

Irene van Gent

Geluk in 8 koppen thee

De weg naar leven en werken
vanuit jouw essentie



2e druk – augustus 2025

ISBN 9789072189561

NUR 728

Wettelijk depot:

D/2025/5.152/002

Uitgever

Bloom Uitgeverij

bloom.be

Concept en tekst

Irene van Gent

irenevangent.nl

Ontwerp

Bianca Spierenburg,

studiopolkadot.nl

Eindredactie / editing

Cat Colnot

Eva Vanooteghem

Fotografie

Shutterstock.com

Unsplash.com

Khalid Ouard

Dit boek draag ik op aan iedereen
die de reis naar zijn of haar essentie
durft te beginnen.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van automatische informatiesystemen worden gereproduceerd en/of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Geluk in 8 koppen thee	6	3. Asana	100
Voorwoord	8	4. Pranayama	103
Inleiding	12	5. Pratyahara	105
		Innerlijke ontwikkeling	107
Deel 1:		6. Dharana	108
Hoe yoga me steeds		7. Dhyana	109
weer terugbrengt		8. Samadhi	110
bij mijn essentie	18	Mijn innerlijke ontwikkeling	112
Hallo wereld!	20	Deel 3:	
Op eigen benen	22	De praktijk	114
Nieuwe werelden ontdekken	24		
Een droom wordt werkelijkheid	26	Met aandacht leven	121
Blijf vertrouwen	28	Het beoefenen van yoga	127
Ik kom thuis	34	Meditatie	129
Losing my religion	36	Van de buitenlucht genieten	132
Hallelujah	40	Haal de ruis uit je leven	133
		Zorg goed voor je lichaam	137
Deel 2:		Bewust zijn van wat je koopt	146
Wat het Achtvoudige Pad		Geweldloos werken	148
van Yoga mij leerde	46	Geef uiting aan je creatieve talent	150
		Wees dankbaar	153
Yoga is een way of life	48	Wees ongehoorzaam	155
1. Yama	53	Er zit magie in de vroege ochtend	156
Ahimsa	54	Een gezond lichaam wil vroeg naar bed	157
Satya	63	Een dag voor jezelf	159
Asteya	66	Verbind je met jouw essentie	161
Brahmacharya	73		
Aparigraha	76	Dankwoord	162
2. Niyama	80		
Shaucha	81	Bijlagen	168
Santosha	87		
Tapas	91		
Svadyaya	94		
Ishvara-Pranidhana	97		



Geluk in 8 koppen thee en een kopje cacao!

Het is tien jaar na het schrijven van de eerste druk van *Geluk in 8 koppen thee*. Terwijl ik in mijn huis op het prachtige eiland Corfu zit, besef ik hoeveel er veranderd is in mij. En hoeveel er lange tijd hetzelfde is gebleven. Na het uitbrengen van de eerste druk, besloot ik opnieuw mijn vastigheid op te geven en weer te gaan reizen. Het leven in een Nederlandse Vinex-wijk zette me vast in mijn denken. Ik had vrijheid nodig. Maar met het maken van deze beslissing kwamen er nieuwe uitdagingen op mijn pad.

Er kwam een tijd waarin ik mezelf opnieuw wegcijferde, waarin ik de verbinding met mijn hogere zelf maar moeilijk kon maken en ik rationele beslissingen maakte op het gebied van werk en leven. Ik wist dat ik niet in Nederland moest blijven, toch keerde ik er steeds weer terug. Ik wist dat er antwoorden lagen op Corfu, maar ik durfde niet terug te gaan.

Tot er een moment kwam dat ik het niet langer meer kon uitstellen. Mijn hele systeem hunkerde naar de warme energie van dit groene eiland en de knalblauwe zee.

