

# Surya

## Je Innerlijke Zon

Een spirituele benadering van de  
Surya Namaskar, Pranayama, Puja & Mantra

Auteur: Anandajay  
Illustraties: Willemien Min  
Energie-tekeningen: Anandajay

ISBN 9789464186482

NUR 720, 726

Auteursrecht voorbehouden

© Anandajay (Cor Thelen), Büllingen 2021

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

# Inhoudsopgave

Voorwoord .....	11
Dankwoord .....	12
Deel 1. De Surya Namaskar .....	13
Hoofdstuk 1. Inleiding tot de Surya Namaskar .....	14
De Surya Namaskar .....	14
Spiritualiteit in de Surya Namaskar .....	14
Liefde is je bereidheid om te voelen .....	15
Fysieke beperking.....	16
Omgaan met blokkades .....	16
Persoonlijkheid en ziel .....	17
Je openen voor de waarde van de ziel .....	18
Ontwapening van de persoonlijkheid .....	18
De waarde van ontvankelijkheid .....	20
Het lichamelijke en inhoudelijke samen laten gaan .....	20
Begeleiding.....	21
Hoofdstuk 2. De twaalf gebaren van de respectvolle relatie met je innerlijke zon, je ziel.....	24
1. Mitraya: vriend.....	24
Je begroet je ziel hier als je liefdevolle vriend: Mitraya.....	25
Samasthiti Asana.....	27
Pose .....	28
Energiestroming .....	28
Mantra en chakra .....	30
Symboliek van de houding.....	30
Aanvullende informatie bij de houding van Mitraya.....	30
2. Ravaye: middelpunt.....	32
Je begroet je ziel hier als je middelpunt: Ravaye .....	33
Ardha Chandrasana.....	34
Pose .....	35

Energiestroming.....	36
Mantra en chakra.....	36
Symboliek van de houding.....	37
Aanvullende informatie bij de houding van Ravaya.....	37
Overgang naar volgende houding.....	38
3. Suryaya: verlangen.....	39
Je begroet je ziel hier als je bron van je verlangen: Suryaya.....	40
Padahasthasana.....	41
Pose.....	42
Energiestroming.....	43
Mantra en chakra.....	43
Symboliek van de houding.....	44
Aanvullende informatie bij de houding van Suryaya.....	44
Overgang naar volgende houding.....	46
4. Bhanave: waarnemen.....	46
Je begroet je ziel hier als je bron van licht: Bhanave.....	47
Utthita Ardha Bhujangasana.....	48
Pose.....	49
Energiestroming.....	50
Mantra en chakra.....	50
Symboliek van de houding.....	51
Aanvullende informatie bij de houding van Bhanave.....	51
Overgang naar volgende houding.....	52
5. Khagaya: vrijheid.....	53
Je begroet je ziel hier als ongebonden essentie: Khagaya.....	54
Utthita Setu Asana.....	55
Pose.....	55
Energiestroming.....	56
Mantra en chakra.....	57

Symboliek van de houding.....	58
Aanvullende informatie bij de houding van Khagaya.....	58
Overgang naar volgende houding.....	59
6. Pushne: voeding .....	60
Je begroet je ziel hier als je elementaire voedingsbron: Pushne. ....	60
Asthangasana.....	62
Pose .....	62
Energiestroming .....	63
Mantra en chakra .....	63
Symboliek van de houding.....	64
Aanvullende informatie bij de houding van Pushne.....	65
Overgang naar volgende houding.....	66
7. Hiranyagarbhaya: oorsprong .....	66
Je begroet je ziel hier als je essentiële oorsprong: Hiranyagarbhaya. ....	67
Hamsasana.....	68
Pose .....	69
Energiestroming .....	70
Mantra en chakra .....	70
Symboliek van de houding.....	71
Aanvullende informatie bij de houding van Hiranyagarbhaya .....	72
Overgang naar volgende houding.....	73
8. Maricaye: heelheid.....	74
Je begroet je ziel hier als helende kracht: Maricaye.....	75
Svanasana.....	76
Pose .....	76
Energiestroming .....	78
Mantra en chakra .....	78
Symboliek van de houding: .....	79
Aanvullende informatie bij de houding van Maricaye .....	79

Overgang naar volgende houding .....	81
9. Adityaya: omhullend moederlicht .....	82
Je begroet je ziel hier als het omhullende licht: Adityaya .....	83
Utthita Ardha Bhujangasana .....	84
Pose.....	85
Energiestroming.....	86
Mantra en chakra.....	86
Symboliek van de houding .....	87
Aanvullende informatie bij de houding van Adityaya .....	87
Overgang naar volgende houding .....	88
10. Savitre: vaderlijke lichtinspiratie .....	89
Je begroet je ziel hier als het licht van inspiratie: Savitre.....	90
Padahasthasana.....	91
Pose.....	92
Energiestroming.....	92
Mantra en chakra.....	93
Symboliek van de houding .....	93
Aanvullende informatie bij de houding van Savitre .....	94
Overgang naar volgende houding .....	95
11. Arkaya: uitstralingskracht .....	95
Je begroet je ziel hier als je bron van uitstraling: Arkaya.....	96
Ardha Chandrasana .....	98
Pose.....	99
Energiestroming.....	101
Mantra en chakra.....	101
Symboliek van de houding .....	102
Aanvullende informatie bij de houding van Savitre .....	102
Overgang naar volgende houding .....	103
12. Bhaskaraya: de bron van creatie .....	104

