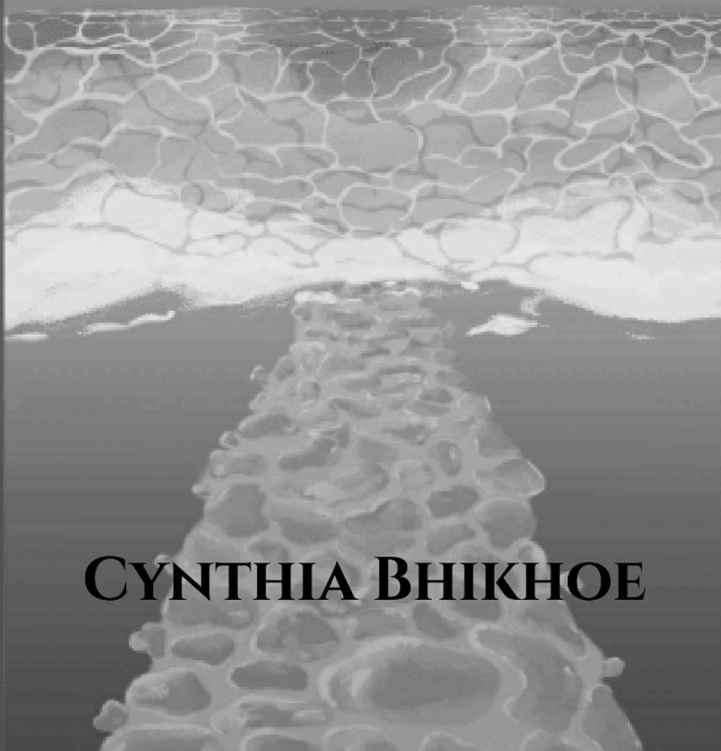


YOGI
MINDFULNESS,
TERUG NAAR DE
BRON

“De Kracht van Oude Wijsheid en
Persoonlijke Transformatie in de
Hedendaagse Wereld”

**YOGI
MINDFULNESS,
TERUG NAAR
DE BRON**



CYNTHIA BHIKHOE

Schrijver: **Cynthia Bhikho**

ISBN: 9789464922165

Coverontwerp: Destiny Doelasan

Fotografie: Parish Owusu

Branding: Sanjay Abdoelhak

© 2023 Cynthia Bhikho

Eerste druk: oktober 2023

~Zelf uitgegeven via Mijnbestseller.nl~

Met uitzondering van of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm, or any other means without written permission from the publisher.

Disclaimer:

Dit boek is gebaseerd op verschillende bronnen die hun oorsprong vinden in de Veda's en de Vedische Wetenschap. Het verhaal dat in deze pagina's wordt verteld, is onvermijdelijk incompleet, maar het tracht een glimp op te vangen van de complexe psychologische, natuurkundige en spirituele kennis die eeuwen geleden is ontwikkeld. Hoewel de auteur zijn uiterste best heeft gedaan om nauwkeurige informatie te verstrekken, moeten lezers zich bewust zijn van de historische en culturele context van deze kennis. Het boek dient als een verkenning en interpretatie, en geen absolute weergave van de originele bronnen. Lezers worden aangemoedigd om verder onderzoek te doen en deskundig advies in te winnen waar nodig om een dieper begrip van de onderwerpen te verkrijgen."

"Opgedragen aan mijn dierbare ouders en de dappere voorouders die de zeven zeeën trotseerden, de sterren volgden en onbekende zonsondergangen verkenden, allemaal in naam van een beter leven voor hun nakomelingen. Jullie moed en opoffering vormen de ankerpunten van onze familiegeschiedenis.

Voor mijn allerliefsten; Armaan, Eshan, Ameya en Aiden: moge de woorden in de komende bladzijden een venster bieden naar jullie verleden, waaruit jullie kunnen leren en inspiratie kunnen putten voor jullie eigen toekomst."



