulling of uitbreiding. Kenmerkend voor de opleiding van Om-Shanti is dat de “afgestudeerde” leraren zelf actief de weg naar Huis gaan en hierdoor in staat zijn om op basis van eigen ervaring leerlingen te begeleiden.

De authentieke Yoga heeft als bijzonder kenmerk dat het zich altijd aanpast qua vorm en toegankelijkheid, afhankelijk van tijd, plaats en omstandigheden. Dit betekent in concreto dat wij geen kopie hebben gecreëerd van de Indiase Ashram cultuur om de Yoga en Vedanta filosofie toegankelijk te maken. Voor ons is een juiste spirituele levenshouding van groot belang, met name tijdens het handelen in de wereld ondanks dat je vanuit een streng geïnterpreteerde Advaita Vedanta filosofie kunt zeggen dat hetgeen we waarnemen via de zintuigen, in een bepaalde mate illusoir is.

Echter, onze “lagere” natuur, mede bepaald door ons Karma en ego, is de basis van waaruit we trachten ons leven te transformeren. Hiervoor is het nodig dat ons bewustzijn zich verruimt, hierdoor zal onder andere de stem van ons Hart steeds duidelijker worden gehoord en ons leven beïnvloeden.

## De juiste omgang met aanwijzingen

Evenals je de uitvoering van je Hatha Yoga oefeningen bespreekt met je leraar, is het zinvol om dit ook te doen met de hierna volgende aanwijzingen. De keuze van welke voorbereidende activiteiten je gaat integreren in je Yoga Sadhana is afhankelijk van je spirituele aspiraties en je specifieke (Karmische) omstandigheden. Als je bijvoorbeeld nog relatief jong bent en een gezin hebt, samen met een drukke baan en je bent ook mantelzorger voor je ouders, dan is het regelmatig uitvoeren van je Yoga programma zinvol en noodzakelijk om niet gestrest te raken en zicht te houden op de mate waarin je (over)belast wordt.

De dagelijkse praktijk laat echter zien dat er dan niet veel tijd en energie over is om ook voldoende aandacht te besteden aan de voorbereidingen. Ben je echter al met pensioen en/of alleenstaand en heb je een sterk spiritueel verlangen, dan kun je uiteraard meer aanwijzingen toepassen. Met andere woorden, richtlijnen zijn belangrijk maar jouw situatie maakt duidelijk welke je kunt integreren in je Yoga Sadhana programma. Tracht je huidige levensomstandigheden altijd eerst te accepteren en onthoud dat de “kwaliteit” van je intentie het belangrijkste is om tot wezenlijke veranderingen te komen in de dagelijkse praktijk.

Vrijwel elke vorm van Yoga vraagt een bepaalde voorbereiding, soms betreft het specifieke Hatha Yoga oefeningen die elk hun eigen uitwerking hebben en ook fungeren als een overgangperiode tussen je wereldse handelingen en je spirituele activiteiten. De beste voorbereiding ontstaat als je accepteert dat de authentieke Hatha Yoga je altijd helpt met de ontwikkeling van een spirituele levenshouding. Het dagelijkse wereldse leven biedt je hiertoe alle mogelijkheden als je beseft dat het vooral een kwestie is van alertheid (Satarkta), onderscheidingsvermogen (Viveka), het luisteren naar de stem van je Hart en het toelaten van je natuurlijke compassie. Je moet je er steeds meer van bewust zijn of hetgeen je denkt, voelt en feitelijk wel of niet doet, waar is (Satya).

Onthoud dat de aanwijzingen die nu volgen niet statisch van aard zijn maar veranderen als je omstandigheden zich wijzigen. Daarom is een regelmatige evaluatie van je Yoga Sadhana in het kader van de Om-Shanti Yoga Anamnese belangrijk. In dit verband is ook het bijhouden van een spiritueel dagboek een effectief hulpmiddel, omdat je hierdoor zicht houdt op veranderingen die voor jou essentieel zijn en daarom extra aandacht vragen. Een spirituele Yoga levenshouding kenmerkt zich onder andere door een bewuste evaluatie van de dag, hierbij heb je aandacht voor gebeurtenissen die je geraakt hebben, zowel in positieve als in negatieve zin. Door te reflecteren over deze onderwerpen overstijgt je de meestal primaire reacties die voortkomen uit je “lagere” natuur. Contempleren over het verloop van de dag is een activiteit van het hogere Zelf en zuivert de waarneming alvorens deze definitief wordt opgeslagen in je lange termijn geheugen.

Het regelmatig delen van je innerlijke belevingswereld met je medereizigers zal je helpen om de eventuele blinde vlekken te ontdekken. Op deze manier geef je inhoud aan het gezamenlijk op weg te zijn naar Huis en wordt voorkomen dat je je onnodig eenzaam voelt. Het delen van de ingrijpende processen die plaatsvinden als je de authentieke Yoga serieus beoefent is van groot belang.



## De Om-Shanti - (Hatha) Yoga

Deze tekst is gemaakt in 1980 en bijgewerkt en gedeeltelijk opnieuw samengesteld in 1986, 1994, 2013 en 2023 ten behoeve van de verschillende Kerngroepen van Om-Shanti. Het is tevens een onderdeel van de nieuwe integrale Yoga opleiding, zoals deze wordt doorgegeven in een voor het Westen aangepaste en integreerbare vorm door Sri Yogi Isha Kripa en toegankelijk gemaakt via de stichting Om-Shanti.

Dit Info Paper gaat over een belangrijk en wezenlijk onderdeel van de Om-Shanti Yoga, namelijk de Hatha Yoga. Het Paper bestaat uit een aantal delen, en dit tweede gedeelte gaat over het doel en de voorbereidingen die noodzakelijk/wenselijk zijn, wil het beoefenen van de verschillende Hatha Yoga technieken op een juiste manier kunnen plaatsvinden. Want alleen hierdoor ontstaat een mogelijkheid om het oorspronkelijke doel van Yoga, namelijk de vereniging met “God of de Werkelijkheid” of met andere woorden “de realisatie van het Zelf”, tot stand te brengen.

Hiervoor is het echter noodzakelijk dat je met vertrouwen en vanuit een intens Hartsverlangen wilt transformeren naar een harmonieuzer en spiritueel Wezen, dat zijn Swadharma (eigenheid) en aldus z'n taak/rol in het leven (her)kent en overeenkomstig wil leven, zodat de realisatie van de Waarheid weer een van de belangrijkste uitgangspunten in het leven wordt. Hierdoor wordt de stem van het Hart steeds belangrijker om richting, inhoud en betekenis te geven aan alle handelingen die men verricht tijdens het dagelijks leven.

Een gedeelte van de werkmap gaat over de basishoudingen die worden besproken en nader uitgelegd. De ervaringen van de afgelopen 45 jaar laten steeds weer zien dat als men *geen* “goede en serieuze” start maakt door voldoende tijd en aandacht te besteden aan de voorbereidingen en de juiste uitvoering van de basishoudingen, men geen of te weinig vorderingen zal maken, ook al is de inzet voldoende.

Twijfels en teleurstellingen zullen dan gemakkelijk ontstaan, een gegeven dat we regelmatig zien bij mensen die enkele maanden of jaren op een niet juiste en/of serieuze wijze Hatha Yoga technieken hebben beoefend. Men voert de oefeningen dan uit met veel “doenerschap” en beleeft ze als een vorm van gymnastiek of aerobics, zonder nog te beseffen wat het oorspronkelijke doel is van de (Hatha) Yoga.

Tevens moet men over voldoende authentieke en toepasbare kennis beschikken die niet alleen gebaseerd is op boeken, maar bij voorkeur direct geleerd wordt van een spirituele Leraar die zelf de weg naar Huis gaat en de Hatha Yoga technieken gebruikt om te zuiveren, stabiliseren, harmoniseren, verstillen, contempleren, mediteren, enz. Slechts weinig mensen beschikken van nature over de juiste kennis omtrent deze onderwerpen, waardoor ongewild een onjuiste start kan worden gemaakt. Yoga is een serieuze wetenschap primair gericht op het doorbreken van je gebondenheid aan het tijdelijke en illusoire, het kent duidelijke en toetsbare wetmatigheden en is een reeds door velen gevolgde weg. Een verdere verdieping van onderwerpen die je nu al denkt te begrijpen is een voorwaarde om de weg te kunnen gaan, omdat naast theoretische kennis de praktische toepassing ervan je doet beseffen dat bevrijding en zelfrealisatie slechts in de praktijk tot stand kan worden gebracht.

Binnen de Integrale en klassieke Yoga van Om-Shanti neemt de dagelijkse Hatha Yoga beoefening in al z'n dimensies, bij voorkeur in een eigen Yoga ruimte, een belangrijke plaats in. Het is immers pas als je ook thuis de (Hatha) Yoga beoefening serieus ter hand neemt en niet alleen maar de wekelijkse Yoga lessen in een Yoga centrum, Yoga math of Ashram volgt, dat je een verantwoorde invulling geeft aan je spirituele Yoga ontwikkeling. Het creëren van je eigen Yoga ruimte is als een statement aan "God of de Werkelijkheid", jeZelf en de wereld, dat Yoga als een spirituele discipline een wezenlijk onderwerp is bij de invulling van je dagelijks leven.

Ter ondersteuning van de inrichting en het gebruik van de ruimte voor jouw situatie, vind je hierna een aantal praktische richtlijnen en aandachtspunten die je kunnen helpen om je eigen Yoga ruimte verantwoord in te richten. Hierdoor zullen de verschillende Hatha Yoga technieken je helpen om jeZelf gemakkelijker te ontdekken en uiteindelijk te realiseren.

Hieronder vallen ook de Stilte-, concentratie-, contemplatie- en meditatie technieken, die je echter ook kunt beoefenen zonder dat er speciale oefeningen als Kryas, Asanas, Mudras, Banddhas, Pranayama oefeningen, ontspanningsoefeningen, enz. aan vooraf moeten gaan, waardoor ze ook buiten je Yoga kamertje kunnen worden uitgevoerd. Maar het is dan wel noodzakelijk dat je minimaal twee "overgangsoefeningen" doet, omdat deze je innerlijk voorbereiden en je doen "switchen", waardoor je je extra bewust wordt dat deze Yoga technieken iets heel anders zijn en beogen dan je meeste wereldse bezigheden.

Stilte-, concentratie-, contemplatie- en meditatie oefeningen kun je relatief gemakkelijk in elke omstandigheid "doen", ze vragen in eerste instantie geen specifieke voorzieningen. Toch geldt ook hier dat de nodige aandacht voor de omstandigheden waarbinnen je deze technieken beoefent (zeker in het begin) een wezenlijke en positieve invloed kan uitoefenen op het realiseren van het juiste "resultaat". Probeer echter te voorkomen dat je te verkramppt alle aanwijzingen wilt volgen, accepteer je huidige omstandigheden en mogelijkheden met name als ze niet te veranderen zijn.

De ervaring leert namelijk dat de meeste mensen in de loop van hun leven een steeds sterker innerlijk verlangen krijgen/ontwikkelen om een goede ruimte of plek in de woning te creëren waardoor men gemakkelijker dichterbij zichZelf kan komen.

Vergeet niet dat de Hatha Yoga technieken weliswaar in eerste instantie gebruik maken van het fysieke lichaam maar dat hun uitwerking betrekking heeft op alle aspecten van je wezen (Koshas). Je mentale en emotionele gesteldheid worden direct beïnvloed door Hatha Yoga oefeningen, evenals je vitaliteit, je concentratievermogen, de mate van stress, je ontvankelijkheid, je onderscheidingsvermogen en het kunnen waarnemen van de stem van je Hart, het toeschouwer kunnen zijn, enz.

## Voorzieningen en omstandigheden

### *Yoga ruimte*

Onderzoek of het mogelijk is om in je huis, garage of tuin een klein kamertje permanent in te richten, uitsluitend bestemd voor je (Hatha) Yoga beoefening. Indien je geen eigen kamer ter beschikking hebt, richt dan een gedeelte van een kamer in als Yoga ruimte; maak hierbij bijvoorbeeld gebruik van een kamerscherm. Is ook dit niet mogelijk, dan zul je elke keer opnieuw minimale voorzieningen moeten creëren, welke je voor je “gevoel” nodig hebt, alvorens je met de (Hatha) Yoga beoefening kunt beginnen.

Dit principe is natuurlijk ook van toepassing als je met vakantie bent, ergens logeert of indien je voor je werk veel moet reizen. Ook dan kun je tijdelijke voorzieningen treffen, waardoor je toch op een waardige en harmonieuze manier je dagelijkse Yoga beoefening kunt voortzetten en je persoonlijke en spirituele ontwikkeling niet hoeft te onderbreken.

Beschouw deze permanente of tijdelijk te creëren Yoga ruimte als je eigen expliciete ontmoetingsplaats met “God of de Werkelijkheid” en jeZelf, je eigen Ashram. Probeer te voorkomen dat andere mensen zomaar in deze ruimte komen. De ruimte zou je met evenveel privacy moeten omkleden als bijvoorbeeld je spirituele dagboek, dat hopelijk ook niet zomaar toegankelijk is voor derden of ergens rondzwerft in je huis.

Deze aanwijzing moet je niet verwarren met het hebben van “geheimen” voor je directe omgeving, voor je naasten en dierbaren, maar veel meer zien als de juiste ethische houding in je relatie met God. Ieder mens heeft ook binnen een relatie, gezin en familie het recht op een bepaalde mate van privacy, zeker als het gaat om je meest dierbare en kwetsbare gedachtes, gevoelens en spirituele ervaringen. Natuurlijk betekent dit niet dat je deze zaken per definitie *niet* zou moeten delen met je dierbaren; indien dit mogelijk is en je de ander hiermee niet ontregelt of onnodig belast, dan kan dit je relaties zeker ook verdiepen en op een meer spiritueel niveau brengen.

Een regelmatige reflectie over het juiste antwoord op de vraag wat je wel of niet kunt delen met je dierbaren is belangrijk en kan voor een bijstelling van je relaties zorgen. Want een eenmaal opgedane ervaring hoeft geen statisch gegeven te zijn; blijf geloven in de ontwikkeling van jezelf en van je dierbaren en wees niet bang voor het antwoord; laat je verrassen en besef dat indien je innerlijke houding rondom deze vraag zuiver en liefdevol is, je het wonder niet mag uitsluiten dat je steeds meer kunt gaan delen.

Uiteindelijk zul je ontdekken dat iedereen, ook zij die geen bewust spiritueel leven leiden, verlangen naar De Liefde, geborgenheid, veiligheid, vertrouwen, zekerheid inzicht, vermindering van de angst voor het sterven en de dood, enz. Onthoud dat het “belichamen” van dat wat je zelf ten diepste gelooft, ervaart en weet, het belangrijkste is dat je kunt doen binnen het contact met je medemensen. Dring nooit jouw ideeën op aan anderen maar respecteer hun gang door het leven en luister goed als ze je iets vragen over van waaruit je leeft. Nodig ze uit om zelf te onderzoeken of de Yoga weg naar Huis ook iets voor hen kan zijn.

### ***Inrichting***

Zorg ervoor dat de kamer of ruimte bij voorkeur zo is ingericht dat er niet te veel zintuiglijke en wereldse prikkelingen tot je komen. Probeer de kleuren van het plafond, de muren en de vloer en zeker ook van de spullen die je in deze kamer brengt, af te stemmen op hetgeen je in deze ruimte wilt gaan doen. Zoek naar zaken die je spiritueel inspireren en bemoedigen. Dit kunnen kleden, tekeningen, schilderijen, beelden, yantras, mandalas, foto's of bijvoorbeeld een klein altaar met voorwerpen zijn, die je helpen af te stemmen op de Stilte en je via associaties in contact brengen met "God of de Werkelijkheid".

Ook belangrijke spirituele geschriften zoals de Bhagavad Gita, Patanjali's Yoga Sutras, de Vedas, de verschillende Samhitas, de Bijbel, de Koran, je correspondentie met je Leraar, je spiritueel dagboek, enz. zou je bij voorkeur in deze ruimte moeten bewaren. Let er vooral op dat de kamer rust, harmonie en sereniteit uitstraalt, kortom dat het een kamer is die je terugbrengt tot de essentie van het leven. In dit verband kun je ook overwegen, waar mogelijk, je bij de inrichting te laten inspireren door de leer van Vastu; er zijn inmiddels vele boeken in omloop met allerhande praktische informatie, zelfs enkele in het Nederlands. Volg anders je intuïtie, je Hart en maak je keuzes nadat je enige tijd Stil bent geweest en de antwoorden tot je zijn gekomen. Deel je vragen en antwoorden met mensen die ook bewust de Yoga weg naar Huis gaan en laat je door hen inspireren, leg je eventuele twijfels anders voor aan je Leraar.

### ***Ondergrond***

De ondergrond van je kamertje zou bij voorkeur niet uit langharige en/of kunststofvezel vloerbedekking of kleden moeten bestaan. Deze geven een sterke statische lading af en tevens zijn ze een gemakkelijke bron van huisstofmijt en andere allergenen. Natuurproducten zoals kurk, hout, laminaat, zeil, linoleum, kokos of katoenen kortpolige vloerbedekking, enz. hebben een natuurlijke voorkeur.

Oefen ook bij voorkeur direct op een wollen of katoenen deken; schuimplastic en kunstvezel verstoren je energiehuishouding: ze trekken positieve ionen aan uit de atmosfeer. Matjes van latex of natuurrubber zijn wel goed. Verhoog de temperatuur in je kamer niet direct als je het tijdens bepaalde onderdelen van je programma koud hebt, gebruik dan een katoenen of wollen omslagdoek of deken, met name tijdens de Stilte-, contemplatie-, meditatie- en ontspanningsoefeningen kan dit in het begin nodig zijn.

