

# Surya Namaskar

Ode aan je Innerlijke Zon, je Ziel

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

## Colofon

Surya Namaskar - Ode aan je Innerlijke Zon, je Ziel

Subtitel: Een spirituele benadering van de Surya Namaskar, Surya Pranayama, Surya Puja en Surya Mantra

Copyright © 2024: Anandajay (Cor Thelen)

Auteur: Anandajay

Eerste druk 2015 (Je innerlijke Zon)

Tweede, herziene druk 2021 (Surya, Je Innerlijke Zon)

Derde, herziene druk 2024

Gepubliceerd en gedrukt via Brave New Books

Foto voorkant: Juan Sanchez, Pixabay

Foto achterkant: Raju

Illustraties: Willemien Min (auteursrechtelijk beschermd)

Energie-tekeningen in illustraties: Anandajay

ISBN: 9789465016535

NUR: 720, 726

De inhoud van dit boek is vrij te gebruiken voor eigen gebruik, mits er een bronvermelding met de titel van het boek vermeld wordt. Voor commerciële doeleinden mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Anandajay.

# Inhoudsopgave

Voorwoord .....	12
<b>Deel 1 • De Surya Namaskar.....</b>	<b>14</b>
Hoofdstuk 1: Inleiding tot de Surya Namaskar .....	15
De Surya Namaskar.....	15
Spiritualiteit in de Surya Namaskar.....	15
Liefde is je bereidheid om te voelen.....	16
Fysieke beperking .....	17
Omgaan met blokkades .....	17
Persoonlijkheid en ziel.....	18
Je openen voor de waarde van de ziel.....	19
Ontwapening van de persoonlijkheid.....	19
De waarde van ontvankelijkheid .....	21
Het lichamelijke en inhoudelijke samen laten gaan.....	21
Begeleiding.....	22
Hoofdstuk 2: De twaalf gebaren van de respectvolle relatie met je innerlijke zon, je ziel.....	25
1. Mitraya: vriend.....	26
Samasthiti asana.....	29
Pose .....	29
Energiestroming.....	30
Mantra en chakra.....	31
Symboliek van de houding.....	32
Aanvullende informatie bij de houding van mitraya.....	32
Overgang naar de volgende houding .....	33
2. Ravaye: middelpunt .....	34
Ardha chandrasana.....	36
Pose .....	37

Energiestroming .....	38
Mantra en chakra .....	38
Symboliek van de houding.....	39
Aanvullende informatie bij de houding van ravaye.....	39
Overgang naar de volgende houding.....	40
3. Suryaya: verlangen .....	41
Padahasthasana .....	43
Pose.....	43
Energiestroming .....	44
Mantra en chakra .....	45
Symboliek van de houding.....	45
Aanvullende informatie bij de houding van suryaya .....	46
Overgang naar de volgende houding.....	47
4. Bhanave: waarnemen .....	48
Utthita ardha bhujangasana.....	50
Pose.....	50
Energiestroming .....	51
Mantra en chakra .....	52
Symboliek van de houding.....	52
Aanvullende informatie bij de houding van bhanave .....	53
Overgang naar de volgende houding.....	53
5. Khagaya: vrijheid .....	55
Utthita setu asana.....	57
Pose.....	57
Energiestroming .....	58
Mantra en chakra .....	59
Symboliek van de houding.....	59
Aanvullende informatie bij de houding van khagaya .....	60
Overgang naar de volgende houding.....	61

6. Pushne: voeding .....	62
Asthangasana .....	64
Pose .....	64
Energiestroming .....	65
Mantra en chakra .....	65
Symboliek van de houding .....	66
Aanvullende informatie bij de houding van pushne .....	66
Overgang naar de volgende houding .....	67
7. Hiranyagarbhaya: oorsprong .....	68
Hamsasana .....	70
Pose .....	70
Energiestroming .....	72
Mantra en chakra .....	72
Symboliek van de houding .....	73
Aanvullende informatie bij de houding van hiranyagarbhaya .....	73
Overgang naar de volgende houding .....	75
8. Maricaye: heelheid .....	76
Svanasana .....	78
Pose .....	78
Energiestroming .....	79
Mantra en chakra .....	80
Symboliek van de houding: .....	80
Aanvullende informatie bij de houding van maricaye .....	81
Overgang naar de volgende houding .....	83
9. Adityaya: omhullend moederlicht .....	84
Utthita Ardha Bhujangasana .....	86
Pose .....	86
Energiestroming .....	87
Mantra en chakra .....	88