~CYNTHIA BHIKHOE ~



AAN MIJN DIERBARE
MEDEREIZIGERS;

NAMASTÉ

DIT BETEKENT DAT IK DE PLEK IN
JOU EER WAAR HET HELE
UNIVERSUM WOONT.
IK EER DE PLEK IN JOU DIE VAN
LIEFDE, VAN WAARHEID, VAN
LICHT EN VAN VREDE IS.
ALS JE OP DIE PLEK IN JEZELF BENT
EN IK ZIT OP DIE PLEK IN MIJ
ZIJN WIJ EEN

CYNTHIA BHIKHOE

INHOUD

Voorwoord	1
1 Inleiding tot de Yogi Leer en Mindfulness	7
2 Oorsprong van de Yogi Leer; de Veda's	31
3 Het pad van de Yogi - Verschillende paden	65
4 Behoeftontwikkelingen volgens Maslow, Pinto & Veda's	87
5 Grenzeloos groeien door transformatie Persoonlijke ontwikkeling in hulpverleningswereld	98
6 Waarom kiezen voor een Yogi Mind? Op weg naar spirituele groei en bewustwording	117
7 De Kundalini Shakti	126
8 De Yogi-Reis	135
9 Veda's en de hedendaagse wetenschap	146
10 7 tijdloze levenslessen uit de Veda's die tot leven komen	156
11 Slotbeschouwing	188

VOORWOORD

In de afgelopen decennia heeft mindfulness een opvallende opkomst meegemaakt als een populaire praktijk voor welzijn en stressvermindering. Oorspronkelijk geworteld in de eeuwenoude meditatie yogatradities van India, heeft mindfulness zijn weg gevonden naar de moderne westerse samenleving als een 'off the shelf' product dat soms ver afstaat van de originele vorm van de Yogi Leer. De vercommercialisering van Mindfulness heeft zowel positieve als negatieve gevolgen gehad, en het is belangrijk om de kernwaarden en filosofieën van de oorspronkelijke vorm van de Yogi Leer te behouden, terwijl we mindfulnessstechnieken omarmen als een waardevol hulpmiddel voor welzijn.

Het is van belang om te begrijpen dat mindfulness oorspronkelijk een diepe en spirituele praktijk was, gericht op het vergroten van bewustzijn, het ontwikkelen van mededogen en het bereiken van zelfrealisatie. In de traditionele meditatie yogatradities werd mindfulness beoefend als een integraal onderdeel van een holistische levensstijl, waarbij het niet alleen om meditatie ging, maar ook



om waarden en het cultiveren van innerlijke vrede. De nadruk lag op het vinden van eenheid van lichaam, geest en ziel en het overstijgen van het ego.

Echter, met de opkomst van mindfulness als een mainstream welzijnspraktijk, zijn sommige van deze diepere filosofieën en spirituele aspecten naar de achtergrond verdwenen. In plaats daarvan heeft de vercommercialisering van mindfulness het soms gereduceerd tot een trendy en oppervlakkige ‘tool’ om stress te verminderen met de belofte in een relatief korte periode beter welzijn te bevorderen.

De bijbehorende oefeningen worden op curatieve wijze ingezet op het moment wanneer dit nodig voelt terwijl de oorspronkelijke manier van toepassen een manier van leven inhield. Een veel gehoorde uitdaging voor vele mindfulness trainers als volgers is dan ook hoe de ademhalingstechnieken en leer te integreren en te behouden in het dagelijks leven.

Wanneer we mindfulness benaderen met een diepere waardering voor de spirituele en filosofische aspecten ervan kunnen we de vruchten plukken van alle positieve eigenschappen die het dan met zich



meebrengt. De traditionele Yogi Leer heeft al lang geleden rekening gehouden met het benaderen van spirituele en filosofische dimensies geïntegreerd in het dagelijks leven.

Mindfulness maakte oorspronkelijk deel uit van een bredere eeuwenoude meditatie yogatraditie waarbij het cultiveren van bewustzijn en innerlijke groei een levenslang proces is.

Het is waardevol om juist nu na de mindfulness era in de late jaren '90, de volgende stap in spirituele ontwikkeling toegankelijk te maken voor een breder publiek en te profiteren van de voordelen ervan in de moderne samenleving.