Indien je moeite hebt om direct op de grond te zitten, in verband met eventuele fysieke beperkingen, kun je ook op een houten bankje of op een speciaal meditatiekussen of stoel gaan zitten. Zorg ervoor dat ze uit de juiste materialen zijn gemaakt, dus bij voorkeur niet van kunststof, plastic, enz. Het beste is om je meditatiebankje en/of kussen zelf te maken, aangepast aan de specifieke situatie van je lichaam; zie dit zelf maken als een spirituele oefening en investering in jezelf. Vergeet niet dat je voor een ontspannen meditatie gemakkelijk voor enige tijd moet kunnen zitten, daarom moet je niet twifelen bij het aanpassen van je meditatiekussen of bankje.

Probeer te voorkomen dat je direct op “storingsvelden” zit; je moet hierbij denken aan kabels van het lichtnet, computer, telefoon, enz. Gebleken is dat er mensen zijn die hiervoor extra gevoelig zijn en energetisch en uiteindelijk ook fysiek en vooral emotioneel en mentaal uit evenwicht kunnen raken, met als gevolg allerlei a-specifieke klachten variërend van onrustgevoelens, hoofdpijn, misselijkheid, slapeloosheid, moeheid, gebrek aan concentratie, enz.

Indien je niet zeker weet of dit in jouw situatie het geval is, onderzoek dit dan door enige tijd op een andere plaats of in een andere kamer je oefeningen te doen. Er zijn tegenwoordig kleine en handzame apparaten te huur of te koop die deze “storingsvelden” zichtbaar maken. Indien je extra gevoelig bent voor dit soort zaken, is er voldoende wetenschappelijk materiaal beschikbaar als je meer achtergrondinformatie wilt. Hierin staan ook allerlei tips over hoe je de ruimte kunt “schonen”, maar verlies je niet te veel in de omstandigheden; als je eenmaal de Stilte bent binnengegaan is dit niet langer relevant.

Verlies je ook niet in allerlei “New Age theorieën” over hoe je moet omgaan met alle elektronica die er momenteel in de westerse wereld voorhanden is. Yoga brengt je ook op driehoog achter in Amsterdam dezelfde inzichten en innerlijke vrede als wanneer je in een boerderij ergens op het Drentse land woont.

### ***Een schone kamer***

Zorg ervoor, dat je de oefeningen altijd uitvoert in een goed geventileerde en schone kamer. De noodzaak van voldoende frisse lucht en een minimum aan stof, voor een effectieve en gezonde uitvoering van met name de Pranayama oefeningen, spreekt voor zichzelf. Het is echter ook van groot belang dat er voldoende "levende" lucht (Prana) aanwezig is, alvorens je met je programma begint; het “doen” van Hatha Yoga in een kamer met "dode" lucht is ongezond. Zet daarom je raam, indien mogelijk, minimaal een half uur open, alvorens je met je oefenprogramma begint. Als de ruimte mechanisch wordt geventileerd, sluit het raam dan, zodat er niet te veel geluiden van buiten tot je komen of dat de ruimte met name in de winter te koud wordt. Dit alles is natuurlijk wel sterk afhankelijk van waar je woont; in het bos bijvoorbeeld kan het juist zinvol en zelfs wenselijk zijn om de natuurgeluiden te horen en het raam dus open te laten. Probeer echter te voorkomen dat er insecten in je kamer zijn, denk hierbij aan muggen, vliegen, wespen, bijen, hommels, enz., niets is zo storend als een insect dat contact met je zoekt.

Zorg ervoor dat anderen, ook een eventuele schoonmaakster, je kamer niet zomaar kunnen betreden. Tracht bij voorkeur je Yoga kamer of plek zelf schoon te maken en deze handeling als een “spiritueel ritueel” uit te voeren en te ondergaan. Toon bij betreding van deze kamer altijd het juiste respect aan de essentie van “God of de Werkelijkheid” die je hier wilt ontmoeten. Loop deze kamer dus nooit zomaar even binnen, zonder te beseffen waar je de ruimte voor bedoeld hebt; namelijk als een ontmoetingsplaats met jeZelf, met God. Daarom wordt er zoveel zorg en aandacht besteed aan allerlei heilige plaatsen en gebouwen, die tot doel hebben je relatie met God te “belijden” en tastbaar te maken. Probeer daarom altijd de juiste innerlijke houding aan te nemen voordat je deze kamer betreedt. Deze uiterlijke en innerlijke houding zal je zeker helpen om de Stilte binnen te gaan en tot rust en harmonie te komen.

### *Temperatuur*

Zorg ervoor dat de temperatuur in je kamer niet boven de 21 graden komt, een temperatuur van 17, 18 of 19 graden is het beste, anders word je te warm en te loom en neigt het fysieke systeem naar Tamas (inertie), het hangt echter wel van je leeftijd en constitutie af. Tijdens het beoefenen van de Hatha Yoga technieken en met name de meditatie zal de drierwarmer, die onder andere zorgt voor de interne warmteregulering van ons lichaam, zich afstemmen op de omgeving en de te verrichten activiteiten.

Zowel een te warme als een te koude kamer zijn een onnodige en dus extra belasting voor het fysieke systeem, omdat het zich hierdoor voortdurend moet aanpassen om tot de juiste lichaamstemperatuur te komen. In de loop van de jaren is namelijk gebleken, dat de temperatuur bij voorkeur zou moeten liggen rond de 17 à 19 graden. Zorg ervoor, indien dit praktisch mogelijk is, dat de temperatuur goed is ingesteld voordat je met de oefeningen begint. Het bijstellen van de temperatuur tijdens je oefenprogramma is niet wenselijk, ook niet voor of tijdens de ontspanning, je kunt dan beter een extra deken of omslagdoek over je heen leggen.

Met name dit laatste gebeurt nogal eens bij mensen die zichzelf als “kouwelijk” omschrijven en het systeem niet meer van binnenuit prikkelen en ontwikkelen. Dus probeer niet even de verwarming hoog te zetten vlak voor de ontspanning, hierdoor ontstaat er een soort loomheid tijdens de ontspanning die je eerder zal doen inslapen dan bewust diep ontspannen; onthoud dat het lichaam de mogelijkheid bezit om zich op een natuurlijke wijze aan te passen aan de omgevingstemperatuur.

Want het is juist tijdens een goed uitgevoerde Savasana en Yoga Nidra dat het lichamelijke bewustzijn tot een minimum wordt teruggebracht. Hierdoor is het niet noodzakelijk of wenselijk de kamertemperatuur te verhogen of te verlagen, want ondanks dat je bewustzijn zich zal terugtrekken uit het fysieke lichaam, zal dit grotendeels onderhevig blijven aan de normale natuurwetten van warmte en koude en hier dan ook op blijven reageren. Met andere woorden, zorg ervoor dat het lichaam in een juiste omgevingstemperatuur kan functioneren, ook al zul je je hiervan niet bewust zijn tijdens een diepe ontspanning. Het effect van een onregelmatig lichaam, door een te hoge of te lage temperatuur, zal zich echter wel doen gelden binnen de andere “systemen” van ons mens-zijn en kan hierdoor het verdiepingsproces van de ontspanning onnodig blokkeren.

Ditzelfde mechanisme is ook van toepassing tijdens de beoefening van bijvoorbeeld Japa Yoga, concentratie, contemplatie en meditatie; de temperatuur mag ook dan niet te hoog of te laag zijn, anders zal het extra moeilijk worden om met voldoende aandacht je blik naar binnen te richten. Indien je het toch te “koud” krijgt tijdens het “stil zitten”, gebruik dan een katoenen of wollen omslagdoek.

Onthoud dat je hier een ontwikkeling kunt doormaken, met name ten aanzien van het “te koud” hebben tijdens je oefeningen. Indien dit nu nog het geval is, kun je beginnen met de temperatuur die je denkt nodig te hebben om op een prettige wijze je oefeningen te doen, in te stellen. Probeer echter toch de streef temperatuur (tussen de 17 en 19 graden) te halen door deze elke maand aan te passen, zodat je binnen een half uur in staat bent om het energielichaam de juiste aanpassingen te laten maken, afhankelijk van welke oefeningen je uitvoert, hierdoor zul je veel energie sparen en dus fitter je Yoga sessie ondergaan.

Onthoud dat de authentieke Yoga je altijd in evenwicht, in harmonie wil brengen met jeZelf, met “God of de Werkelijkheid”, zowel fysiek, emotioneel, psychisch, spiritueel als energetisch. En hoe meer jij in evenwicht bent, hoe positiever jouw aanwezigheid zal uitwerken in de mensen die je ontmoet en de handelingen die je verricht.

### ***Tocht***

Tocht is een bijzonder fenomeen waar je goed op moet letten, probeer te voorkomen dat je op de tocht staat, zit of ligt. Vergeet niet dit goed te controleren als je de kamer inricht; het kan zeer storend zijn, met name omdat je tijdens je oefeningen hiervoor extra gevoelig bent. Tocht kan je onbewust een “onveilig” gevoel geven; dit komt omdat tijdens de blootstelling aan stromende (vaak koude) lucht je lichaam “weet” dat het hierdoor ziek kan worden en voortdurend zal proberen je hiervan bewust te maken. In deze “gealarmeerde” staat is het niet goed mogelijk om de wereld en de signalen van je fysieke lichaam tijdelijk te negeren en “veilig” naar binnen te gaan. Controleer altijd de plaats in de kamer waar je de oefeningen uitvoert en speciaal de plek waar je gaat liggen voor de ontspanning en gaat zitten voor je meditatie.

Pas wel goed op dat je je kamer niet volledig (luchtdicht) afsluit want dan is er te weinig frisse lucht en Prana aanwezig, dus voorkom vooral dat de luchtverplaatsing direct over je lichaam gaat, kies de juiste positie waar je je oefeningen doet. Denk ook aan de onderkant van de deur, je zou hier tijdelijk een opgerolde handdoek kunnen leggen als dit niet de nodige frisse luchtcirculatie belemmert in je kamer. Indien je geen mechanische ventilatie hebt, dan verdient het de voorkeur een raam open te zetten tijdens de uitvoering van je Hatha Yoga Sadhana programma.

### ***Vochtigheid***

Samen met de temperatuur is de juiste vochtigheidsgraad in je Yoga kamer van groot belang voor een verantwoorde Hatha Yoga beoefening. Mensen die gevoelig zijn voor aandoeningen van de luchtwegen, longen, gewrichten, enz. weten dat een te hoge luchtvochtigheid een zeer negatieve invloed kan hebben op de verschillende ziektebeelden die hiermee verband houden. Daarom is het van belang om deze waarde regelmatig te controleren. Ze zou bij voorkeur tussen de 45 en 55% moeten liggen. Als dit niet het geval is, kun je met relatief simpele middelen deze waarde bereiken. Op z'n minst zou je slaap- en meditatiekamer hieraan moeten voldoen, zodat de vochtigheidsgraad voor je lichaam geen extra en onnodige belasting vormt.

### ***Verlichting***

Tegenwoordig gebruiken we niet langer de klassieke TL of PL lampen in een Yoga kamer, deze verlichting heeft een hoog “storingsgehalte”, mede omdat ze “fluctueert”; deze lichtbron wordt voortdurend beïnvloed door het lichtnet dat 50 tot 60 keer per seconde wisselt. Dit soort verlichting werkt niet ontspannend maar juist prikkelend, probeer er daarom voor te zorgen dat de ruimte sfeervol en matig verlicht is, het liefst met indirect (led)licht.

Zorg er ook voor dat je niet recht in de lichtbron kunt kijken, anders zullen je ogen hierdoor steeds in actie moeten zijn om te voorkomen dat het licht je “verblindt”, dit proces veroorzaakt weer extra activiteit in je hersenen. Gebruik ook geen “witte” lampen maar liever een zacht getinte versie. Inmiddels zijn er meer dan voldoende ledlampen in elke denkbare kleur die als groot voordeel hebben dat ze (vrijwel) geen warmte ontwikkelen. Kaarsen kunnen een mooie lichtbron zijn, mits ze veilig zijn opgesteld, waxinelichtjes hebben de voorkeur omdat deze het risico op brand aanzienlijk verminderen.

### ***Het belang van de Yoga ruimte***

Helaas zijn er maar weinig mensen die voldoende tijd, geld en energie besteden aan het creëren van de juiste spirituele woonomstandigheden, terwijl deze hier in het Westen goed realiseerbaar zijn. Dit geldt in het bijzonder voor de Yoga kamer; vaak hoor en zie ik nog dat dit het minst belangrijke kamertje in het huis is; alsof “God of de Werkelijkheid” in het leven van deze mensen ook op de laatste plaats komt. Zorg indien mogelijk dat het een waardige plaats is en dat het ook een plaats in je woning is die duidelijk maakt waar je prioriteiten liggen in je leven. Kortom laat “God of de Werkelijkheid” weten dat je zijn aanwezigheid in je leven zichtbaar wil laten zijn en tastbaar wil maken tijdens je dagelijks handelen.

### ***De juiste sfeer***

Indien je de (luxe) mogelijkheid hebt om een permanente plaats te creëren voor de uitvoering van je Yoga Sadhana, dan is het zinvol om voldoende tijd, aandacht en energie te besteden aan de juiste “sfeer” in deze ruimte. Een sfeer die er altijd is of die je elke keer gemakkelijk kunt scheppen en die helpt je wezenlijk af te stemmen op de weg naar binnen; via de verstillings naar “God of de Werkelijkheid”. Naast de al eerder genoemde “permanente inrichtingselementen” van de ruimte, waardoor er een basissfeer ontstaat, moet je nu vooral denken aan zaken die passen bij jouw levenssituatie, persoonlijke omstandigheden en voorkeuren en daarom niet altijd hetzelfde hoeven te zijn.

Dit is een belangrijk onderwerp waar je grondig over na moet denken, aangezien de sfeer in een huis of Yoga ruimte bepalend kan zijn voor jezelf en voor je directe omgeving. Daarom moet je je goed bewust zijn van hetgeen je wilt “uitstralen” in de verschillende ruimtes waarin je leeft, en welke sfeer je hier wilt ontmoeten. Om je gedachtevorming hierover op gang te brengen, geef ik je een aantal overwegingen:

- Voor sommige mensen is het zinvol/wenselijk een sfeer te creëren die altijd hetzelfde is, als het ware “statisch”; als een herinnering aan begrippen als standvastigheid, constantheid, doorzettingsvermogen, ordening, stabiliteit, enz. Ook kun je zeggen: mijn Yoga ruimte herinnert me aan het feit dat “God” er altijd voor me is, onveranderd, nooit wisselend, een eeuwig toevluchtsoort, enz.

Het permanente karakter van de inrichting van je Yoga ruimte zal op deze manier een geheugensteun kunnen zijn voor de zaken die je nooit mag vergeten tijdens de verleidingen van de kortetermijnbevrediging die ons even een beetje gelukkig maken.



Hierdoor wordt je elke keer herinnerd aan het meest basale en dus elementaire dat je nooit mag vergeten als je aan Yoga “doet”. Het dagelijks in dezelfde “sfeer” komen samen met het verlangen naar innerlijke verdieping start een synergetisch proces. Zo zijn er ook mensen die het prettig vinden om altijd dezelfde muziek te draaien, dezelfde wierook te branden en bijvoorbeeld ook steeds dezelfde Puja uit te voeren.

Bij deze mensen zie je vaak dat er een groot verschil is tussen de sfeer in hun Yoga ruimte en de leefsfeer in de rest van het huis, soms wordt dit mede veroorzaakt door de gezinssituatie. Omdat men niet alleen leeft, en vaak niet met spiritueel gelijkgestemden, kan men niet overal in het huis een persoonlijke Yoga sfeer creëren. Er is dan extra behoefte aan een constante factor in het kader van hun spirituele ontwikkeling. De Yoga ruimte kan hierbij een rustpunt zijn en helpen om de wereld die voortdurend in beweging en dus veranderlijk is, op gezette tijden los te laten en deze te aanschouwen als slechts een uiting van het levensspel (Lila) met elementen van Maya.

- Voor sommige mensen is het zinvoller om regelmatig, bijvoorbeeld gekoppeld aan de jaargetijden, verschillende soorten bloemen, planten, vruchten, bladeren en andere tekenen van het voorjaar, de zomer, herfst en winter, in hun kamer te brengen, om zo een natuurlijke verbinding te behouden met de wereld waarin zij leven en die ook een deel van onze dagelijkse werkelijkheid vormt. Natuurlijk zijn er ook andere voorwerpen denkbaar die kunnen worden meegenomen in de Yoga ruimte, omdat ze daar op een meer spirituele manier worden gezien. Je kunt hierbij denken aan geboortekaarten en overlijdensberichten, of post van mensen die zich na lange tijd weer melden en veel voor je betekenen. In dit verband kun je ook denken aan foto's of andere spullen van mensen die ziek zijn of stervende en aan wie je extra aandacht wilt besteden tijdens de Sankalpa.

Kortom het is mogelijk, mits je hier bewust voor kiest, om ook tijdelijk bepaalde gebeurtenissen uit je dagelijkse leven mee te nemen in je Yoga ruimte, om ze hier meer spiritueel te bezien. Probeer deze zaken uiteindelijk niet permanent in je Yoga ruimte te bewaren, ze staan in essentie vaak “slechts” voor een bepaalde periode in je wereldse leven en zijn meestal gebonden aan je persoonlijke ontwikkeling.

Je Yoga ruimte is primair een plek om je relatie met “God of de Werkelijkheid” te ontwikkelen, verdiepen en bekrachtigen. Dat je bepaalde aspecten uit de wereld waarin je leeft meeneemt om ze in relatie met God te brengen, kan natuurlijk zinvol en zelfs noodzakelijk zijn. Vergeet het dus niet, “bespreek” je twijfels, angsten, boosheid, verdriet, moedeloosheid, verwarring, maar ook je blijdschap, dankbaarheid en vertrouwen, vanuit een oprecht verlangen naar meer inzicht, met je Bron.

Een gebed of het gewoon Stil Zijn, zal je helpen om je niet alleen maar te richten op “God of de Werkelijkheid” waardoor je uiteindelijk een (innerlijke) dialoog kunt voeren ten aanzien van hoe het met je is gesteld. In de loop der tijd kan het ook een middel zijn waardoor je antwoorden krijgt op je meest diepe roerselen of simpele vragen, twijfels of vermoedens, omdat je in essentie door deze ontmoeting je Bewustzijn verruimt.