Symboliek van de houding.....	88
Aanvullende informatie bij de houding van adityaya .....	89
Overgang naar de volgende houding.....	89
10. Savitre: vaderlijke lichtinspiratie .....	90
Padahasthasana .....	92
Pose.....	93
Energiestroming .....	93
Mantra en chakra .....	94
Symboliek van de houding.....	94
Aanvullende informatie bij de houding van savitre.....	95
Overgang naar de volgende houding.....	95
11. Arkaya: uitstralingskracht .....	96
Ardha Chandrasana .....	99
Pose.....	100
Energiestroming .....	102
Mantra en chakra .....	102
Symboliek van de houding.....	103
Aanvullende informatie bij de houding van arkaya.....	103
Overgang naar de volgende houding.....	104
12. Bhaskaraya: de bron van creatie .....	105
Samasthiti asana .....	108
Pose.....	108
Energiestroming .....	109
Mantra en chakra .....	110
Symboliek van de houding.....	111
Aanvullende informatie bij de houding van bhaskaraya.....	111
Overgang naar de volgende houding.....	113
Hoofdstuk 3: De zes koppels van houdingen en hun relatie binnen de Surya Namaskar .....	114
Inleiding.....	114

1. Mitraya en bhaskaraya .....	115
2. Ravaye en arkaya .....	117
3. Suryaya en savitre .....	119
4. Bhanave en adityaya.....	121
5. Khagaya en pushne.....	123
6. Hiranyagarbhaya en maricaye.....	125
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 mantra – five cycles of two mantras.....	136
Pose: staande torsie.....	139
Beschrijving van Surya Namaskar mantra – seven cycles of one mantra .....	140
Pose: staande torsie.....	142
Beschrijving van Surya Namaskar mantra – one cycle of three mantras .....	143
Pose: staande torsie.....	148
Hoofdstuk 5: De Surya Namaskar, groetende bewegingen vanuit eerbied voor je ziel, voor Surya.....	151
Vorbereiding .....	151
Navoelen.....	158
Samenvatting .....	158
<b>Deel 2 • De Surya Prabhana Pranayama .....</b>	<b>163</b>
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 .....	167
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 identiteitachakra .....	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 .....	194
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.....	201
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.....	206
<b>Deel 3 • De Surya Puja .....</b>	<b>209</b>
Hoofdstuk 1: Inleiding tot de Surya Puja.....	210
Wat is een puja? .....	210
De Surya Puja .....	211
De opbouw van de mantra van de Surya Puja .....	212



Het inleidende gebed .....	212
Surya mantra .....	213
De kernbetekenis van de Surya Puja .....	214
Hoofdstuk 2: Het inleidende gebed en zijn bewegingen.....	215
Aum shanti shanti shanti aum .....	215
Aum atma amrithathvam.....	217
Aum purna asritha .....	219
Aum purusha tattvamasi.....	221
Aum shanti shanti shanti aum .....	224
Hoofdstuk 3: De 28 gebaren van dankbaarheid aan je innerlijke zon .....	227
Aum atma mitraya namaha .....	227
Aum atma ravaye namaha .....	230
Aum atma suryaya namaha .....	234
Vahe atma shanti saranagati.....	237
Aum atma bhanave namaha.....	239
Aum atma khagaya namaha .....	243
Aum atma pushne namaha.....	246
Vahe atma shanti saranagati.....	250
Aum atma hiranyagarbhaya namaha .....	252
Aum atma maricaye namaha.....	256
Aum atma adityaya namaha .....	259
Vahe atma shanti saranagati.....	263
Aum atma savitre namaha .....	266
Aum atma arkaya namaha .....	270
Aum atma bhaskaraya namaha .....	273
Vahe atma shanti saranagati.....	277
Aum shanti shanti shanti aum .....	280
Hoofdstuk 3: De muziek van de Surya Puja .....	283
Algemeen .....	283

De gehele achtergrond .....	283
De zang.....	283
Hoofdstuk 4: De vier onderdelen van je affectieve relatie met je innerlijke zon, je ziel.....	285
De vier onderdelen van het Surya gebed.....	285
De relatie met je ziel aan de hand van de twaalf aspecten van de ziel, van licht, van de twaalf namen.....	288
Hoofdstuk 5: Een reeks dankbaarheidsgebaren vanuit eerbied voor je ziel, voor Surya .....	289
Dankbaarheid in de Surya Puja.....	289
De gebedsbeleving van de Surya Puja: de Sanskriet teksten en hun vertaling .....	290
Kort overzicht van de Surya Puja.....	294
De Surya Puja vertaald in korte zinnnetjes.....	297
<b>Deel 4 • Samenvattingen .....</b>	<b>298</b>
De twaalf aspecten van Surya: De weg naar Geluk .....	299
Het verschil tussen de Namaskar, de Puja en de Pranayama.....	309
Overzichten .....	315
De begeleidende muziekstukken voor de Surya Namaskar, Surya Pranayama en Surya Puja .....	320
<b>Appendix.....</b>	<b>322</b>
Over Anandajay.....	323
Publicaties van Anandajay .....	324

