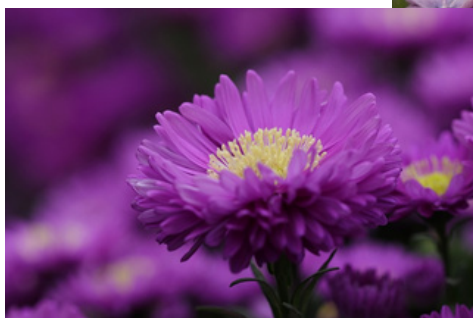
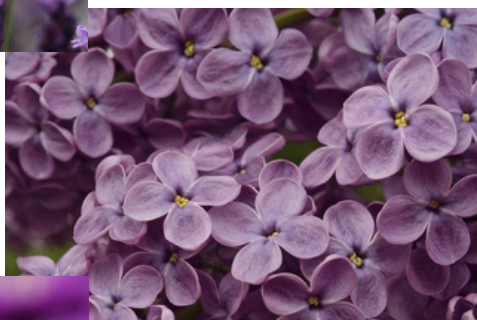


# Meditatie, Yoga Nidra & Self Care



In rust hervinden we onze essentie.

[www.rashna.nl](http://www.rashna.nl)

# Welkom

---

Ik voel me bevoorrecht dat je de tijd en de moeite neemt om dit e-book te lezen. Het voelt dan ook niet meer dan passend om hier even bij stil te staan. Vanuit alle oprechtheid wil ik je hiervoor dan ook bedanken.

Alvorens verder te gaan voelt het goed om mezelf kort te introduceren.

Mijn naam is Rashna Tjikhoeri.

Net als bij een ieder raakt deze tijd me ten diepste. Vragen als 'Wie ben ik?', 'Waartoe dient het leven?' en 'Wat heb ik te brengen?' voelen juist in deze tijd actueler dan ooit. Dit is dan ook precies waar ik mijn introductie wil vervolgen. Als kind al was ik bezig met dit soort levensvragen. Het gevoel dat het leven ons niet zomaar overkomt en dat ze een doel heeft, waarbinnen ik een essentiële rol vervul is altijd bij me geweest.

Dit alles werd versterkt toen ik een aantal jaar geleden op vakantie ziek werd. De dood voelde nabij. Angst had ik niet. Er was totale overgave. En in die overgave voelde ik wat er werkelijk toe doet. Eenvoud en simpliciteit werden mijn voertuigen.

Sinds dat moment ben ik mijn missie nog meer gaan leven en gaan uitdragen. Zingeving, groei en verbinding voelen nu belangrijker dan ooit. Meditatie, Yoga Nidra en Self Care ondersteunen mij hierin. Wellicht dat ze jouw leven ook mogen verrijken.



" Echte innerlijke rust, ontspanning en vrede ervaren we pas op het moment dat we ons zelf en onze levensloop innerlijk kunnen aannemen. "

- Rashna Tjikhoeri

# Lagen van onze geest

---

Stel je eens een ijsberg voor. Zo eentje waarvan het topje zichtbaar is, terwijl de rest ervan verborgen gaat onder het water. Dat topje symboliseert het bewuste. Aan de oppervlakte van het water zien we een gedeelte van de ijsberg. Die schaduw symboliseert het onderbewuste. Het gedeelte dat we niet kunnen zien, maar wel aanwezig is symboliseert het onbewuste. Het onzichtbare dat de ijsberg omringt symboliseert het bovenbewuste.

Het bewuste gaat over dat waarvan je weet hebt. Dat waarvan je je bewust bent. Het onderbewuste betreft dat waarvan je je ooit bewust was. Het onbewuste herbergt dat waarvan je je nooit bewust was. En het bovenbewuste staat symbool voor dat wat groter is dan jij en ik. De een noemt het God of Goddelijk energie / bewustzijn. Een ander geeft er een andere naam aan.

We hebben het hier over de verschillende lagen die onze geest rijk is.