Let goed op dat je niet te veel het lijden van de ander en van de wereld vanuit een (voor)oordeel communiceert met “God of de Werkelijkheid”. Wees open en ontvankelijk voor de manier waarop je wordt gesteund om tot een zuiver inzicht te komen. Wees waakzaam/alert want God werkt niet alleen direct via de stem van je Hart maar vaak ook via mensen.

- Voor sommige mensen is het echter zinvoller om geen enkele toevoeging vanuit het ego of de wereld in de Yoga kamer te brengen, maar te volstaan met alleen de minimaal noodzakelijke spullen. Hierdoor zal er een constante herinnering bestaan aan onze wezenlijke en natuurlijke staat, hetgeen betekent dat we niet dit lichaam zijn, niet meneer of mevrouw die en die, maar dat we uiteindelijk het Bewustzijn zijn dat achter deze tijdelijke lichaam schuil gaat.

Een Yoga ruimte die geen of weinig zintuiglijke prikkeling veroorzaakt en je letterlijk de Stilte binnenleidt, is een ruimte waarin de geest minimaal wordt geactiveerd door wereldse zaken. Waar je blik ook rust, hij zal altijd geneigd zijn om zich naar binnen te keren, dit is een van de bijzondere wetmatigheden van de Stilte.

Creëer zoveel mogelijk een serene en “stille” omgeving en het zal je gemakkelijker vallen niet langer door de zintuigen naar buiten te worden getrokken, naar de objecten die je gevangen houden door hun “betekenis” en de illusie die hierdoor ontstaat en je meestal onbewust bindt aan je oordeel hierover. Dit soort processen vormt je ego en bepaalt de inhoud van je referentiekader, hier ligt de basis van je persoonlijkheid, van je karakter. Een ruimte die je niet direct uitnodigt iets te vinden maar die je helpt om Stil te worden en te Zijn, is een zinvolle keuze als het gaat om de inrichting van je Yoga ruimte. Het is belangrijk om te beseffen dat de spullen die je erin plaatst van belang zijn, dus overweeg wat je al dan niet in deze ruimte brengt.

- Soms kan het echter zinvoller en zelfs wenselijker zijn om regelmatig te wisselen qua inrichting van je Yoga ruimte, afhankelijk van de staat van je spirituele ontwikkeling. Hiermee doel ik op het feit dat door beoefening van Yoga en met name door de vorderingen, er veranderingen ontstaan in je spirituele ontwikkeling en je persoonlijkheid. Hierdoor zullen ook je levensomstandigheden veranderen omdat je andere keuzes maakt gebaseerd op een wezenlijker inzicht in wat je Swadharma is. Vraag je dus bijvoorbeeld elk halfjaar af of de inrichting van je Yoga kamer nog voldoet aan je meest diepe verlangens en mogelijkheden. Onthoud dat bij wezenlijke veranderingen en dus transformatieprocessen er zeker een aanleiding kan ontstaan tot bijstelling van je dagelijkse Yoga beoefening en misschien dus ook van de inrichting van je Yoga kamer. De aanpassing van je Yoga Sadhana programma gebeurt bij voorkeur naar aanleiding van de evaluatie tijdens de Om-Shanti Yoga Anamnese.
- Bij welke sfeer kun je het gemakkelijkst tot de Stilte, tot “God of de Werkelijkheid” komen. Ontwikkel het vermogen om de stem van je Hart te horen, oefen totdat je deze vragen beantwoord vindt in jeZelf, en vergeet niet deze praktisch te realiseren door ze te integreren in je dagelijks leven. Vergeet niet, dat je ook je zekerheid van het te weten (het denken), regelmatig moet onderzoeken en toetsen, omdat ze verward kan worden met een “slimme” vorm van starheid en onzekerheid, die zich voordoet als de stem van je Hart; oprechtheid en eerlijkheid zijn hier geboden.

## **Muziek**

Dit kan een belangrijk hulpmiddel zijn ter ondersteuning van verschillende aspecten van je (Hatha) Yoga beoefening; daarom moet er een duidelijk onderscheid worden gemaakt in de verschillende soorten muziek en de invloed die ze hebben op je fysieke, mentale, emotionele, energetische en vooral spirituele gesteldheid, leer bewust hiervan gebruik te maken.

Zoals je weet kan muziek je binnen enkele seconden in een bepaalde “stemming of sfeer” brengen, variërend van zeer actief, haast agressief, tot devotioneel of passief, bijna inert (dit is bijna nooit een zinvolle stemming om Yoga te beoefenen). Daarom is het belangrijk dat je bewust kiest welke soort muziek je opzet en dat je weet welk doel je voor ogen hebt. Onderzoek daarom grondig hoe bepaalde muziek op jou uitwerkt en maak hier bewust gebruik van. Binnen Om-Shanti hebben we in de loop der jaren een kleine vierhonderd stukken muziek samengesteld, onder de naam Nada Yoga 1 en 2, die je hierbij kunnen helpen.

In z'n algemeenheid kun je zeggen dat muziek in je Yoga ruimte niet per definitie zonder gezang of tekst zou moeten zijn, wel moet je opletten dat deze muziek je niet te veel emotioneel raakt omdat ze je gemakkelijk kan ontregelen. Indien dit het geval is kun je beter kiezen voor muziek met alleen tamera, fluit, harp, piano, gitaar, viool, harmonium of sitar of een combinatie hiervan. Ze moet dienen als achtergrondsfeer en als ondersteuning voor verstillings of ter verdieping van de ontspanning. In een enkel geval kun je muziek ook gebruiken tijdens het uitvoeren van je oefeningen, maar ze mag dan niet te dominant aanwezig zijn.



Gezongen teksten hebben de neiging om het rationele aspect van de geest te activeren en meestal ook de hierbij horende emoties, immers de teksten moeten worden beluisterd, vertaald, begrepen en opgeslagen. Hierdoor ontstaan weer associaties die een bepaald soort activiteit in je geest creëren en je afleiden van hetgeen je eigenlijk wil doen, namelijk tot jeZelf komen door middel van de (Hatha) Yoga beoefening.

Gezongen of gereciteerde teksten kun je positief gebruiken als je in staat bent bepaalde Stotras, Slokas, Mantras, Hymnen, Bhajans, Kiertans, enz. bewust in te zetten om de geest te richten op een bepaald aspect van “God of de Werkelijkheid” dat je bijvoorbeeld door meditatie wilt verdiepen. Indien je moeite hebt om je devotioneel te openen en te ontwikkelen, dan is het zinvol deze vorm van muziek regelmatig en vooral doelgericht te gebruiken. En ook hier geldt, onderzoek met enige regelmaat welke muziek en welke teksten jouw Hart doen openen. Een belangrijk kenmerk van het gaan van een spirituele weg is dat dezelfde tekst in de loop der jaren je steeds iets anders of wezenlijkers vertelt. Dit heeft te maken met de ontwikkeling die je ondergaat en verwijst naar het wonder dat we regelmatig meemaken binnen Om-Shanti als mensen de oude voor hen enigszins bekende teksten opnieuw lezen en verwonderd en verbaasd zijn over wat er daardoor in hen ontstaat. Dit alles vraagt echter de acceptatie van het feit dat het gaan van de weg naar Huis geen vast tijdschema kent als je eraan begint en meestal je hele leven zal duren.

Voorkom dat je muziek gebruikt die je primair emotioneel raakt, want dan wordt de stem van je Hart meestal onherkenbaar. Probeer het verschil te leren kennen tussen de emoties van het ego en de devotie van het Hart.

Velen van ons ervaren direct specifieke emoties en gedachten als er naar bepaalde muziek wordt geluisterd. Kom vooral in contact met de essentie van spirituele muziek waarbij het erom gaat je Hart te openen. Het resultaat hiervan is uiteindelijk totaal anders dan als je alleen maar emotioneel geraakt wordt door muziek. Het openen van je Hart brengt vreugde, vertrouwen, inzicht, kracht en wijsheid en dit alles op een subtiele wijze.

Binnen het totale scala van de Nada Yoga muziek zal iedereen iets kunnen vinden dat helpt om in een bepaalde stemming te komen. Probeer echter te voorkomen dat je deze muziek ook tijdens de dag te pas en te onpas draait, hierdoor “onheilig” je de feitelijke boodschap. Tevens ontstaat er een soort gewenning aan de muziek die het gevolg is van het niet op de juiste manier en binnen de juiste situatie gebruiken van dit bijzondere spirituele hulpmiddel. Zorg dat je Nada Yoga muziek alleen associeert met je Yoga Sadhana en je spirituele verlangens in relatie tot “God of de Werkelijkheid”. Het resultaat van dit alles vind je terug in je stemming tijdens de dagelijkse bezigheden.

### ***Wierook en andere geuren***

Een andere manier om in de juiste stemming of sfeer te komen is door je reukorgaan bewust te prikkelen door het branden van een of twee stokjes wierook. Hierdoor wordt vrijwel iedereen beïnvloed, want geuren hebben een directe en zeer sterke uitwerking op onze hersenen en activeren ook gemakkelijk het geheugen. Daarom gebruiken we altijd dezelfde soort wierook tijdens de Satsang waardoor voorgaande ervaringen weer tot je komen. Indien deze sfeer je bevalt en stimuleert om naar binnen te gaan, kun je deze wierook ook gebruiken als je thuis of onderweg je Yoga Sadhana programma uitvoert.

Je mag niet vergeten dat het branden het beste kan gebeuren ongeveer 30 minuten voordat je met je feitelijke oefeningen of meditatie begint. Veel mensen weten niet dat in de meeste wierook die je hier en ook in India kunt krijgen, bepaalde lijmstoffen worden gebruikt die niet goed zijn voor je gezondheid en bij regelmatig gebruik hoofdpijnklachten kunnen veroorzaken, met name tijdens de uitvoering van je Pranayama oefeningen. Inmiddels is er goede wierook te verkrijgen zonder schadelijke toevoegingen, meestal wordt deze gemaakt in een Ashram, met enige moeite is ze wel te vinden, ook binnen Om-Shanti gebruiken we deze.

Een ander belangrijk fenomeen is de werking van de wierook, deze voldoet aan de Guna wetmatigheden, hetgeen betekent dat ze een stimulerende, sederende of harmoniserende werking kan hebben op onze geestelijke gesteldheid. Het is daarom belangrijk de juiste keuze te maken, opdat het branden van de wierook een ondersteuning biedt aan je spirituele activiteiten en geen ongewenste verstoring veroorzaakt. Het is wenselijk dat je enige kennis opdoet over de Ayurveda, omdat hierbinnen alle informatie omtrent het effect van geuren aanwezig is (zie Werkmap Ayurveda).

Vergeet niet dat als je de weg naar binnen wilt gaan, je je zintuigen niet te veel moet stimuleren en dus geen zware en bepalende geuren moet gebruiken die ongemerkt je geest gemakkelijk meenemen naar bepaalde sferen, want met name geuren kunnen bijna automatisch herinneringen activeren. Dit is echter niet de bedoeling als je naar spirituele verdieping zoekt, met name tijdens je verblijf op je meditatiekamer, en je geest tijdens meditatie bewust op “God of de Werkelijkheid” wilt richten in een poging je ermee te verbinden. Indien deze bewust beleefde verbondenheid tot stand komt, noemen we dit een vorm van Samadhi.

Daarom is het gebruik van westerse parfums door mensen die zeggen te gaan mediteren zo “lachwekkend”, zij beseffen niet dat deze zaken nooit samen kunnen gaan. Een overdaad aan “verkeerde” zintuiglijke prikkels en het verlangen zich naar binnen te keren om niet langer de gevangene te zijn van je zintuigen is feitelijk onmogelijk. Omdat deze prikkels ons bewustzijn steeds maar weer naar buiten richten en ons zo binden aan de objecten van de tijdelijkheid en het illusoire is het belangrijk om deze wetmatigheid goed te kennen en te respecteren.

Tijdens de Yoga anamnese trachten we in kaart te brengen hoe de vorderingen zijn op het gebied van de meditatie, we merken dan vaak dat mensen moeite hebben om de concentratie op het juiste en bewust gekozen (spirituele) onderwerp te houden. Dit komt omdat men te veel inspanning moet doen om de blik naar binnen gericht te houden, waardoor een natuurlijke vorm van meditatie niet spontaan ontstaat. Daarom wordt de westerse vorm van mediteren vaak ervaren als een soort “werkwoord” dat zou verwijzen naar een inspanning of men verwacht het met visualisatieoefeningen of zelfs observatieoefeningen (mindfulness).

Indien je geen gebruik wilt maken van wierook, dan kun je ook Ghee (geklaarde boter) nemen en deze met enkele druppels etherische olie vermengen. Dit creëert een subtiele geur in je Sadhana ruimte. Let er wel op welke etherische oliën je gebruikt, want ook hierbinnen bestaan sederende, stimulerende en harmoniserende varianten. Een ander alternatief is het gebruik van rozenblaadjes die je in een schaal met water legt of je neemt een paar stukjes sandelwood die je op je altaartje plaatst. Het juiste gebruik van geuren is hier geboden want het kan je ontvankelijk maken voor de stem van je Hart.

Indien je Bhakti georiënteerd bent, kun je een kleine Puja uitvoeren, waarbij het gebruik van wierook traditioneel een belangrijke plaats inneemt. Hoe wezenlijker je een “sfeer” kunt creëren in je Yoga ruimte en dus niet in het gehele huis, des te gemakkelijker zal het zijn om hier even naar “binnen te gaan”, zeker als je in de loop van de dag te veel gevangen raakt in je wereldse spanningen en zorgen. Je moet goed opletten met deze zaken omdat als ze te permanent aanwezig zijn in alle ruimtes van het huis en op elk moment van de dag, de ervaring leert dat ze dan hun kracht verliezen.

Tot slot van dit gedeelte over de praktische “omstandigheden en voorzieningen”, als voorbereiding voor je Yoga Sadhana geef ik je nog enkele overwegingen die je kunt onderzoeken of ze jou helpen om in de juiste “stemming” te komen, alvorens je met de feitelijke Hatha Yoga Sadhana begint.

- Indien je een spirituele relatie met je Leraar hebt, dan is het wenselijk dat je een foto plaatst in je Yoga kamertje, het liefst op of bij je altaar en bij voorkeur in je gezichtsveld. Natuurlijk kan deze foto een onderdeel zijn van meerdere foto's van mensen die jou spiritueel inspireren. Bekijk deze foto's altijd met aandacht en een devotionele houding voordat je met je Sadhana begint en herinner je hun bijdrage aan je spirituele ontwikkeling en aan het tot stand brengen van het herstel van je verloren gegane verbondenheid met "God of de Werkelijkheid".

Het bewust begroeten van je Leraar kan een inspirerend ritueel zijn dat je helpt om je af te stemmen op hetgeen je gaat doen, immers je Leraar zou een spiritueel voorbeeld moeten zijn en heeft je in de loop der tijd ook allerlei aanwijzingen gegeven over je Sadhana en met name over zaken die extra aandacht vragen. Meestal zijn dit de onderwerpen die te maken hebben met de rode draad die door je Karmische opdracht loopt. Soms is dit zichtbaar als een eigenschap in je karakterstructuur die mede de aard van je ego bepaalt en meestal ook tastbaar is in de steeds terugkerende obstakels in je leven die een aanwijzing of boodschap bevatten die je moet leren herkennen en indien mogelijk overwinnen.

Het bewust Stil Zijn en aandachtig luisteren naar de woorden van je Leraar zoals deze weerklanken in je Hart of het lezen van bepaalde aanwijzingen of de klassieke Yoga en Vedanta geschriften alvorens je aan je oefenprogramma begint, helpen je om je gemakkelijker af te stemmen op zaken die je aandacht moet geven.

Je groet dus vooral de functie die de Leraar heeft en niet zozeer de persoon, laat hem Zijn voor wat hij Is, een hulpmiddel tot bewustwording, tot Zelfrealisatie, tot Wijsheid en Inzicht, tot het onderhouden van het verlangen te durven kiezen voor je Hart. Natuurlijk kun je ook zijn "steun" vragen bij het overwinnen van de obstakels op de weg naar het Morgenland die je uiteindelijk zelf moet gaan. Op deze wijze zul je altijd innerlijk bewust zijn van je relatie met hem en houd je deze ook levendig en daardoor betrokken bij je dagelijkse pogingen om jeZelf te realiseren. Als jij je openstelt voor steun, liefde, kracht en wijsheid, zal je Leraar zich hiervan bewust worden en je naar vermogen en rekening houdende met de vaak voor ons onzichtbare spirituele wetmatigheden helpen om de weg naar binnen met inzicht, vertrouwen en doorzettingsvermogen te kunnen gaan.

Onthoud echter wel dat het ook hier om een innerlijk en energetisch spiritueel proces gaat dat aandacht en zorg vraagt alvorens dit tot realisatie kan komen. Met andere woorden, je moet "God of de Werkelijkheid" niet alleen benaderen met vragen om je te helpen, nee, het moet een proces van groeien, ontwikkelen en transformatie zijn. Elke relatie vraagt een bepaalde mate van inzet, betrokkenheid, openheid en verlangen, wil ze effectief zijn en haar eventuele vruchten in je schoot werpen. Probeer te ontdekken welk een wonder zich kan voltrekken, indien je je Hart opent en deel wordt van een Werkelijkheid die je al zo lang zoekt en waarmee je het contact door je wereldse beslommingen geheel of gedeeltelijk bent kwijtgeraakt.

Ter ondersteuning van dit proces van verbinden is het wenselijk dat je je voornemens deelt met je Leraar. Het gezamenlijk bespreken van de vorm van de relatie is belangrijk omdat je zeker moet weten dat er sprake is van een duidelijke wederkerigheid.

