



Inge Saraswati heeft een eigen yoga & avatarcentrum, waar ze werkt als spiritueel gids. Op verschillende manieren, door middel van yoga, meditatietrainingen, healings en de innerlijke ruimtereis, helpt ze mensen rust te vinden in zichzelf.

#### Hoe werd je een innerlijke gids?

"Rond mijn twintigste jaar ben ik ontdekt door een deskundige paranormaal begaafde vrouw. Zij stelde mij voor aan een groot yogi uit India en hij werd mijn bron van inspiratie; zo kwam ik op dit pad terecht."

#### Waarom is dit belangrijk voor je?

"Ik vind het prachtig als mensen rust in zichzelf vinden en nog mooier vind ik het, als zij helemaal gaan stralen. Door de innerlijke ruimtereis maken zij contact met hun eigen innerlijke ruimte, zonder vastgeroeste gedachtepatronen over het verleden of de toekomst. Eigenlijk een soort wake-up call."

Op de redactie van een weekblad is het best hectisch. Een innerlijke ruimtereis waar je lekker kalm van wordt, komt voor Vriendin's Yvonne dan ook als geroepen.

Tijd. Een relatief begrip, maar ik heb altijd te weinig tijd. Altijd heb ik haast. Zelfs op mijn vrije dag ren ik m'n benen uit mijn lijf om het lijstje in mijn hoofd, met daarop sporten, stappen, opruimen en nog veel meer, af te werken. Juist, in mijn hoofd. Want het zijn mijn eigen gedachten die de things-to-do-list maken. Ik bedoel, niemand zegt dat ik dat op zaterdag allemaal moet doen. Dat doe ik zelf. Toch heb ik al best veel geprobeerd om mijn gedachten te stoppen. Zo heb ik mezelf een maand teruggetrokken in een Thaise boeddhistische tempel, meditatiecursussen gevolgd en staan de schappen van mijn boekenkast vol met zelfhulpboeken – ja, ik heb ze allemaal gelezen. Maar niets geeft me rust. Mijn rumoerige brein schreeuwt om kalmte.

#### Te laat

Op de redactie ontvang ik een uitnodiging voor een innerlijke ruimtereis met *innerside guide* Inge Saraswati. Heel enthousiast word ik er niet van. Ontdek een oneindige ruimte in jezelf en voel zeeën van tijd. *Wees vrij van gedachten*, lees ik. Een beetje zweverig vind ik het. Wat betekent dit en zou dit wél helpen? Ik heb de brief al bijna weggemoffeld, maar iets in me zegt: niet doen! Tja, wat heb ik te verliezen? Dus zo ga ik een week later op een regenachtige woensdagmiddag met de bus naar Aalsmeer,

naar yoga & avatarcentrum *Saraswati*. Natuurlijk ben ik door alle drukte weer te laat vertrokken en – het zal ook eens niet zo zijn – mis ik mijn bus. Wachtend in de regen met de wetenschap dat ik te laat kom, stemt me niet bepaald rustig. Degene die me vandaag tot bedaren kan brengen, moet van goede huize komen, weet ik. Ruim een uur later kom ik aan. Mijn ergernis slaat om in schaamte als ik zie dat de woonkamer vol is met mensen die op mij wachten. Gelukkig stelt Inge, een vriendelijke vrouw met heldergroene ogen, me gerust. Ze is blij dat ik er ben, zodat de innerlijke ruimtereis kan beginnen.

#### Strand

Alleen al de ruimte waarin we plaatsnemen maakt me rustig: een zacht vloerkleed, lichte muren met mooie schilderijen, zelfgemaakt door Inge, en een relaxte melodie op de achtergrond. In de hoek twee grote lcd-schermen. "Die horen bij de ruimtereis," zegt Inge. De reis begint met wat ontspanningsoefeningen om de spieren los te maken. Daarna begint het échte werk. In een ontspannen houding gaan we op het vloerkleed zitten, de ogen gericht op de videoschermen. "Sluit je ogen," vervolgt Inge. Haar stem klinkt indringend en rustgevend tegelijk. Ik luister naar haar en laat me erdoor meevoeren. Haar woorden in combinatie met de prettige muziek op de achtergrond maken

# Things to do

Het zijn mijn eigen gedachten die de **things-to-do-list** maken.