Je begroet je ziel hier als je Schepper, als bron van creatie: Bhaskaraya.....	105
Samasthiti Asana.....	107
Pose .....	108
Energiestroming .....	109
Mantra en chakra .....	109
Symboliek van de houding.....	110
Aanvullende informatie bij de houding van Bhaskaraya .....	111
Overgang naar volgende houding.....	112
Hoofdstuk 3. De zes koppels van houdingen en hun relatie binnen de Surya Namaskar.....	113
Inleiding.....	113
1. Mitraya en Bhaskaraya .....	114
Mitraya.....	114
Bhaskaraya .....	115
2. Ravaye en Arkaya.....	116
Ravaye .....	117
Arkaya.....	117
3. Suryaya en Savitre .....	118
Suryaya .....	119
Savitre .....	119
4. Bhanave en Adityaya .....	120
Bhanave.....	121
Adityaya.....	122
5. Khagaya en Pushne .....	123
Khagaya.....	123
Pushne.....	124
6. Hiranyagarbhaya en Maricaye .....	125
Hiranyagarbhaya .....	126
Maricaye.....	127
7. De uitstraling van deze koppels samen laten gaan. ....	130

8. De relatie tussen de persoonlijkheid en de ziel in de Surya Namaskar.....	132
Hoofdstuk 4. Drie uitvoeringen van het Surya Namaskar ritueel.....	133
Inleiding.....	133
De Sanskriet-teksten met vertalingen van de Surya Namaskar Mantra.....	134
Beschrijving van Surya Namaskar Ritual 1.....	136
Pose.....	139
Beschrijving van Surya Namaskar Ritual 2.....	140
Pose.....	143
Beschrijving van Surya Namaskar Ritual 3.....	144
Pose.....	148
Hoofdstuk 5. De Surya Namaskar, groetende bewegingen vanuit eerbied voor je ziel, voor Surya.....	151
Vorbereiding.....	151
Navoelen.....	158
Samenvatting.....	158
Deel 2. De Surya Prabhana Pranayama.....	163
Hoofdstuk 1. Inleiding tot de Surya Prabhana Pranayama.....	164
De betekenis van de naam.....	164
De beweging van de armen en handen in de Surya Prabhana Pranayama.....	165
De functie van de gebaren.....	166
De energie van je handen en veld.....	166
De adem in de Surya Prabhana Pranayama.....	167
Voor en na de Surya Prabhana Pranayama.....	168
De verbindingen bij de naam-mantra's voelen.....	169
De gebaren en verbindingen als aparte oefeningen.....	170
De energetische waarde van het identiteit-chakra.....	170
De voor- en achterkant van een chakra.....	171
De alomvattende waarde van de Surya Prabhana Pranayama.....	172
De muzikale begeleiding van de Surya Prabhana Pranayama.....	173
Hoofdstuk 2. De 12 energetische aandachtspunten voor een vrijere uitstraling van je innerlijke zon, je ziel. ....	176



De beweging van de inademing en de 12 energetische aandachtspunten.....	177
1. Mitraya: ruimte voor vriendschap en liefde .....	177
2. Ravaye: ruimte voor jezelf als middelpunt van uitreikende liefdesenergie.....	179
3. Suryaya: ruimte voor verlangens en manifestatie .....	181
4. Bhanave: ruimte voor helderheid op je levensweg .....	183
5. Khagaya: ruimte voor uitwisseling van jouw zijn met de aarde .....	185
6. Pushne: ruimte voor voeding en relatie .....	187
7. Hiranyagarbhaya: ruimte voor de oorsprong van alles wat je ontmoet.....	189
8. Maricaye: ruimte voor helende liefde .....	191
9. Adityaya: ruimte voor geborgenheid en vertrouwen .....	193
10. Savitre: ruimte voor begeleiding naar je echtheid. ....	196
11. Arkaya: ruimte voor ver reikende waarden en intenties.....	198
12. Bhaskaraya: ruimte voor de essentie in je hart .....	200
De beweging van de uitademing gedurende de Dhanyavadah mantra's .....	204
Hoofdstuk 3. Eén reeks van ruimte gevende adembewegingen vanuit eerbied voor je ziel, voor Surya .....	205
Deel 3. De Surya Puja .....	209
Hoofdstuk 1 Inleiding tot de Surya Puja .....	210
Wat is een puja? .....	210
De Surya Puja .....	211
De opbouw van het mantra-gebed en de gebaren.....	212
Deel 4. Samenvattingen .....	217
De twaalf aspecten van Surya: De weg naar Geluk.....	218
Het verschil tussen de Namaskar, de Puja en de Pranayama .....	227
Overzichten .....	233
De begeleidende muziekstukken voor de Surya Namaskar, Puja, Pranayama en Mantra .....	236

Het idee bestaat  
dat het innerlijk iets is,  
waar je je mee zou moeten verbinden,  
maar waar het om gaat is  
dat innerlijkheid  
in vrijheid naar buiten mag stromen,  
zoals water uit een bron,  
en daarmee al jouw vastheid doorspoelt,  
verfrist en zuivert.

Innerlijkheid komt dan,  
vanuit zijn diepgang,  
naar jou toe  
en als je dat toestaat,  
geef je je werkelijk aan innerlijkheid over  
en kan je innerlijke waarde  
plaatsnemen in je bestaan.