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 ‘Surya - Ode aan je innerlijke Zon, je Ziel’ verwijst enerzijds naar de blijde sfeer die de zon je geeft als je aan haar denkt en anderzijds naar de spirituele symboliek dat je ziel de zon in jou is. De zon werd in veel oude culturen als een god vereerd en de yogi’s hebben daarom voor de zon, die in het Sanskriet Surya wordt genoemd, rituele oefeningen gemaakt. De bekendste daarvan is de ‘Groet aan de Zon’ of Surya Namaskar. 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 de spirituele waarde van ‘Surya’ uitgebreid onder de aandacht te brengen. De Surya Namaskar bestaat, evenals de Surya Prabhana Pranayama, die ook in dit boek worden behandeld, uit twaalf lichaamshoudingen of -gestes met hun bijhorende innerlijke waarden. De twaalf gelukbrengende aspecten van ‘Surya’, van je ziel of innerlijk vergroten je inzicht in en de openheid voor je bezieling.

Het boek bestaat uit drie delen en begint met de Surya Namaskar. Dit is een allesomvattende 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. Vanuit je verlangen naar spirituele diepgang, ga je dan via de houdingen en waarden van de Surya Namaskar de relatie met je bezieling aan en dat begint met groeten en ontmoeten (namaskar).

Vervolgens gaat dit boek in op de Surya Prabhana Pranayama. Dit is een staand uitgevoerde pranayama (energetische adem oefening), waarbij de volledige ademruimte en haar energiestromingen aangesproken wordt. Fysiek gezien beweeg je daarin vooral de armen en handen, om zowel de ademruimte als de energetische ruimte verder open te laten gaan.

Als derde onderwerp gaat dit boek in op de Surya Puja, een meditatieve oefening waarin je met handgebaren uitdrukking geeft aan je dankbaarheid voor alles, wat je via de twaalf aspecten van het zonnegebed aan de beleving van je ziel ontleent. Je dankt op deze manier de zon, als de grote moederziel, waar alle zielen toe behoren.

Bij dit boek horen uitgebreide muziekstukken die de verschillende oefeningen begeleiden. Er bestaan drie mantra-muziekstukken voor de Surya Namaskar, één voor de Surya Puja en één voor de Surya Prabhana Pranayama. Los daarvan werkt het beluisteren van deze muziekstukken rustgevend en harmoniserend. Alle mantra’s zijn te beluisteren of bestellen via muziekstreamingdiensten zoals Spotify, Apple Music, Youtube Music en Amazon. Voor aanvullende informatie, zie bij het Surya Namaskar muziekalbum op de website: [www.anandajay.org/muziek-anandajay](http://www.anandajay.org/muziek-anandajay).

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 die daardoor ervaarbaar 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.

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 in de tekening van de eerste en 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 gaan, maar van een zo ontvankelijk mogelijk opengaan voor het feit 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 zintuiglijke, 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 alsmaar vergelijkt met je zintuiglijke 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 zintuiglijke 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 zowel persoonlijk, energetisch als 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 probeert 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 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 het werkelijk waardegevendende 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 heelheid die je mist, kan gaan aanbieden?

Dan ben jij, je persoonlijkheid, jouw ego, samen met de ziel geïntegreerd in de heelheid van het leven. Dan ben je bevriend met de ziel, partner van je ziel, gehuwd met de ziel en omhuld door de waarde van heelheid. 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 heelheid 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 *aum shanti aum, aum shanti aum, shanti hari aum* 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 is de vreugde van het eindelijk verlost zijn van het idee de ziel te moeten bereiken en te willen hebben. De vreugde van eindelijk gevoeld hebben dat alleen een oprechte relatie, waarin beiden respectvol buigen en elkaar ontmoeten, de vrede en dus de heilheid brengt waar ze beiden zo diep naar verlangen. De ziel om die te geven en jij om die te ontvangen. Daarom *aum shanti aum, aum shanti aum, shanti hari aum*.

## **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 wat 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 groot: 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 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 daarbij passende houdingen aan, als mogelijkheden om 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, dat 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 wat groter is dan de koker van jouw gerichtheid, wat 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 beziggaat, 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 dan ontdek je 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 doen. 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 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 verblijdende 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: *kbhagaya*) 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 uitwerkend tot in 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 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. Mogen 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 beziggaat, 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 de Surya Namaskar Mantra en de verschillende chakra's, puja's, bewustzijns- en energiebelevingen.