Als we vanaf een afstandje naar de ijsberg kijken, zien we alleen het topje. Dit is slechts een fractie van de gehele ijsberg. Hoewel de rest aanwezig is kunnen we haar niet zien, omdat dit gedeelte zich onder water bevindt.



" Reik hoog, want de sterren liggen  
verborgen in u. "

- Rabindranath Tagore

# De wetenschap

---

Wetenschappers zijn er nog niet helemaal uit. Waar ze het wel over eens zijn is dat we slechts van een klein gedeelte van onze waarnemingen bewust zijn.

Lang is uitgegaan van 5%. De overige 95% nemen we onbewust waar. Het gevaarlijke hiervan is dat hoewel we ons niet bewust zijn van deze waarnemingen ze wel dat wat we denken, zeggen en doen beïnvloeden.

Voorop staat dat aan alles wat we denken, zeggen en doen een intentie voorafgaat. Immers, we doen niets zomaar. Er is dus een reden waarom we denken wat we denken, zeggen wat we zeggen en doen wat we doen. Die intentie - waarvan jij je wel of niet bewust bent - beïnvloedt je dus in grote mate. Het is jouw intentie die de tegenreactie veroorzaakt voor jouw mentale of fysieke handelen. Immers, iedere actie kent een tegenreactie. Hiervan ben je je bewust of onbewust.

De vraag die opkomt is... wil je niet weten wat jou ten diepste beïnvloedt, zodat je nog bewuster kunt leven?

Bovenstaand proces is niets anders dan transformatie. Transformatie - in dit geval innerlijke transformatie - verwijst naar het hergeboren worden van jezelf. Dit proces gaat als volgt. Wanneer je je bewustzijn verhoogt kom je tot nieuwe inzichten. Die inzichten beïnvloeden op hun beurt weer dat wat je denkt, zegt en doet. En zo ga je steeds iets bewuster leven.



" Voel maar wees niet bang ik ben er al je leven lang. Je durft mij niet te erkennen ik was het die er niet mocht zijn. Kom maar wees niet bang ik ben er al je leven lang. "

- Gerdine Ratha

# Het belang van afzondering

---

De tijd waarin we leven staat bol van prikkels. Zoveel dat de moderne mens ze niet meer allemaal kan verwerken. Het resultaat is overprikkeling.

Om echt tot rust te kunnen komen - dit geldt voor zowel lichaam als geest - hebben we het nodig om ons zelf van tijd tot tijd af te zonderen en terug te trekken in stilte. Maar waarom is nu juist die stilte zo essentieel?

Onze zintuigen staan doorgaans extern gericht. Dit betekent dat onze zintuigen continue prikkels van buitenaf waarnemen. De oren nemen geluid waar. De ogen nemen beelden tot zich. De neus voedt zich met geuren. De mond neemt smaken tot zich. En de huid neemt de sensaties op de huid waar.

Dit is een continue proces. Als we ons niet van tijd tot tijd even afzonderen en terugtrekken, dan raakt het systeem overprikkelt.

Maar er is meer. Wij mensen hebben het vermogen om te beredeneren, beargumenteren, analyseren, oordelen en veroordelen. Het intellect zorgt hiervoor. Daarnaast hebben we een Ego. Deze is verantwoordelijk voor de gehechtheid die wij mensen kunnen ervaren aan ideeën over ons zelf, anderen, het leven en de wereld.

Kort samengevat betekent dit dat we continue gevoed worden door 1) de zintuigen, 2) het intellect en 3) het Ego.





" Wanneer ik ga voor wat ik denk dat ik wil, zijn mijn dagen gevuld met stress en angst. Als ik in stilte zit stroomt wat ik nodig heb naar me toe en dat zonder enige pijn. Hieruit begrijp ik dat wat ik wil, mij ook wil, naar me op zoek is en me aantrekt. Hierin schuilt een groot geheim voor wie dit begrijpen kan. "

- Rumi

# Hoe komen we tot rust?

---

We komen tot rust door bij voorkeur dagelijks het volgende te doen:

- ons gedurende tenminste 20 minuten in stilte terugtrekken
- de zintuigen tijdelijk afsluiten voor prikkels van buitenaf
- het intellect tijdelijk pauzeren
- het Ego tijdelijk pauzeren

Tijdelijk verwijst hier naar de duur van je Meditatie of Yoga Nidra beoefening.