# Voorwoord

De titel 'Je innerlijke Zon' verwijst enerzijds naar de blijde sfeer die de zon je geeft als je aan haar denkt en anderzijds naar de spirituele symboliek van dat je ziel de zon in jou is, het leven in jou is. De zon werd in veel oude culturen als een God vereerd en de yogi's hebben voor de zon, die in het Sanskriet Surya wordt genoemd, rituele oefeningen gemaakt. De bekendste daarvan is de 'Groet aan de Zon' of de Surya Namaskar, en deze staat bij de meesten bekend als een actieve oefeningenreeks. Er wordt dan echter voorbijgegaan aan wat ze ook is, namelijk een ode aan je innerlijk, aan je ziel. Dit boek is dan ook uitgebracht om dit spirituele aspect van 'Surya' uitgebreid onder de aandacht te brengen. De twaalf aspecten van 'Surya', van je ziel of innerlijk, die in dit boek behandeld worden in zowel de Surya Namaskar, de Surya Puja als in de Surya Prabhana Pranayama, vergroten je inzicht in en je openheid voor het ervaren van de bezieling die je altijd al in je draagt.

De Surya Namaskar is een volwaardige fysieke oefening waarmee je met al je cellen 'Surya', je innerlijke zon, je ziel, groet, omdat je voelt dat er meer is dan alleen je persoonlijkheid en je lichaam en daarom in contact wenst te komen met je bezieling. Als persoonlijkheid die verlangt naar zijn spirituele diepgang ga je dan via de Surya Namaskar de relatie aan met je bezieling en dat begint met groeten en ontmoeten (namaskar).

De Surya Prabhana Pranayama is een in het staan uitgevoerde pranayama (energetische adem oefening), waarbij de volledige ademruimte en ruimte voor energiestroming aangesproken wordt. Qua fysieke beweging worden vooral de armen aangesproken om zowel de ademruimte als de energetische vrijheid verder open te laten gaan. De Surya Puja is een meditatieve oefening waarin je middels gebaren vormgeeft aan je dankbaarheid voor alles wat je aan de beleving van je ziel ontleent. Je dankt op deze manier de grote moederziel, waar alle zielen toe behoren. De Surya Puja wordt in dit boek kort behandeld, omdat deze al uitgebreid beschreven staat in het pujaboek 'Puja's - Gebaren van dankbaarheid en devotie - deel 1'.

Naast dit boek zijn er diverse, via onze website verkrijgbare, muziekstukken uitgebracht om de verschillende Surya-oefeningen te begeleiden: drie voor de Surya Namaskar, één voor de Surya Puja, één voor de Surya Prabhana Pranayama en één als mantramuziek. Los daarvan werkt het beluisteren van deze muziekstukken rustgevend en harmoniserend.

De diepere waarden van 'Surya' die in dit boek worden aangereikt, verbinden je weer met je levenskracht en je innerlijk. De dankbaarheid en het respect dat daardoor erfahrbaar worden, laten je met nog meer liefde leven en ziel zijn tussen alle andere zielen. Mogen ook de stralen van jouw innerlijke zon, van jouw ziel, vrij worden! Ondanks dat dit boek in verschillende duidelijke delen is opgedeeld, adviseer ik je toch om eerst het deel over de Surya Namaskar door te lezen, ook al ben je vooral in bijvoorbeeld de pranayama

geïnteresseerd. Alle informatie vult elkaar namelijk aan en draagt bij aan een diepgaander verstaan van wat de twaalf aspecten van de ziel voor een rijke waarde bij zich dragen en wat voor een fantastisch, stralend en lichtend gebied je innerlijke zon, je ziel, voor je kan zijn.

Bij het beschrijven van de verschillende houdingen, gebaren en adembewegingen worden vaak stukjes tekst herhaald om te voorkomen dat je steeds terug moet bladeren als je erin bezig bent.

## Dankwoord

Graag wens ik nog enkele mensen te bedanken voor hun bijdrage aan het tot stand komen van dit boek. Willemien voor alle tekeningen in haar zo eigen stijl. Alle mensen die hebben bijgedragen aan het redigeren van de teksten en Raju voor het opmaken van het boek. En ook mijn oprechte dank aan alle mensen die mee hebben uitgewerkt wat er in de seminars over dit onderwerp is doorgegeven.

Anandajay, januari 2021

Deel 1.

De Surya Namaskar

# Hoofdstuk 1.

## Inleiding tot de Surya Namaskar

### **De Surya Namaskar**

De Surya Namaskar, de ‘Groet aan de Zon’, is een groeten van het meest belangrijke hemellichaam dat dit leven hier op aarde voor je mogelijk maakt, de zon. Deze groet staat symbool voor het groeten van het meest innerlijke, waardevolle aspect van jou als mens, dat je leven waardevol maakt, je innerlijke zon, je ziel.

De Surya Namaskar is niet alleen maar een serie houdingen, maar elke houding die je er in aanneemt, verbindt je met een bepaald aspect van de zonnekracht, van je zielskracht. Als je het lichaam beweegt om dit groeten op allerlei wijzen te uiten, is dat om energiestroming op gang te brengen, om chakra-waarden vrij te geven, om uitstraling plaats te laten vinden, om een gebaar te maken dat je beleving onderstreept, om aan alle kanten transparanter te worden voor het elementaire licht en om diepgaander in relatie te komen met het leven en met je ziel.

Als je erbij zingt, geven die Sanskriet-klanken specifieke vibraties, die aanvullende energieën vrijzetten, om vanuit een steeds grotere openheid, het contact met je ziel steeds diepgaander aan te kunnen gaan. De houdingen zijn de meest daarbij passende fysieke gebaren, waarmee je dat contact met toewijding vorm kunt geven. Ook al is het belangrijk dat je de houdingen goed uitvoert, het is je toewijding aan dit contact met je ziel, die deze reeks bewegingen op een harmonische manier perfectioneert, zodat je uiteindelijk, net als de tekening van de eerste een laatste pose van de Surya Namaskar, door één groot stralend veld omgeven bent. Het contact met je ziel is immers niet het gevolg van zo diep mogelijk tot in jezelf binnen te gaan, maar van een zo ontvankelijk mogelijk open gaan dat de ziel als een innerlijke zon op jou kan schijnen, zodat je haar in dat licht in al haar dimensies weer herkent als je waardevolste inhoud.