## 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.

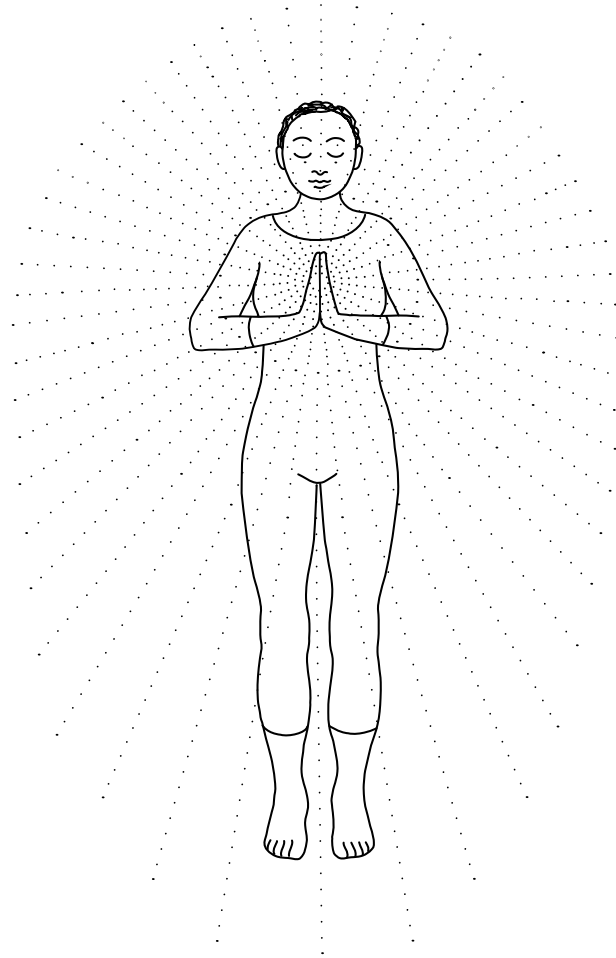
Mag de diepgang van de Surya Namaskar  
en daarmee de waarde van je innerlijke licht, je ziel,  
door alle bewegingen heen naar buiten  
in het licht van je bewustzijn en de wereld komen.



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



Met *mitraya* wordt de zon met haar warmte voor iedereen bedoeld. Ze geeft, op basis van gelijkwaardigheid, liefde en warmte die kunnen aanzetten tot een spirituele beleving van affectie en diepgang. Liefde en warmte voor iedereen is een teken van ware vriendschap en dient als belangrijkste ondersteuning voor de gehele mensheid.

De houding geeft je toegang tot de volgende beleving: “Oh mijn ziel, ik groet je liefdevol. Je bent mijn werkelijke liefde en vriend. Vanwege de zachtaardigheid van onze vriendschap houd ik mijn handen, verbonden met de liefde van mijn hart, met een zachte aanraking tegen elkaar en verstrengel ik ze niet.”

## **Je begroet je ziel hier als je liefdevolle vriend: mitraya**

Het eerste aspect dat je in deze gewijde Surya Namaskar groet ontmoet, is het aspect *mitraya*.

Het Sanskriet woord *mitra* betekent vriend en liefhebber. Hier wordt met de zon je innerlijke zon oftewel je ziel bedoeld en dan als de meest dierbare partner in je leven, net zoals de zon het meest geliefde en liefhebbende hemellichaam is voor ons mensen.

*Mitraya* is het aspect dat je liefde, welwillendheid en dankbaarheid laat ervaren. Mag je ziel, je wezen, je innerlijk, je essentie, het leven in je, je bezieling, of hoe je het ook maar wenst te noemen, je vriend zijn, zodat je nooit ver van je essentie en ziel verwijderd raakt en je leven altijd met de belangrijkste kracht van de schepping verbonden blijft. Het is door deze verbinding dat je liefde, dankbaarheid en de diepere waarden van het leven ervaart en erop leert vertrouwen.

Het is een grote vraag die hier aan het begin van dit gebed dat je met je innerlijk wenst te verbinden, gesteld wordt. Mag jouw innerlijk een vriend, een liefhebber voor je zijn? Of is deze vraag naar vriendschap bedreigend, omdat het dan over gevoelens van genegenheid gaat en je gevraagd wordt om eventuele afstandelijkheid, rationaliteit of doelgerichtheid te laten varen?

Bij *mitraya* gaat het om affectief contact. Een vriend is iemand die er altijd voor je is. Het hier bedoelde begrip vriend staat voor de liefde van iemand, die je de ruimte geeft om jezelf te zijn en die er steeds voor je is op het moment dat je dat wenst. Vriendschap is een heel bijzondere manier van contact hebben met elkaar, want je bent dan geen vorm van bezit van iemand, maar wel oprecht en diepgaand met iemand verbonden.

