



tip 3

Drie tips voor meer focus met



**Raja Yoga Limmen**

## Zin in de volgende tip om je beter te focussen? Hou je vast, hier komt ie.

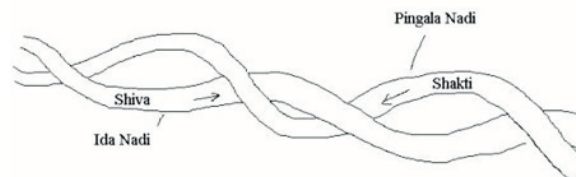
Heb je weleens dat je ineens een toon hoort, ken je dat? Dan ga je naar bed en plotseling hoor je een toon, nooit gehad? Het is niet zo'n geluid dat je tijdelijk hoort na het uitgaan, veroorzaakt door te harde muziek, of als gevolg van permanente gehoorbeschadiging. Het is een klank die qua sterkte per keer kan verschillen. Soms hoor je hem kort, zo nu en dan lang, misschien in één oor of in beide oren. Je hoort mensen er misschien weleens over praten.

Diegenen die het hebben en willen weten wat het is horen de huisarts en/of de K.N.O. Arts, na uitsluiting van gehoorbeschadiging, spreken over Tinnitus. Dat is de naam voor dit verschijnsel. In de reguliere gezondheidszorg hebben ze geen idee wat het is en waar het vandaan komt. Er bestaat dan ook geen behandeling voor, behalve de hulp om ermee te leren leven. Er bestaan zelfs patiëntenorganisaties hiervoor. Google het maar. Serieuze Yogabeoefenaars weten echter al heel lang wat het is. Sterker nog het geluid is één van de pijlers voor succesvolle yogabeoefening.

Interesse? Lees dan verder.

In het Sanskriet heet de toon het Nada geluid. Wat je dan hoort is je eigen wezen, je eigen klank, veroorzaakt doordat twee kosmische energieën tegen ons Karma aanbotsen.

Kosmische energieën, Karma? Wat bedoel je daarmee? We bestaan uit energie, zover zijn we toch? Het zijn de mannelijke en vrouwelijke energieën die door ons heen stromen. Mannelijke vrouwen, vrouwelijke mannen, relaties, het is allemaal hierop gebaseerd. Denk maar aan het Chinese Yin Yang symbool. Deze energieën stromen door twee kanalen, die Ida en Pingala genoemd worden. De energie die in Ida stroomt is de vrouwelijke Yin energie. In Yoga noemen we het Shiva en de energie die in Pingala stroomt is de mannelijke Yang, in Yoga Shakti energie.



Wanneer de energiestroming, met haar twee kanalen, in het veld van ons gewoon gezichtsvermogen valt, de dubbele helix. Noemen we wat tussen de strengen zit, de DNA-molecule, die genetische informatie bevat. In Yoga hebben we het dan over indrukken. Indrukken worden in het Sanskriet Samskara's genoemd. De totaliteit van de Samskara's van een wezen vormen zijn of haar Karma.

Dankzij de beoefening van Yoga kan men deze Karma verminderen en uiteindelijk opheffen.



Het luisteren naar de toon (Nada) helpt hierbij. Het is opnieuw een concentratie oefening, deze is alleen één van de beste die er is. Uit de intense en veelvuldige herhaling worden de energiekanalen zeer sterk. Door waarneming van het geluid versnel je de energiedoorstroming. Zie het voor je alsof je ineens van 50 km naar 200 km per uur gaat rijden. Je rijdt vervolgens door het luisteren met deze snelheid op de snelweg en wilt de afslag nemen. Met 50 km ging dat gemakkelijk, met 200 km gaat het niet. Denk maar aan de momenten dat je moe bent. Dan krijg je meer gedachtes toch? Door de beoefening kunnen de energieën minder makkelijk de afslag nemen. Minder gedachtes en meer energie is het gevolg. Heb je hem? De energie kan niet meer gaan lekken, je krijgt zelfs energie, snap je hem?



Dus de basisstructuur van je wezen wordt versterkt. Je kunt hierdoor inderdaad enorm krachtig worden op alle niveaus, fysiek, vitaal, emotioneel, mentaal en zelfs spiritueel. Hierdoor is het mede mogelijk dat je Karma verbrandt. Gebeurt dit dan zal de klank stiller worden, totdat je uiteindelijk de klank niet meer hoort.

De geest is als een slang van binnen, die, bij het horen van Nada al het andere vergeet en, opgegaan in dat ene, nergens meer heen gaat.

### Oké, de beoefening, ben je er klaar voor?

Je kunt het lezen, je kunt deze kennis van de Zieners echter zelf verwerven door het te doen. Dat is het grote verschil met gewone kennis. Je kunt er niet komen door eenvoudig erover te lezen. In plaats daarvan moet je je waarnemingsvermogen eerst verbeteren. Dan kan je zelf waarnemen en ervaren of het klopt.

### Vorbereiding:

- Ga comfortabel zitten. Wanneer je er klaar voor bent en er zin in krijgt, ga dan verder.
- Breng je hand of handen in een kom bij je oor(en). Concentreer je op de ruis, het is net of je de zee hoort ruisen. Haal vervolgens je hand van je oor af en leg hem op je knie. Wanneer je het geluid blijft horen dan heb je hem.
- Het Nada geluid laat zich horen wanneer we een zekere mate van gezondheid hebben bereikt. Hoor je hem niet? Ga rustig door met het beoefenen van de andere yogaoefeningen. Ik verzeker je, op een zeker moment ga je het geluid horen.

### Uitvoering:

- Luister naar en concentreer je op het geruis. Stel jezelf er ontvankelijk voor op. Heb geduld, laat de beoefening zijn werk doen. Door aandacht erop te vestigen zal je uiteindelijk erin onder dompelen.
- Door het luisteren zelf ga je in waarneming en dat is een natuurlijke harmonische (Sattva) toestand. Een tintelend gevoel zal zich over het gehele lichaam verspreiden.
- Je mentale storingen verdwijnen en laten je energie steeds sneller stromen.
- Wanneer je aandacht nog ergens door getrokken wordt, zal je waarneming van het Nada geluid onderbroken worden en zal je een jo-jo effect krijgen. Het mooiste en het effectiefste is dit effect glad te strijken. Ga terug naar het Nadageluid.
- Je bewustzijn zal zich naar steeds hogere niveaus verplaatsen, waardoor oneffenheden (Karma) in onze energietrilling worden vlak gestreken. Dit zijn de 4 stadia van ontwikkeling, nl. beginfase, potfase, groeifase en samensmelting met het hogere.
- Je mentale storingen verdwijnen langzaam en laten je energie in het subtiel lichaam steeds sneller stromen. Hou dit aan totdat je stevig in de laatste fase van samensmelting beland komt Dit heet Dhyana (meditatie), er zijn dan geen gedachtes meer en je krijgt de indruk dat je in een grote bolvormige kaasstolp zit. Je hebt daarbij het gevoel dat het heel natuurlijk en gemakkelijk is in deze toestand. Gaaf hé.

### Afronding:

- Zorg ervoor dat je zin in de beoefening blijft, stop doe een andere beoefening en kom terug of stop ermee wanneer de zin wegblijft, cruciaal dit punt.
- Soms gaat de oefening heel gemakkelijk en soms voor geen meter. Rustig doorgaan, volgende keer gaat het hopelijk weer beter!

Tot zover de drie gratis tips om je beter te focussen. Vond je het leuk? Wil je iets kwijt of heb je een vraag aarzel niet. Ik sta voor je klaar.