### **Spiritualiteit in de Surya Namaskar**

Bij spiritualiteit gaat het erom dat mensen zich openen voor andere lagen dan de ego-georiënteerde zintuigelijke, zodat er een intensere verbinding ontstaat met de diepere waarde van hun bestaan. Tenslotte is menszijn op aarde een situatie, waar je je bewust kunt zijn van wat het leven in essentie is, wat jij, diegene die van dit alles bewust kan zijn, in essentie bent en wat, door daar open voor te zijn, allemaal blootgelegd

wordt. Als je dat wat je ervaart echter alsmāar vergelijkt met je zintuigelijke wensen, blijf je aan de oppervlakte voelen, word je zinnig, misschien wel eigenzinnig, maar het blijft dan zintuiglijk.

Als het morgen regent, geeft dat fenomeen jou de ruimte om te voelen wat regen is. Als iemand je morgen liefheeft, is dat niet om aan jou te vragen of je dat leuk vindt of niet, maar om je te laten voelen wat liefhebben betekent.

Dus mag ook de Surya Namaskar, met haar twaalf ingangen tot het in relatie gaan met je ziel, je ondersteunen om voorbij te gaan aan het zintuigelijke beoordelen van alles wat er gebeurt en uitnodigen om dat wat er plaatsvindt als gevoelswaarden te ontvangen. Doordat jij je dan dieper opent, begrijp je niet alleen de feitelijkheid beter, maar kom je ook dieper in contact met je ware aard en de ware betekenis van het leven.

De Surya Namaskar, zoals die hier aangereikt wordt, spreekt alles in je aan: het lichaam in al zijn lagen, je gevoel met al zijn aspecten zoals persoonlijk, energetisch en spiritueel, alle vormen van energie en de chakra's, de stromingen en de ruimten die daarbij horen, en natuurlijk het wezenlijke van je ziel.

De Surya Namaskar is vooral een uitnodiging om de relatie met je ziel weer in alle toonaarden te beleven. De ziel, de innerlijke zon, is het centrale thema in alle Surya-oefeningen, waar je persoonlijkheid zich steeds meer mee kan gaan bevrienden, zodat er een steeds liefdevollere en waardevollere relatie ontstaat.

## **Liefde is je bereidheid om te voelen**

De Surya Namaskar nodigt je uit om diep en sensitief te voelen. Voelen leidt er vaak toe dat je vooral, vanuit je persoonlijke beleving, aandacht geeft aan dat wat je allemaal als niet zo prettig ervaart. Spiritueel gezien is deze helderheid waardevol, omdat je nu voelt waar je bijvoorbeeld vastzit en dus waar je zorg voor kunt gaan dragen. Je voelt dan hoe waardevol het is dat je daar nu een stuk bewuster van bent.

Als je dat op deze manier ervaart, dan herken je daarin dat je bereidheid om zo diep en open te voelen niets anders is dan oprechte liefde voor de waarheid die je bent. Je hoeft dus alleen maar te voelen en je op die manier dus liefdevol te openen voor wat je ervaart, zodat dat wat je voelt, en daardoor mag bestaan, zijn gevolgen kan krijgen. Je gaat zo steeds verder open voor alles wat de Surya Namaskar aan waarde voor jou in zich draagt en leert daardoor dat je ook zo met alles in je leven om zou kunnen gaan.

Als je het sensitief voelen, waar de Surya Namaskar toe uitnodigt, negeert en je tot doel stelt deze reeks houdingen zo perfect mogelijk te kunnen uitvoeren, wil je ego er de baas over worden en dan heb je in plaats van een relatie met de ziel aan te gaan, geprobeerd om de ziel aan je te onderwerpen. Het gaat er

hier dus niet om iets te kunnen, maar om, als een liefdevol gebaar, open te gaan voor alles wat je erin ervaart. Als jij je opent voor iets ga je ermee in relatie, als je iets probeert te kunnen dan probeer je het te beheersen, te bemachtigen. Voelen is liefde omdat het je opent, wakker en ontvankelijk maakt en verrijkt.

## **Fysieke beperking**

In het begin zullen nog niet alle houdingen en belevingen die hier beschreven staan toegankelijk voor je zijn, zodat je ook nog niet volledig ervaart wat in de verschillende houdingen en aspecten aan waarde opgeslagen ligt. De Surya Namaskar is in die zin van een zich eindeloos prijsgevende diepgang en intensiteit. Maak daarom eerst een tijd gebruik van de voorgestelde vereenvoudigingen, want die zijn aangegeven zodat iedereen aan het doen van de Surya Namaskar deel kan nemen. Van daaruit zie je dan wel wanneer je lichaam toe is aan de definitieve houdingen. Ook is het zinvol om de houdingen allereerst los van elkaar te doorvoelen. Je hoeft dan nog niet op de bij de reeks horende adembewegingen te letten, zodat je adem een passende stroming kan opzoeken.

## **Omgaan met blokkades**

Als je tijdens het doen van de Surya Namaskar grenzen en beperkingen tegenkomt, is je eerste reactie misschien dat je die gebieden nog duidelijker gaat proberen te ontspannen, maar dat is vaak niet waar het om gaat. Het ontspannen van de spieren is een behoorlijk grofstoffelijke handeling, die de oorzaak van de blokkade niet wegneemt en zelfs ontoegankelijker kan maken. Spanning betekent niet per definitie dat het gebied te gespannen is, maar dat er in de spanning die er is en die misschien wel zo hoort, niet genoeg ruimte is voor energetische doorstroming. Door te gaan voelen of je in dat gebied energie mag ontvangen, spreek je de gewenste opening aan. Hoe meer je bereid bent om in dat gebied energie te ontvangen, des te verder gaat het gebied open voor de energie en voor de veranderingen die daardoor optreden. Blijf dan voelen, blijf ontvangen en binnenlaten, blijf open voor de energetische instroom en hoe die op dat gebied uitwerkt.

