

7 spirituele wetten van yoga



Deepak Chopra

Dit is een samenvatting van een gedeelte van de DVD (36 min)

In het universum lijkt alles met moeiteloze spontaniteit te gebeuren.

Waarom moeten wij worstelen om succes te bereiken?

Wat is succes?

1. Progressieve realisering van waardevolle doelen.
2. Zin kunnen geven aan je leven.
3. Het vermogen lief te hebben en mededogen.
4. Besef van geluk.
5. De connectie tot het mystieke van ons bestaan, je bron, het Bewustzijn.

*Door lichaamsgericht, kalmerend gewaar te worden, kunnen we met de yogahoudingen vrij gemakkelijk in het lichaam **flexibiliteit, balans en kracht** ontwikkelen. Daardoor zal je geest flexibeler, meer in balans zijn en meer kracht hebben om ieder moment van de dag gelukkig te zijn.*

1. De wet van zuivere potentialiteit

Het veld van de geest, van het Bewustzijn is het veld van pure potentialiteit.

Bewustzijn is onbegrensd, eeuwig, niet gebonden aan tijd en ruimte. De stilte is het veld van pure potentialiteit.

- a. Door meditatie wordt de geest stil en belandt je in dat veld.
- b. Ophouden met oordelen (99,9 % van onze innerlijke dialoog is oordelen). Dan valt er een enorme last van je schouders.
- c. Eén worden met de natuur. De natuur is het lichaam van het Bewustzijn. De bomen zijn onze longen, de aarde ons gerecycleerd lichaam, de rivieren en wateren onze circulatie, de lucht is onze zuurstof, de sterren en melkwegen, oneindige lichtpartikels scheppen het universum. Wij zijn wezens van licht.

2. De wet van geven en ontvangen

De adem is een mooie levensles. De inademing, binnenstromen, ontvangen, en de uitademing, wegstromen, geven, loslaten. Blijf midden in je gewaarwording. Zodra je de adem vasthoudt, wordt het oncomfortabel. Je verbreekt de circulatie.

- a. Circulatie, het universum werkt door circulatie. Zolang je de circulatie op gang houdt, zal je overvloed kennen.
- b. Openstaan voor de overvloed van het universum.
- c. Dankbaarheid houdt de circulatie op gang. Telkens je dankbaar bent, zet het ego een stap opzij en ben je vrij.

3. De wet van Karma

Karma is de wet van actie en de gevolgen ervan. Wat je zaait, zal je oogsten. Het is een echo uit het verleden die naar ons weergalmt.

- a. Bewuste keuzes maken. Op ieder ogenblik kunnen we keuzes maken. Een bewuste keuze is een moment van macht.
- b. De meest evolutionaire keuze maken. Wat zijn de consequenties, is de keuze goed voor jezelf? Luister naar je lichaam. Heb je er een goed gevoel bij, ga er dan voor. Zo niet, stop ermee. Je lichaam is aangesloten op het kosmische computernet, oneindige kennis.
- c. Is de keuze goed voor al de anderen en voor de natuur?

4. De wet van de minste weerstand

Het universum is on-manifest intelligentieveld. Kijk naar wat er in de natuur gebeurt, moeiteloze spontaniteit. Doe minder en bereik meer. Op het hoogste niveau, doe niets en bereik alles.

- a. Duidelijk weten wat je wilt bereiken, de wereld is een spiegel. Wat er in mijn leven gebeurt is een spiegel van wat er in mij gebeurt. Als ik verzet voel, waar verzet ik me tegen?
- b. Neem jezelf als maatstaf, geen superieure of inferieure want dit is de ellende van het ego. Andermans meningen doen me niets.
- c. Ik ben weerloos. Ik probeer mijn standpunt niet te verdedigen. Iedere verdediging stuit op weerstand.

5. De wet van intentie en wens

Zie precies wat je wilt, en niet wat je niet wilt. Je bent wat je diepste verlangen is. Wat je wens is, zo is je intentie. Wat je intentie is, zo is je wil. Wat je wil is, zo zijn je daden. Wat je daden zijn, zo is je lot.

- a. Weet wat je wilt bereiken op het materiële vlak, in je relatie, in liefde, familie, creatieve uitingen, voor de gemeenschap, voor de wereld, voor het mystieke.
- b. Schrijf het op, neem het mee naar het gat van de stilte, tussen de gedachten. Laat ze los, jaag ze niet na. Het universum ontfermt er zich over.
- c. Zorg dat je jouw wensen duidelijk voor ogen hebt. Visualiseer ze, voel ze, hoor ze, laat ze los in het veld van alle mogelijkheden. In al wat je doet verlang je vrede, harmonie, plezier en liefde. Het doel van alle doelen is uiteindelijk een spiritueel doel.

6. De wet van afstand doen

Je wensen worden gemakkelijker vervuld door los te laten. Als je wanhopig vasthoudt, zit je in een kwetsbare positie. Door te ontspannen lukt het wel.

- a. Neem afstand van de uitkomst. Een tuinman plant het zaadje, maar gaat het niet elke dag uithalen om te zien of het al ontkiemt. Wees procesgericht en niet gericht op de uitkomst. De stap die je nu zet is de enige stap die echt is in je leven. Schenk je aandacht aan de reis en je bereikt vanzelf je bestemming.
- b. Wees gecentreerd op je verlangen, maar sta los van de uitkomst. Wees gefocust op het moment. Dit moment is zoals het moet zijn, het perfecte moment.
- c. Wees een alerte getuige van de rollen die je speelt. Zolang ik mezelf identificeer met de afstandelijke waarnemer, dan geniet ik van de rollen en speel ik ze met passie. Dan ben je niet overgeleverd aan de genade van elke vreemde op straat.

7. De wet van Dharma

Evolutionaire impuls van het universum. Volgens de wet van Dharma is het universum een grote legpuzzel en jij bent een stukje daarvan. Als je doet wat uiting geeft aan jouw uniciteit en je jouw uniek talent gebruikt, dan dien je het web van het leven en krijg je alles wat je wilt in het leven.

- a. Uitzoeken wat jouw unieke talenten zijn, hoe ze het web van het leven dienen, het ecosysteem, het web van relaties. En doe het met volle overgave.

- b. Ik wil zingen zoals vogels zingen, zonder me af te vragen wie luistert of wat men denkt.
- c. Stel dat je alle geld en alle tijd van de wereld hebt, wat zou je dan doen? En wat doe je als je de tijd vergeet, omdat je geniet van wat je doet? Niets kan je dan nog tegenhouden want je doet alles met passie en liefde.

Geniet van vrede, harmonie, plezier en liefde.