Over je relatie met een spirituele Leraar vind je meer informatie in het Info Paper Algemeen **Bhakti Yoga I**. Hierin wordt deze voor westerlingen vaak onbekende en onbeminde spirituele Yoga traditie besproken. Want pas als je je verdiept in de achtergronden en de hierbij horende praktische oefeningen regelmatig uitvoert, biedt deze authentieke Yoga traditie een veilige manier om de weg naar binnen te gaan en ontdek je of deze vorm van Yoga een plaats moet hebben in je Sadhana programma. Bhakti Yoga is voor de meeste mensen onbekend terrein, terwijl het zich in essentie alleen maar bezighoudt met je devotionele ontwikkeling en je toegang biedt tot De Liefde die de essentie is van “God of de Werkelijkheid”.

De mensen die een (Advaita) Vedanta weg gaan, krijgen meestal het advies om naast studie ook Bhakti Yoga te beoefenen. Hierdoor wordt niet alleen voorkomen dat men “God of de Werkelijkheid” alleen maar intellectueel benadert en het risico loopt een schriftgeleerde te worden, maar ook dat men een door devotie gestuurde relatie ontwikkelt die niet in woorden te vangen is en alleen maar ervaren kan worden als de vervulling van je diepste verlangen om verbonden te zijn.

Ondanks dat alle grote Advaita Vedanta leraren en stromingen over veel “rationele” kennis en inzichten beschikken en op basis hiervan ook een bepaalde mate van zekerheid hebben ten aanzien van de antwoorden op de existentiële levensvragen, blijft Bhakti Yoga altijd een belangrijke plaats in hun Sadhana innemen. Hierdoor wordt voorkomen dat men “God of de Werkelijkheid” alleen maar benadert via het intellect, Bhakti Yoga zorgt ervoor dat je Hart een centrale rol speelt binnen het proces van verbinden en dat de feitelijke dimensie die je hierbinnen zoekt gerealiseerd kan worden. Daarom is de combinatie van de Yoga en Vedanta filosofie zo effectief als het gaat om het realiseren van je spirituele aspiraties. Enkele voorbeelden zijn Sri Nisargadatta, Sri Swami Krishnananda, en Sri Swami Sarvapriyananda.

## **Persoonlijke omstandigheden**

### ***Kleding en sieraden***

Draag altijd loszittende kleding, het liefst bestaande uit 100% wol, katoen of zijde en vermijd het dragen van riemen, strak ondergoed, beha's, sokken, enz. Draag geen felle kleuren, bij voorkeur pasteltinten van wit, beige, geel, oranje of rood. De exacte kleuren voor jou zijn afhankelijk van je persoonlijke omstandigheden en geaardheid; binnen de Yoga leer bestaat uitgebreide kennis omtrent het effect dat kleuren hebben op de verschillende “lichamen” (Koshas) waarin we ons bevinden. Let er wel op dat je de juiste boeken hierover leest, want er is ook veel onzinnig materiaal beschikbaar.

Draag geen kleding waarbij je hals wordt afgesloten of welk lichaamsdeel dan ook, alles moet goed kunnen “ademen”. Er zijn tegenwoordig heel goede Yoga “kleren” te koop, speciaal gemaakt voor de Hatha Yoga oefeningen en de meditatie. Onderzoek wel eerst of deze kleren niet te veel onnatuurlijke materialen bevatten, want het is inmiddels een New Age markt geworden met vele “aanbiedingen” die meestal geen rekening houden met het hierboven genoemde, vooral de winst is hierbij maatgevend.

Draag geen metalen voorwerpen zoals een horloge, ringen, armbanden, kettingen, enz., want deze voorwerpen kunnen je energiehuishouding verstoren en herinneren je meestal aan je wereldse rol, je ego. Laat al deze zaken elders in je woning maar niet op of aan je lichaam als je in je Yoga kamer bent en je Sadhana programma uitvoert. Tevens is het afdoen van al je “versieringen” ook zinvol vanuit de optiek dat je tijdens de oefeningen zoveel mogelijk de (ver)binding met de wereld en alles wat hier symbool voor staat, even loslaat. Al deze bindingen verschijnen weer na beëindiging van je Hatha Yoga oefeningen.

### ***Intenties***

Als je voldoende tijd, zorg, aandacht en liefde aan de inrichting en het onderhoud van je Yoga ruimte besteedt, zodat het een waardige plaats is waar je bewust werkt aan de verdere ontwikkeling van je relatie met “God of de Werkelijkheid”, dan zal hierdoor in de loop der tijd een subtiel waarneembare spirituele sfeer ontstaan, een energetisch veld dat door het te betreden je direct doet afstemmen op hetgeen je er eerder hebt gedaan en wederom wilt gaan doen in het licht van je Yoga aspiraties.

Een gedeelte van je Yoga intenties zal hier zichtbaar en tastbaar worden en je al of niet innerlijk helpen afstemmen op hetgeen je ten diepste verlangt. Want zonder dat je het nu misschien beseft, vul je elke ruimte met je eigen “energie” die mede is opgebouwd uit je diepste intenties en de hieruit voortkomende handelingen. Dit is ook de verklaring waarom mensen soms zo diep ontroerd zijn en geraakt worden in hun Hart als zij bijvoorbeeld een authentieke Kutir of Ashram binnengaan waar een (verlichte) Meester heeft geleefd. Velen van ons hebben deze ervaring al eens opgedaan tijdens onze bezoeken aan India en misschien ook wel hier in Nederland.

Evenzo kun je ontregeld raken in een ruimte waar veel negatieve energie aanwezig is en waar je gevoelsmatig uit weg wilt, hetgeen je indien mogelijk dan ook altijd moet doen. Positieve of negatieve energie “kleeft” aan ons, net zoals een geur dit kan doen. Soms ruiken mensen naar sigaretten zonder dat ze zelf roken, gewoon omdat de geur uit een bepaalde ruimte bij hen is gebleven. Zo hebben ook groepen en individuele mensen een bepaald energieveld om zich heen. Het sterkste zie je dit op een negatieve manier bij allerlei sektarische bewegingen die mensen gevangen kunnen houden in een bepaald afhankelijk en angstig makend energieveld. Dit energieveld kan ertoe leiden dat men bepaalde gedachtes en opvattingen moeilijk kan loslaten omdat deze door “iedereen” binnen dezelfde setting of bubble (sekte) als de enige echte “Waarheid” worden beleefd. Er zijn in de geschiedenis van de mensheid helaas vele voorbeelden te geven van dit principe.

Voorkom dat er zomaar te vaak en te intensief negatieve ontladingen plaatsvinden in je Hatha Yoga ruimte, je zult ze anders de eerstvolgende keer weer tegenkomen. Gebruik de rest van het huis of zelfs daarbuiten om, indien dit nodig is, je eerst af te reageren door bijvoorbeeld een flinke wandeling te maken of door je uit te drukken in creativiteit als je met therapeutische processen bezig bent. Gebruik je Yoga ruimte bij voorkeur alleen voor onderwerpen die spiritueel van aard zijn en daardoor een zekere integriteit en harmonie in zich dragen.



Een uitzondering op deze regel is van toepassing op hen die gewend zijn, bijvoorbeeld in het kader van de Yoga therapie, om zich regelmatig te ontladen door specifieke Yoga oefeningen. Hierdoor is er controle ten aanzien van de “negatieve” energieën die een mens op een bepaald moment gevangen kunnen houden. Deze ontladingen kun je het beste in verband brengen met mystieke en mysterieuze krachten die aanwezig zijn in “God of de Werkelijkheid” en je hierbij kunnen helpen. Voor sommige mensen is dit laatste van wezenlijk belang, vooral wanneer ze vroeger religieus waren en gewend om “God” om hulp te vragen.

Het is een generatie van meestal wat oudere mensen die opnieuw zoeken naar een nieuwe en ruimere opvatting van dat waar het woord “God” in essentie naar verwijst. Vanuit een Yoga optiek zullen we nooit een mening hebben over hoe mensen hun relatie met “God of de Werkelijkheid” moeten invullen, ook al zijn we als Yoga mensen eerder geneigd om God als Bewustzijn te bezien dat echter wel het vermogen heeft om zich op elke denkbare wijze aan ons te manifesteren, opdat we een dialoog kunnen voeren over onze innerlijke strijd en het verlangen om verlost te worden van de krachten van Maya.

### ***Het juiste moment van de dag***

Oefen bij voorkeur elke dag op dezelfde tijd en plaats, zowel 's morgens als ook 's avonds. In bepaalde situaties kun je natuurlijk, indien je hier behoefte aan hebt, ook nog een derde of vierde keer oefenen, bijvoorbeeld gedurende een periode van bezinning en inkeer, of tijdens een herstelperiode na een langdurige ziekte. Indien je niet op een vaste tijd kunt oefenen, oefen dan wanneer je het minst gestoord kunt worden, doordat je bijvoorbeeld de overige gezinsleden duidelijk maakt dat je "even" niet aanspreekbaar bent, of op het moment dat ze er niet zijn. Vergeet in dit verband ook niet om je mobiele telefoon uit te zetten, evenals de deurbel, en sluit je huis af.

Dit voorkomt dat je gestoord kunt worden en dat je onderbewustzijn waakzaam zal zijn voor de mogelijkheid dat men contact met je zoekt. Deze situatie veroorzaakt bij vrijwel iedereen een neiging om de zintuigen naar buiten gericht te houden. Het naar binnen willen gaan tijdens je oefeningen en de meditatie is hier dan mee in strijd. Veel mensen onderschatten dit gegeven en zijn verbaasd dat ze grote moeite hebben om zich via de Stilte naar binnen te keren, en de zintuigen terug te trekken uit de wereld. Je innerlijke houding en spirituele doel zijn hierbij van groot belang, verwacht tijdens je Sadhana niets van de wereld maar alles van “God of de Werkelijkheid”.

- ***De ochtend:*** dit is een belangrijk moment omdat het de gehele dag kan bepalen. Er is een mooi oud nederlands gezegde: “Je bent zeker met het verkeerde been uit bed gestapt”. We weten allemaal wat dit wil zeggen, men zit niet lekker in z'n vel, is uit balans en meestal ook nog sacherijng, snel geïrriteerd, bozig, enz. Hier ligt een energetische verklaring aan ten grondslag die we in het Westen niet echt goed kennen, terwijl er wel een duidelijke wetenschappelijke basis voor bestaat. Bij elke activiteit hoort een bepaald neusgat dominant te zijn, aangezien dit correspondeert met de stimulering van een bepaalde hersenhelft. Met name de Pranayama technieken kunnen je helpen bij het harmoniseren van je energielichaam (Nadi Suddhi).

Wees dus alert tijdens het opstaan en onderzoek “hoe voel ik me lichamenlijk, geestelijk en emotioneel” en indien je gedroomd hebt en er nog beelden of gedachtes naiten, schrijf deze dan in je dagboek, want soms bevatten ze een boodschap waar je iets mee kunt of moet doen. Rek je goed en vooral bewust uit (Kriya) alvorens je uit bed stapt, dit is een natuurlijke gewoonte die veel mensen zijn kwijtgeraakt omdat ze zo gauw ze wakker worden in hun rol schieten van man, vrouw, echtgenoot, bakker, timmerman, arts, enz., zich hiermee vereenzelvigen en aldus vergeten wie ze werkelijk zijn.

Deze vaak volledige en onbewuste identificatie met onze wereldse rol wordt 's nachts gelukkig doorbroken tijdens de diepe droomloze slaap. Vlak voordat je wakker wordt, is je bewustzijn in een bijzondere staat van Zijn, waarbij je als het ware in twee werelden leeft, enerzijds weet je vaak nog wat je aan het dromen was en gelijktijdig dat je nog slaapt en anderzijds weet je dat je aan het ontwaken bent. Het is zinvol om deze staat van bewustzijn enigszins onder controle te krijgen, omdat het je bijvoorbeeld gemakkelijk in contact kan brengen met je intuïtie. Regelmatig horen we van mensen dat dit proces een positieve invloed heeft op de rest van hun dag omdat men hierdoor blijft beseffen dat er achter de taak die we dagelijks “moeten” vervullen in de wereld ook nog een andere werkelijkheid schuilgaat. Deze werkelijkheid wordt door de Yoga en Vedanta filosofie als wezenlijk en tijdloos beschouwd.

Oefen 's morgens bij voorkeur voor het ontbijt; afhankelijk van je persoonlijke omstandigheden is het aan te raden zo vroeg mogelijk je oefeningen te doen, bij voorkeur tussen 5.00 uur en 7.30 uur. Dit zijn de uren dat het nog relatief stil is in de wereld en de mens van nature ontvankelijk is voor de stem van zijn Hart en meditatie weinig tot geen inspanning vraagt.

Indien je mogelijkheden hierin beperkt zijn omdat je bijvoorbeeld al vroeg naar je werk moet, probeer dan minimaal 10 à 15 minuten stil te zitten en te contempleren over zaken die in jouw leven van belang zijn. Vergeet hierbij niet te beseffen dat de ontwikkeling van je relatie met “God of de Werkelijkheid” elke dag voldoende aandacht krijgt, zodat je de dag niet “alleen” hoeft door te brengen. Deze bewuste verbondenheid zal je dragen en kracht geven om je Karmische opdrachten te herkennen en mede daardoor te kunnen vervullen.

Probeer zo vroeg mogelijk naar buiten te gaan en daar het begin van de dag bewust te beleven. Traditioneel is de overgang van de nacht naar de dag een natuurlijk moment voor contemplatie en meditatie en een unieke kans om wakker te worden zonder direct in je wereldse rol gevangen te raken. Laat het wonder van het leven 's morgens vroeg in je ontwaken en daardoor mede je dag bepalen.

**De avond:** oefen 's avonds nooit direct na een warme maaltijd maar wacht altijd minimaal 1½ tot 2 uur. Zolang het spijsverteringsstelsel actief is, moet je matig zijn met bepaalde Kriyas, Banddhas en Asanas die een directe invloed hebben op je energiehuishouding en je bloedcirculatie. Deze technieken zorgen er namelijk voor dat de energie die nodig is voor de spijsvertering naar andere systemen wordt geleid. Indien je laat eet en toch je oefeningen wilt doen, neem dan bij voorkeur een lichte maaltijd zoals soep, salade of brood.

Het avondprogramma draagt een duidelijk ander karakter dan het ochtendprogramma, het is meer toegespitst op zaken als verwerken, loslaten, reflecteren en contempleren. Het biedt je de mogelijkheid om de gebeurtenissen van de dag nog eens met enige afstand te bezien, zonder direct gevangen te raken in de emoties die bij een bepaalde gebeurtenis horen. Hierdoor is het in principe gemakkelijker om zaken te accepteren en je eigen aandeel te herkennen en er verantwoordelijkheid voor te nemen. Het proces van verwerken verloopt dan wezenlijker, met als gevolg dat je de volgende dag enigszins “blanco” kunt beginnen.

Tevens is het een goed moment om over je spirituele vorderingen te contempleren en oprecht te kijken of je de voornemens van de ochtend hebt “waar” gemaakt. Een effectief avondprogramma kenmerkt zich doordat het een diepe nachtrust mogelijk maakt, waardoor je de volgende dag uitgerust en helder kunt beginnen. Probeer voor het avondprogramma minimaal 30 tot maximaal 60 minuten te nemen, afhankelijk van je persoonlijke omstandigheden en je spirituele Hartsverlangens. Onthoud dat regelmaat en diepgang belangrijker zijn dan de tijdsduur!

- ***De overige dagdelen:*** indien je hier behoefte aan hebt, kun je op elk moment van de dag (extra) tijd nemen om naar je Yoga kamertje te gaan. Denk echter wel aan de algemene aanwijzingen, zoals die hierna nog verder worden uitgewerkt onder het kopje “overgangperiode”. Extra momenten van bezinning en Hatha Yoga beoefening moet je met de juiste kennis van zaken plannen en uitvoeren, met andere woorden, gebruik je gezonde verstand en neem de informatie die je hebt over de Hatha Yoga voorbereidingen en de juiste omstandigheden en de hieronder vallende richtlijnen altijd als uitgangspunt, wil je niet onnodig teleurgesteld raken.

Tijdens een periode van bezinning en inkeer of tijdens het herstel van een ziekte is het zinvol om 1 à 2 keer per dag extra je Yoga kamer te bezoeken. Maak “God of de Werkelijkheid” bewust deelachtig aan je strijd en laat je leiden door de wonderbaarlijke inzichten die tot ons kunnen komen als we ons hiervoor openstellen.

Als je emotioneel en/of geestelijk ontregeld bent, is het belangrijk dat je met een vaste regelmaat je op “God of de Werkelijkheid” afstemt, hierdoor voorkom je dat je onnodig gevangen blijft in je ontregelingen. Daarom kunnen momenten van ogenscheinlijke tegenslag of beproeving uiteindelijk verdiepend en verhelderend uitwerken in je bewustzijn. Maak tijd en ruimte vrij in je dagelijks leven om hieraan toe te kunnen geven, het zal je uiteindelijk sterker maken en je bemoedigen. De essentie van het mysterie van het leven kan zich dan aan je openbaren.

### ***Zuiveringen***

Een van de vele effecten van de beoefening van de Hatha Yoga is het feit dat het een stimulans en ondersteuning biedt aan het natuurlijke proces van zuivering, schoning en herstel van de harmonie. Dit is als je gezond bent en regelmatig je Sadhana uitvoert een continu proces dat noodzakelijk is voor het lichaam, de emoties en de geest om goed en op een evenwichtige manier te kunnen functioneren.

Zuivering door middel van ontslakken en ontzuren is een probaat middel om dit evenwicht te handhaven, want te veel disbalans veroorzaakt schade, als eerste in het fysieke lichaam maar uiteindelijk ook in de andere lichamen (Koshas), met alle gevolgen van dien. Daarom is het zo belangrijk om voldoende tijd en energie te steken in de ondersteuning van de natuurlijke zuiveringsprocessen van het lichaam, want als deze lange tijd slecht functioneren doordat ze overbelast worden, dan verliezen ze hun functie en zal het lichaam langzaam vergiftigd worden, met als gevolg vroegtijdige veroudering en vaak chronische ziektes die ons uit evenwicht brengen. Dit zien we vooral bij mensen met overgewicht, te weinig beweging en te veel stress.

