

Stralend leven

Een spirituele transformatie,
gebaseerd op de
yoga sutra's van Patanjali

Valerie Nkale



Inhoud

INLEIDING	11
Een stralend leven	13
1 STRALEND LEVEN	17
Stralen, bruisen, bloeien, glinsteren	19
Jouw succes	22
Verandering	24
Ervaar jouw stilte	27
2 LEVEN VANUIT WAARHEID	29
Naakt	34
Hoe ontstaan oordelen?	38
Word wakker! Het besef is er!	40
Je ego maakt je blind	43
Pure onthechting	46
De waarheid	55
3 WAT HOUDT JE TEGEN?	63
Wie ben je (echt)?	69
Wees jezelf!	72
Belemmeringen	79
Moeten of Mogen?	85
4 ASANA	93
Uit mijn lichaam stappen?	95
Pijn	102

5	INNER POWER	113
	Innerlijke kracht: jouw energiebron	115
	Prana en ons denken	128
6	LEG DIE AANDACHT STIL!	131
	Overgave: Hell Yes!!!	138
	Leren observeren	144
7	OCEAAN VAN RUST	149
8	LIEFDE EN HARTSDOELLEN	159
	Het hart: onze innerlijke bron	161
	Liefde: geven en ontvangen	167
	Je hart voedt jouw overtuigingen	170
	Visualiseer je hartsdoelen	175
	De reis van je leven	181
	Jouw zielsmissie	184
	Innerlijk kind	186
	HET ACHTVOUDIG PAD VAN PATANJALI	188
	DANKBAAR	189
	OVER DE AUTEUR	191
	BIBLIOTHEEK, INSPIRATIELIJST	193

INLEIDING

Een stralend leven

Wat betekent dat?

Stel jij je die vraag soms ook?

Is dit het nu? Je leven? En voelt dat leven dan compleet of ontbreekt er iets?

Of heb je wel alles netjes geregeld, maar beseft je dat je eigenlijk gewoon een patroon volgt, een op voorhand uitgestippelde route?

Vragen die ik me vele jaren geleden stelde. Bij een farmaceutisch bedrijf voerde ik een nine to five job uit, die ik absoluut niet graag deed. En vroeg me ook geregeld af of dit het nu was. Het gevoel van verveling en gebrek aan voldoening kroop steeds meer onder mijn huid.

Toen zocht ik de oorzaak van de problemen eerder buiten mezelf, vandaag weet ik dat alleen ikzelf verantwoordelijk was voor het verhaal dat ik leefde. Ik stemde namelijk in met die job en bleef dat werk doen. Ik, en niemand anders. Toegegeven, sommige jobs stemmen nu eenmaal niet overeen met wat je je erbij voorstelde. En vaak worden ze ook mooier gepresenteerd dan ze in werkelijkheid zijn. Maar de keuze om elke dag voor diezelfde job te blijven kiezen, ligt wel helemaal bij jezelf.

Gelukkig had ik naast die job een uitlaatklep. Langzaam maar zeker begon yoga door te dringen in mijn leven. Na een tijdje gaf ik ook zelf af en toe yogales wat me een onmiddellijke 'boost' van blijdschap en dankbaarheid gaf. Dat gevoel bleef groeien, maar yoga stond wel haaks op mijn professionele leven. Ik werkte

immers met bedrijven die af en toe niet vies waren van oneerlijke praktijken, waarbij ik mezelf diep vanbinnen heel slecht voelde. Dat paste niet bij mij. Tijdens de yogales was ik totaal niet met dergelijke zaken bezig. En daar was het. Het onevenwicht, het gevoel van je niet op je plaats te voelen, van haastig getrek en geloop tussen twee verschillende werelden. Misschien voelde ik me in de beide werelden op het moment zelf wel thuis, doch het volledige plaatje oogde niet vredig en onevenwichtig. Mijn werk kostte me energie, yoga gaf me vreugde.