Het voelen van het ontvangen is vooral raadzaam bij gebieden die door gevoelsmatigheden belast kunnen zijn, zoals bijvoorbeeld de buik, het hart of het brein. Als een gebied vooral door geremde vrijheid belast is, kun je beter vragen of het energie mag uitstralen. Als je bijvoorbeeld in je handpalmen blokkades tegenkomt, kun je beter aan die gebieden vragen om te gaan stralen. Als je niet voelt wat nodig is, voel dan eerst wat ontvangen voor je kan doen en eventueel daarna wat stralen voor je kan doen. Je voelt dan vanzelf wel waar je het meeste baat bij hebt.



## Persoonlijkheid en ziel

Dit boek gaat over de Surya Namaskar als een spirituele oefening. Ze gaat over de ontmoeting van jou met je ziel, met het wezenlijke, met je spirituele hart of hoe je het waardevolle in jou ook maar wenst te noemen.

Het leven is een evolutionair bepaald gegeven, waarin alles volgens natuurwetten verloopt, maar als mens ben je ook nog eens uitgerust met een bewustzijn en van daaruit met onderscheidingsvermogen en gevoeligheid. Juist die kwaliteiten maken dat je kunt voelen wat je leven zin geeft, wat je gelukkig maakt, wat je volledig maakt, wat je leven waarde geeft en wat niet.

Iedereen wenst dat zijn leven een bepaalde waarde heeft en hoopt een soort elementaire energie te ontdekken die het leven de moeite waard maakt en zelfs tot een hoogstaande situatie verheft. Daarom zijn spirituele en nieuwsgierige mensen zich al eeuwenlang steeds weer aan het openen om te doortasten wat datgene is, wat momenten waardevol maakt en als bijzonder laat aanvoelen te midden van het leven dat gewoon maar zijn gang lijkt te gaan. Het mooie hierbij is, dat dit waardevolle je niet door het leven opgedrongen wordt, maar dat je je daar vanuit je eigen verlangen voor mag openen, mee mag verbinden, de relatie ermee mag opzoeken, om zo steeds dieper te ontdekken wat dat werkelijk waardegevend is achter die alsmaar voortgaande veranderingen van de evolutie. Ondanks dat ons bewustzijn nog maar voor een klein deel ontwikkeld is, voelt iedereen toch heel goed het verschil tussen abstracte leegte en deze volheid, tussen armoede en waarde, tussen vervreemding en geluk, tussen het 'ik' en dat wat je de ziel noemt.

Je hebt dus de mogelijkheid en de vrijheid om, door de momenten van aanraking door waarde, het vuur van je verlangen in je ontstoken te laten worden en je voorbij je gewoonten te openen voor de diepere waarden in jouw leven, in jezelf, in je bestaan. Het heeft echter geen zin om alle aandacht op die waarden, op de ziel te richten, want daarmee ontstaat er geen relatie tussen jou en je ziel, maar probeer je haar alleen maar naar je toe te halen. Het gaat er niet om dat je de ziel weet binnen te halen als de grootste buit ooit, maar of jij rust mag vinden door samen te zijn met je ziel. Mag haar schijnsel en haar omhullende energie jou zo verrijken dat je er rust en ruimte door vindt en mag jij de ziel zo je hand aanreiken, dat ze je de geborgenheid van de heelijkheid die je mist, kan gaan aanbieden?

Dan ben jij, je persoonlijkheid, jouw ego samen met de ziel geïntegreerd in de heelijkheid van het leven. Dan ben je bevriend met de ziel, partner van je ziel, gehuwd met de ziel en omhuld door de waarde van heelijkheid. Dan heeft het ego niet de ziel willen bemachtigen en heeft het 'ik' zich niet in de hemel van de ziel willen terugtrekken, maar is er een samenzijn, een heelijkheid ontstaan, die de mensheid kan dienen, die jouw leven dient en de evolutie tot een wonder maakt.

De Surya Namaskar is dan ook een gewijde groet, een diepe buiging van respect, vanuit je persoonlijkheid voor de twaalf aspecten van de ziel, om ermee bevriend te raken, om er weer mee samen te zijn, een geheel mee te zijn, om in geheeld en geheiligd te worden. Dan betekent menszijn plotseling iets heel anders en zullen de handelingen en vruchten die uit die mens voortkomen het leven in zijn volle waarde, in zijn waardevolle betekenis dienen.

Mogen we deze ontmoetingen, deze Surya Namaskar gebaren en bewegingen daarom met gepaste gewijidheid aangaan. En als je na elke mantra-reeks de woorden 'Om Shanti Om, Om Shanti Om, Shanti Hari Om' zingt of hoort, besef dan dat dat bedoeld is als een uiting van vreugde over de eindelijk gevonden en aangegane relatie tussen je persoonlijkheid en je ziel. Dat dat de vreugde is van het eindelijk verlost te zijn van het idee de ziel te moeten bereiken en te willen hebben. De vreugde van eindelijk gevoeld te hebben dat alleen een oprechte relatie, waarin beide respectvol buigen en elkaar ontmoeten, de vrede en dus de heelheid brengt waar ze beide zo diep naar verlangen. De ziel om die te geven en jij om die te ontvangen. Daarom 'Om Shanti Om, Om Shanti Om, Shanti Hari Om'.