Het begrip zuivering slaat ook op je mentale gesteldheid, omdat ook hier “vervuiling” kan optreden als we ons niet geregeld ontdoen van vooroordelen en achterhaalde informatie, daarom moeten we regelmatig ons referentiekader bijstellen. In vrijwel alle spirituele en religieuze tradities bestaan technieken en periodes van zuivering door onder andere vasten en darmspoelingen. Helaas zijn deze zuiveringstechnieken in onze cultuur vrijwel niet meer aanwezig, maar gelukkig zien we tegenwoordig hernieuwde belangstelling, met name voor de bacteriële samenstelling van onze darmen.

- **Voeding:** een eerste stap ter voorkoming van vergiftiging begint met de juiste inname van voedingsstoffen, voor alle duidelijkheid, ik doel hierbij niet alleen op voedsel voor het fysieke lichaam maar ook op de juiste voeding voor de geest en het spirituele Hart. Als je jezelf overbelast met negatieve emoties en te veel wereldse ego gedachtes, zul je jezelf gemakkelijk in een negatieve stemming brengen. Je moet daarom waakzaam zijn dat je geen zinloze en/of onjuiste informatie tot je neemt en je ook niet openstelt voor allerlei drogredeneringen en complottheorieën bijvoorbeeld over het wel of niet bestaan van “God of de Werkelijkheid” of dat het bewustzijn alleen maar een product is van onze hersenen.

Natuurlijk moet je proberen kritisch te zijn, maar wees dat dan ook ten aanzien van de inspanningen die je doet om de zin van jouw leven te ontdekken en “God” te ervaren als een Werkelijkheid. Tracht altijd eerlijk te zijn en beoefen hierdoor Satya, want het nastreven van de Waarheid bevrijdt je van veel ballast, opent de deur van je Hart en brengt je in contact met dat wat IS.

Omdat het inmiddels vrijwel niemand meer lukt in deze huidige tijd, met name hier in het Westen, om alleen maar “zuivere voeding” tot zich te nemen, moeten we extra waakzaam zijn met betrekking tot hetgeen we consumeren, en voldoende aandacht, tijd en energie besteden aan het proces van voedselbereiding om de juiste balans te kunnen handhaven en/of herstellen.

Er zijn natuurlijke en belangrijke richtlijnen die je relatief gemakkelijk kunt volgen ten aanzien van je dagelijkse voeding. Je zou regelmatig vegetarisch en zoveel mogelijk onbehandeld voedsel moeten eten en vervolgens zou je de afzonderlijke maaltijden bijvoorbeeld kunnen samenstellen op basis van de Ayurvedische principes en de laatste westerse inzichten ten aanzien van een evenwichtige en volwaardige maaltijd.

Je moet vooral rekening houden met jouw specifieke fysieke gesteldheid en vergeet niet dat voeding meer is dan alleen maar een middel ter bevrediging van je hongergevoel, het voedt, ondersteunt, zuivert, herstelt en harmoniseert je hele wezen. Tijdens de Yoga Anamnese krijg je meer informatie over de basisprincipes van een evenwichtige, zo natuurlijk mogelijke voeding die bij jou past.

Hoe beter de kwaliteit van het voedsel is dat je tot je neemt en hoe gevarieerder je eet en drinkt, des te minder ontstaat de fysieke noodzaak tot extra ondersteunende zuiveringsprocessen, er zullen minder periodes zijn dat je (onnodig) ziek bent. Neem verantwoordelijkheid voor hetgeen je tot je neemt, zeker in deze tijd van overvloed, want overdaad schaadt in elk opzicht. De juiste keuze brengt je in contact met hoe sterk je bent in een wereld van verleidingen en slimme marketingstrategieën, ontwikkel en versterk je doorzettingsvermogen en wees standvastig.

- **Ontlasten:** enige kennis over de werking van het maag-darmstelsel is belangrijk om te begrijpen wanneer en hoe je al dan niet bepaalde Hatha Yoga technieken mag uitvoeren. Zeker als je een (intensief) Hatha Yoga programma doet, moet je er zeker van zijn dat je maag leeg is; afhankelijk van de maaltijd duurt dit ongeveer 2 tot 3 uur. Een vloeibare of licht verteerbare maaltijd neemt veel minder tijd in beslag, ongeveer 1 tot 1½ uur. De tijdsduur die voeding nodig heeft om het lichaam weer te verlaten, ligt tussen de 24 en 48 uur. Indien dit niet het geval is, werkt je spijsverteringsstelsel misschien niet goed en moet je je ontlasting nader onderzoeken op kleur, geur en consistentie, bij twijfel moet je je huisarts raadplegen.

Oefen 's morgens altijd met een lege maag en bij voorkeur ook met lege darmen, probeer dus eerst te ontlasten. De ervaring leert dat het relatief gemakkelijk is om het lichaam hieraan te laten wennen, daarom bij voorkeur na het opstaan eerst mondspoeling en dan je darmen leegmaken. Je mag wel een kopje thee of water drinken voordat je met je Hatha Yoga oefeningen begint.

Het kost meestal een paar weken voordat je lichaam en met name de darmen hierop zijn ingesteld. De dag beginnen met een ontlaste darm is natuurlijk veel gezonder dan voeding tot je te nemen terwijl het onverwerkte voedsel van de vorige maaltijd nog in het lichaam aanwezig is. Probeer te voorkomen dat je de ontlasting met kracht uit je lichaam duwt, dit is schadelijk voor de bloedvaten.

Ontwikkel een patroon waarbij voedselopname en de uitscheiding van afvalstoffen in een gezonde verhouding tot elkaar staan. Indien je hiervoor een patroon van eten en ontlasten ontwikkelt, zullen veel klachten en kwalen die niet direct te herleiden zijn tot een ziekte of aandoening vanzelf verdwijnen. Alle mensen die gezond oud worden, hebben meestal een regelmatig leef-, eet-, en ontlastingsritme, en met name een ontlastingspatroon waarbij men op vaste tijden het toilet bezoekt.

Zorg er vooral voor dat je met rust naar het toilet gaat en dat je zeker niet gehaast bent, omdat dit de stoelgang juist zal ontregelen. Probeer het ontlasten ook niet als iets ongezelligs, iets vies te beschouwen, het is een onderdeel van de totale voedselverwerking en moet dus als een normaal en nuttig onderdeel hiervan worden gezien.

Belangrijk is bijvoorbeeld dat je leert te herkennen wat voor jouw situatie een normale en gezonde ontlasting is, een normale consistentie, niet te hard en niet te zacht, een lichtgele bruinachtige kleur en met een zeer matige en niet irritante geur die je zeker niet doet afschrikken. Hierdoor zul je bij allerlei aandoeningen gemakkelijker eventuele verstoringen van je spijsverteringssysteem herkennen.

Tevens kun je zo ook regelmatig controleren of er geen sterke slijmafscheiding en/of bloed bij je ontlasting aanwezig is die kan duiden op een aandoening van je darmstelsel. Het op tijd signaleren hiervan is van groot belang voor een juiste diagnose en verhoogt de kans op een volledig herstel bij een aantal vormen van darmkanker. Het is daarom aan te raden deel te nemen aan het nationale bevolkingsonderzoek voor darmkanker waarvoor je regelmatig post ontvangt.

*Het gaan van de Yoga en Vedanta weg heeft vooral ook te maken met het nemen van je persoonlijke verantwoordelijkheden die in de loop der tijd meestal zullen veranderen. Vroeger bezocht je de dokter pas als je ernstige klachten had en wachtte dan af wat de dokter zou zeggen en voorschrijven. In deze tijd is het belangrijk dat je zelf actief wordt en daardoor bewust verantwoordelijkheid neemt voor de kwaliteit van je fysieke, emotionele en geestelijke gesteldheid.*

*Het is jouw systeem dat uit balans is, dus ben jij er ook verantwoordelijk voor en moet je dit gegeven inhoud en vorm geven, samen met artsen en andere deskundigen die je kunnen helpen om weer in balans te komen. Onderzoek jezelf daarom regelmatig en contempleer over hoe je rondom dit onderwerp in het leven staat en corrigeer zaken die je aandacht vragen. Ontwikkel een Yoga levenshouding die past bij de huidige tijdgeest en ook een uitdrukking is van je verlangen naar de integratie van spiritualiteit in je karakter en daardoor in je dagelijks leven.*

*Naarmate je je spiritueel ontwikkelt doordat je regelmatig (Hatha) Yoga beoefent zul je je fysieke lichaam steeds beter leren kennen. Een harmonieus functionerend fysiek lichaam maakt het gemakkelijker om eventuele verstoringen in het denken en voelen op tijd te leren waarnemen.*

*Met name voor de steeds ouder wordende mens zijn al deze aanwijzingen van belang, neem verantwoordelijkheid voor de kwaliteit van je leven en ervaar hierdoor dat de oude dag niet alleen een periode is met gebreken en achteruitgang maar ook een fase die oproept tot verdieping, aanvaarding, wijsheid en spiritualiteit en die inzicht brengt.*

- **Wassingen:** voordat je een specifieke Hatha Yoga zuiveringstechniek gaat uitvoeren, is het belangrijk eerst een aantal dagelijkse “wassingen” te ondergaan. Niet voor iedereen is het douchen of het nemen van een bad ‘s morgens vroeg aan te raden, de eventuele contra-indicaties zijn sterk afhankelijk van je individuele constitutie. Met name het nemen van een bad is voor de meeste mensen ‘s morgens vroeg af te raden, omdat het enige lethargie in het lichaam brengt, waardoor de ochtendenergie wordt verstoord en je hierdoor met onvoldoende vitaliteit aan de dag begint.

Als er geen specifieke fysieke redenen zijn, dan heeft het de voorkeur om niet meer dan eenmaal daags te douchen of als je dit liever wilt ‘s avonds een bad te nemen. Probeer tijdens de wassingen niet voortdurend in gedachte te zijn bij hetgeen je erna wilt gaan doen, maar probeer zoveel mogelijk het proces van zuivering bewust te ondergaan. Je zult door de verschillende wassingen ontdekken wat er precies gebeurt in alle lichamen (Koshas).

In veel culturen is het wassen tot een zelfstandige discipline ontwikkeld waarin meer tijd en energie wordt gestoken dan bij ons het geval is. Denk hierbij maar eens aan de Turkse badhuizen of de Noorse en Zweedse sauna's of de Indiase Ayurvedische kuuroorden. Maar ook dichterbij huis, bijvoorbeeld in Duitsland, bestaan oude tradities op het gebied van wassingen, een voorbeeld dat iedereen kent is de monnik Kneipp die door middel van onderzoek en studie een dergelijke traditie heeft ontwikkeld.

Inmiddels wordt steeds duidelijker dat te vaak en te lang douchen toch niet zo gezond is. Het elke dag grondig verwijderen van alle gezonde huidbacteriën is onderzocht en blijkt niet altijd wenselijk of noodzakelijk te zijn. Wij gebruiken in het Westen het langdurig en met name warm douchen niet primair als een hygiënisch middel maar veel meer als een korte termijn bevrediging om je even prettig te voelen. Het lauw en koud douchen is in opkomst, het stimuleert je bloedcirculatie en versterkt je auto-immuunsysteem.

Het ouderwets wassen aan een wasbak heeft ook een aantal voordelen, met name omdat je dan bewuster het reinigingsproces van je lichaam ondergaat en je niet onder een te intensieve en vaak te warme waterstraal staat. De huidige tijdgeest vraagt in het kader van duurzaamheid aan iedereen om bewuster met water en energie om te gaan.

- Begin ‘s morgens en ‘s avonds altijd eerst met je handen en je gezicht te wassen en daarna je mond grondig te spoelen, je tong te reinigen en je tanden te poetsen. Hierna zijn je voeten aan de beurt, en vervolgens moet je voldoende tijd besteden aan alle andere openingen van je lichaam, omdat in dit overgangsgedebied tussen een “binnen- en buitenwereld” er een bepaald spanningsveld is dat extra aandacht vraagt. Veel mensen hebben een neiging om deze gebieden niet voldoende of juist te veel te reinigen. Normaal gesproken kun je volstaan met minimaal een keer en maximaal drie keer in de week te douchen, eindig altijd met lauw en het liefst koud water.

- Vergeet in dit verband niet dat wassen met gewoon water zonder zeep of andere moderne toevoegingen je meestal voldoende helpt om je fysiek te reinigen. Water is het ideale middel om je te ontdoen van allerlei “invloeden” vanuit de wereld die aan je kunnen “kleven”. In veel culturen is het wassen dan ook veel meer dan alleen maar het reinigen van je fysieke lichaam. Inmiddels weten we uit onderzoek dat het elke dag grondig reinigen met zeep niet goed is voor de bacterieflora, wees daarom matig met zeep en douchegel.
- Onthoud ook dat het wassen niet alleen een zuiver fysieke activiteit is maar ook een energetische, symbolische en spirituele betekenis heeft. Denk in dit verband maar eens aan de religieuze gebruiken van de moslim medemens waarin de wassingen een belangrijk element zijn; je wilt God zo schoon mogelijk tegemoet treden. Dit betekent dat je niet zomaar je Yoga kamer binnenloopt en begint met je oefeningen. Er zijn een aantal minimale handelingen die hieraan vooraf zouden kunnen gaan en die je als een overgangsritueel kunt bezien en ervaren, zodat je de vaak bepalende invloeden van de dag en/of de nacht enigszins achter je laat.

Op deze manier schoon je je hele wezen, tenminste als je beseft dat dit ook mogelijk is. Onderzoek dit feit eens zelf, zo bewust mogelijk, en je zult verbaasd zijn over wat bewuste “wassingen” met je innerlijke rust en je spirituele verlangens doen. Voor een aantal mensen kan het wassen dan ook een onderdeel worden van een proces van het herstellen van fysieke harmonie en innerlijke rust, van loslaten en acceptatie en vooral van het toeschouwer zijn. Probeer het een vast onderdeel te laten zijn van je Sadhana programma als je de meerwaarde hebt ervaren.

Ten aanzien van het afdrogen, doe dit rustig, zachtjes en met aandacht, want ook dit is nog steeds een onderdeel dat bij het reinigungsritueel hoort, evenals het gaan zitten en vervolgens het effect van de wassingen op je in laten werken. Met name als je je fysieke lichaam goed wilt leren kennen is het rustig observeren wat wassingen met je doen een belangrijke gewoonte die je zou moeten ontwikkelen.

Misschien dat dit alles je een beetje vreemd in de oren klinkt in het kader van je voorbereiding op de Hatha Yoga beoefening, maar weet dan dat wij hier in het Westen (Nederland) eerder een uitzondering dan de regel zijn. In vrijwel alle andere culturen hoort het wassen en reinigen bij de juiste voorbereiding om je te verdiepen in je religie of je spirituele traditie en je relatie met “God of de Werkelijkheid”. Denk hierbij nog maar eens aan de Moslims, Joden, Hindoes, Indianen en bijvoorbeeld de Japanse traditie waar wassingen elke keer worden uitgevoerd als voorbereiding voor een gebed of meditatie. Bij al deze spirituele tradities zie je ook meer van de innerlijke beleving tijdens de dagelijkse wereldse bezigheden waardoor iedereen eraan herinnerd wordt waar het uiteindelijk in het leven allemaal om zou moeten gaan, namelijk het herstellen van een verbondenheid die ooit verloren is gegaan en nu tijdens je verblijf in dit lichaam op deze aarde hersteld zou kunnen worden. Hierdoor zal je innerlijke onrust, onzekerheid, angst en twijfel verdwijnen en krijg je antwoord op de vraag wat de zin van je leven is en wie je in wezen bent.



Zo ontdek je hopelijk dat ook Hatha Yoga als hoogste doel heeft om de essentie van het woord Yoga te realiseren, namelijk het herstellen van je relatie met “God of de Werkelijkheid”. Helaas is dit uitgangspunt bij de meeste Yogacentra nog niet gangbaar, terwijl we inmiddels wel weten dat veel beoefenaars van de westerse vorm van Hatha Yoga iets wezenlijks missen, namelijk de ontwikkeling van de spirituele dimensie van hun wezen, waardoor er geen antwoorden komen op de zingevingvragen en er daardoor altijd een innerlijke onzekerheid of twijfel zal blijven bestaan ten aanzien van de vragen “wie ben ik en wat doe ik hier”.

De authentieke Yoga geeft je op deze vragen een heel duidelijk antwoord, je moet je er echter wel voor open willen stellen en je er ook echt in verdiepen. Het resultaat zal zijn dat je jezelf veel beter leert kennen en je niet langer onnodig hoeft te “lijden” door een gebrek aan kennis omtrent de wetmatigheden die de mens en het leven bepalen. Bijvoorbeeld in de Yoga Sutras van Patanjali vind je alle antwoorden op je existentiële levensvragen, evenals hoe je deze in je wereldse leven kunt toepassen. Dit komt omdat deze teksten bestaan uit filosofische, psychologische en spirituele verhandelingen met als doel de mens te bevrijden van zijn wereldse onmacht om werkelijk en langdurig gelukkig te kunnen zijn.

- ***Algemene lichamelijke hygiëne:*** hieronder vallen alle overige en ook noodzakelijke reinigingen die het lichaam helpen het gezonde evenwicht te handhaven en indien mogelijk te herstellen. Je moet hierbij onder andere denken aan zaken als een goede haarverzorging en het knippen van de nagels van je handen en voeten. Belangrijk is om regelmatig je voeten te controleren op allerlei afwijkingen, te sterke eeltgroei, ingegroeide nagels, schimmels, doorgesakte voeten, enz. De spanning in je voeten is mede van invloed op je algehele houding. Indien er afwijkingen zijn in je voeten, zie je dat mensen niet goed kunnen aarden en geen juiste basishouding hebben. Dit kan als gevolg hebben dat er een onnodige en verkeerde belasting van de enkels, knieën, het bekken, de rug en uiteindelijk ook van de nek en het hoofd gaat optreden.