De eerste twee jaar op Corfu waren transformerender dan ik had kunnen bedenken. Ik kwam mezelf opnieuw tegen, maar met alle lessen die ik al had geleerd, wist ik ook dat ik daar doorheen moest bewegen om in een betere verbinding met mezelf uit te komen. Nu beginnen de puzzelstukjes van wie ik ben nog meer op hun plek te vallen.

Ik probeer dagelijks de keuzes te maken die goed zijn voor mij, maar ik heb nog elke dag te leren welke stem het hardste praat. Is het de stem van mijn ziel of de stem van mijn ego? Steeds beter kan ik horen dat de stem van mijn ziel altijd liefdevol en zacht is en daarom zo gemakkelijk overstemt kan worden door de harde, veroordelende woorden van mijn ego. Maar hoe meer ik de stem van mijn ziel de ruimte geef, hoe minder de stem van mijn ego het kan overstemmen.

Geluk in 8 koppen thee?

De titel van dit boek begon als een grap toen ik de eerste druk schreef. Op een avond na een etentje met een vriend, vertelde ik dat ik twijfelde over de titel van het boek. Er waren een paar titels voorbijgekomen, maar niets was echt blijven hangen.

‘Waarom noem je het niet *Geluk in 8 koppen thee*?’ zei hij voor de grap, terwijl hij een slok van zijn thee nam.

Ik lachte, zou dat het zijn? Ik wist het niet en besloot de titel voor te leggen aan mijn potentiële lezers. Het enthousiasme was groot, dus wist ik zeker dat dit het moest worden!

Waarom dan thee?

Thee was tijdens mijn zoektocht een stevast onderdeel van mijn rituelen en het bracht verbinding in de vele gesprekken die ik had met anderen. Het gaf me rust als ik even op adem moest komen.

En een kopje cacao

Tien jaar later, ben ik ook een fan van pure cacao. Een drank die me helpt om mijn hart te openen, mijn creativiteit te laten stromen en gefocust te blijven op wat ik hier op aarde te doen heb.

Ik wens je heel veel geluk en leesplezier! En als je na het lezen vragen hebt, kun je me altijd even mailen op irene@irenevangent.nl.

Met liefde, Irene



Voorwoord



Geluk in 8 koppen thee

Voorwoord

We leven in een bijzondere tijd. Je kunt het zien als je vanaf een afstandje naar de aarde kijkt, overal zie je lichtjes aan gaan, de lichtjes die al aan waren gaan steeds feller schijnen. Die lichtjes zijn mensen. Mensen die hun licht feller laten schijnen. Ze gaan áán. Doordat zij hun licht laten schijnen kunnen wij de aarde en dat wat er leeft op Aarde, steeds beter zien. Waar we eerst nog ons kop in het zand konden steken en verder gingen op de oude manier, ervaren we nu dat dat niet werkt. We kunnen niet anders meer dan doen wat we écht willen, doen waarvoor we hier zijn.

Er zijn ook mensen voor wie 'doen wat je écht wilt' al jaren de normaalste zaak van de wereld is. Wat niet wil zeggen dat het gemakkelijk voor ze is. Want als je de zoektocht start naar wie je echt wilt zijn, dan kom je jezelf keer op keer tegen. Je moet jezelf binnenstebuiten keren, op je bek gaan en weer opkrabbelen, lef hebben om je hart te volgen. Terwijl je soms niet eens verstaat wat je hart nou precies zegt. Je moet vooral bereid zijn je eigen 'dingetjes' aan te pakken en te delen.

Toch zijn die voorlopers het pad gaan bewandelen en hebben zij de weg geëffend. Daar waar het eerst alleen maar donker was, hebben zij licht gebracht. Ze hebben de paden vrijgemaakt en verlicht, waardoor iedereen in staat is zijn eigen pad te bewandelen.