Zo is je innerlijk, als *mitraya*, dan ook altijd voor je aanwezig als jij je ervoor opent. Vanaf het moment dat je geboren bent tot het moment dat je sterft, ben je nooit zonder je innerlijk. Het maakt het innerlijk niet uit wat je allemaal doet in je leven, als je je er weer voor opent, is het er weer voor je, net als een echte vriend die altijd voor je klaar staat.

Het innerlijk wordt aangeduid als je vriend, maar het hangt van jou af of je die vriendschap, die bijzondere verbondenheid, aanneemt. Het innerlijk is er voor jou, maar de waardebeleving van die vriendschap hangt voor een groot deel af van of je een affectief gevoel naar je innerlijk toestaat, of je een relationele uitwisseling met je innerlijk aangaat. Het innerlijk draagt alles in zich om een ware vriend voor je te zijn en het is de vraag aan jou als mens of en hoe diepgaand je die vriendschap in je leven een plaats gaat geven.

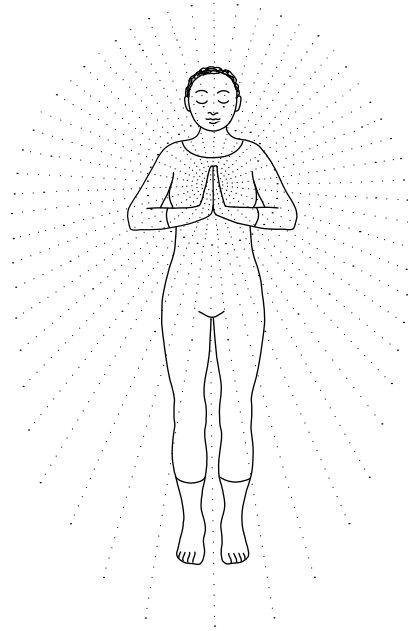
Vriendschap is een liefdevolle waarde en het Surya Namaskar gebed nodigt je hier uit om je voor die affectieve verbinding met je innerlijk te openen. Door deze waarde van vriendschap als eerste in dit gebed aan te bieden, wordt duidelijk dat spiritualiteit een relationele basis heeft die eerst moet worden aangegaan. Dat is echter ook wat veel mensen ervan afhoudt om hun innerlijk als hun vriend toe te laten. Over de gevoelens die vrijkomen bij vriendschap kun je immers niet meer abstract filosoferen en de verbinding die erdoor groeit, kun je niet zomaar achter je laten. Spiritualiteit is dan ook iets heel anders dan een filosofische of metafysische visie op het leven. Spiritualiteit raakt je ziel aan en om de boodschappen van die bezielde aanrakingen te kunnen verstaan, is het belangrijk om vanuit een sfeer van vriendschap en liefde aan dat contact deel te nemen. Het Surya Namaskar gebed vraagt je daarom meteen al als eerste stap in deze spirituele begeleiding of je daartoe bereid bent.

Met je interesse voor de spirituele waarde van je bestaan geef je aan dat je sterk verlangt naar een waarachtig contact met iets echts, met iets wezenlijks, met iets innerlijks, met iets essentieels. Mag dat verlangen je dan nu als eerste openen voor de belangrijkste waarde die het beleven van spiritualiteit toegankelijk maakt, namelijk jouw vriendschap met je innerlijk? Als je je nu daarvoor opent, dan maak je op dit moment in het gebed, waarbij je je handen in namaskar voor je hartchakra houdt, de gevoelsmatige overstap van het beschouwelijk toeschouwer zijn naar het affectief aangaan van en deelnemen aan de inhoud van relatie en vriendschap. Je staat dan toe dat de waarde van de vriendschap aan je mag komen, dat ze je mag verzachten en dat ze je met je innerlijk in verbinding mag brengen, zodat je voelt dat je nooit meer alleen hoeft te zijn, want je hebt altijd die ene vriend, je innerlijk, bij je.

Door je innerlijk als je dichtstbijzijnde vriend aan te nemen, komt liefde in je spiritualiteit en voel je dat spiritualiteit niet alleen maar over de grootsheid van het leven gaat, maar ook te maken heeft met hoe jij je daar steeds weer opnieuw op een intieme manier voor opent. Gevoelens van vriendschap komen aan je en genereren genegenheid en liefde. Vriendschap vraagt je om je hand uit te strekken en in relatie, in uitwisseling te gaan. Al deze waarden zouden vanuit beschouwelikheden niet hebben kunnen ontstaan.

Hoe mooi is het dan ook dat het Surya Namaskar gebed juist daarom begint met deze belangrijke en bijzondere betekenis van je innerlijk: het innerlijk als je ware, altijd aanwezige vriend: *mitraya*. Het attendeert je daarbij, door de handen vlak tegen elkaar voor het midden van je borst te plaatsen als een gebaar van oprechtheid, op je hartchakra, het energiecentrum van genegenheid en liefde (hier de liefde voor de schepping die je ervaart in jezelf, de medemens en de natuur).