Na de geboorte van mijn vierde dochter, Amali, wist ik het. De zwangerschap verliep erg emotioneel en ik begon te timmeren aan mijn nieuw pad. Na de bevalling nam ik duidelijke beslissingen, zoals ontslag nemen en mijn professioneel en privéleven beter en anders op elkaar afstemmen. Allemaal met slechts één doel: doen wat ik graag deed, namelijk volwassenen en kinderen begeleiden door middel van yoga.

Misschien lijken het nu gemakkelijke beslissingen, maar geloof me vrij, dat waren ze niet. Vooral de momenten dat ik mijn naaste omgeving inlichtte, waren niet echt ‘wauw’-momenten. Ondanks het feit dat ikzelf wel blij was met mijn beslissing, stonden mijn vrienden en geliefden me letterlijk met open mond aan te gapen. Met een uitdrukking van: “Hoe dom is dat?”

Maar ik was opgelucht en kan je vertellen dat dit mijn beste beslissing ooit was! Sindsdien wandel ik anders door mijn leven, ervaar ik uitdagingen, verdriet, geluk en heel veel liefde. Ik leerde en deelde veel op dat pad, van waaruit ik het project Stralend Leven startte. Het maakte mij tot de vrouw, de moeder, de partner en de yogadocente die ik nu ben.

Met Stralend Leven wil ik je helpen een andere wending en drive te ontdekken om jouw leven te leven. Om jouw hart in vuur en vlam te zetten.

Stel je voor dat jij iedere morgen opstaat om die dag te leven zoals je zelf wil. Dat je die dag invult met dingen die jou alleen maar blij maken.

Stel je voor dat jij iedere dag vol passie beleeft.

Stel je voor dat jij iedere dag een vreugdedans maakt.

Een leven zoals jij het wil, dat wordt ingegeven vanuit je binnenste. Jij kiest je levensloop, jouw hartdoelen en jouw voorwaarden.

Een leven vol liefde voor jezelf en zeer zeker ook voor de anderen.

Elke keuze die je in zo'n leven maakt, geeft voldoening en energie.

Stralend Leven betekent niet dat je zonder stress leeft of dat je nooit meer pijn en verdriet voelt. Stralend Leven betekent wel dat je leeft vanuit een stralend hart en dat je van daaruit kan reageren op elke gebeurtenis. Elke situatie wordt een uitnodiging om dicht bij jezelf te blijven, zodat jij met alles wat er in je leven gebeurt een weg kan vinden om toch te stralen. Een stralend leven kan alleen maar door jezelf gevoed worden. Jij hebt de leiding. De dingen overkomen je niet enkel, maar jij laat ze wel of niet toe. Jij bent degene die beslist of je er al of niet iets mee doet. Of je geleefd wordt of niet. Om jouw leven stralend te maken, moet je eerst en vooral jezelf vinden. Tot je eigen kern komen en van daaruit je leven inrichten.

Terwijl ik deze woorden neerschrijf, lijkt het of dat allemaal heel vlotjes verloopt, maar dat is niet zo. Het is geen vel papier dat je alleen maar moet omdraaien, alsof het een einde van een hoofdstuk is. Er komt veel meer bij kijken want jij bent niet alleen in deze wereld. Er zijn nog zoveel andere mensen en externe prikkels die een invloed op je hebben. Maar de bladzijde omdraaien is wél je eerste stap.

In welke mate jij zal stralen, hangt af van wat jij graag wil in je leven en hoe hoog jouw succesfactor reikt. Succes heeft te maken met wat jij belangrijk vindt. Niet noodzakelijk met je werk of je rijkdom, maar met jezelf als waardevol persoon! En die waarde zit in ieder van ons. Het gaat er om je waarde aan te boren en naar buiten te laten komen!

Ga voor jouw leven, jouw passie, jouw hart!
Als je je hart volgt, zal je je eigen leven leiden!
De verbinding met je hart, zal je doen stralen!
Je hart is je enige gids.

1

STRALEND LEVEN

De vreugde en
de blijdschap
vanuit je
diepste zelf,
kun je pas
ervaren
als je leeft
vanuit
diep bewustzijn.