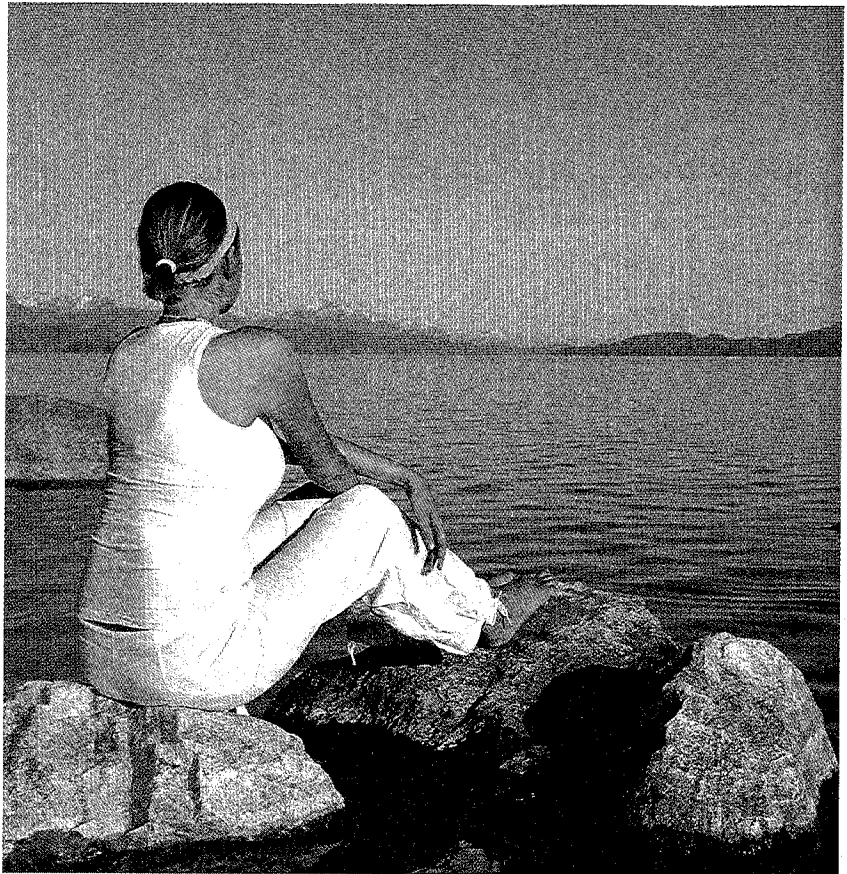
Ik bedoel, **niemand** zegt dat ik op zaterdag moet sporten, **shoppen**, koken en vrienden op moet zoeken. **Dat doe ik zelf.**

'Innerlijke stilte is heel moeilijk te bereiken, maar we moeten er wel naar st'

## Things to do

Het zijn mijn  
eigen gedachten die de  
**things-to-do-list**  
maken.

Ik bedoel,  
**niemand** zegt  
dat ik op zaterdag  
moet sporten,  
**shoppen**, koken  
en vrienden  
op moet zoeken.  
Dat **doe ik zelf**.



me echt kalm. "Bedenk dat je groter bent dan alleen je lichaam. En dat je bewustzijn niet ophoudt waar je huid stopt," hoor ik haar zeggen... Af en toe open ik mijn ogen en zie op de tv-schermen mooie beelden van lieflijke stranden en prachtige bergen. Ik dreig in slaap te vallen, kan mezelf nog maar nét wakker houden.

### Intenser

Een kwartier later mogen we onze ogen weer openen. "Dit was de reis," zegt Inge. Even voel ik een teleurstelling. Was het dit? Zo kort? Toch voel ik een diepe ontspanning, en dat is nieuw voor mij! Als ik even later naar de bushalte loop, ervaar ik inderdaad een immense ruimte in mijn hoofd. Ik kijk om me heen en zie alles – de lucht, bomen, huizen – opeens veel intenser. Het valt me ook op dat ik naar dingen kijk zonder erover te oordelen. Ik neem alles zoals het is en erger me zelfs niet aan een groep luid brullende schoolkinderen, iets wat me normaal gesproken mateloos irriteert. De bus is te laat en het gaat weer regenen, maar ik laat alles komen zoals het komt en dat voelt heel vredig. En de tijd? Die bestaat even niet. Twee dagen lang ervaar ik het gevoel van immense ruimte nog steeds. Op mijn werk ben ik kalm en het lijstje in mijn hoofd is verdwenen. Wat ben ik blij dat ik die uitnodiging niet heb weggegooid.

Wil jij ook een keer een innerlijke ruimtereis ervaren? Kijk voor meer info:  
[www.ingesaraswati.com](http://www.ingesaraswati.com) of bel 0297 - 32 87 98.

'...beten er wel naar streven' – Moeder Theresa