Laten we nog wat dieper kijken naar deze vier stappen.

Jezelf in stilte terugtrekken betekent dat je niet beschikbaar bent voor wie dan ook. En dat je het gevoel hebt dat je ongestoord, in veiligheid en in alle comfort bij en met jezelf kunt zijn.

Als de zintuigen tijdelijk afgesloten zijn voor de prikkels van buitenaf, dan kunnen ze niet anders dan zich inwaarts richten. In combinatie met het tijdelijk pauzeren van het intellect en het Ego - hetgeen betekent dat ze tijdelijk voor de duur van je Meditatie of Yoga Nidra beoefening geen input geven - kun je diepe rust, ontspanning en innerlijke vrede in jezelf ervaren.



" Elke gebeurtenis heeft een waarom en alle tegenspoed leert ons een les... Heb nooit spijt van je verleden. Erken het als de leraar die het is. "

- een yogi

# De hersenen

---

Onze hersenen spelen een belangrijke rol in hoe we waarnemen. Onze hersenactiviteit wordt gemeten in wat we hersengolven noemen. Dit zijn kleine elektrische stroompjes, die het aantal trillingen of golven per seconde meten. Hersengolven worden uitgedrukt in Herz (Hz).

Hoe meer onze aandacht naar buiten is gericht, des te hoger het aantal hersengolven dat gemeten wordt. Er zijn vijf categorieën hersengolven:

- Gamma-golven (38 tot 80 Hz)
- Bèta-golven (14 tot 38 Hz)
- Alfa-golven (8 tot 14 Hz)
- Thèta-golven (4 tot 8 Hz)
- Delta-golven (0.5 tot 4 Hz)

Laten we deze categorieën eens nader bekijken.

Gamma-golven worden gemeten bij concentratie. Bèta-golven bij stress, Alfa-golven bij ontspanning en dagdromen. Thèta-golven vlak voor het wakker worden en vlak voor het in slaap vallen. En delta-golven bij diepe slaap.

Diepe rust, ontspanning en innerlijke vrede ervaren we in thèta, wanneer ons bewustzijn tussen waken en slapen is. De zintuigen zijn dan intern gericht en het intellect en Ego leveren tijdelijk geen input.



" Als je de geheimen van het universum wilt vinden, denk dan aan energie, frequentie en trillingen. "

- Nikola Tesla

# Moe wakker worden

---

Ken je dat... je hebt een hele nacht geslapen en wordt toch moe wakker?

Als we gaan slapen nemen we onze innerlijke spanningen mee. Ontspannen doen we echter wanneer we onze innerlijke spanningen van ons afgeworpen hebben. Als we dit niet doen, dan nemen we ze dus mee in onze slaap en worden we vermoeid wakker.

Maar hoe werpen we de innerlijke spanningen van ons af? Door Meditatie of Yoga Nidra te beoefenen.

Jezelf dagelijks voor tenminste 20 minuten afzonderen en terugtrekken, om Meditatie of Yoga Nidra te beoefenen draagt bij aan het afwerpen van innerlijke spanningen. Je hebt de mogelijkheid om diep te rusten en om je opnieuw te leren verbinden met je ware essentie.

Als we slapen is er nog een spoortje bewustzijn actief (0,5 - 4 Hz). Dit maakt het mogelijk om tijdens de slaap waar te nemen. Ook dit geeft prikkels. Bij de beoefening van Meditatie of Yoga Nidra kun je leren jezelf tijdelijk af te sluiten voor externe prikkels en om het intellect en het Ego tijdelijk te pauzeren voor de duur van je Meditatie of Yoga Nidra beoefening.



