



tip 2

Drie tips voor meer focus met



**Raja Yoga Limmen**

## Hier ben ik weer, het is tijd voor Yoga.

Zie gedachtes als zout en harmonische energie, Sattva, als water. Genoeg harmonische energie in jezelf, het water, zal het zout, je gedachtes doen oplossen. We gaan verder met tip twee.

Hadden we het bij de vorige gratis tip over de Asana's, we gaan het nu hebben over concentratie beoefening.

Wat is concentreren, heb jij een idee? Velen hebben het in Yoga naast de fysieke houdingen over meditatie. Ik kan je zeggen men bedoelt concentratie. In het Sanskriet heet concentratie Dharana.

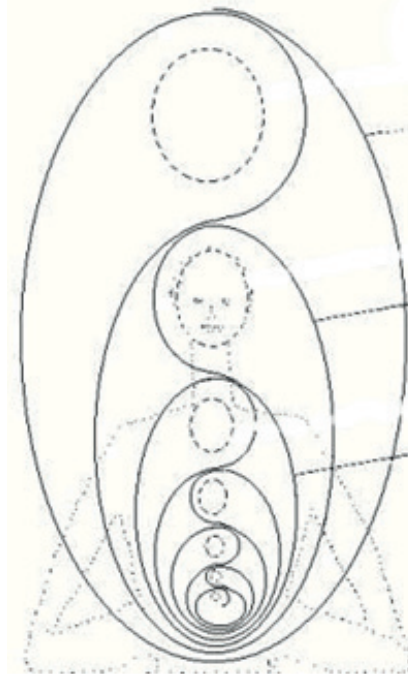
Ik snap het wel, het woord mediteren klinkt mooier. Meditatie is een staat van zijn waar je op een zeker moment in valt en dat is niet zomaar iets hoor. Concentratie beoefening is proeven aan de stilte, met de stilte bekend raken, er steeds meer de weg weten en dan zomaar ineens wordt het concentreren helend. Niet alleen energiegevend. Nee, het wordt plotseling echt helend! Je stroomt over van energie, een energie rush, je stapt een wereld in van gedachteloosheid. Dat is gaaf! **Kijk dan pas hebben we het over meditatie.**

Zin in de oefening? Voordat we de stilte induiken, eerst nog het volgende: Wellicht heb je op de website of ergens anders vernomen dat Raja Yoga uit het achtvoudig pad bestaat. Dit zijn acht stappen waarvan de Asana's van de vorige tip er één is en Dharana, het concentreren waar we het nu over hebben is er ook één. Er zijn dus acht stappen, maar waarom?

De fysieke, morele, emotionele, vitale, mentale en spirituele krachten binnen ons wezen, zijn onafscheidelijk met elkaar verbonden. Groei in de ene of de andere kracht brengt onevenwichtigheid van het totaal teweeg. Er zijn acht duidelijke, opeenvolgende stappen voor nodig om het bewustzijn langzaam maar zeker te brengen naar de hoogste spirituele niveaus. Zo kom je tot Yoga. Ik en zij wordt steeds meer wij. Je creëert je leven en steeds meer vanuit een flow. Herken je dat van die momenten dat alles vanzelf lijkt te gaan? Raja Yoga is een studie en vooral beoefening hoe je daarin terecht komt. Steeds vaker dan toevallig zal je de flow kunnen laten ontstaan. Op den duur zit je hier constant in.

Ze zijn dus alle acht nodig, hoe zit dat precies?

- Stap 1 en 2 zorgen voor het algeheel kader waarbinnen het yogaspel zich voordoet.
- Stap 3 pakt de energie aan op het grove niveau.
- Stap 4 vervolmaakt de energieën op het grove en het subtiel niveau.
- Stap 5, 6 en 7 pakken de subtiel trilling aan.
- Stap 8 pakt de causale trilling aan.



Ons wezen bestaat uit drie lichamen:

### Causaal lichaam (*Karana Sharira*)

Hier huist onze intuïtie, het contact met onszelf.

