

Ontspannen? Hoe doe je dat?

Door je lichaam te ontspannen, de spanning uit je denken te halen, en *vooral* door in het dagelijkse leven toe te geven aan het verlangen van de eigen ziel. Wie niet luistert naar de stem van de ziel, zal nooit de innerlijke rust vinden die maakt dat het leven in tevredenheid leefbaar wordt.

Een ziel ontspant, als de erbij behorende mens luistert naar de eigen innerlijke stem; het heeft alles te maken met jezelf kunnen en durven zijn. Wanneer de ziel buiten beschouwing wordt gelaten, zul je als mens buiten de yogalesen om, altijd moeite blijven houden met jezelf te ontspannen.

Voor het zielsdeel, ben je zelf verantwoordelijk en niemand anders!

Hatha-yoga werkt aan de ontspanning van lichaam en geest, die enkel kan plaats vinden in het 'Hier en Nu.' Onderstaande visualisatie is een oefening om in het 'Hier en Nu' te zijn. Ook de ziel ervaart rust in dit moment.

Visualisatie om in het 'Hier en Nu' te zijn:

*... Voel je lichaam,
ontspannen op de grond,
rustig ademend...*

*... In gedachten, maak jij je nu een voorstelling van jezelf, liggend op je mat...
Je mat - slaapzak of wat dan ook - is jouw domein. Het is je eigen, afgebakende privé stukje,
waarop jij letterlijk bent op dit moment.
Zie jezelf daar liggen: op je eigen afgebakende stukje, waarop zich nu alles afspeelt.
Jij op je mat: dat is het heden!*

*Zie jezelf liggen op je mat...
En, in gedachten, spreek jij jezelf nu toe, met:
"Op deze mat speelt zich mijn heden af.
Om mijzelf in het heden te houden, moet ik mij loskoppelen van wat is geweest, en mij niet
vasthaken aan wat komen gaat."*

*Zie jezelf liggen op je mat...
En vervolgens, visualiseer je twee schermen. Van plaatstaal b.v., maar het mag ook van een
ander materiaal... Zie ze voor je!
Het ene, plaats je achter je hoofd, daar waar je mat eindigt... Het andere waar de mat ophoudt
aan de voetenkant.*

*Zie jezelf liggen tussen de twee schermen die je hebt geplaatst:
Zij schermen je af van het verleden... maar ook van alles wat nog te gebeuren staat...
De schermen, zijn je bescherming! Zij maken, dat jij, voor het moment waarin je bewust wilt
ontspannen, jezelf loskoppelt van het verleden en je niet vasthaakt aan wat nog komt...*

*Ervaar jezelf op je mat:
Volledig in het Hier en Nu...*

Adem rustig...