Indien je de mogelijkheid hebt en er geen contra-indicaties zijn en je het leuk vindt, dan kun je af en toe alleen of samen met vrienden naar de sauna gaan. Een goed uitgevoerde saunaronde ondersteunt het lichaam om extra afvalstoffen kwijt te raken door middel van het zweten en de hierdoor ontstane verhoogde stofwisseling. Het gevolg hiervan is dat dit proces de lever en de nieren ondersteunt samen met de huid die hierbij ook een gedeelte van de afvalstoffen uitscheidt.

Inmiddels is de hype rondom alle vermeende gezondheidsvoordelen voor iedereen tot rust gekomen, er is weliswaar nog steeds een relatief kleine groep mensen die trouw naar de sauna gaat ter voorkoming van ziektes en kwalen. Voor de overige mensen is een saunagang vaak gekoppeld aan sociale activiteiten. Toch moet je opletten dat als je niet gewend bent om regelmatig naar een sauna te gaan en je gaat mee met iemand die dit wel gewend is, er een neiging in je ontstaat om het tempo en de intensiteit van de ander te volgen. Verantwoord saunagebruik moet eigenlijk worden voorafgegaan door een bezoek aan de huisarts, met name als je klachten of chronische ziektes hebt en je boven de veertig jaar bent.

Ook het reinigen van je huid door middel van een “droge wassing” kan zinvol zijn, deze techniek wordt vooral gebruikt om je opperhuid te verwijderen en je lichaam aan te zetten tot een extra doorbloeding. Vergeet niet dat de huid het grootste orgaan is van de mens en dat het vele functies vervult, met name het ondersteunen van de uitscheidingsorganen en tevens het lichaam te beschermen tegen allerlei invloeden van buitenaf en het reguleren van de lichaamstemperatuur.

Naarmate je ouder wordt is het belangrijk om voldoende aandacht te besteden aan je persoonlijke hygiëne, veel ziektes beginnen met onopgemerkte ontstekingen en infecties. Zorg er daarom voor dat je het lichaam niet onnodig belast, dus dat je huis en met name je slaapkamer, keuken en badkamer goed schoon zijn.

### Ontdek welke waarde “wassingen” hebben voor je algehele welbevinden.

Ter ondersteuning van het proces van zuiveren vind je hierna een aantal algemene en specifieke Hatha Yoga zuiveringstechnieken, die je direct voordat je met je ochtend- en/of avondprogramma begint, kunt uitvoeren, deze zijn onder andere:

- **De Hatha Yoga Reinigingstechnieken (Shatkriyas):** een gedeelte van de Hatha Yoga reinigingstechnieken houdt zich bezig met de interne “reiniging en wassingen”; enkele hiervan zijn ook geschikt voor dagelijkse toepassing, te weten:
  - **Mukha prakshalana** (mondspoeling): dit is de eerste oefening die je uitvoert nadat je bent opgestaan en begint met de reinigingstechnieken. Zorg dat je lauw water gebruikt en ook je keel door middel van gorgelen schoonmaakt.
  - **Neti:** in veel (slaap)kamers is het te stoffig, hierdoor wordt je ademhalingsstelsel met name 's nachts onnodig belast. Het aantal luchtwegaandoeningen is de laatste jaren schrikbarend gestegen als gevolg van de algemene luchtverontreiniging, niet alleen buiten maar ook binnenshuis. Neti kan je samen met andere oefeningen helpen je (neus)holtes zuiver en schoon te houden. Je neus is een luchtfilter en voorverwarmingselement dat we van nature hebben gekregen, adem dus ook altijd in door je neus en meestal uit door je mond, herstel je natuurlijke ademhaling (Saturtha Pranayam) door gebruik te maken van de Pranayama oefeningen die je tijdens de Hatha Yoga les hebt geleerd.

Voer de Neti oefening bij voorkeur uit, direct nadat je bent opgestaan en voordat je aan je ochtendprogramma begint, laat ze een integraal onderdeel zijn van je algehele lichamelijke hygiëne. Zorg er wel voor dat je eerst je mond gereinigd hebt, zoals hiervoor is aangegeven, omdat je anders het risico loopt dat je ongewild onzuiverheden in je holtes brengt en meeneemt in het spoelen. Verder is het belangrijk dat je deze techniek juist uitvoert, terwijl je goed ontspannen bent en er rustig de tijd voor kunt nemen.



De ervaring heeft ons namelijk geleerd dat mensen die deze oefening eventjes willen doen er over het algemeen na enkele vervelende ervaringen weer mee stoppen. Ook hier geldt dat je er pas profijt van ondervindt, nadat je er voldoende tijd en energie in gestoken hebt, samen met de juiste kennis om de techniek volledig te beheersen, zo voorkom je een onnodige teleurstelling en zul je het bijzondere effect met plezier en dankbaarheid ondergaan. Laat je leraar of een gevorderde medeleerling het een aantal keren voordoen en schroom niet om vragen te stellen en je twijfels uit te spreken.

Tot slot is het belangrijk te onthouden dat er voldoende rust en harmonie moet zijn tijdens het uitvoeren van de oefening, omdat een vervelende ervaring anders je aandacht voor langere tijd bij je neus- en voorhoofdsholtes houdt. Dit komt mede omdat zich hier ook een belangrijk centrum bevindt voor de Prana opname die de kwaliteit van je energiehuishouding mede bepaalt. Als je deze tijd niet neemt, zul je merken dat het bijvoorbeeld moeilijker is om rustig en ontspannen door je neus te ademen tijdens de uitvoering van je Hatha Yoga oefeningen, zonder dat je je voortdurend bewust bent van de “schoning” die daarnet heeft plaatsgevonden.

De hersenactiviteit moet tot rust zijn gekomen omdat deze door de prikkeling van de reukzenuw is geactiveerd. Tot slot is het belangrijk om de Pranastroom in evenwicht te laten komen, voordat je specifieke Hatha Yoga oefeningen gaat doen. Hiermee doel ik niet alleen op Pranayama oefeningen maar ook op de Kryas en Asanas die een directe invloed hebben op het vloeien van de Prana in bepaalde gedeeltes van het lichaam. Kortom, er moet minimaal 15 tot 20 minuten rust zitten tussen het uitvoeren van Neti en specifieke Hatha Yoga oefeningen.

Volledigheidshalve moet nog worden vermeld dat deze oefening niet mag worden uitgevoerd als je neusverkouden bent of ontregelingen van je holtes hebt. Gebruik Neti in eerste instantie niet om problemen in dat gebied therapeutisch op te lossen zonder dat je over voldoende medische kennis beschikt, anders kunnen je klachten alleen maar verergeren. In bepaalde situaties, met name als de klachten niet acuut of ernstig maar meer chronisch van aard zijn, kan Neti wel behulpzaam zijn bij het oplossen van je neus- en/of holteproblemen, mits op de juiste wijze uitgevoerd. De begeleiding van een ervaren en medisch geschoolde Yoga leraar is hierbij dan ook noodzakelijk. Ben je onder behandeling van je huisarts of een KNO-arts, dan is eerst overleg nodig. Neem het antwoord altijd serieus en bespreek dit eventueel met je Yoga leraar.

- **Kapalbhati:** dit is een techniek die direct en indirect het lichaam helpt zichzelf te reinigen. Voer deze oefening altijd uit voordat je voedsel tot je neemt, bij voorkeur direct na het opstaan, maar na de mondspoeling, wassingen en Neti. Kapalbhathi zorgt ervoor dat je longen geactiveerd en gereinigd worden, tevens breng je zo extra zuurstof in je bloed, hetgeen het ontwaken van het lichaam ondersteunt. Omdat je je buikspieren en met name je diafragma actief gebruikt, activeer je ook je darmperistaltiek, zodat je gemakkelijker tot ontlasten komt. Om de oefening goed uit te voeren is een grote mate van concentratie nodig, hetgeen ook je geest doet ontwaken.

Normaal gesproken heb je enkele weken nodig voordat je de oefening technisch goed kunt uitvoeren. Dit komt omdat bij de meeste mensen de buikspieren relatief slecht ontwikkeld zijn en deze getraind moeten worden. Voor een volledige instructie zie de Werkmap Hatha Yoga en vergeet niet dat je ook deze oefening moet leren onder begeleiding van een deskundige leraar die deze techniek bij voorkeur zelf beheerst.

- **Nauli:** dit is een unieke oefening waarbij de totale buikinhoud en het middenrif gemasseerd en dus gestimuleerd worden. Dit geldt ook voor de buikspieren die het feitelijke werk verzetten en daardoor sterk doorbloed raken, hierdoor wordt er ook tijdelijk bloed aan de interne organen onttrokken, waardoor deze aangezet worden tot reiniging. Door de karnende beweging van de buikspieren worden alle interne buikorganen grondig gemasseerd en hierdoor ondersteund in hun functie.

Door de Nauli techniek wordt de inhoud van de darmen gekneed, waardoor deze gemakkelijker het lichaam zal verlaten, de natuurlijke vorm van peristaltiek wordt zo krachtig ondersteund. Je algehele stofwisseling zal hierdoor grondig worden aangezet, dit zal er mede toe leiden dat het lichaam zich zal reinigen. De oefening hoeft niet elke ochtend te worden gedaan maar kan met bepaalde tussenpozen worden uitgevoerd. Ook hier geldt natuurlijk dat je goed moet letten op eventuele contra-indicaties die je zeker in acht moet nemen.

Het aanleren van deze oefening doe je het beste onder begeleiding van een ervaren Yoga leraar of een gevorderde leerling die deze techniek regelmatig beoefent en goed beheerst. Het is vrijwel onmogelijk om alleen op basis van geschreven instructies en zelfs videofilms je voor te stellen hoe de oefening precies moet worden uitgevoerd. De ervaring leert namelijk dat het voelen en zien van de spieren die betrokken zijn bij deze oefening, je helpt om te weten wat je feitelijk moet doen.

Er zijn uiteraard nog meer zuiveringstechnieken binnen de Hatha Yoga, sommige ervan kun je dagelijks uitvoeren, de juiste keuze wordt mede bepaald door jouw specifieke omstandigheden en constitutie; om hier goed zicht op te krijgen is een Om-Shanti Yoga Anamnese noodzakelijk. Naast de oefeningen die je dagelijks kunt doen, zijn er natuurlijk ook technieken die je wekelijks, maandelijks of per kwartaal kunt uitvoeren, te weten:

- **Shank Prakshalana:** deze Hatha Yoga techniek is uitermate geschikt om het lichaam te ondersteunen bij een verstoorde stofwisseling, met name omdat het je de kans geeft om je darmflora opnieuw op te bouwen. Deze techniek kent vele variaties en uitbreidingen. Het uitgangspunt van de verschillende uitvoeringen is het actief reinigen door middel van spoelingen en het eventuele gebruik van een linnen doek voor de slokdarm en de maag (Vastra Dhauti). Voor een volledige instructie zie de Werkmap Hatha Yoga en vergeet niet dat je ook deze oefeningen moet leren onder begeleiding van een ervaren leraar die deze techniek beheerst. Overleg met de huisarts of specialist is noodzakelijk voordat je deze oefening implementeert in je Sadhana.

- **Ayurvedische reiniging en massage:** er bestaat een groot aantal zeer specifieke Ayurvedische technieken waarbij soms gebruik wordt gemaakt van speciale kruidenolie en andere stoffen die het lichaam aanzetten tot zuivering en genezing. Voor meer informatie verwijst ik naar de Werkmap Ayurveda.

Tot slot van dit gedeelte over de verschillende “fysieke” reinigingstechnieken wil ik graag nog even stilstaan bij een aspect van zuivering dat vaak wordt vergeten, namelijk dat elke fysieke, emotionele en mentale zuivering zijn oorsprong vindt in je geest in de vorm van intenties, verlangens en het proces van realisatie. Hoe zuiverder je geest is, herkenbaar aan positieve en vooral Waarheidsgetrouwe gedachten, des te gemakkelijker is het om je lichaam te zuiveren, immers aan elke fysieke handeling of emotie gaat een gedachte (patroon) vooraf. Daarom zal een zuivere en harmonieuze geest een lichaam nooit onnodig belasten met verkeerd voedsel of verkeerde informatie en zal hij waakzaam zijn voor emoties die hun oorsprong niet vinden in het Hart maar primair iets zeggen van de disharmonie in het ego (onze lagere natuur).

Daarom is een positieve en waarheidsgetrouwe levensinstelling waarin een helder besef aanwezig is over de zin van je leven en waarin je “God of de Werkelijkheid” als realiteit ervaart en onderkent van groot belang om een zuiver en vooral harmonieus leven te kunnen leiden.

Het voorjaar is bij uitstek geschikt om extra tijd en aandacht te geven aan alle aspecten die bijdragen aan een zuiver lichaam. Hiervoor kun je onder andere de Hatha Yoga Shatkriyas (zuiveringsoefeningen) gebruiken. Dit kan heel goed samengaan met een periode van vasten die je ook bij voorkeur in het voorjaar houdt. Voor een volledige instructie rondom verantwoord vasten zie de Werkmap Hatha Yoga. Uiteraard moet je ook rekening houden met eventuele medische contra-indicaties, laat je dus goed voorlichten door een gekwalificeerde arts.

Wees waakzaam met betrekking tot de keuze die je maakt voor een Ayurvedische behandeling, velen bieden zich aan als Ayurvedisch therapeut maar maken ook gebruik van technieken die hun oorsprong niet vinden in de Ayurveda maar in allerlei New Age theorieën die meestal niet wetenschappelijk zijn onderbouwd.

Een klassieke Ayurvedische therapeut is in India meestal ook arts of heeft een grondige medische kennis, hetgeen bij veel alternatieve westerse therapeuten vaak ontbreekt. Dit komt mede omdat een authentieke opleiding voor Ayurvedisch therapeut vele jaren van theoretische en intensief begeleide praktische studie vraagt, hetgeen in Nederland maar op een paar plaatsen voorhanden is, evenals leerlingen die hiertoe bereid zijn.

**Wees regelmatig gevestigd in de toeschouwer  
en bezie hetgeen je denkt, voelt en doet, hierdoor  
leer je jezelf werkelijk kennen in alle lagen van je wezen.**

### ***De noodzaak van een overgangperiode***

Indien je nog niet in staat bent om de gehele dag te leven als een Yogi, meestal alleen haalbaar als je enige tijd in een Ashram verblijft, volledig in harmonie met je Swadharma en Karma en de wereld waarin je geplaatst bent, dan is het wenselijk en doorgaans noodzakelijk dat je een overgangperiode creëert tussen het handelen in de wereld, wat dit ook moge zijn, en de beoefening van de (Hatha) Yoga en meditatie.

Het realiseren van je wezenlijke natuur als je niet in een Ashram leeft maar gewoon hier in het Westen is evenzeer goed mogelijk maar kent dan wel andere bewustwordingsoefeningen waartoe het dagelijks leven de aanzet zal geven. De zogenaamde lagere natuur vertelt ons namelijk tijdens de momenten van reflectie en contemplatie welke patronen, mechanismen en reflexen we zouden moeten doorbreken om niet onnodig de innerlijke harmonie te verliezen. Daarom kunnen we lang niet alle leefpatronen die gelden in een Ashram, zomaar overnemen. In het verleden hebben we gezien dat Indiagangers hierdoor onnodig teleurgesteld werden omdat ze vergeten waren dat het transformatieproces van de lagere naar de hogere natuur in de vorm afgestemd moet zijn op tijd, plaats en omstandigheden van de leerling.

Als de overgang namelijk te abrupt is, dan zul je merken dat je niet goed tot rust komt tijdens je Hatha Yoga beoefening en er gemakkelijk onbewust een verstoring optreedt, onder andere in je denken, voelen en energielichaam. Hierdoor bouw je meestal onbewust een negatieve ervaring op die je vervolgens “intuïtief” zal kunnen tegenhouden om opnieuw naar de Hatha Yoga oefeningen te verlangen. Zorg er daarom voor dat er minimaal 20 tot 30 minuten “rust” zit tussen je wereldse handelen, werken, autorijden, boodschappen doen, koken, gesprekken, smartphone gebruik, televisie kijken, enz. en de hernieuwde start van je Yoga beoefening. Dit is afhankelijk van je persoonlijke omstandigheden, karakter, spirituele aspiraties en ontwikkeling.

De vorm en inhoud van deze overgangperiode kan het beste worden afgestemd op je situatie en persoonlijke voorkeur. Tijdens een Yoga anamnese ten behoeve van een individueel oefenprogramma wordt hierop ingegaan. Een regelmatige evaluatie van de overgangssituatie is belangrijk, want het kan heel goed zijn dat de verschillende middelen die je inzet om tot “harmonie” te komen, in de loop der tijd hun functie verliezen en vervangen moeten worden, variatie is daarom wenselijk.

Naarmate je vordert op de Yoga weg en je leven hierdoor steeds meer doordrongen raakt van de essentie van hetgeen je bestudeert, en in feite Zelf bent, zul je merken dat er minder noodzaak is tot een duidelijke overgang tussen je wereldse handelen en je spirituele Sadhana, deze zullen steeds meer in elkaar gaan overvloeien als gevolg van de transformatie die je ego ondergaat. Misschien dat je die dagen al herkent waarop je dichtbij jeZelf bent en er geen noodzaak is tot een overgangperiode.

Het is belangrijk dat je deze dagen goed analyseert om zo te ontdekken waardoor het feitelijk kwam dat je zoveel gemakkelijker bij jeZelf kon blijven en welke intenties en/of handelingen hieraan ten grondslag lagen. Door zelfobservatie (mindfulness) leer je veel over de relatie met jeZelf. Uiteindelijk is dat wat men noemt het in contact komen met je Satguru, je eigen innerlijke Wijsheid of Waarheid die je door middel van de Yoga als een permanente en onveranderlijke Werkelijkheid realiseert.

De huidige tijdgeest veroorzaakt bij veel mensen een te drukke agenda waardoor verschillende soorten activiteiten te kort op elkaar worden gepland met als resultaat dat er weinig rust ontstaat om de ervaringen van een bepaalde situatie goed te herkennen en indien nodig ook emotioneel te verwerken. Het gevolg kan zijn dat er een chronische vorm van stress ontstaat die men meestal niet op tijd herkent, met alle gevolgen van dien, het onverwachtse korte lontje is hiervan maar een uitingvorm.

