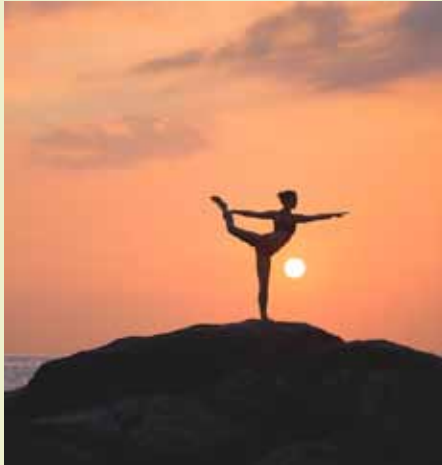


GEEF ZELF RICHTING DISCIPLINE DOOR EEN DOEL

De herfst is in aantocht en de bladeren gaan vallen. De seizoenen zijn biologische wetmatigheden van de natuur. Discipline heeft te maken met beheersbaarheid en in natuurlijke wetmatigheden zit een lijn waar niet aan te tornen valt. Echter, de mens heeft een vrije wil, en de mogelijkheid zelf deze structuur aan te brengen.



Discipline betekent dan dat aan je handelen, een doel ten grondslag ligt. Gebrek aan doelgerichtheid maakt dat je je gewillig laat meesleuren door de stroom des levens, waarbij het zichtbaar is, dat er geen of weinig innerlijke richtinggevendende kracht aanwezig is. Je laat je makkelijk af- of verleiden, en raakt dan van je doel weg.

Overleven is geen prioriteit meer voor de welgestelde mens, er is eten in overvloed, er is onderdak. Omdat er basisvoorzieningen zijn, worden mensen lui en verliezen ze de structuur die de natuur automatisch geeft middels de seizoenen. Zingeving blijft voor velen een zoektocht, en men is gehecht aan verworvenheden. Omdat het lastig is om gewoontes bij te stellen, kiezen velen er niet voor om zich een bepaalde mate van discipline op te leggen.

Innerlijke kracht en verlangen zijn belangrijk om het leven wel in eigen hand te nemen. Richting geven betekent discipline toepassen, om oude gewoontes te doorbreken. Je mind wil dat niet en zal alles uit de kast halen om het te verhinderen. Je intellect en hart willen het wel, omdat het op de langere termijn beter is en je er gelukkiger door zult worden. Je kunt innerlijke kracht gaan voelen en liefde gaan ervaren, die nu nog verstopt ligt onder een vertroebelende laag.

De herfst geeft symbolisch aan dat er een verandering gaat komen, dus wees voorbereid. Kun je een burn-out, een hernia, migraine of een slechte immuniteit voorkomen? En wat zou daar nu voor nodig zijn?

Als je een zinvolle invulling geeft aan je leven, met het doel om bevrijd te worden van de geseligen van je gewoontes en gedragingen, dan heb je discipline nodig om jezelf van die ketenen te ontdoen. Niemand kan dat voor je doen, voelen, begrijpen of ervaren. Jij alleen bent in staat om de waarden die jij in het verleden hebt gegeven, te veranderen. Jij bent in staat te relativeren. Jij bent het die kleur geeft aan je leven en verleden, toekomst en het heden. Jij bepaalt hoe een ervaring zal zijn, fijn of pijnlijk, jij bepaalt of je het bijstelt of niet.

Je kunt struikelen tijdens het proces, maar zoals een kind dat leert lopen, kun je ook weer opstaan. Zoals een kind denk je niet te veel na over hoe vaak en waarom

je bent gestruikeld, kijk vooruit en blijf verlangen naar het lopen. Maar tussen willen en werkelijk uitvoeren liggen emotionele, bewuste en/of onbewuste belemmeringen, en weerstand.

Vanuit het yoga-perspectief ga je iets niet veranderen, maar iets toevoegen. Er komt geen oordeel of veroordeling over het gedrag vanuit het verleden omdat deze een logische ontstaansgeschiedenis heeft.

Vanuit het yoga-perspectief ga je iets niet veranderen, maar iets toevoegen. Er komt geen oordeel of veroordeling over het gedrag vanuit het verleden omdat deze een logische ontstaansgeschiedenis heeft. Mede daardoor ben je op het punt gekomen waar je nu bent, en dus bedank je het verleden, omdat je nu in staat bent om het bij te stellen.

Het doel zal je richting bepalen en het geeft structuur. Dit maakt kiezen makkelijker omdat keuzes gerelateerd dienen te zijn aan het bereiken van het doel. Is dat niet zo, dan kies je er niet meer voor. Op deze manier leer je nee te zeggen tegen verleidingen. En kun je duidelijker worden in wat je wel of niet wilt, door middel van geweldloze communicatie.

Discipline betekent beheersing van je mind, die je jezelf oplegt vanuit een vooropgesteld doel. Je geeft het proces de ruimte, waarbij het dus niet vreemd is als je af en toe even struikelt.

Al heb je onderweg je twijfels, zelfs al wordt je fysiek ziek, het zijn geen redenen een ander doel te stellen. Je mind is slim en zal proberen om je op de onmogelijkste manieren te dwarsbomen. Door bijvoorbeeld oud gedrag sterker op de voorgrond te zetten, om zo je nog meer in verleiding te brengen. Want dan weet je tenminste wat je hebt, en nu, met al die veranderingen is het nog maar afwachten.

Is je doel bijvoorbeeld meer innerlijke rust, dan zul je moeten leren voor jezelf te kiezen en nee te zeggen. Wil je meer zelfliefde, zul je die mensen en activiteiten die je geen of onjuiste liefde geven, los moeten laten.