Mindfulness heeft sindsdien een vruchtbare basis gelegd voor spiritueel bewustzijn en de persoonlijke ontwikkeling van het individu. Deze basis is al aanwezig bij velen. In de moderne samenleving hebben we echter de kans om dit nog verder te verdiepen door een diepere verbinding te maken, niet alleen met onszelf, maar ook met anderen, en het besef te cultiveren van 'wij als collectief' binnen het grotere geheel. Hierdoor kunnen we, ondanks de trend van toenemende individualisering, streven naar een steeds inclusievere samenleving.



De sleutel ligt in een evenwichtige benadering, waarbij we mindfulness waarderen als een krachtige tool voor welzijn, en ook de diepere principes en filosofieën van de Yogi leer gaan cultiveren. Het ontwikkelen van zowel mindfulness als de diepere principes en filosofieën van de Yogi leer kan een rijke en gebalanceerde spirituele groei mogelijk maken.

Het stelt mensen in staat om te profiteren van de praktische voordelen van mindfulness in hun dagelijks leven, terwijl ze ook de kans krijgen om dieper te graven in de wijsheid en tradities die eraan ten grondslag liggen. Hierdoor kan men een diepgaander begrip ontwikkelen en een meer verrijkende spirituele reis ervaren.

Hoewel sommige trainingen bepaalde aspecten van de Vedische leer hebben geïntegreerd, is er tot op heden geen training of benadering die de diepgaande en complexe leer van het Vedische gedachtegoed volledig heeft omgezet in een praktische training met uitleg.

In dit boek ga ik in op de de essenties van de oorspronkelijke vorm van meditatie yoga traditie oftewel Yogi Leer; de oorsprong van Yogi Leer, de



westerse en het Vedische perspectief op de ontwikkeling van de mens en welke mogelijkheden dit biedt. Mijn streven is om voortdurend een brug te slaan tussen de eeuwenoude Vedische kennis en perspectieven en de hedendaagse westerse wereld en wetenschap.

Dit doe ik om de waardevolle inzichten uit het verleden nieuw leven in te blazen en ze relevant te maken voor de moderne samenleving. Het samenvoegen van deze twee benaderingen biedt een unieke kans om een dieper begrip te ontwikkelen en om een meer holistische kijk op kennis en welzijn te bevorderen.

Verder geeft de training Yogi MINDfulness op praktische wijze invulling aan het beoefenen van de Vedische Yogi Leer met als doel de bijbehorende principes en uitgangspunten te integreren in het dagelijks leven.



Waar Mindfulness stopt gaat Yogi MINDfulness verder met als doel iedereen toegang te geven tot een holistische wijze van de Yogi Mindfulness Leer: de volgende stap in onze spirituele ontwikkeling.



~Cynthia Bhikho~

1. INLEIDING TOT DE YOGI LEER EN MINDFULNESS

Lange geschiedenis

De term "Yogi" vindt zijn oorsprong in het oude India en heeft een lange geschiedenis die teruggaat tot duizenden jaren geleden. Het woord "Yogi" is afgeleid van het Sanskrietwoord "Yoga", wat een spirituele en filosofische traditie vertegenwoordigt die streeft naar eenheid van lichaam, geest en de kosmos, en uiteindelijk leidt naar zelfrealisatie en verlichting.

De geschiedenis van Yogi's gaat terug tot de oude vedische periode in India, ongeveer 1500-500 voor Christus, waar yogapraktijken werden beschreven in de oudste heilige geschriften, de Vedas. De evolutie van yogapraktijken ging door in de latere periodes, zoals de Upanishads, waarin de filosofie van yoga verder werd ontwikkeld.

Een cruciale mijlpaal in de ontwikkeling van yoga was de Yoga Sutras van Patanjali, geschreven rond de 2e eeuw voor Christus. Deze tekst omvat de fundamentele principes van Raja Yoga, ook wel bekend als de Achtvoudige Pad van yoga, dat de praktijk van



ethische gedragsregels (Yama en Niyama), fysieke houdingen (Asana), ademhalingsoefeningen (Pranayama), meditatie (Dhyana), en geestelijke bevrijding (Samadhi) omvat.

Gedurende de eeuwen heen evolueerde yoga in verschillende vormen en stromingen, zoals Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Bhakti Yoga, en Jnana Yoga, om er maar een paar te noemen.

