

DE WELDAAD VAN WINTERSE RUST

Winter is om te rusten en te bezinnen. De zuivere lucht, de kale bomen. De natuur ademt een rustpauze in. Het nodigt ons uit om naar binnen te keren en te mediteren.



De natuur vervalt in een schijnbare rust. Maar ondergronds is het zich al aan het voorbereiden op het nieuwe leven in de lente. Wij mensen zouden er ook goed aan doen onze activiteiten terug te schroeven en aan te sluiten bij de veranderingen in de natuur. Zodat onderhuids ons vuur weer kan gaan branden.

Omdat we in warme huizen wonen, denken we dat we geen last hebben van de seizoenen. In huis en op kantoor is alles het hele jaar hetzelfde. Er zijn feestdagen met de mogelijkheid van rust, maar ook deze zijn vaak nog drukker en stressvoller dan de werkdagen.

Herfst en winter is vata tijd (lucht en beweeglijkheid). Dat betekent dat de ijzige wind ons parten gaat spelen, dat we gemakkelijk klachten kunnen krijgen zoals een droge huid, slapeloosheid, piekeren, vermoeidheid, pijn in de botten en rusteloosheid. Hierdoor hebben we meer behoefte aan kapha: aarde en water (structuur en rust) en pitta: vuur (warmte).

Wij hebben bezinning nodig. Een periode van reflectie en innerlijk zitten. Om niet op het puntje van onze stoel te zitten en alweer bezig te zijn met de volgende afspraak. We dienen onze energie te kanaliseren, omdat onze weerstand extra hard moet werken om niet aan de wisselvalligheden van het weer ten prooi te vallen. In deze tijd kan een griepje, verkoudheid of een onderliggende vermoeidheid naar boven komen.

Voeding in de winter

Ook onze voeding kunnen we aanpassen door het verminderen van zuivel, salades en andere producten uit de koelkast (kou). Gebruik meer verwarmende kruiden die ons spijsverteringssysteem

In de middag is het pitta tijd en kunnen we de grootste warme maaltijd nemen, omdat dan de spijsvertering optimaal is.

ondersteunen, zoals gember, kaneel, komijn, kerrie, venkel, geelwortel en koriander (warmte).

Als ontbijt kunnen we beter warme havermoutpap met kaneel eten. En als we al fruit willen nemen, verwarm het. Of bestrooi een appel met kaneel, zodat de hitte van kaneel de koelte van de appel compenseert. Probeer warme dranken en natuurlijke vetten zoals sesamololie of olijfolie te gebruiken. Als lunch of avondeten kunnen we een heerlijke soep maken: vegan snert of groentesoep, linzensoep, rodebietensoep of pompoensoep met verwarmende kruiden. Een Hollandse stampot (zonder kool want dat is vata verhogend) of een verwarmende curry (met kurkuma, peper, korianderzaad en komijnzaad). Juist tussen de middag, van 10.00 tot 14.00 uur, is het pitta tijd. De beste tijd voor de grootste warme maaltijd, omdat dan de vertering optimaal is.

Samen met de juiste voeding kunnen we yoga inzetten om vata te verlagen: door de oefeningen vaker te herhalen, langzamer te doen en iets meer structuur aan te brengen in de dagelijkse oefeningen. De krijger een paar minuten vasthouden om het vuur wat aan te wakkeren, werkt vata verlagend. Maar ook stimuleert het onze apana prana zoals de boothouding onze samana prana weer stimuleert.

Laat je masseren met heerlijke warme ayurvedische olie. De winter leent zich bij uitstek om pas op de plaats te maken en te reflecteren op het leven en je spirituele pad. Richt je op jouw doel en kijk wat je nodig hebt om daar te komen. Zorg goed voor jezelf, de wereld gaat ook wel door zonder jou.

Ron van der Post

www.yogastudie.nl www.yogastudycenter.com
0031 62 00 95 146

WAT JE AANDACHT GEEFT GROEIT!

In een teaching over positieve en negatieve energie, geeft de 14de Dalai Lama aan: wat je aandacht geeft groeit. Welke zaden in de geest geef je water?