" Het leven is eindig... Alleen geboorte en dood zijn ons gegeven. Hiertussen hebben we de mogelijkheid om dat wat in essentie in ons besloten ligt - wie we kunnen zijn - te realiseren. "

- Rashna Tjikhoeri

# Zelfrealisatie

---

In het onbewuste gaan veelal herinneringen en ervaringen schuil, die emotioneel onvoldoende of niet verwerkt zijn. Je bent je hiervan niet bewust, maar ze beïnvloeden je wel.

Meditatie en Yoga Nidra kunnen een hulpmiddel zijn in je proces van zelfrealisatie.

Zelfrealisatie verwijst naar wie je kunt zijn.

In een ieder van ons ligt besloten wie we kunnen zijn.

Stel je eens het volgende voor. Je wilt roze rozen laten groeien. Om dat te kunnen doen heb je een tuincentrum te bezoeken. Daar loop je naar het rek met bloemzaden. Je kiest het zakje met de afbeelding van een roze roos. Na het afrekenen neem je het zakje mee naar huis. Je bereid de aarde voor en plant het zaadje. Als je er na het planten nooit meer naar omkijkt, dan is de kans dat er uit het zaadje een roze roos groeit en bloeit klein. Geef je het echter je zorg, aandacht, liefde en voeding, dan is de kans groter dat uit dat zaadje ooit een prachtige roze roos zal groeien en bloeien. In het zaadje ligt al besloten wat het kan zijn. Er zal geen paardenbloem uit groeien. Ook geen madelief. En ook geen viooltje. Er kan alleen een roze roos uit groeien.

Zo is dat ook bij de mens. In een ieder van ons ligt al besloten wie we kunnen zijn. Gedurende het leven ontwikkelen we ons langs verschillende levenservaringen en mogen we zo steeds een beetje meer groeien en tot bloei komen. Dit is het proces van zelfrealisatie. Ontvouwen wat in jou besloten ligt.





" Ik geloof dat als je geen diep gevoel van zingeving ontleent aan wat je doet, als je niet meerdere keren per dag stralend tot leven komt, als je je niet ongelooflijk dankbaar voelt voor een enorm geluk dat je is geschonken, dan verspil je je leven en het leven is te kort om te verspillen. "

- Srikumar Rao

# Meditatie

---

Mediteren doe je bij voorkeur in stilte. De meest klassieke vorm van Meditatie is concentratie Meditatie.

Concentratie verwijst hier naar het vermogen om je bewustzijn gedurende langere periode van tijd te richten op een specifiek object naar keuze.

In de Yoga Sutras van Patanjali wordt gesproken over een object als iets in jezelf of iets buiten jezelf waar je je bewustzijn op richt.

Om te kunnen mediteren dien je je te kunnen concentreren. En om je te kunnen concentreren dien je je te kunnen focussen. Focus verwijst naar het vermogen om je bewustzijn te richten op een specifiek object naar keuze. In jezelf of buiten jezelf.

Bij het kiezen van een object is het belangrijk dat je er een binding mee hebt. Dat het bijdraagt aan het proces van zelfrealisatie.

Dus om te kunnen mediteren dien je de volgende stappen te volgen:

- een object kiezen waarop je wenst te mediteren
- in een voor jou comfortabele houding gaan zitten. De ruggengraat is neutraal en de kruin omhoog gericht.
- leren focussen door je bewust te zijn van het object
- leren concentreren

Dit alles vraagt oefening. Wees dus mild voor jezelf!



" Je doel is niet om met de geest te vechten, maar om getuige te zijn van de geest. "

- Swami Muktananda

# Yoga Nidra

---

Swami Satyananda Saraswati wordt gezien als de grondlegger van Yoga Nidra. De beoefening van Yoga Nidra vindt haar oorsprong in de Tantrische praktijk 'Nyasa'.