## **Je openen voor de waarde van de ziel**

Iedereen heeft zijn eigen relatie met wat waardevol in zijn leven is, met de ziel. Iedereen beleeft die waarde voor zover die zich ervoor opent. Het gaat dus niet over ideeën, maar het zijn waarden die bestaan en waar je als mens toe uitgenodigd wordt om je mee te verbinden. De abstracte feitelijkheid van het leven heeft op zich geen waarde. Waarde is iets, dat de mens er met zijn openheid, sensitiviteit en zelfbewustzijn in brengt. Als je je als mens ergens niet voor opent, voel je het niet, ken je het niet, openbaart het zich niet en beïnvloedt die waarde je niet. Je bent dan ook helemaal vrij om te voelen met welke waarden jij je in je leven wenst te verbinden en dat worden dan de waarden die jouw leven mogen gaan bepalen en die van daaruit bepalen wat je aan levenswaarde en ervaringen aan de wereld doorgeeft.

De ziel, waar de Surya Namaskar je mee in verbinding brengt, is geen waarde waar jij en iedereen naar toe zou moeten, maar is een waarde die al lang in jouw aanwezigheid ligt, waar jouw verlangen naar op zoek is en waar je nu middels twaalf aspecten op geattendeerd wordt. Als dat allemaal samen mag gaan, maakt die vrijheid om op deze manier met je ziel in relatie te gaan je ontzettend rijk.

## **Ontwapening van de persoonlijkheid**

De ziel is geen aangeleerde kwaliteit, geen verworven kwaliteit, geen kwaliteit waar spirituele mensen meer van hebben dan zogenaamde niet spirituele mensen, maar een ingeboren, bij de geboorte in je ingedaalde kwaliteit. De ziel is de essentie van het leven, die gevoeld kan worden door wezens zoals wij mensen, die

bewust kunnen zijn van zichzelf. Voor het ervaren van deze essentie-kwaliteit van je bezieling hoef je je geen moeite te doen, want ze is er altijd, maar je kunt wel van het contact met haar vervreemd zijn geraakt. Het contact kan versluierd zijn geraakt door je persoonlijke gerichtheid op andere dingen. De relatie met je ziel gaat daarom altijd over de ontwapening van de persoonlijke gerichtheid. Als de persoonlijkheid haar doelen, wapens en verdediging loslaat, word je minder geestdriftig, heftig en strijdend en dan vallen er gaten in je fixaties, in je duwen, in je vernauwingen en overtuigingen, zodat het licht van de ziel door die gaten heen je weer van haar bestaan bewust kan maken en je kan aanbieden om weer voor haar invloed open te gaan staan, zodat je weer dieper met haar in relatie komt. De ziel was er al, het licht was er al, maar er was blijkbaar iets persoonlijks dat je zo in beslag nam dat er bijna geen plaats meer was om nog open te staan voor de essentie van je leven.

Elke vorm van spirituele of religieuze begeleiding helpt je om in te zien hoe je gewoonte van fanatiek proberen te bereiken wat je wenst, op spiritueel gebied niet werkt. Als je de spirituele kwaliteit van het leven wenst te ervaren, hoef je die alleen maar toe te laten, omdat die al in jou aanwezig is. Om de kwaliteit van de zon te ervaren hoef je alleen maar haar licht en haar straling toe te laten, want de zon is er al lang en haar lichtstralen zijn al vlak bij je. Je hoeft alleen maar uit je vernauwing en afgescheidenheid van de zon, weg te gaan. Niet voor niets fungeert de zon in de Surya Namaskar als metafoor voor je ziel.

Om je persoonlijkheid uit te nodigen om uit zijn vernauwing en afgezonderdheid te komen, worden er tegenwoordig veel mogelijkheden aangeboden, maar ook die mogelijkheden kunnen door het ego zo belangrijk worden gemaakt dat het zich, door zich op die oplossing te richten, ook weer zo sterk vernauwt, dat het door zijn fanatisme nog steeds van het zonlicht, van de spirituele kwaliteit verwijderd blijft.

Als je dat inziet, ontstaat er opnieuw een buigende beweging van overgave en verzachting en voel je de bevrijdende ontwapening van je persoonlijkheid. Niet omdat er iets van je persoonlijkheid slecht zou zijn, maar omdat haar vernauwing het licht waar je zo naar verlangt, hindert om jou te bereiken en te verrijken. Mag de Surya Namaskar je dat steeds weer laten ervaren en je in al deze aspecten open laten gaan voor de erbij horende uitstraling en het erbij horende licht, voor de reden van deze grootse groet: de liefdevolle kwaliteit van je ziel.

Om te voorkomen dat je je eenzijdig op een vorm van licht of kwaliteit van je ziel richt, biedt de Surya Namaskar je binnen haar geheel twaalf aspecten van waarde aan. Door het aannemen van deze waarden ontstaat er ruimte waarin ze allemaal waar en werkzaam mogen zijn. Je gaat dan dus niet achter het eerste aspect van de Surya Namaskar, Mitraya (de ziel als vriend) aan, maar je opent je voor de werkzame kwaliteit van vriendschap. Je vestigt je niet in het tweede aspect, Ravaye (je ziel als het middelpunt van je bestaan), maar je opent je voor jezelf als een middelpunt waar alles omheen draait, waar alles van afhankelijk is, waar alles op afgestemd is, zoals de zon het middelpunt is van onze kosmos.

