

Boeken

Tekst **Marjan van Druenen**

Afdalen in de diepte

Ieder leven is een reis met zijn eigen verhaal. *Langs de weg van het hart* is een metaforische reis naar binnen om te ontdekken wie je ten diepste bent. Alle ervaringen laten indrukken achter in de ziel en vormen patronen en (ego)structuren. Met gevoelens van afwijzing, buitensluiting of gemis kunnen we moeilijk leven en dus gaan we ze onderdrukken. Dit gaat je vroeg of laat opbreken, want we blijven aantrekken wat in onze ziel onopgelost is. Het gevolg is gevoelens van stress, spanning of zelfs burn-out. Door te onderzoeken wat je nu werkelijk voelt, ontdek je jouw ware natuur en hervind je jouw eigen kracht. Zie hier de geboorte van een autonoom persoon. Lenie van Schie geeft in dit boek duidelijke informatie, begeleidt je bij de oefeningen en geeft herkenbare voorbeelden uit haar psychologenpraktijk.

Langs de weg van het hart

Auteur: Lenie van Schie

Uitgeverij: Samsara Books

€ 23,90, ISBN 9789492995957



Diepzinnig, niet zwaar

Het prachtig vormgegeven *Dagboek van de Ziel* (alweer de zesde druk) gaat over de zeven levensfasen die het menselijk leven heeft. Beginnend bij de geboorte, via het kind, de jongere, de volwassene, de oudere tot aan de dood en de zogeheten lege ruimte. Wat er in iedere (levens)fase gebeurt, wordt verteld door het gebruik van archetypen, karakteristieke ervaringsverhalen, en is gehuld in metaforen. Als afwisseling staan er fijne vragen ter bezinning. Bertie Hendriks en Mirjam Tirion-letswaard baseerden dit boek op hun vele jaren ervaring in het begeleiden van mensen. De tekeningen zijn gemaakt door kunstenaar Frans Zwartjes die eind jaren zestig bekend werd met zijn zwart-witfilms. Een boek over ontwikkelingsstadia die mensen soms laten liggen, maar in wezen dienen te doorlopen. Binnenkort ook als E-book verkrijgbaar in het Engels: *Diary of the Soul*.

Dagboek van de Ziel

Auteur: Bertie Hendriks

Uitgeverij: ITIP

€ 26,50, ISBN 9789082124200



Sattvische voeding

De term Sattvische voeding komt uit de *Bhagavad Gita*, een duizenden jaren oud geschrift. Het verwijst naar vers, zuiver en licht verteerbaar voedsel en is onderdeel van een yogaleefstijl. *Het yoga dieet* is niet zozeer een boekje over diëten, eerder een manier om meer geluksgevoel in je leven te ervaren. We leven niet meer in balans met de natuur, maar vinden geld, materialisme, en eigen gewin veelal belangrijker dan het welzijn van de aarde. Dhroeh Nankoe en Janayitri Brahmanda laten zien dat het beter is om gezonde, biologische en niet genetisch gemanipuleerde voeding te eten. Het levert bewustwording van de pure zielsenergie op die gelijk staat aan geluk en liefde. Een fijne bijkomstigheid is dat de recepten vrij eenvoudig te maken zijn. En je mag best af en toe een patatje mayo, maar dan wel zelfgemaakt van biologische producten.

Het yoga dieet

Auteurs: Dhroeh Nankoe en Janayitri Brahmanda

Uitgeverij: Panta Rhei

€ 15,00, ISBN 9789088402289

Van doen naar zijn

Een radicale shift in het bewustzijn



Linda Rood schreef eerder *Het Ja-gevoel*, over haar methode Vragen naar Vrijheid, om door zelfonderzoek naar de emotionele en spirituele kern van een probleem te gaan. Zo kun je van beperkende overtuigingen en gewoontepatronen bevrijden. Haar nieuwste uitgave gaat over het hervinden van onze natuurlijke staat van *zijn*. Het leven is een soort intelligent voortbewegende stroom. Wanneer we ons daaraan overgeven dalen we af *van doen naar zijn*.

Tekst Marjan van Druenen | Foto Mascha van Kempen

Veel mensen hebben zorgen, angst en stress. Voor een verstilde zijns-toestand heb je een radicale shift in je bewustzijn nodig. Hoe kun je deze toestand versterken en vasthouden?