Inmiddels zijn de gevolgen op langere termijn ook maatschappelijk tastbaar en zichtbaar geworden, polarisatie is hiervan het resultaat. Ook zijn er steeds meer mensen met een gesloten referentiekader die dus in hun eigen bubble willen leven en niet meer kunnen/willen communiceren met andersdenkenden. Bij deze mensen prevaleren meestal de emoties van de lagere natuur en hierover heeft men dan vrijwel geen controle meer.

Een Yoga levenshouding maakt je bewust van het feit dat het wenselijk is om elke activiteit pas te beginnen als de vorige in jezelf tot rust is gekomen. Met andere woorden, zorg dat je mentale en emotionele gesteldheid past bij wat je op een bepaald moment gaat doen; dit voorkomt onnodige verstoring van je innerlijke harmonie.

- ***De noodzaak van een overgangperiode op basis van een fysieke indicatie***  
Alvorens je met Hatha Yoga kunt beginnen is het belangrijk te controleren of er geen specifieke ontregelingen zijn; hiermee bedoel ik dat het lichaam een normale temperatuur moet hebben, evenals een rustige ademhaling, hartslag, stressniveau en bloeddruk. Ook is het belangrijk dat je je “normaal” voelt, dus niet ziek of extra gespannen en/of vermoeid. Natuurlijk hoef je niet volledig in harmonie te zijn alvorens je begint. Je Hatha Yoga oefeningen helpen je om in evenwicht te komen, het gaat erom dat je niet te veel uit evenwicht bent alvorens je begint.

Er zijn een aantal praktische zaken waar je rekening mee moet houden omdat deze een indicatie kunnen zijn voor een bewuste en aangepaste specifieke “overgangperiode”, deze zijn onder andere:

- ***Het zonnen:*** als je langer dan een kwartier in de volle zon bent geweest, mag je nooit direct beginnen met oefenen; wacht minimaal 20 tot 30 minuten, en indien je verbrand bent moet je zeker wachten totdat je geen verhoging meer hebt en de huid weer z'n normale temperatuur heeft en niet langer gespannen aanvoelt. Wel zijn er dan natuurlijke hulpmiddelen, ook binnen de Hatha Yoga, die je bijvoorbeeld kunnen helpen om je temperatuur te verlagen (Sithali).
- ***De Sauna:*** als je naar een sauna bent geweest, is het niet raadzaam om binnen 2 à 3 uur te beginnen met een Hatha Yoga programma, met uitzondering van de verschillende ontspanningsoefeningen. Deze zullen juist een bijdrage leveren aan het herstelproces dat het lichaam moet ondergaan na een saunagang. Maar ook als er meer uren zijn verstreken, is het belangrijk dat je niet te belastende oefeningen kiest maar bij voorkeur Hatha Yoga oefeningen uitvoert die het lichaam ondersteunen bij het “schoonmaken” en het weer in evenwicht komen.

De keuze van de juiste oefening wordt mede bepaald door het effect dat de saunagang heeft op je fysieke lichaam en of deze tot een gezonde mate van vermoeidheid heeft geleid, samen met het natuurlijke zweten, de verhoging van je hartslag, de verdieping en versnelling van je ademhaling en de activering van je stofwisseling. Onderzoek daarom altijd of de saunagang een te grote inspanning heeft gevraagd waardoor je te veel je reserves hebt aangesproken. Tevens is het belangrijk om te weten of je de inspanning hebt geleverd vanuit een grote mate van doenerschap en vereenzelviging met de handeling of dat je je bewust was van hetgeen er met je gebeurde.

- **Vochtige of koude lucht:** deze situatie ontstaat vooral tijdens de herfst- en voorjaarsperiode. Ook hier geldt dat je interne (warmte) reguleringssysteem en je longen tijd nodig hebben om zich aan te passen aan de temperatuur en vochtigheidsgraad van je Yoga ruimte. Verstoor dit proces van aanpassen nooit door het uitvoeren van oefeningen die direct ingrijpen op je energiehuishouding en/of je ademhaling en hierdoor het aanpassingsproces verstoren. Let er dus op dat je pas begint als je lichaamstemperatuur zich heeft genormaliseerd.
- **Inspanning:** slechts enkele technieken zijn geschikt om direct na een zware fysieke inspanning uit te voeren; belangrijk is dat je bij de keuze van de oefeningen over voldoende kennis beschikt over het effect hiervan en dat je je eigen lichaam goed kent. Bij twijfel moet je zeker je leraar om advies vragen, het kan geen kwaad als je uit algemene interesse wat meer weet over hoe je lichaam functioneert zodat je de effecten van de oefeningen kunt begrijpen. Tegenwoordig hebben mensen kennis over heel veel onderwerpen maar men mist basiskennis over het functioneren van het fysieke lichaam, het denken en het voelen, terwijl deze zaken ons dagelijks welzijn direct bepalen.

Afhankelijk van al deze zaken kies je de juiste overgangsoefening. Soms kan dit een extra losmaakoefening zijn of bijvoorbeeld een ontspannende houding waarin je probeert toeschouwer te zijn van de processen die in je uitwerken na het verrichten van een fysieke inspanning. In z'n algemeenheid kun je zeggen dat het toeschouwer zijn vrijwel altijd het belangrijkste uitgangspunt is voor de juiste innerlijke houding. Hier vanuit kan zich ook gemakkelijk de juiste Hatha Yoga oefening aandienen die nodig is om weer in harmonie te komen.

Je kunt het proces van fysieke aanpassing het beste ondersteunen door een regelmatige en vooral natuurlijke ademhaling, waarbij je recht op een stoel zit en je ontspant voorzover dit mogelijk is. Haast je niet en luister goed naar het lichaam dat zelf aangeeft hoeveel tijd het hiervoor nodig heeft. Probeer je af te stemmen op een innerlijke vorm van wijsheid die je zal leiden tijdens deze overgangssituatie. Alles is hier vanuit mogelijk; rustig lopen, een beetje vrij bewegen, een beetje rekken, een aantal keren diep inademen door je neus en met een zucht uitademen door je mond, even (Oom) zingen, dansen, stil zitten op een stoel of bank, enz. Alles echter met mate en steeds luisterend naar de wetmatigheid van het lichaam om zich aan te passen aan de nieuwe situatie waarin je wezenlijke behoeftes, spanningen en verkrampingen worden waargenomen en vervolgens geharmoniseerd door middel van je Hatha Yoga Sadhana programma.



- ***De noodzaak van een overgangperiode op basis van een mentale indicatie***

Indien je intensief hebt gewerkt met je hoofd; rekenwerk, planning, organiseren, vergaderen, telefoneren, en misschien zelfs ruzie hebt gemaakt of je te veel hebt ingelaten met gesprekken en gedachtes die niet direct bij jouw leven horen, ook dan heb je tijd nodig voor een overgangperiode voordat je met je (Hatha) Yoga kunt beginnen. De vereenzelviging met je gedachtes (en je emoties) creëert een van de misleidende “krachten” van Maya om een bepalende invloed op je hele wezen te behouden. Veel mensen geloven namelijk dat ze datgene zijn wat ze denken en voelen en vergeten wie ze werkelijk zijn!

Er bestaat speciale ontspannings- en meditatiemuziek die je in korte tijd in een bepaalde mentale en emotionele staat kan brengen waardoor het denken niet langer dominant is in je bewustzijn. In de loop der jaren hebben we ontdekt dat dit een effectief hulpmiddel kan zijn om je denken en voelen te beïnvloeden en met name tot rust te brengen. Op de Om-Shanti Nada Yoga 1 en 2 USB-stickjes staan meer dan 400 muziekstukken die je hierbij kunnen helpen.

Het is belangrijk om verschillende vormen van overgangsactiviteiten uit te proberen en te ontdekken wat in jouw leven het beste werkt. Soms kan het zinvol of noodzakelijk zijn om je ervaringen tijdens de overgangperiode te bespreken met iemand met wie je bijvoorbeeld samenleeft of met wie je de reis naar het Morgenland maakt.

Indien je alleen leeft, dan kun je zoeken naar andere methoden om je denken weer tot rust te brengen. Het is hier niet de plaats om er dieper op in te gaan omdat algemeenheden niet voor iedereen van toepassing zijn. Een persoonlijke vorm kan in het kader van het individuele oefenprogramma gemakkelijk worden samengesteld tijdens de Om-Shanti Yoga Anamnese.

Sommige mensen die zich spiritueel ontwikkelen met behulp van de Yoga en Vedanta filosofie ontdekken in de loop der tijd dat er bepaalde teksten zijn die tot hun Hart spreken, men kan deze dan gebruiken als een hulpmiddel tijdens de overgangperiode om rust in het denken te vinden.

Als je gevorderd bent op de Yoga weg, kun je deze hulpmiddelen ter voorbereiding achterwege laten, omdat je niet zo verstoord bent geraakt na een dag werken dat je ze nog werkelijk nodig hebt. Je geest is dan altijd in meer of mindere mate bij “God of de Werkelijkheid” gebleven en je hebt je niet vereenzelvigd met het tijdelijke en illusoire dat slechts in de wereld van Maya een noodzakelijke functie heeft.

Vergeet echter niet dat je deze tijdelijke werkelijkheid wel moet respecteren en ook nodig hebt omdat je erin geplaatst bent om tot Zelfrealisatie te komen. Blijf toeschouwer van je mentale activiteiten (en emoties), je zult dan ontdekken dat je gemakkelijker kunt openstellen voor een zich herstellende verbintenis met “God of de Werkelijkheid” door middel van het uitvoeren van je Sadhana programma in je Yoga kamer. Een meditatieve houding is hierbij aan te bevelen, eventueel voorafgegaan door een speciale ademhalingsoefening.

- ***De noodzaak van een overgangperiode op basis van een emotionele indicatie***

De kwaliteit van je gevoelsleven, en hiermee doel ik op de mate van harmonie (Sattwa), bepaalt in sterke mate hoe je functioneert in deze wereld. Het tekent bijvoorbeeld de kwaliteit van je relaties en tevens je geestelijke en fysieke gesteldheid, en vooral ook de manier waarop je de wereld en alles wat hierin IS, waarneemt.

Dit aspect van je persoonlijkheid is ook in sterke mate bepalend voor hoe je aan je Yoga oefenprogramma begint. Het bepaalt hoe effectief het Sadhana programma uitwerkt op thema's als openheid, ontvankelijkheid, nederigheid, zuiverheid, devotie, verbondenheid, enz. Ontregelingen in je gevoelsleven (disharmonie) veroorzaken meestal onrust en een gebrek aan concentratie waardoor het naar binnen gaan en in harmonie komen niet altijd gemakkelijk zal zijn en je er zelfs door geblokkeerd kunt raken. Het is belangrijk dat je jezelf in een dergelijke situatie niet forceert maar dat je er wel bewust van bent. Daarom is een weloverwogen overgangperiode behulpzaam tijdens het proces van hernieuwde voorbereiding.

Er zijn vele methodes om je emotioneel te ontladen en te schonen voordat je met je oefeningen begint. Indien de mate van ontregeling niet te extreem is, kun je hiervoor ook allerlei Hatha Yoga technieken gebruiken die je helpen om emotioneel in balans te komen, zodat je met goed gevolg aan je Sadhana kunt beginnen. Vergeet niet dat er speciale oefeningen bestaan die kunnen worden afgestemd op je leven, je situatie en met name op jouw ego en Karma. Deze oefeningen zullen je worden aangereikt tijdens de Yoga Anamnese en het individuele oefenprogramma dat op basis hiervan wordt samengesteld.

Je emoties observeren en deze schriftelijk vastleggen is een adequaat hulpmiddel om gericht te kunnen ingrijpen op dit zo bepalende aspect van je persoonlijkheid. Durf de confrontatie aan te gaan door jezelf emotioneel in kaart te brengen. Er zijn binnen Om-Shanti een aantal hulpmiddelen ontwikkeld die je hierbij kunnen helpen, bijvoorbeeld de overzichtslijsten door middel waarvan je gemakkelijk inzicht krijgt in de "kwaliteit" van je dag. Je kunt hierdoor zien welke "velden" het het meest ontregeld zijn en dus de nodige aandacht vragen. Dit alles helpt je om jezelf beter te leren kennen, hetgeen je nodig hebt om de weg naar Huis met vertrouwen en in harmonie te kunnen gaan.

Tevens zijn er verschillende vormen van creatieve therapie ontwikkeld die je helpen om onverwerkte emoties alsnog onder ogen te zien en te verwerken, met name het tastbaar maken van emoties biedt een houvast voor langere tijd waardoor je kunt blijven werken aan zaken die anders maar voor korte tijd toegankelijk zijn.

Een ander en bijzonder hulpmiddel dat direct ingrijpt op je gemoedsgesteldheid is de toepassing van humor, iets dat spirituele zoekers niet direct verwachten in bijvoorbeeld een Ashram cultuur. Gelukkig maken veel Leraren, Swamis, Yogis, enz. tijdens hun onderricht hier regelmatig gebruik van. Het compenseert ook enigszins de soms ernstige sfeer die ontstaat door de onderwerpen die besproken worden en het helpt om op een ontspannen manier toevoorder te zijn.

- ***De richting***

Sta, zit en lig tijdens de oefeningen op een vaste plek in de ruimte met het gezicht richting het Oosten of het Noorden. Dit heeft spirituele redenen en heeft ook te maken met de energiestromen op de aarde. Indien je dit een beetje onnatuurlijk of vreemd overkomt, probeer het dan maar eens zelf uit, dan zul je merken dat als je richting het Zuiden of Westen zit, je misschien meer moeite hebt met concentratie en contemplatie en je af te stemmen tijdens de meditatie over “God of de Werkelijkheid”.

Ook zou je moeten proberen te voorkomen dat je vlak voor een deur of raam zit of richting een deuropening kijkt, want elke keer als je ogen deze doorgang zien, zal je geest zich automatisch bewust worden van de “uitgang” en de wereld die hierachter schuil gaat. Hierdoor kunnen verlangens, zorgen, problemen, relaties, verbindingen, enz. worden geactiveerd. Laat je blik rusten op een lege muur of op een voorwerp op je altaartje, waardoor de geest de neiging krijgt zich naar binnen te richten.

Onthoud waarvoor je in je Yoga kamer of ruimte bent; je wilt naar binnen om in contact te komen met een wezenlijke Werkelijkheid die je alleen maar vindt als je de juiste mentale “richting” kunt aanhouden. Voor een aantal mensen die religieus zijn, vertegenwoordigt het Oosten ook de plaats waar men zijn spirituele Bron vindt. Al in het oude testament staat geschreven dat “de Wijzen uit het Oosten kwamen”; door Moslims worden de dagelijkse gebeden altijd richting het Oosten (Mekka) uitgesproken. Voor de mensen die de Yoga en Vedanta weg volgen geldt dat zij “God of de Werkelijkheid” altijd en overal kunnen ontmoeten.

- ***De ademhaling***

Een belangrijke factor voor een rustige en vooral harmonieuze uitvoering van de Hatha Yoga is de juiste ademhaling: voor de meeste mensen, zeker tijdens een beginperiode, is het belangrijk dat je inademt door je neus en uitademt door je mond. Zoals bij veel Pranayama oefeningen verandert soms de uitvoering, afhankelijk van je ontwikkeling op dit terrein. Je Yoga leraar zal je hiervoor de juiste aanwijzingen geven, samen met het schriftelijk materiaal waarin je de wetenschappelijke onderbouwing vindt van de eventuele wijzigingen in de uitvoering van deze oefeningen. Je ademt door je neus omdat dit een filter is die ook de lucht voorverwarmt, zodat de longen optimaal kunnen werken.

Adem rustig door tijdens de uitvoering van de meeste Hatha Yoga oefeningen, behalve als dit anders wordt aangegeven. Bij het uitvoeren van de Kriyas wordt de ademhaling gesynchroniseerd met de oefening. Tijdens het uitvoeren van Asanas gelden weer andere instructies, evenals bij het aannemen van Bandhas en Mudras. De juiste ademhaling bij de verschillende Yoga technieken is van groot belang: voor meer instructies zie Werkmap Hatha Yoga.

Vergeet niet voordat je een oefening uitvoert om altijd eerst even je aandacht op je ademhaling te richten en pas met de oefening te beginnen als deze niet te diep, te onregelmatig of te oppervlakkig, maar volledig vrij en ontspannen vloeit (Saturtha Pranayama). Het regelmatig, evenwichtig en vrij vloeien van de ademhaling is een belangrijke indicatie voor de mate van (ont)spanning.

Het is daarom wenselijk dat je tijdens je Hatha Yoga programma regelmatig controleert of je ademhaling niet is ontregeld, bijvoorbeeld omdat je de oefeningen met te veel “doenerschap” hebt uitgevoerd, iets dat maar al te vaak gebeurt bij mensen hier in het Westen die onder andere lijden aan vormen van chronische of acute stress zonder deze te herkennen. Daarom is een regelmatige observatie (mindfulness) van hoe het is gesteld met de gevolgen van chronische stress, met name in de spierspanning, belangrijk.

Een eventueel gespannen houding is te verklaren uit het feit dat men de beoefening van Hatha Yoga net zo tegemoet treedt als andere activiteiten die men op een dag verricht en die voor de meeste mensen tot (onbewuste) spanningen leiden. Daarom is het bewust ondergaan van je Hatha Yoga Sadhana programma veel meer dan alleen maar het werken aan bepaalde spieren, pezen, banden en gewrichten of het activeren van je energiesysteem. Het vraagt vooral de ontwikkeling van “de Waarnemer, de Toeschouwer”, deze wordt onder andere geactiveerd door het bewaren van je natuurlijke harmonie (Sattwa) tijdens het handelen in de wereld, ongeacht welke activiteit je ook verricht.