Besef je dat je een keuze hebt om uit de cirkel van lijden te stappen. Je kunt verantwoordelijkheid nemen voor je negatieve denk-, emotie-, gedrags- en communicatiepatronen. Of kies je voor slachtoffergedrag zoals je terugtrekken, verdedigen, aanvallen, wapenen, verstoppen, rationaliseren, rechtvaardigen, huilen, zaken niet benoemen en passief agressief gedrag? Of ga je kiezen voor de cirkel van geluk, door het activeren van je bewustwordingsproces via opmerken, herkennen, erkennen, accepteren, vergeven, loslaten, reflecteren, leren en nieuwe acties en patronen ontwikkelen.

De Boeddha geeft aan dat je eerst mag opmerken en accepteren dat er lijden is. Vervolgens is er een oorzaak van lijden. Als eerste zijn dit je versturende en belemmerende gedachten, emoties, fysieke sensaties en energieniveau. Het leren opmerken van prettige, onprettige en neutrale sensaties in het NU is een eerste training.

De tweede oorzaak van lijden is je opgebouwde karma. Wie goed doet, goed ontmoet. De gevolgen van je positieve of negatieve gedachten, spreken en handelen, bouwen zich in je lichaam en geest op. Er is een verband tussen hoe je denkt, spreekt en handelt en of je in een positieve of negatieve film van je leven terecht komt. Er is echter een oplossing uit dit lijden en je kunt jezelf bevrijden uit deze negatieve energie door het achtvoudig pad te beoefenen. Het juiste begrip en inzicht ontwikkelen, de juiste intentie zetten, de juiste gedachten ontwikkelen, de juiste spraak beoefenen, het juiste handelen inzetten, het juiste levensonderhoud kiezen, de juiste inspanning tonen, de juiste aandacht in het Nu van de vier niveaus van bewustwording ontwikkelen, de juiste concentratie beoefenen om wijsheid te verkrijgen*.

In de eerste teaching van de Boeddha ben je vooral bezig met zelfcompassie = je eigen lijden verminderen en je geluk vergroten.

Opdracht: toets jezelf op deze punten uit het 8-voudig pad van de Boeddha en schrijf op waar je de komende maand je energie op wilt richten? Wat ga je water geven? Welke onderdelen in het achtvoudig pad wil je met kleine stapjes gaan verbeteren?

In de tweede teaching van de Boeddha behandelt hij begrippen als onderlinge afhankelijkheid, en het beoefenen van de tien deugden, vanuit compassie: het lijden van anderen verminderen en het geluk vergroten. De tien deugden zijn: gelijkmoedigheid, liefde & vriendelijkheid, compassie, medevreugde, ethiek, geduld, vrijgevigheid, enthousiaste inzet, meditatie en wijsheid. Wijsheid is een resultante van het beoefenen.

Opdracht: toets jezelf op deze tien te ontwikkelen deugden in de geest. Hoe ga je deze deugden beoefenen naar jezelf toe vanuit zelfcompassie en daarna oefenen op de ander vanuit een egoloos perspectief? Welke deugd verdient aandacht? Waar is nog wat werk aan de winkel? Kies per week één deugd die je gaat oefenen in jezelf en daarna op de ander.

Luister naar mijn compassie meditatie:

<https://www.youtube.com/watch?v=NXr9iYAK7SA>

Tijdens mijn periode als monnik in opleiding in een Tibetaans klooster werden deze teachings ook besproken en beoefend en ondersteund door het zingen van gebed zangen, meditatie en rituelen. Deze leringen integreren in je dagelijkse praktijk is nuttig.

Word positiever op vier niveaus: in je denken, emoties, lichamelijk en qua energieniveau. Je omgeving gaat zich dan ook positiever opstellen en gedragen. Alles is met elkaar verbonden en onderling afhankelijk, is de boeddhistische visie. Niets bestaat op zich.

In een 8-weekse mindfulness training leer je van deze vier niveaus bewust te worden.



Veel oefenplezier,
Hans Kloosterman
www.hanskloosterman.com

Zie voor verdere uitleg: https://nl.wikipedia.org/wiki/Edele_achtvoudige_pad.