## Samasthiti asana



Je brengt dit tot uitdrukking via de sta-houding met de namaskargroet

### Pose

De Sanskriet naam van deze pose is *samasthiti asana*: gebalanceerde stabiliteitspose. Deze benaming stamt van het Sanskriet woord *sama* dat gelijk betekent, het woord *stithi* dat stabiliteit betekent en het woord *asana* dat houding of zijnstoestand betekent.

- Sta, als voorbereiding op deze houding, ontspannen klaar voor je Surya Namaskar gebed. Laat de armen langs het lichaam hangen, maak via de voeten contact met de ondergrond, maak via de ontspanning van je bekkenbodem contact met je aanwezigheid en voel zowel je adem, je ademstroom als je ademruimte.
- De voeten staan evenwijdig aan elkaar, maar niet meer dan 10 centimeter uit elkaar.

- Het bekken is licht gekanteld, zodat de onderrug niet hol wordt.
- De knieën zijn iets gebogen, zodat de spieren over de gehele benen verdeeld gebruikt worden en de doorstroming naar de voeten vrijer verloopt.
- Plaats de handen in namaskar en trek daarbij de schouderbladen zacht iets naar elkaar toe voor een zacht actieve bovenrug en vermijd daarbij het optillen van de schouders.
- De onderarmen zijn horizontaal, maar zorg er wel voor dat de handen op een gevoelige manier in uitwisseling met elkaar blijven. Hierdoor rekken de onderkanten van de polsen en dat zorgt ervoor dat de handen vrijer worden en meer gevend kunnen gaan aanvoelen. Ook de borst en de flanken worden er ruimer door, zodat je extra ademruimte krijgt. Als dit lastig is, kun je als vereenvoudiging de handen wat hoger voor de borst houden, waardoor de onderarmen schuin komen te lopen en aan de onderkanten minder gestrekt zijn.
- Laat energie vanaf de schouders via de ellebogen wegstromen, zodat onrustige wilsenergie uit het maagchakra kan verdwijnen en er vooral vriendschapsenergie in zowel je hart als je handen overblijft.
- Laat de handen energie met elkaar uitwisselen, want de namaskarpositie is het symbool voor een gelijkwaardige ontmoeting als teken van relatie, vriendschap en uitwisseling van liefde. Als je dit gebaar naar iemand maakt, laat je je wilskracht los, als teken van niets van die persoon te willen. Met je ene hand geef je liefde door aan de andere hand, als teken dat je niets anders dan liefde in je laat circuleren. Je laat zo zien dat je respect voor iemand hebt en dat je niets anders wenst dan deze persoon vanuit liefdevolle aanwezigheid te ontmoeten en te dienen.
- Adem diep in en uitademend zing je de mantra *aum mitraya namaha*.

### **Energiestroming**

- Laat de energie uit de voetchakra's de vloer in stralen. Dit kun je verdiepen door energie uit de tenen te laten stralen, waardoor ook het gebied van je geslacht meer ontspanning krijgt. Daarnaast kun je ook energie via de hielen en hakken naar de vloer laten uitstralen voor meer ontspanning in het heiligbeen, staartbeen en anale gebied.
- Voel het punt tussen 25 en 50 centimeter boven de kruin. Dit punt noemen we engel-energiepunt. Het ligt in het verlengde van de craniosacrale lijn tussen kruin en staartbeen. Aan de onderkant van deze craniosacrale lijn ligt ook tussen de 25 en 50 centimeter onder het bekken het magma-energiepunt. Beide punten liggen altijd in het verlengde van de craniosacrale lijn van het lichaam en bewegen dus met het lichaam mee. Het voelen van het engel-energiepunt en het magma-energiepunt helpt je om los te komen van de identificatie met de fysieke grenzen van het lichaam, zodat er meer energetische vrijheid in de beleving van het lichaam ervaren kan worden.
- Het energiepunt, verder in dit boek steeds aangeduid als 'engelpunt', is een klein energetisch gebied waar als het ware het eerste chakra van de engel in je waarneembaar is. Het is de plek in jouw waarneembare energieveld waar je de trilling en de sfeer van engel-kwaliteit kunt voelen, opnemen en toelaten, om

er spiritueel door beïnvloed te worden. De etymologische betekenis van het woord engel is boodschapper. De engel is daardoor de door jou ervaarbare beleving (boodschap) van het spirituele. Het magma-energiepunt, verder in dit boek steeds aangeduid als ‘magmapunt’, is een klein energetisch gebied waar als het ware het bovenste chakra van de aarde in je ervaarbaar is. Het is de plek in jouw ervaarbare energieveld waar je de trilling en de sfeer van aarde-kwaliteit kunt voelen, opnemen en toelaten om er stabiliserend door beïnvloed te worden. De etymologische betekenis van het woord magma is gesmolten steen. Magma is daardoor de door jou ervaarbare beleving (vloeibaar is gevoelsmatig) van het aardse.