De beoefening van Yoga Nidra bestaat in deze stroming uit de volgende tien stappen:

- 1) voorbereiding
- 2) settelen/aanpassen
- 3) Sankalpa maken (innerlijk(-e) verklaring / besluit)
- 4) rondgang van het gewaarzijn
- 5) introductie van tegenstellingen
- 6) bewustzijn van het lichaam / de adembeweging
- 7) visualisatie
- 8) herhalen van het Sankalpa (indien van toepassing)
- 9) extern richten van de zintuigen
- 10) afronding

Het Sankalpa is als een zaadje dat je plant in de diepste bedding van je geest. De eerste keer in de beoefening is als het zaaien van het zaadje en het herhalen van het Sankalpa is als het water geven aan het zaadje, zodat het kan wortelen en vervolgens kan groeien en bloeien. Dit proces staat voor de realisatie van het Sankalpa dat gemaakt wordt tijdens de beoefening van Yoga Nidra. Een Sankalpa kan niet mislukken en dient daarom zorgvuldig te worden gekozen.

De introductie van tegenstellingen en de visualisatie worden soms weggelaten uit een script / beoefening. Belangrijk bij de beoefening van Yoga Nidra is 1) het tijdelijk inwaarts richten van de zintuigen, 2) het intellect tijdelijk pauzeren en 3) het Ego tijdelijk pauzeren voor de duur van de beoefening.



" Activiteit en rust zijn twee essentiële aspecten van het leven. Daarin een evenwicht vinden is een vaardigheid op zich. Wijsheid is weten wanneer je moet rusten, wanneer je activiteit moet hebben en hoeveel van elk je moet hebben. Ze in elkaar vinden - activiteit in rust en rust in activiteit - is de ultieme vrijheid. "

- Sri Sri Ravi Sankar

# Waar begin je?

---

Om een Meditatie of Yoga Nidra practice op te bouwen zijn een tweetal zaken heel belangrijk:

- trouw zijn aan jezelf
- en trouw zijn aan je practice (discipline)

Inspanning is nodig om onze dromen te kunnen verwezenlijken. Datzelfde geldt voor het opbouwen van een Meditatie of Yoga Nidra practice.

Trouw kunnen zijn aan jezelf ontstaat wanneer je voor jezelf helder hebt waarom je doet wat je doet. In dit geval mediteren of Yoga Nidra beoefenen.

Een doel maakt het mogelijk om - bij voorkeur iedere dag - gedisciplineerd Meditatie of Yoga Nidra te beoefenen.

Maar er is meer nodig.

Meditatie en Yoga Nidra beoefening zijn als ontmoetingen met je hogere zelf hebt. Om die ontmoetingen plaats te kunnen laten vinden zijn drie zaken belangrijk, namelijk:

- waar spreek je af?
- op welke dag spreek je af?
- op welk tijdstip spreek je af?

Zonder dit alles helder te hebben kan er geen ontmoeting plaatsvinden.



" Laat 'moeten' nooit je drijfveer zijn. Het haalt de vreugde uit ieder moment. "

- Rashna Tjikhoeri

# Waar ontmoet je jezelf?

---

Bij voorkeur beoefen je Meditatie of Yoga Nidra altijd op dezelfde plek. De hersenen gaan deze plek dan herkennen als de plek waar je Meditatie of Yoga Nidra beoefent. Hierdoor zul je - naarmate je vaker op deze plek mediteert of Yoga Nidra beoefent - sneller een kalme en rustige geest ervaren. En als de geest kalm en rustig is, dan is het lichaam dat ook.

Heb je een aparte ruimte om Meditatie of Yoga Nidra te beoefenen, dan kun je die ruimte naar eigen inzicht en smaak inrichten. Het doel is om een ruimte voor jezelf te creëren die veilig voor je voelt, zodat je hier kunt ontspannen en in stilte met en bij jezelf kunt (leren) zijn.

Heb je nu geen aparte ruimte, dan kun je een plek voor jezelf creëren. Leg bijvoorbeeld een Meditatie kussen, Yoga mat of iets dergelijks neer, waaraan jij en anderen kunnen herkennen dat deze ruimte alleen voor Meditatie en Yoga Nidra beoefening wordt gebruikt.