Zo biedt de Surya Namaskar je deze aspecten van licht en spirituele diepgang en de fantastisch daarbij passende houdingen aan, als mogelijkheden om weer ontvankelijk te zijn en open te gaan, maar nooit om iets te willen bereiken of enkel om het lichaam te oefenen. De zon biedt zich aan je aan en jij mag haar groeten als teken van bereidheid om deze ontmoeting diepgang te laten krijgen door open te gaan voor het licht dat er al is, wat zich niet opdringt, maar alleen tot jou doorschijnt daar waar het van jou de ruimte daartoe krijgt. Door die openheid raakt je persoonlijkheid, je ego vanzelf op een vreedzame wijze, via licht ontwapend.

## **De waarde van ontvankelijkheid**

Als je de ziel wenst te leren kennen, wens je iets te leren kennen dat groter is dan de koker van jouw gerichtheid, dat grootser is dan jouw willen zien en het focussen dat daardoor plaatsvindt. De enige manier om het dan toch te leren kennen en te ervaren is om datgene dan helemaal in jou toe te laten en dus blijmoedig te ontvangen, zodat het binnenin je, in de ruimte van je 'zijn' verstaan wordt. Het 'ik' kan de ziel als geheel niet overzien en kan maar beter ook niet direct ernaar kijken, zoals het ook de zon niet als geheel kan zien en beter ook niet direct in de zon kan kijken, maar het 'ik' kan de zon, de ziel wel ontvangen, kan wel openstaan voor de invloed van de ziel, openstaan voor de warmte, het licht en de straling van de zon, van de ziel.

Daarom is de grootste spirituele uitnodiging aan de mens, om vanuit zijn overtuiging dat hij zich in het leven moet concentreren om iets te bereiken, te transformeren naar ontvankelijkheid, zodat hij voelt wat het leven als geheel is en hoe het bedoeld is. Dan ervaar je de heelheid en hoe die je vervult, omdat alleen maar in de volledigheid van de heelheid, de ziel de ruimte heeft, zich thuis voelt en zich zal ontvouwen.

## **Het lichamelijke en inhoudelijke samen laten gaan**

Mag het doen van deze lichamelijke bewegingen en het groeten van je bezieling, het voelen van je menszijn en je bezieling, vanaf het begin dat je met de Surya Namaskar bezig gaat, samengaan, want daardoor zul je delicates met de Surya Namaskar omgaan. Je zult verzacht blijven en elke neiging tot fanatisme of vernauwing zal veel eerder bemerkt en losgelaten worden, door je ontvankelijkheid voor de lichtende invloed van je ziel.

Dan doe je de Surya Namaskar vanuit relatie, vanuit je bereidheid om samen te zijn. Dat betekent dat je door je ziel als je kern, als je wezen te blijven voelen, je lichaam niet te hard gaat aanpakken, niet in de prestatie hoeft te komen, maar dat het allemaal dienend aan het lichaam en wat je daarmee wenst uit te drukken, bedoeld is. Daarnaast hebben de bewegingen van de Surya Namaskar als een reeks uitdrukkingen

van eerbied voor je ziel een flow, een soort stroming, maar dat betekent niet dat je alleen maar in die stroom van eerbied voor de ziel opgaat en de beleving en uitvoering van de houdingen er niet toe doet. Het gaat hier om de levende relatie tussen het beperkte mens zijn en de onsterfelijke bezieling, zodat die relatie zowel voor je innerlijke ruimte en waarde, als wel voor het omgaan met je fysieke bestaan een verrijkende bijdrage is.

Het gaat er hier niet om dat de ziel belangrijker is dan de persoon. Het gaat erom dat de relatie tussen je ziel en je persoonlijkheid heel dichtbij komt. Een ziel die zou vragen dat je je beperkte persoonlijkheid moet loslaten, zet je alleen maar aan tot 'ikkigheid'.

De houdingen staan niet los van de spirituele waarden van de ziel, maar zijn ermee in wisselwerking om je te laten voelen welke invloed de relatie met je bezieling op je menszijn heeft. Wat heeft de onsterfelijke voor invloed op de sterfelijke? Hoe ondersteunt hij die? Hoe neemt hij die op? Hoe omhult hij die? Hoe verzorgt hij die? Hoe hebben de twaalf aspecten invloed op je persoonlijkheid? Mag deze relatie tussen je persoonlijkheid en je bezieling, tussen het sterfelijke en het onsterfelijke, tussen het fysieke en het innerlijke, jou en je omgang met de Surya Namaskar, de twaalf aspecten van bezieling, blijven vergezellen?

## **Begeleiding**

De Surya Namaskar is gelukkig een levenslang proces, het is een spirituele en fysieke oefening voor de rest van je leven, die zich steeds verder verdiept. Langzaam komt de Surya Namaskar in je beleving steeds dichterbij de waarheid die beschreven staat en deze rijping is een heel verblijvende begeleiding.

De Surya Namaskar benoemt twaalf aspecten van de ziel, zodat je twaalf verschillende waarden hebt die toch allemaal dezelfde essentie, dezelfde ziel vertegenwoordigen en wat mogen die twaalf waarden in de loop van je leven voor jou als mens gaan betekenen, welke begeleiding en ontwikkeling mogen ze je gaan geven?

