

Leven van Licht

PARELS VAN INZICHT

Interview met Ganga Hoogendoorn

Ganga Hoogendoorn heeft na een lang spiritueel pad Transformatieve Yoga ontwikkeld, een vorm van yoga waarin de eeuwenoude traditie van de yoga en de leringen van de Cursus samenkomen.

Fleur Smelt

Ganga begeleidt sinds een aantal jaren ook mensen bij het prana-proces; een proces waarin de overgang gemaakt wordt van fysieke voeding naar energetische voeding. Op één van de snikhete septemberdagen afgelopen najaar had ik een gesprek met Ganga bij haar thuis in Diemen, in haar prachtige meditatiekamer.

Ganga heeft na een lang spiritueel pad Transformatieve Yoga ontwikkeld, een vorm van yoga waarin de eeuwenoude traditie van de yoga en de leringen van de Cursus samenkomen. Ook begeleidt zij sinds een aantal jaren mensen bij het prana-proces; een proces waarin de overgang gemaakt wordt van fysieke voeding naar energetische voeding.

De liefde en de toewijding van Ganga is tijdens ons gesprek voelbaar en maakt dat ik regelmatig de neiging heb te zwijgen en te genieten van de liefdevolle energie. Een gevoel dat ik herken van mijn yogalessen en van de yoga-reis die ik met Ganga naar India heb gemaakt. Uit het gesprek blijkt dat Ganga zich al op jonge leeftijd bewust was van Liefde en de behoefte voelde deze uit te breiden. "Toen ik drie jaar oud was heb ik het hele schap chocoladerepen leeggehaald uit de kruidenierswinkel van mijn ouders en uitgedeeld aan de kinderen uit de buurt. Dat is mijn eerste herinnering. Ik weet nog dat het mijn intentie was om te delen. Ik herinner mij ook dat ik op die leeftijd begon met bidden, met name voor anderen.

Ik ben door mijn zus op het yoga-pad gekomen, zij was vegetarisch en volgde een yoga-opleiding. In eerste instantie, ik was toen 17, ben ik haar gewoon gevolgd. We kwamen uit een niet al te veilig gezin. Daar heb ik lang last van gehad. De diepste laag is genezen door de Cursus. Ik dacht dat ik er al was, dat het opgelost was, ik was ook al tien jaar bezig met de Cursus, toen de vraag: 'Heb je het werkelijk vergeven?' in mij omhoog kwam. Daar reageerde ik op met hevig verdriet. Ik schrok en realiseerde mij dat ik het nog niet vergeven had. Vervolgens heb ik steeds als er een gedachte over mijn jeugd opkwam de lessen van de Cursus toegepast. Iedere keer weer, steeds opnieuw. Dit duurde een aantal jaren en toen kwam er een moment dat er, na



de toepassing van één van de lessen, een enorme vreugde in mij opkwam. Ik voelde mijn hart helemaal opengaan en ik ervoer een enorme liefde, met name voor mijn vader. Een liefde die ik als heel klein kind gekend had, maar die ik vergeten was. Vergeving is niets meer en niets minder dan de liefde in jezelf weer terugvinden, de liefde die je bent weer ervaren.

Ik weet nu, door de Cursus, dat mijn enige doel is een wereld als deze niet in stand te houden en de gedachten die ik over de wereld heb los te laten. Dit betekent: herkennen als ik beelden maak. De Cursus heeft mij helder gemaakt dat ik verantwoordelijk ben voor wat ik denk. En dus verantwoordelijk voor de wereld die ik zie en de keuzes die ik maak. Als ik geen liefde zie, kies ik niet voor liefde."

In het interview praten we uitgebreid over het pad van yoga en met name over de Transformatieve Yoga.

Ganga: "Als je bereid bent de identificatie met het lichaam te doorzien, kan het lichaam een ingang tot transformatie zijn. Door het doen van yoga worden gedachten die opgeslagen liggen in het lichaam wakker. Yoga helpt je te ontspannen en in de ruimte die dit brengt kunnen gedachten oplossen. De ademhaling is hierbij enorm behulpzaam. Ademhaling is een brug tussen lichaam en geest, net zoals de Heilige Geest een brug is tussen God, de eenheid, en de wereld van de dualiteit.

Ook vertelt Ganga in ons gesprek uitgebreid over het prana-proces en hoe dit het proces van transformatie ondersteunt en versnelt. "Het prana-proces kan je pas doen als je dezelfde gedachten hebt over energetische voeding als over fysieke voeding. Het lichaam volgt je gedachten. De belangrijkste vraag die je je jezelf dient te stellen is of je vertrouwt op God, op iets dat groter is dan jezelf. Zonder dit vertrouwen kan het niet. En de intentie móét Liefde zijn, niets anders. Het doen van het prana-proces is behulpzaam én confronterend. Alles wordt lichter, dus de dingen die nog verborgen liggen in de denkgeest komen naar boven. Eten is een groot troostmiddel en helpt bij het onderdrukken van gedachten en emoties. Ik zie ook bij mijzelf dat ik nog steeds de neiging tot onderdrukken heb. Ook dat is confronterend. Werkelijk voelen en weten dat ik het lichaam niet ben, dat is een besef dat eigenlijk nu pas bij mij begint te dagen."

Wil je meer te weten komen over Transformatieve Yoga en het prana-proces, bekijk dan het interview op het YouTube kanaal van MIC:

www.miraclesincontact.nl/index.php/nl/zelfstudie/lezingen-op-youtube