Wat je mogelijkheden ook zijn creëer een eigen ruimte waar je alleen Meditatie of Yoga Nidra beoefent en waar je ongestoord en in stilte bij en met jezelf kunt (leren) zijn.





" Alles wordt twee keer gecreëerd, eerst in de geest en vervolgens in de realiteit. "

- Robin Sharma

# Dag en tijd

---

Neem in het weekend even de tijd, om te bepalen op welke dag(-en) je Meditatie of Yoga Nidra wilt beoefenen? Bepaal vooraf ook de tijd waarop je dat wilt doen. Je doet dit voor de daarop volgende week.

Plan je Meditatie of Yoga Nidra beoefening nooit strak op een andere afspraak. Ontspannen en overgave ervaren kunnen dan als een uitdaging voelen, omdat je continue bezig kunt zijn met de volgende afspraak en met het niet te laat mogen komen. Dit zal ten koste gaan van je beoefening.

Hoewel je bij voorkeur dagelijks Meditatie of Yoga Nidra beoefent, wil dit niet zeggen dat dit verplicht is. Zodra we een 'moeten' ervaren kan er weerstand ontstaan.

Wees vooral realistisch en kijk naar wat haalbaar is voor jou.



" Geloof is beseffen dat je altijd krijgt wat je nodig hebt. "

- Sri Sri Ravi Shankar

# Hulpmiddelen en korting

---

Stel nu dat je naar het lezen van dit e-book besluit om Meditatie of Yoga Nidra als onderdeel op te nemen in je Self Care practice. Dan kun je wellicht wel wat ondersteuning gebruiken.

Voor een ieder die oprecht geïnteresseerd is in de beoefening van Meditatie of Yoga Nidra als onderdeel van een Self Care ritueel bied ik ter ondersteuning een tweetal hulpmiddelen aan.

1) Gratis online 'Kennismaking met Yoga Nidra' Masterclass

<https://rashna.webinargeek.com/watch/replay/793440/94d7e18cf76aef37ef1795a6aeaa20e3/>

2) Gratis 'Eerste kennismaking met Yoga Nidra' audio

<https://soundcloud.com/user-655416170/yoga-nidra-meditatie-1>

Klik op de linkjes hierboven om ze te openen.

## Korting

En wil je gebruik maken van de 10% korting gebruik dan de code YN10% bij je inschrijving via [www.rashna.nl/contact](http://www.rashna.nl/contact).

Dat je net zoveel plezier, rust, ontspanning en innerlijke vrede mag ervaren bij je Self Care practice als ik doe!



" Een belangrijk kenmerk van succes is  
jezelf zijn. Verberg nooit wat jou jou  
maakt. "

- Indra Nooyi

# Inspiratie en informatie

---

Wens je je nog meer te verdiepen in Meditatie of Yoga Nidra?  
Neem dan een kijkje op een van mijn social media kanalen:

## Facebook

<https://www.facebook.com/onlineyoganidranederland>

## Instagram

<https://www.instagram.com/yoganidraacademy/>

## Nieuwsbrief

Of schrijf je in voor de gratis Meditatie, Yoga Nidra en Self Care Nieuwsbrief.

Wekelijks ontvang je een gratis online masterclass in je e-mail inbox, om je Meditatie of Yoga Nidra beoefening te ondersteunen of te verdiepen.

Inschrijven kan via [www.rashna.nl/nieuwsbrief](http://www.rashna.nl/nieuwsbrief).

## Website

En wens je meer te lezen over het aanbod ga dan naar [www.rashna.nl](http://www.rashna.nl).

Heb je vragen of wil je iets met me delen? Dan mag je me altijd een bericht sturen via [www.rashna.nl/contact](http://www.rashna.nl/contact).

Heb het goed en wellicht tot ziens!



" In rust hervinden we onze essentie. "

- Rashna Tjikhoeri