De Surya Namaskar begint met het aspect Mitraya, omdat hierdoor de waarde van vriendschap en dus van de ziel als je vriend of geliefde naar voren komt. Dit is de basis van waaruit de Surya Namaskar vertrekt en een goed contact met deze kwaliteit werkt verzachtend door op de andere elf bewegingen en waarden. Vriendschap is immers de gevoelsruimte waarin je je geliefd voelt en dat is een voorwaarde voor ontwikkeling. Je durft dan veel meer jezelf te zijn (2<sup>e</sup> aspect: Ravaye) en herkent je verlangen als je levenskracht (3<sup>e</sup> aspect: Suryaya). Om je vervolgens verder te ontwikkelen, heb je als mens het vermogen om waar te nemen (4<sup>e</sup> aspect: Bhanave) en om dit waarnemen oprecht te laten zijn, is het belangrijk dat je je vrij (5<sup>e</sup> aspect: Khagaya) en gezond (6<sup>e</sup> aspect: Pushne) voelt. Vanuit die conditie zul je je gemakkelijker aan je oorsprong (7<sup>e</sup> aspect: Hiranyagarbhaya) herinneren en jezelf als een heelheid (8<sup>e</sup> aspect: Maricaye)

ervaren en in die openheid zul je je vaker omhuld (9<sup>e</sup> aspect: Adityaya) en geïnspireerd (10<sup>e</sup> aspect: Savitre) voelen. Deze gevoelsmatige en intuïtieve lichtheid zullen je een spirituele uitstraling (11<sup>e</sup> aspect: Arkaya) geven, zodat je de bron daarvan weer als je liefdevolle wezen (12<sup>e</sup> aspect: Bhaskaraya) en dierbaarste vriend herkent. Alle Surya-oefeningen worden dus constant vergezeld door de waarde van vriendschap, beginnend met de vriendschap voor jezelf als mens en doorwerkend tot de vriendschap met je wezen.

In dit boek worden deze aspecten die van kardinaal belang zijn bij het doen en eindeloos verdiepen van deze spirituele oefening in de verdere delen en hoofdstukken uitvoerig besproken. Geef jezelf veel tijd om deze oefening langzaam en behoedzaam te leren kennen en laat die aandachtspunten die je nog niet kunt plaatsen liggen tot op een later tijdstip.

De houdingen van de Surya Namaskar dien je natuurlijk met veel zorgzaamheid aan te nemen, maar als je moeite hebt of krijgt met bepaalde bewegingen, vraag dan aan een gediplomeerd yogadocent om je erin te begeleiden. Vanuit 'The Light of Being' zijn voor deze spirituele benadering van de Surya Namaskar beoefening, speciale begeleiders opgeleid, maar andere yogadocenten zullen je op het fysieke vlak ook wel voor een groot stuk verder kunnen helpen. De Surya Namaskar leer je alleen maar in zijn waarde en diepgang kennen door hem te doen. Moge alle aanwijzingen je daarin op weg helpen, verbazen, bevrijden en steeds verder laten genieten van deze unieke relatie die je als mens met je bezieling vanuit vrijheid aan kunt gaan en vanuit je levend en bewust zijn aan mag gaan.

Voor dit boek zijn zes muziekstukken van circa dertig minuten gemaakt. Eén voor de Pranayama, één voor de Puja, één als luister-mantra en drie voor de beoefening van de Surya Namaskar. Afhankelijk van hoe je de Surya Namaskar wenst te doen, kun je een van deze uitvoeringen kiezen en daar natuurlijk ook in afwisselen. In hoofdstuk vier worden deze begeleidende muziekstukken, hier 'rituals' genoemd, uitgebreid beschreven.

Voordat je met het uitvoeren van de Surya Namaskar bezig gaat, is het goed erop te letten dat de ondergrond waarop je deze doet schoon is en de ruimte waarin je haar doet van frisse lucht voorzien is of wordt. Het beste doe je de Surya Namaskar in de ochtend, voor je ontbijt en na je eerste toiletgang, maar je kunt de reeks ook op andere momenten van de dag uitvoeren, als je er dan wel rekening mee houdt dat er minstens twee uur na je laatste maaltijd verstreken moeten zijn. Houd er ook rekening mee om erna nog even minimaal tien minuten meditatieve rusttijd in acht te nemen, omdat anders de positieve effecten van de Surya Namaskar niet tot hun recht kunnen komen en daarvoor in de plaats eventueel zelfs je zenuwstelsel kunnen belasten.

Achter in het boek vind je onder het hoofdstuk 'Overzichten' verschillende tabellen die je diverse samenhangen laten zien tussen de twaalf namen van Surya Namaskar Mantra en de verschillende chakra's, puja's, bewustzijns- en energiebelevinge

## Licht

Als in de ochtend  
de dag ontwaakt,  
gaat het licht  
alles weer stimuleren en opwekken.

Voordat jij je ook weer  
door het licht laat stimuleren  
en je liefdesenergie weer in relatie laat gaan  
met de rest van de schepping,  
roep je met de Surya Namaskar je ziel nog even aan  
om nog even met haar samen te zijn,  
nog even je innerlijke licht te ervaren  
voordat de rest van de wereld zich erbij voegt.

Licht wordt vaak gezien  
als het tegendeel van donkerte,  
maar licht is geen tegendeel ergens van,  
het is de grond van alle bestaan,  
van alle leven, zowel uiterlijk als innerlijk.

Licht is ook niet bedoeld  
om alles transparant te maken,  
maar dient ter bevestiging van het aanwezige.  
Steeds als iets er mag zijn,  
kan het gekend worden  
en komt het zowel aan als in het licht.

Ook krijgt iets pas glans, straling, zijn licht  
als de innerlijke waarde ervan erdoorheen mag.

Mag de diepgang van de Surya Namaskar  
en daarmee de waarde van je innerlijke licht, je ziel,  
door alle bewegingen heen naar buiten  
in het licht van je bewustzijn en de wereld komen.

## Hoofdstuk 2.

# De twaalf gebaren van de respectvolle relatie met je innerlijke zon, je ziel.

### 1. Mitraya: vriend

De relationele waarde van dit eerste Surya Namaskar gebaar  
is  
Oh mijn ziel, ik groet je.