- Aanvullend laat je energie uit het staartbeen naar beneden en iets naar achteren uitstralen en laat je de kruin naar boven toe uitstralen. Vervolledig deze energetische vrijheden door nog even open te staan voor de yoga van het hoofd, kortweg ‘een aai over het hoofd’, en de yoga van het bekken, kortweg ‘de bloem van het geslacht’.
- (Met de hier genoemde yoga van het hoofd, kortweg de ‘aai over het hoofd’ genoemd, wordt gerefereerd aan de diepe ontspanningsmethode voor het hoofd uit de ShantiYoga. Daarbij wordt via veel gedetailleerde aanduidingen sensitief tot diep in het gebied van het hoofd en gezicht gevoeld, wat tot een verfijnde ontspanning en spiritueel ervaren van dat gebied leidt. Degenen die dit vaker hebben ervaren, herinneren zich die verfijning onder de noemer ‘aai over het hoofd’. Degenen die dat nog niet kennen, kunnen echter door even volledig sensitief te voelen dat ze een aai over hun hoofd toestaan, toch al direct een belangrijk deel van die diepgang voelen.
- Met de hier genoemde yoga van het bekken, kortweg de ‘bloem van het geslacht’ genoemd, wordt gerefereerd aan de diepe ontspanningsmethode voor het bekkengebied uit de ShantiYoga. Daarbij wordt via veel gedetailleerde aanduidingen sensitief tot diep in het gebied van het bekken en geslacht gevoeld, wat tot een verfijnde ontspanning en spiritueel ervaren van dat gebied leidt. Degenen die dit vaker hebben ervaren, herinneren zich die verfijning onder de noemer ‘bloem van het geslacht’. Als je dit nog niet kent, kun je echter door even volledig sensitief te voelen dat je toestaat dat er een bloeiende bloem vanuit je geslacht ontstaat, toch al direct een belangrijk deel van die diepgang voelen).
- Voel nog even hoe je nu, door al deze verfijnde aandacht, je persoonlijke beleving van vriendschap, van *mitraya*, ervaart.

### Mantra en chakra

- De inademing vindt gevoelsmatig plaats vanuit het magmapunt onder het bekken tot bij het engelpunt boven het hoofd en vult daarmee zowel je longen als je aura. Op de uitademing zing je, terwijl je de handen in namaskar bij elkaar en met elkaar in verbinding brengt, de mantra *aum mitraya namaha*.
- Bij het begrip *aum*, dat allesomvattend betekent, open je je voor de gehele schepping waar je deel van uitmaakt. Bij het begrip *mitraya*, dat vriend en vriendschap betekent, open je je voor de vriendschap die je met je ziel wenst aan te gaan. En bij het begrip *namaha*, dat zij gegroet en geëerd betekent, maak

je innerlijk een respectvolle buiging van je hoofd tot je hart, om je oprechtheid en ontvankelijkheid te tonen.

- Terwijl je deze mantra zingt, laat je de energie van je hartchakra zich over je hele lichaam verspreiden en vanuit je borstbeen breeduit naar alle kanten uitstralen. Dit is de uitstraling van jouw persoonlijke beleving van vriendschap, van jouw liefdesgevoel, van jouw liefdesenergie.
- Je voelt nu dat je je hebt geopend voor je ziel en haar begroet als je vriend. Laat vervolgens deze energie van jouw liefdeslicht nog even extra van invloed zijn op de spieren van je gezichtsuitdrukking.

### **Symboliek van de houding**

- Je begint deze Surya Namaskar, een reeks devotionele gebaren naar je innerlijk, die via het gehele lichaam tot expressie wordt gebracht, met het gebaar van het groeten. Je groet de ziel met deze namaskarpose vanuit je hart.
- Als je dit gebaar naar iemand maakt, geef je daarmee aan dat je je wilskracht loslaat als teken dat je hem of haar vanuit louter respect en zonder persoonlijke belangen wenst te ontmoeten. Zo begroet je hier ook je ziel, die je hier als je diepste vriend ontmoet.
- In het namaskargebaar van de handen geeft de ene hand liefde door aan de andere hand en omgekeerd, om aan te geven dat je niets anders dan liefde in je laat circuleren en dat je van daaruit met die ander, of zoals hier met de ziel, in contact wenst te gaan.
- Je laat zo zien dat je respect voor je ziel hebt en dat je niets anders wenst dan haar vanuit liefdevolle aanwezigheid te ontmoeten en te leren kennen.