'Het raakte mij toen je zei dat mensen zich zorgen maken, ik hoor dat ook om mij heen en zie het op social media. Je kunt opgaan in de zorgen en problemen en deze oplossen via het doen en denken, zoals we vroeger geleerd hebben. Maar nu is het de tijd voor een volgende stap in de ontwikkeling van de mensheid, zodat we niet blijven hangen in lijden, angst en zorgen. Jezelf identificeren met je gedachten en gevoelens kan soms zover gaan dat we ons lichaam niet meer voelen. We zitten in ons hoofd en zijn niet meer geaard.

Zodra je de shift naar *zijn* maakt, zak je in je lichaam en kunnen ingesleten patronen je niet meer helemaal vangen. Dit vormt als het ware een bedding voor de stress en zorgen. De spanning hoeft niet weg of op te lossen, want dat werkt niet. Dat is de oude manier. Het is als zo'n sneeuwbol van glas waar de sneeuwvlokjes langzaam zakken totdat de verstilling overblijft. Je schudt de bol (doen) en de vlokjes dwarrelen naar beneden en vallen stil (zijn).'

In jouw boek staat een oefening voor dat volledig zijn. Hoe kan het dat dat zo ingewikkeld is?

'Het is een paradox. Ons doen is zo krachtig. We kunnen niet *niet zijn*. We zijn getraind om ons helemaal

te identificeren met ons lichaam, denken en doen. Deze shift kun je niet met denken bereiken. Het werkt alleen met voelen dat gedachtes in je verschijnen, ervaren dat er lichaams-sensaties zijn, voelen dat je ademt en er geluiden opdoemen. Sluit je ogen maar eens en ervaar dit. Gedachtes komen en gaan. Als je zo langer blijft zitten, zak je steeds dieper in *zijn* zonder dat je iets hoeft te doen. Irritaties of boosheid kunnen opkomen, maar plak er geen label op. Schud niet aan de sneeuwbol. Vaak past een situatie bij het moment en kun je er juist wat van leren.'

Een baby heeft dat zijn, maar wij zijn het vergeten. Hoe halen we dat weer naar boven?

'Als baby *zijn* we alleen maar. Dan leren we doen en identificeren ons daarmee. *Zijn* raakt op de achtergrond; door die shift te maken haal je het naar de voorgrond. Maak die shift zo vaak je kunt: in plaats van op te gaan in gedachten of gevoelens, opmerken dat dit alles *in* jou verschijnt. Ervaar de sensatie van geluiden. Er zal geen moment komen dat vollediger is dan dit moment.'

Is er verschil met het leven in het Nu van Eckhart Tolle?

'In essentie gaat het over hetzelfde.



Het zijn-stuk is als de kracht van het Nu. Tolle geeft geen handvatten hoe om te gaan met de ingesleten patronen en overtuigingen die langskomen en die steeds weer sterker zijn dan jezelf. Daarvoor heb ik de Vragen naar Vrijheid ontwikkeld, een vorm van zelfonderzoek.'

We leren ons leven te beïnvloeden door iets te doen, terwijl zelf-realisatie en verlicht leven het tegendeel vragen. Word je dan niet te passief?

'Veel mensen denken dat. Als passiviteit een vermijdingsmechanisme is dan geeft dat spanning. Men is vaak bang dat als het ego stopt aan het roer te staan, er niks meer gebeurt, maar juist *dan* komen talenten naar boven. Vanuit het zijn krijgt iemands potentie ruimte.'

Je spreek over de is-heid van het leven, de eenvoud van zijn. Is dat mindfulness?

'Er zitten mindfulness-elementen in het boekje. Mindfulness wordt ingezet als doel om iets te hanteren, bijvoorbeeld om iets nog langer vol te houden. Maar *zijn* is doelloos, er valt niks te bereiken. De is-heid is heel feitelijk wat er werkelijk is en is non-duaal: wat zie, proef en ruik ik? Mindfulness is eerder een tussenstap tussen doen en zijn.'

Door wie ben jij geïnspireerd?

'Ik vind veel spirituele leraren geweldig. Adyashanti kan alles van verschillende zijden belichten. Hij is toch wel mijn favoriet. Adyashanti is een Amerikaans spiritueel leraar in de traditie van Advaita Vedanta (non-dualiteit).'



Van doen naar zijn
Auteur: Linda Rood
Uitgeverij: Samsara Books
 € 19,90, ISBN 9789492995964