Irene is zo'n voorloper, iemand die het lef had te doen waarvan ze voelde dat het voor haar de bedoeling was. Voor haar was het logisch het verhaal van haar reis te delen, omdat ook zij ziet dat delen één van de meest belangrijke activiteiten van deze tijd is. Als we massaal onze verhalen, fouten, probeersels, bedenkingen en avonturen delen, blijkt opeens dat jij niet de enige bent die moeite heeft zijn hart te volgen. Dat anderen ook regelmatig terugvallen in oude patronen of nog wat te helen hebben. Net als jij, ik en de rest van de wereld.

Irene laat zien dat we leven in een wereld van dualiteit: donker en licht. Ze was niet bang het donker toe te laten voor ze in het licht kon gaan staan. Daarvoor zou niemand bang hoeven zijn. Laat dit boek voor jou een uitnodiging zijn om, net als Irene, meer van jezelf te laten zien!

Josje Feller



Inleiding



Inleiding

Druk, druk, druk. Jarenlang was dat het antwoord wat ik gaf als mensen me vroegen hoe het met me ging. Ik vond dat ook heel stoer om te zeggen. Want als ik het maar druk had, dan ging het goed met me. Het was een soort rush waarin ik zat, continu bezig zijn. Ik had weinig tijd stil te staan bij wat er echt toe deed en leefde onbewust mijn leven. Toch voelde ik me een groot deel van die periode helemaal niet blij en gelukkig, maar gehaast en zwaarmoedig. In mijn studietijd en de eerste jaren van mijn werkende leven had ik niet zo in de gaten waar dat vandaan kwam. Ik had het gevoel dat ik deed wat ik wilde en dat ik de keuzes maakte die bij me pasten. Maar nu ik terugkijk, zie ik dat ik voornamelijk keuzes maakte om anderen blij te maken in plaats van te doen wat ik echt wilde en voelde.

Wat ik al vroeg wist, was dat een baan in een grote organisatie niets voor mij was. Tijdens mijn studententijd had ik verschillende bijbanen gehad bij multinationals en daar werd ik niet gelukkig van. Om te kunnen doen wat ik wilde, startte ik op mijn 25e mijn eigen onderneming. Ik was jong, energiek, zat vol nieuwe ideeën, kon zelf kiezen welke projecten ik wilde doen en verdiende er een leuk inkomen mee. Ik koos zelf mijn samenwerkingspartners uit en startte in het eerste jaar verschillende bedrijven. Dat dit tot gevolg had dat ik altijd maar aan het werk was, zag ik toen niet als een probleem. Dat probleem ontstond pas toen het te laat was en ik overspannen thuis kwam te zitten.

Ik wilde alles perfect doen, overal bij zijn én iedereen tevreden houden. Daardoor deed ik, zowel in mijn werk als privé, vaak dingen voor anderen. Ik was bang mensen kwijt te raken en alleen over te blijven als ik dat kleine stemmetje zou volgen dat diep van binnen zachtjes begon te praten. Dus was ik een ster in het volgen van mijn ratio. Als ik iets kon beredeneren dan klopte het wat mij betreft en op basis daarvan maakte ik mijn keuzes. Zo kwam het dat ik lange tijd hetzelfde leven leidde als iedereen om me heen. Ik dacht oprecht dat dat ook de best mogelijke optie voor mij was. Pas jaren later ontdekte ik dat het er helemaal niet om gaat dat je meedoet met de rest, maar dat je weet wie je bent en van daaruit je keuzes maakt en je leven creëert.

Yoga als levensstijl

In de periode dat ik overspannen thuis zat, realiseerde ik me dat veel mensen in mijn omgeving op hun werk heel anders zijn dan thuis. Het lijkt of ze proberen verschillende personen te zijn. Ik heb het altijd moeilijk gevonden om mijn gedrag aan te passen aan wat er van me verwacht werd. Het voelde alsof ik me anders voor moest doen dan ik was. En dat was voor mij heel tegennatuurlijk. Ik wilde niet meerdere personen zijn, ik wilde dicht bij mezelf blijven en mijn eigen pad volgen. Toch paste ik me aan en voelde me regelmatig niet in verbinding met wie ik daadwerkelijk ben.