Elk van deze yogastromingen richt zich op verschillende aspecten van de menselijke ervaring en biedt unieke benaderingen om de geest te kalmeren, lichaam en geest in balans te brengen, en bewustzijn te vergroten.

De invloed van yoga op mensen en de maatschappij is aanzienlijk. Oorspronkelijk waren yoga en de beoefenaars voornamelijk gericht op spirituele groei en zelfontdekking. Echter, in de moderne tijd, vooral vanaf de 20e eeuw, heeft yoga zich verspreid over de hele wereld en is het enorm populair geworden als een vorm van lichaamsbeweging, stressverlichting, en mindfulness.

Mindfulness; een commercieel product.

In de afgelopen decennia is 'mindfulness' een term



geworden die nauw verband houdt met de Yogi Leer. Mindfulness verwijst naar een staat van bewuste aandacht voor het huidige moment, zonder oordeel.

De Yogi Leer en mindfulness overlappen elkaar op vele gebieden, omdat veel yogapraktijken gericht zijn op het cultiveren van bewuste aanwezigheid tijdens de oefeningen. Aan de andere kant biedt de Yogi Leer een breed scala aan benaderingen voor de beoefening van meditatie, terwijl mindfulness-technieken meer uniform zijn van aard.

De populariteit van yoga en mindfulness heeft ook sociale implicaties gehad. Het heeft geleid tot een groeiend bewustzijn van gezondheid en welzijn, waarbij steeds meer mensen geïnteresseerd zijn geraakt in holistische benaderingen van gezondheid, evenals de integratie van lichaam en geest. Yoga en mindfulness worden vaak gebruikt als middelen om stress te verminderen en de geestelijke gezondheid te bevorderen.

Daarnaast heeft de commercialisering van yoga en mindfulness ook kritiek gekregen. Sommigen beweren dat de essentie van de oude filosofie en spiritualiteit van yoga verloren is gegaan in de moderne consumptiemaatschappij waarin yoga



soms wordt gezien als een trendy fitnessroutine in plaats van een eeuwenoude spirituele praktijk.

Hoewel meditatie over het algemeen wordt beschouwd als een waardevolle praktijk voor geestelijke en lichamelijke gezondheid, kan het soms oppervlakkig worden benaderd, vooral op sociale media. Op social media kwam ik een aantal voorbeelden tegen van hoe meditatie soms als trendy en oppervlakkig kunnen overkomen en daarmee de dieperliggende boodschap te niet doen.

Instagram-waardige meditatieruimtes: Sommige mensen creëren speciale, prachtig ingerichte ruimtes voor meditatie die voornamelijk bedoeld zijn om indruk te maken op hun volgers op sociale media. Deze ruimtes kunnen worden overspoeld met kaarsen, kussens en andere decoraties.

Meditatieselfies: Mensen delen soms foto's van zichzelf in meditatiehouding met de hashtag #meditationgoals om te laten zien hoe 'zen' ze zijn. Dit kan soms de indruk wekken dat meditatie vooral draait om het creëren van een beeld van rust en kalmte.



Meditatie als statussymbool: Voor sommige mensen is meditatie een statussymbool geworden, en ze pronken ermee als een teken van hun spirituele verlichting of welzijn. Dit kan leiden tot een oppervlakkige benadering, waarbij het draait om wat meditatie voor hun imago kan doen.

Meditatieaccessoires: Er zijn talloze trendy meditatieaccessoires op de markt, van luxe meditatiekussens tot dure meditatie-apparatuur. Hoewel deze items de praktijk kunnen verbeteren, kunnen ze ook worden gezien als mode- of lifestylestatements.

Meditatie-events en retreats voor de 'Insta': Sommige mensen wonen meditatie-evenementen en -retraites bij met als voornaamste doel het delen van foto's en updates op sociale media, in plaats van diepgaande innerlijke groei. Op sommige van deze evenementen staat het mystieke aspect centraal, soms zelfs tot in het zweverige toe, zoals naakt dansen bij maanlicht. Het verband met de yogaleer is echter onduidelijk

Ook zijn er tal van variaties ontstaan op de oorspronkelijke mindfulness-methodiek, waarbij trainers hun eigen persoonlijke stempel drukken en