Stralen, bruisen, bloeien, glinsteren

Stralen in het leven betekent jouw leven leiden, vanuit liefde en de kracht van je hart. Een leven waarin jij doet wat je wil, wanneer je wil en volledig onder jouw voorwaarden met respect voor de anderen. Een leven dat jij helemaal ontwerpt en waarin jij kiest welke bagage je meeneemt op je levensreis. Een leven gevoed door jouw liefde, waarbij je die liefde ook kan uitdragen.

De definitie van een stralend leven kan iedereen anders invullen, afhankelijk van de keuzes die jij maakt en het leven dat jij wil leven.

We weten allemaal dat het leven voor ons een aantal onverwachte gebeurtenissen in petto heeft, waar we niet altijd vat op hebben. Daarom garandeert een stralend leven geen leven zonder verdriet, pech, ongeluk of lijden. Het leven is iets dat je zelf creëert door de manier waarop je met pijn omgaat. Pijn komt en gaat. De keuze is aan jou of je er een lijdensweg van maakt. Een leven zonder uitdagingen en verwickelingen is trouwens niet goed voor je persoonlijke ontwikkeling, want dan blijf je ter plekke trappelen.

Een stralend leven is een leven dat jij volledig naar jouw 'goesting' creëert. Waarvan jij de blije momenten vormgeeft, maar waar jij ook beslist hoe je met de hobbels en bobbelen omgaat.

We zijn hier allemaal om een reden. Iedereen heeft namelijk een missie in het leven.

Maar net doordat we reeds vanaf heel jonge leeftijd geconditioneerd werden, weten we niet altijd of we de zingeving van ons leven gevonden hebben.

De yogafilosofie volgens de yoga sutra's van Patanjali omschrijft het leven als lijden. Daar hebben wij het vaak moeilijk mee omdat we ons leven anders leven als een yogi. Vergeet daarbij niet dat de yoga sutra's uit de tweede eeuw voor Christus stammen en wij vandaag in een heel andere wereld leven. Een wereld die ons brein en onze zintuigen constant meesleept en verleidt.

Gebrek aan diep bewustzijn is één van de grootste redenen waarom we lijden. Omdat we leven vanuit diepe onwetendheid. Dat bewustzijn associeert zich namelijk met de wereld rondom ons, vol illusies. Daardoor maken we geen onderscheid tussen ons ware ik en het lijdende ik.

De onwetendheid, die ontstaat door het gebrek aan zuiver bewustzijn, zorgt ervoor dat we ons volledig identificeren met 'ik ben'. Die onwetendheid wordt steeds intenser en leidt ons mee op een pad van misleidingen en begoochelingen. Eén van mijn prachtige yogaleraressen zei altijd dat we "besef van de dingen kunnen verwerven", maar dat het nog een lange weg is vooraleer we tot bewustzijn komen.

Het leven neemt je mee op een levenspad met veel hobbels, bob-
bels en momenten van plezier en verdriet waardoor we in een
stroming leven die niet altijd de onze is. Impulsen die ver buiten
onzelf liggen maken dat we nog meer verwijderd geraken van
onze innerlijke bron.

Vaak maken we het onszelf nog moeilijker omdat we in angst
leven dat we ook maar iets zouden moeten missen en dat we niet
kunnen voldoen aan bepaalde standaards die we ons laten op-
leggen.

Door onze opvoeding hebben we geleerd een geconditioneerd
leven te leiden, waardoor we de ruimte voor verandering zeer
beperkt is.

Dit maakt dat we vaak een leven leiden dat niet het onze is en we
vast komen te zitten in een imaginaire wereld.

Stralend leven, gebaseerd op de yoga sutra's van Patanjali, leert je
aan de hand van de yogafilosofie jouw bewustzijn te vergroten.

Door middel van je eigen bewustwording te creëren zal je alle
uitdagingen in het leven anders ervaren en de handvaten benut-
ten van de yoga om de eerste stappen te ondernemen om te re-
aliseren.

Yoga leert je ruimte te maken in lichaam en geest om aan de
hand van je innerlijke bron je stralend leven te creëren.



ISBN 978-94-6328-339-7



9 789463 283397