- ***Ontvankelijkheid***

Dit is de belangrijkste voorwaarde om tot een zinvolle en harmonieuze Hatha Yoga beoefening te kunnen komen. Dit aspect zou je altijd de nodige aandacht moeten geven, zowel voor als tijdens je Sadhana. Hierin ligt het uiteindelijk te bereiken doel van de Yoga besloten. Met andere woorden, wil ik me tijdens de oefeningen openstellen voor een andere wezenlijke Werkelijkheid? Dat is de vraag die je beantwoordt door de mate van ontvankelijkheid die je toont tijdens het uitvoeren van je oefeningen.

Het is ook mogelijk dat je de oefening uitvoert zonder gewaar te zijn van hetgeen er zich in je wil openbaren. In dit opzicht lijkt het op hoe mensen meestal bidden: ook hier geldt dat als je wel je vragen, twijfels en behoeftes aan “God of de Werkelijkheid” voorlegt maar niet de tijd neemt om te luisteren naar een respons, er geen dialoog ontstaat maar een monoloog. Dit mechanisme moet je te allen tijde proberen te voorkomen tijdens je dagelijkse leven.

Een levenshouding gebaseerd op de Yoga en Vedanta filosofie kenmerkt zich onder andere door ontvankelijkheid: je stelt je open en luistert, zoekt naar de stem van je Hart die je zal antwoorden, soms direct naar aanleiding van een vraag of een verzoek om kracht en inzicht, maar soms ook gewoon als gevolg van het wegvallen van de blokkades die het onmogelijk maakten om echt te horen en te verstaan. Hiermee doel ik op onverwerkte zaken uit het verleden die het heden nog belasten.

- ***Geleidelijkheid***

Ga altijd geleidelijk te werk en forceer nooit iets; het grote struikelblok tijdens de beginfase, maar soms ook nog als je al gevorderd bent in de Hatha Yoga, is een te grote mate van inzet ofwel “doenerschap”. Wees echter wel daadkrachtig in je oprechtheid en doorzettingsvermogen, geleidelijkheid helpt je ook om je aandacht gericht te houden op de juiste uitvoering van de oefeningen.

- **Subtiliteit**

Een van de meest herkenbare veranderingen die optreden in de persoonlijkheid van iemand die serieus en met overgave de Yoga en Vedanta weg gaat, is de ontwikkeling van bijvoorbeeld ontvankelijkheid, subtiliteit en empathie. Je kunt dit misschien het beste begrijpen als je het tegenovergestelde van dit begrip nader bekijkt en onderzoekt in je eigen leven. Tegenover subtiliteit staan begrippen als grofheid, onverschilligheid, lomphheid, onbeleefdheid, gehaastheid, vooroordelen, het gemis van het vermogen om met aandacht te kunnen luisteren naar een ander, enz.

Inmiddels zul je de boodschap wel hebben verstaan; indien je je relatie wilt herstellen met "God of de Werkelijkheid", is het raadzaam om je subtiliteit verder te ontwikkelen. Dit voorkomt niet alleen dat je minder risico's loopt tijdens de uitvoering van allerlei Yoga technieken die de nodige subtiliteit vragen, maar ook zal je levenshouding aangenamer zijn voor je omgeving en zul je een andersoortige en meer liefdevolle respons veroorzaken tijdens het contact met mensen en de "wereld".

Subtiliteit opent vele deuren in je bewustzijn, immers er zijn veel aanwijzingen tijdens het dagelijkse leven die je op de juiste weg kunnen en/of willen houden, deze goed waarnemen is echter alleen mogelijk als je "antenne" hiervoor voldoende is ontwikkeld. Binnen de verschillende vormen van Yoga therapie worden oefeningen gebruikt om dit natuurlijke vermogen te herstellen en verder te ontwikkelen.

- **Vermoeidheid**

Zorg dat je niet te vermoeid bent voordat je met de oefeningen begint en voorkom ook dat je vermoeid raakt tijdens de uitvoering. Is dit toch het geval, doe dan eerst een ontspanningsoefening (Savasana). Onderzoek vervolgens of je de oefeningen een, twee of meerdere keren moet doen. Een individueel oefenprogramma moet regelmatig worden aangepast naarmate je meer vaardigheid ontwikkelt, ouder wordt of bepaalde aandoeningen krijgt. Soms kan het zinvol of noodzakelijk zijn om tijdelijk speciale oefeningen te doen die erop gericht zijn om bijvoorbeeld je cardiovasculaire conditie te verbeteren (groet aan de zon), je rug- en buikspieren te versterken en je leniger te maken, waardoor het uitvoeren van bepaalde oefeningen gemakkelijker zal gaan en de kans op blessures aanzienlijk vermindert.

Deze benadering staat enigszins haaks op traditionele opvattingen in India waar men er vanuit gaat dat de Hatha Yoga oefeningen voldoende training geven om de nodige kracht, coördinatie en souplesse te ontwikkelen. De ervaring heeft geleerd dat als men het fysieke lichaam weinig tot niet bewust heeft gebruikt en zijn beperktheid en mogelijkheden niet goed kent, het beter is om specifieke rek- en strekoefeningen te doen voordat men met de Asanas, Kriyas, enz. begint. Hierdoor wordt voorkomen dat men negatieve ervaringen opdoet in relatie tot de Hatha Yoga technieken.

## Extra aandacht

### - *Ziekte*

Dit is een onderwerp dat we hier helaas niet tot in detail kunnen bespreken omdat hetgeen wel of niet mag/mogelijk is, sterk afhankelijk is van de ziekte of aandoening, de persoon in kwestie en diens omstandigheden. In algemene zin zijn er wel een aantal richtlijnen te geven, zoals:

- ***Bij acute aandoeningen*** die samengaan met koorts, zwelling en/of een trauma, geldt dat je in eerste instantie elke oefening die aanzet tot activiteit, achterwege moet laten. Dit betekent dat als je een verkoudheid hebt in je hoofd, je geen Kapalbhathi of Bhastrika mag doen. Ook is het dan af te raden om bijvoorbeeld een omgekeerde houding of driehoekshouding uit te voeren. Afhankelijk van het feit of er wel of geen koorts is, mag je wel of niet enkele Kriyas of basale Asanas uitvoeren. Kortom, overleg altijd eerst even met je Yoga leraar en/of huisarts: bij twijfel is nader contact tussen je Yoga leraar en je huisarts wenselijk.
- ***Als je voor langere tijd op bed hebt gelegen*** is het belangrijk dat je heel rustig aan begint met enkele eenvoudige Yoga houdingen en meestal eerst met enkele Kriyas. Deze geven je weer toegang tot je energie, opdat het herstel zich kan voortzetten en zorgen er ook voor dat het Nadi systeem weer op orde wordt gebracht. Het is dit systeem dat ervoor zorgt dat alle fysieke functies geoptimaliseerd worden. Als de Prana niet goed vloeit zal elk lichaam ziek worden en niet langer zijn functie als voertuig voor de ziel kunnen vervullen. Besteed daarom tijdens een periode van ziekte en/of herstel altijd veel tijd, aandacht en energie aan je ademhaling en aan de Pranayama oefeningen.

Beoefen bij voorkeur Asanas en Kriyas die weinig tot geen fysieke inspanning vragen, houdingen zoals Tadasana (Berghouding), Sukhasana (Gemakkelijke Zithouding) en Savasana (Lijkhouding). Vooral de verschillende ontspanningsoefeningen zijn van groot belang evenals de visualisatieoefeningen, Japa Yoga, contemplatie, meditatie, enz. Kortom er zijn ook tijdens een ziekte of herstelperiode nog vele Yoga technieken die je kunt beoefenen ter ondersteuning. Vergeet echter niet dat er bij een aantal ziektes en/of aandoeningen niet alleen een proces van beproeving plaatsvindt maar soms ook een “boodschap” wordt achtergelaten door “God of de Werkelijkheid” die je slechts in de Stilte zult ontdekken en kunt verstaan. Daarom zou een ziekteperiode ook altijd een periode van bezinning moeten zijn, met name ten aanzien van de in deze tijd zo veel voorkomende overbelasting die vaak tot een burn-out leidt.

Neem daarom altijd voldoende tijd om tot bezinning te komen door over je situatie te contempleren, ook al betreft het een simpele verkoudheid, doe aan zelfonderzoek en verwonder je over hetgeen je zult ontdekken als je voldoende aandacht geeft aan de signalen van het lichaam. Je Hatha Yoga Sadhana programma biedt je unieke mogelijkheden om je bewust te worden van hetgeen er in de verschillende Koshas gaande is. Soms vertelt het fysieke lichaam je iets waarvan je je nog niet bewust bent, daarom zijn de observatie oefeningen zo belangrijk om jezelf goed te leren kennen.

- ***Als je emotioneel van slag bent geweest*** is het raadzaam om geleidelijk aan te beginnen, vooral met zithoudingen, ademhalingsoefeningen zoals Brahmari of het zingen van Oom en meditatie. Dit zijn oefeningen die niet direct en te activerend ingrijpen op het hele systeem maar die harmoniserend werken. Want dit is hetgeen je nodig hebt wanneer je emotioneel verstoord bent geraakt en je in een periode van bewust herstel bent gekomen.

Alles hangt af van de feitelijke ontregeling en de persoon in kwestie, diens ego en Karma. Zo zal er een ander oefenprogramma worden samengesteld als je iemand hebt verloren die je dierbaar was en je hierdoor veel verdriet hebt dan wanneer je lange tijd depressief bent geweest omdat je het leven niet begreep of kon accepteren. In de laatstgenoemde situatie kan het bijvoorbeeld juist nodig zijn om oefeningen te doen die je energiesysteem weer activeren en stimuleren, opdat je voldoende vitaliteit hebt om je neerslachtigheid te doorbreken.

Depressie is nog steeds een zelfstandige diagnose binnen de psychiatrie maar het is tegenwoordig ook een onderdeel van een bipolaire stoornis. Hierbij is er meestal sprake van een sterk wisselend gevoel van lusteloosheid, moedeloosheid en zinloosheid tot opgewektheid, overactiviteit, enz., hetgeen er dan op duidt dat er soms ook nog blokkades aanwezig zijn in het energiesysteem. Hierdoor mist men de kracht en de moed om bepaalde gedachtepatronen en gevoelens te herkennen en te doorbreken. Zelfs voor het effectief gebruik maken van psychotherapie moet je bij voorkeur over voldoende energie, motivatie en doorzettingsvermogen beschikken.

Vergeet niet dat bij een emotionele ontregeling of beschadiging “healing” pas kan plaatsvinden als we voldoende zicht krijgen op onze persoonlijkheidsstructuur, onze patronen, mechanismen en reflexen. Meestal is het ook noodzakelijk om antwoorden te vinden op de zingevingvragen. Veel mensen zijn depressief omdat ze bijvoorbeeld hun verleden niet voldoende hebben verwerkt, ook ervaart men de relatie met “God of de Werkelijkheid” niet als wezenlijk en mist men hierbinnen vooral de wederkerigheid, waardoor men zich eenzaam en verloren voelt. Het egocentrisme samen met het korte lontje waar veel mensen heden ten dage last van hebben, wordt mede bepaald door het fundamentele gebrek aan medemenselijkheid en Liefde in de huidige samenleving. Gelukkig ontmoeten wij nog mensen die een liefdevol en harmonieus medemens (willen) zijn, doordat ze bewust inhoud geven aan hun spirituele verlangens, onder andere door het volgen van de Yoga en Vedanta weg.

De authentieke Yoga therapie kan hier op z'n plaats zijn, niet alleen als ondersteuning bij het overwinnen van een depressie maar vooral om te leren en zo te voorkomen dat het oude patroon weer actief zal worden bij een volgende tegenslag, die we vanuit een spirituele Hatha Yoga optiek liever een beproeving of kans noemen. Uiteraard slaat dit niet op een klinisch ziektebeeld dat ook gelabeld wordt als depressie, hiervoor moet een andere weg worden bewandeld. Inmiddels zijn er nieuwe en gelukkig effectieve behandelmethodes in ontwikkeling, mede omdat de huidige tijd dit vraagt.

Een belangrijk onderdeel van de authentieke Yoga is het zeer regelmatig in de natuur zijn. Inmiddels is het wandelen met een therapeut ook een behandelingsmethode geworden voor depressieve klachten. Dit komt doordat je nieuwe indrukken opdoet, nieuwe beelden, geluiden en geuren die in essentie keusloos zijn en de Stilte in zich dragen, de invloed hiervan zul je na enige tijd steeds duidelijker gaan merken en “begrijpen” als je elke dag een wandeling maakt. Tevens is het een ideale manier om levenskracht (Prana) op te doen.

Veel therapieën die het spirituele aspect van het mens-zijn achterwege laten, zijn hierdoor soms slechts een doekje voor het bloeden, met andere woorden ze werken tijdelijk en alleen voor een bepaald aspect van onze problemen. Zelden bieden ze voldoende aanknopingspunten voor transformatie van je leven. Daarom, zorg voor een verantwoorde nieuwe start als je emotioneel ontregeld bent geweest en opnieuw de Yoga beoefening ter hand wilt nemen. Vergeet niet dat ook je openstellen voor “God of de Werkelijkheid” een goede manier is, samen met therapie, om innerlijk weer in harmonie te komen.

- ***Het vasten***

Pas je oefenprogramma altijd aan als je aan het vasten bent, zeker als dit langer dan drie dagen duurt en ook als je een sapkuur doet. Je zou zeer regelmatig kunnen vasten om te voorkomen dat je lichamelijk, geestelijk en emotioneel “vervuilt”. In veel religieuze culturen is het een integraal onderdeel van de spirituele Sadhana. Tijdens het vasten is contemplatie en meditatie veel gemakkelijker dan wanneer je te veel eet en drinkt. Door het vasten gebruikt het lichaam minder energie voor het verteren en opnemen van voedsel, hierdoor kan Shakti beter vloeien in alle belangrijke energiecentra, de Chakras. Tevens zal het lichaam zichzelf zuiveren en hierdoor herstellen van allerlei met name chronische klachten en kwalen waar je misschien nog geen weet van hebt, omdat ze zich nog niet fysiek hebben gemanifesteerd. Vasten maakt het je ook eenvoudiger om naar binnen te gaan, dus indien dit je probleem is, kun je gaan vasten als “voorbereiding en ondersteuning” van het proces van verstillings, inkeer en verdieping.

- ***Een nieuwe start***

Als je een tijd lang om welke reden dan ook geen Hatha Yoga hebt beoefend en je begint weer, zorg er dan voor dat je tijdens de eerste weken 's morgens geen intensieve Asanas uitvoert. 's Morgens vroeg is je geest helderder en alerter dan 's avonds, tenminste dat zou die moeten zijn. Aan het einde van de dag is het lichaam meestal vermoeid, gestrest en soms hierdoor ook “stijver”, je zou dan een extra inspanning moeten doen om de Hatha Yoga technieken goed te kunnen uitvoeren. Als je echter van nature soepel bent en er niet te veel inzet (doenerschap) nodig is, dan is het zinvol om ook na een rustperiode 's morgens vroeg gemakkelijke en niet te belastende Asanas, Kriyas en Pranayama oefeningen uit te voeren. Om een verantwoorde keuze te kunnen maken, is het zinvol om dit samen met je leraar te doen in het kader van het bijstellen van je individuele oefenprogramma door middel van de Om-Shanti Yoga Anamnese.



Daarom raad ik je eerst een periode van bewuste herontdekking van je lichaam aan en van alle andere aspecten waarop de Hatha Yoga invloed uitoefent. Misschien dat je na een operatie of een andere ingrijpende gebeurtenis in je leven, bijvoorbeeld een ongeluk, opnieuw moet ontdekken welke oefeningen nu voor jou zinvol zijn; daarom is het bij een nieuwe start wenselijk om via een Yoga Anamnese je oefenprogramma bij te stellen. Elke belangrijke situatie in je leven draagt een boodschap in zich, ook in relatie tot je Karma en de weg naar het Morgenland. Een nieuwe start is pas “nieuw” als je ook oude patronen herkent, los kunt laten en nieuwe innerlijke wegen durft te bewandelen.

Het doorbreken van oude patronen, mechanismen en reflexen is meestal een moeizaam proces en vraagt tijd en energie en een juiste begeleiding. De kans dat je het in je eentje goed kunt volbrengen is zeer gering. Dit sluit aan bij de ervaring die we hiermee hebben opgedaan tijdens de afgelopen 50 jaar. Ondanks dat er vele goede psychotherapeuten zijn, biedt het huidige gezondheidssysteem weinig effectieve mogelijkheden om zelfs de noodzakelijke veranderingen dagelijks te begeleiden en te ondersteunen.

We voelen ons als reizigers op weg naar het Morgenland bevoorrecht door de vele therapeutische mogelijkheden die van nature binnen de authentieke Yoga en Vedanta filosofie, theorie en praktijk aanwezig zijn. Door het verwerken van zaken die ons belasten krijgen we gemakkelijker toegang tot de stem van ons Hart en wordt de oorspronkelijke verbondenheid met “God of de Werkelijkheid” langzaam aan hersteld. Onze benaderingswijze is momenteel nog niet zo gangbaar in Nederland, terwijl de behoefte hieraan steeds groter wordt, mede gezien het feit dat veel mensen op zoek zijn naar antwoorden op de existentiële levensvragen, want zonder deze antwoorden voelt de mens zich verloren en eenzaam.

Daarom is nu de tijd aangebroken dat men ontdekt dat de Yoga en Vedanta filosofie zich feitelijk alleen maar bezighoudt met onderwerpen als “wie ben ik, wat doe ik hier op deze aarde, wat is de zin van mijn bestaan, wat gebeurt er rondom de dood, bestaat de ziel en kunnen we deze kennen, wat is de zin van het lijden, bestaat intuïtie of de stem van je Hart, wat is bewustzijn, wat betekent verlichting (Samadhi), wat betekenen de woorden “God of de Werkelijkheid”. Yoga biedt je alle mogelijkheden om de antwoorden op deze vragen te ontdekken, het is een duizenden jaren oud wetenschappelijk systeem waarbij het begrip toetsing een essentieel onderdeel is.

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

Namens de stichting Om-Shanti



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