### **Aanvullende informatie bij de houding van mitraya**

- In deze pose wordt gevraagd om de voeten zo'n 10 centimeter uit elkaar te plaatsen. Hoe verder je de voeten namelijk uit elkaar zet, des te meer aandacht geef je aan je ego. Door ze dicht bij elkaar te zetten, zeg je 'ik ben staande' in plaats van 'ik sta' en die houding verzacht je mentaliteit en past daardoor beter bij deze houding van eerbied voor en verbondenheid met je innerlijk.
- Ook wordt er aan je gevraagd dat je de lijn van je onderarmen in deze pose zo veel mogelijk horizontaal laat zijn, zodat de onderkanten van de polsen gestrekt worden en de handen levendiger met elkaar in uitwisseling komen. Het rekken van de polsen spreekt een heel relevant stuk van je onbewuste gewoontehouding aan. Het werkt subtiel maar diepgaand op de vrijheid van je handen in, zodat je handen, hier in relatie tot de waarde van *mitraya*, vriendschap, minder 'grijp-handen' en meer 'geef-handen' kunnen worden. Door de polsen in hun rekking steeds bewust meer vrijheid te geven, zullen de onderarmen op den duur vanzelf wat zakken. Let daarbij wel op dat de schouders ontspannen en laag blijven, de ellebogen niet opgetild worden en dat de handen niet zo tegen elkaar aangeduwd worden dat de eerbied van dit namaskargebaar onmiddellijk verdwijnt.



- Laat in deze pose de energie vanaf je schouders naar je ellebogen en vanaf de ellebogen in de ruimte om je heen stromen. Zo raak je een hele hoop onrustige energie uit je armen en maaggebied kwijt, waardoor de handen liefdevoller tegen elkaar aan kunnen zijn, hun uitwisseling nog verfijnder en substantiëler wordt en je met meer zelfbewustzijn in deze houding aanwezig bent.
- In een pose met horizontale onderarmen komen je handen met de polsen wat meer bij het maagchakra terecht en dat staat het laten stralen van de vriendschapsenergie vanuit het hartchakra niet in de weg.
- Ook de energetische verbinding van je handen met je hart speelt een belangrijke rol, omdat daardoor de waarde van *mitraya*, de waarde van vriendschap en genegenheid, intenser gaat stromen en toegevoegd wordt aan de energie die je laat stralen.
- Met de namaskarpositie geef je aan dat je naar een diepgaande intimiteit verlangt, dat je met je ziel samen zou willen zijn op eenzelfde manier als dat je je handen nu met elkaar in contact laat zijn. Ben daarom bewust van hoe de handen elkaar aanraken en met elkaar communiceren.
- Je zou in de loop van het zingen van de mantra ook nog de lippen in de richting van de vingertoppen kunnen brengen, zodat het hoofd na de mantra wat gebogen is. Naast dat deze beweging een duidelijker gebaar van eerbied kan zijn voor wat je tijdens het zingen ervaren hebt, maak je zo met je hoofd ook een lichte, vooroverbuigende beweging. Deze maakt de nek en aanhechtingen aan de schedelrand lossen en werkt als een compenserende voorbereiding op de volgende pose, die een zachte achteroverbuiging is.
- De houdingen van *mitraya* en *bhaskaraya* (1<sup>ste</sup> en 12<sup>de</sup> houding) zijn door hun buiging van het hoofd twee vooroverbuigingen. De houding van *pushne* is net als de houding van *hiranyagarbhaya* (6<sup>de</sup> en 7<sup>de</sup> houding) een achteroverbuiging. Daartussen liggen steeds vier houdingen van afwisselend voor- en achteroverbuigingen.
- De pose van *mitraya* gaat, als onderdeel van de eerste vier houdingen van de Surya Namaskar, over de persoonlijke beleving van je innerlijk en oriënteert zich daardoor op de vanuit de voorkant van het lichaam aangegane contactbeleving.

### **Overgang naar de volgende houding**

- Laat de handen in de namaskarpositie met de vingertoppen naar voren en vervolgens naar beneden gaan, totdat de armen in een hoek van 45 graden naar beneden wijzen. Laat ze dan verder naar beneden gaan en haak de duimen in elkaar nadat de handen uit elkaar zijn gegaan. Laat dan de armen volledig los vanuit de schouders hangen met de binnenkanten van de handen tegen het lichaam aan.
- Je bent nu klaar om bij een volgende inademing vanaf het magmapunt onder je bekken, de armen met de inademing mee omhoog te laten gaan naar de volgende pose.

## 2. Ravaye: middelpunt

De relationele waarde van dit tweede Surya Namaskar gebaar  
is  
Oh mijn ziel, ik geef je ruimte