De herfst betekent dat je je dient voor te bereiden op veranderlijke tijden. Tijd om jezelf te verankeren, en je zelfvertrouwen en immuniteit te versterken. Dit is jouw verantwoordelijkheid en van niemand anders.

Discipline is een instrument waarmee je je leven in eigen hand kan nemen en zo de richting van de stroom des levens kan bepalen.

Ron van der Post

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

ZELFSABOTAGE OP DE WEG NAAR GELUK?

LAAT HET LOS EN LEEF IN OVERVLOED

Kan ik niet liever onbewust bekwaam blijven in plaats van bewust bekwaam? Het leek alsof mijn leven vroeger simpeler was, voordat ik via zelfonderzoek mijn zelfkennis ging vergroten. Was ik niet gelukkiger voor dit bewustwordingstraject?



Zo rond de vierde sessie komen mijn cliënten vaak met het lood in de schoenen naar de coaching. Al vermeld ik bij aanvang dat we eerst door de modder gaan,

voordat we op weg naar geluk kunnen.

Om mani Peme Hung, is een bekend Boeddhistische en Hindoeïstische mantra. Dit mantra van mededogen vertelt het verhaal van de lotusbloem. Door zijn wortels goed te ankeren en hun weg te vinden door de modder, kan de lotusbloem zijn weg naar boven het water vinden. De lotusbloem kan openen, en je kunt de vruchten plukken van je harde werken.

Waarom willen mensen niet meer komen bij sessie 4?

Alle retraites en sessies hebben als basis het ontspannen van lichaam en geest, zodat er ruimte komt om weer met jezelf contact te maken. We zijn veel naar buiten gericht. Het naar binnen richten, en contact maken met je werkelijke zelf, schiet er bij in. Ontdekken wie je bent, wat je kan en wilt, vraagt reflectie. Het onder de loep nemen van je prettige en onprettige denk-, emotie-, gedrag- en communicatiepatronen is nuttig en heilzaam. Het is soms fijn om een externe coach op een kruispunt of reflectiemoment te raadplegen. Je hebt altijd blinde vlekken. Maar we vinden het lastig om ons kwetsbaar op te stellen en om hulp te vragen.

Ik begeleid mensen gedurende acht sessies naar hun hulpvraag toe. Het traject is altijd mindfulness based omdat je via opmerkzaamheid de basis legt voor je zelfonderzoek. Hierdoor werk je vervolgens aan het accepteren van je plussen en minnen. Als je iets niet kan accepteren, dan ontstaat er weerstand, irritatie, frustratie, boosheid en angst. Het opmerken, herkennen, erkennen en accepteren van je plussen en minnen is dus al een hele klus. Pas daarna kun je gaan loslaten. En jezelf, indien nodig, vergeven. Pas daarna reflecteer je hoe je zaken anders zou willen. Je

leert hieruit en zet veranderingen en of helpende methoden in. Op deze manier neem je verantwoordelijkheid en actie voor je nieuwe toekomst om een betere gelukkigere versie van jezelf te worden. Word wie je droomt te zijn! Je hebt in elke situatie een keuze: de cirkel van geluk bewandelen en verantwoordelijkheid voor je leven nemen, of je blijven verschuilen achter slachtofferrollen, zoals rationaliseren, vinger wijzen of vluchten.

Welke hindernissen kom je tegen in zo'n bewustwordingstraject naar een gelukkiger leven?

Het oude leven en de oude patronen zijn bekend, en op een onbewust niveau in zekere zin veilig. Al zijn mensen zeer ongelukkig en lijden ze, dan toch blijven ze er vaak liever in hangen. Je ontwikkelen naar een nieuwe toekomst en nieuwe patronen is onbekend en dus onveilig. Het ego houdt van zijn oude patronen en is hier aan gehecht. Bij les vier van het coaching traject, trekken deze elastieken je weer terug het verleden in. Het vergt moed, kracht, energie en doorzettingsvermogen om door te zetten. Het ego gaat excuses verzinnen om te stoppen, want die wil het bekende handhaven. Het is je ego die je pad naar geluk saboteert. Het is belangrijk om dit te herkennen.

Hoe groter de stap die je wilt maken hoe sneller de elastieken van het verleden je terugtrekken. Grote stappen zijn niet efficiënt. Het is belangrijk om kleine stapjes te maken richting nieuwe denk, emotie, gedrag en communicatiepatronen.

Een lichaam en geest kunnen alleen maar veranderen als ze in een ontspannen staat zijn. Is er veel stress dan grijpt het lichaam en geest altijd terug naar oude patronen en herinneringen en herhaalt de oude opgebouwde patronen. Het is dan lastig om te veranderen.

Contempleer op dit artikel en voel wat je raakt, en waar je actie en verantwoordelijkheid voor wilt gaan nemen. Veel succes!

Hans Kloosterman
www.hanskloosterman.com

Meditatiehuis Het Zonnelicht



Het Zonnelicht is gelegen in hartje Tilburg, heeft een meditatiehuis in Japanse stijl en is omgeven door een mooie bamboetuin.

Een plek voor verstillings...

Er worden activiteiten, workshops en lessen aangeboden op het gebied van meditatie, non- dualiteit en ontwaken, mindfulness, meditatieve klank en zang, oosterse bewegingsvormen en meer.

Lanciersstraat 90C | 5017CT Tilburg | www.hetzonnelicht.nl