Yoga betekent letterlijk eenheid of vereniging. Voor mij betekent het leven in vrijheid en in verbinding. In verbinding met jezelf, met de wereld en de mensen om je heen. Dat wat je zegt klopt met wat je voelt, doet en denkt. Dit betekent voor mij ook dat mijn werk een uitvloeisel is van dat waar ik in geloof. Het betekent ook dat ik de essentie ben gaan zoeken van wie ik ben en wat ik hier kom doen op aarde. Ik voelde al heel snel dat er iets is waarvoor ik hier op aarde ben, maar ik kon en durfde er jarenlang niet voor uit te komen. Om allerlei redenen, die voornamelijk te maken hadden met de onzekerheid of ik dat wel echt kon en mocht doen.

Zo'n 2500 jaar geleden schreef Patanjali, een wijze uit India, de Yoga Sutra's. Dit waren wijsheden die tot die tijd steeds mondeling overgedragen waren van meester op leerling. In deze sutra's beschreef hij ook het Achtvoudige pad van Yoga. Op dit pad bewandel je acht wegen naar verlichting. Deze acht wegen bestaan uit yoga-oefeningen, ademhaling, meditatie, de Yama's en Niyama's, richtlijnen om jezelf beter te leren kennen en je over te geven aan 'de wil van God'. Dit laatste betekent dat je er op vertrouwt dat alles wat gebeurt ook de bedoeling is, dat je accepteert wat je overkomt.

Yoga is altijd een onderdeel van mijn leven geweest, hoewel ik het lang niet altijd actief beoefende. Toch wist ik dat er meer was tussen hemel en aarde en vertrouwde ik erop dat het altijd goed kwam. En hoe sterk ik dat ook voelde, ik wist toen nog niet dat dit een belangrijk onderdeel is van yoga. Door yoga als levensstijl te omarmen voel ik me vrijer in mijn gedachten, in mijn lichaam en in mijn leven in het algemeen.

Vind je essentie door rust in je leven te creëren

Als je leeft vanuit jouw essentie, dan leef je vanuit liefde voor jezelf en de wereld om je heen. Dit lukt je alleen door stil te gaan staan en te leren luisteren naar de stem van je hart. Door meningen en ideeën van anderen wel te horen, maar niet leidend te maken in jouw leven.

Stil staan, betekent ook echt stil zijn, zonder boeken, televisie of radio. Echt stil en alleen zijn. Vaak lijkt dit alleen te kunnen op een mooie rustige plek in een natuurlijke omgeving, waar je weg bent van alles wat moet. En daar is natuurlijk ook stilte. Zo'n plek heeft wel één nadeel; het is vaak een uitdaging de stilte die je daar hebt ervaren, ook in je dagelijks leven te integreren.

Kiezen voor de stilte in je dagelijks leven lijkt lastig, omdat je misschien niet weet hoe je de tijd moet maken het op te zoeken. Een belangrijke les die ik leerde is dat de stilte in mij zit en dat ik er elk moment van de dag contact mee kan maken. Daar hoeft je dus niet per se uren voor uit te trekken. Je kunt zelfs met een paar minuten meditatie of yoga al rust ervaren.

In dit boek neem ik je mee op reis door mijn leven. In deel één vertel ik je over mijn leven en hoe yoga me steeds weer terugbrengt naar mijn essentie, als ik het even niet meer weet. In deel twee laat ik je zien wat het Achtvoudige Pad inhoudt en wat het volgen van dit pad mij heeft geleerd. In deel drie deel ik alle tips die ik gebruik om meer stilte in mijn leven te ervaren.

**“Your beliefs become your thoughts,
Your thoughts become your words,
Your words become your actions,
Your actions become your habits,
Your habits become your values.”**

– Mahatma Gandhi