### Subtiel lichaam (*Sukshma Sharira*)

Openbaard onze gedachtes en gevoelens.

### Grofstoffelijk lichaam (*Sthula Sharira*)

Bestaat uit de 5 elementen. Alles om ons heen ook.

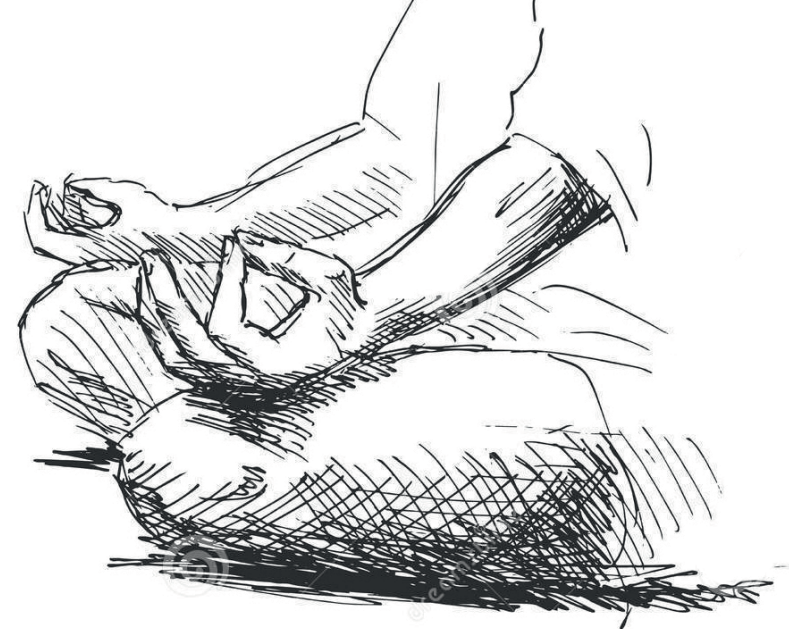
Wij bestaat uit aarde, water, vuur, lucht en ether.



Stukje bij beetje maak je in het Raja Yogaspel de puzzel compleet. Wat ik een hele mooie metafoor vind is deze:

Zie de acht stappen als een duikboot, die ervoor zorgen dat alle luiken en kieren dicht gemaakt worden. Hoe meer je ze in de vingers krijgt, hoe dieper je in de stilte komt

We gaan weer een puzzelstuk leggen. Er zijn vele concentratie oefeningen, vandaag leg ik je de volgende voor. Je kunt hem alleen lezen, hem zelf gaan ervaren is uiteraard beter.



### Eenvoudig, uitdagend, doch zeer effectief is deze oefening:

- Ga comfortabel zitten op een stoel of op de grond met een rechte rug.
- Zorg ervoor dat je enige tijd gemakkelijk kunt zitten.
- Sluit je ogen en adem in en uit door je neus richting je buik.
- Wacht heel even... krijg zin in de oefening, weet je nog?
- Luister vervolgens wanneer je zin hebt naar voorbijaande gedachtes en omgevingsgeluiden.
- De oefening is hier niets van te vinden.
- Je bent niet je gedachte of dat geluid.
- Puur blijven luisteren.
- Wanneer je wel iets vindt van een gedachte of een geluid, blijf kalm observeren en ga door met luisteren.
- Je zult merken dat op een gegeven moment gedachtes of geluiden door het observeren tot rust worden gebracht.
- Innerlijke onrust verdwijnt.
- Het transformeren van gedachtes geeft een heerlijk gevoel. Uiteindelijk zelfs een tintelend gevoel over je hele lichaam wat energie geeft. Voel je het? Ja? Dan heb je de oefening te pakken.
- Speel ermee, zolang je zin hebt in de oefening.
- Soms gaat het gemakkelijk en soms voor geen meter. Ga rustig door met oefenen en je zult merken dat het je steeds gemakkelijker afgaat

Voor zover deze gratis tip, tot de volgende.

