

Yoga: van geleefd worden naar steeds bewuster leven; de weg naar vrijheid



Inhoudstafel

Voorwoord

Dankbetuiging

Inleiding

Hoofdstuk I. Stop de ratrace

Hoofdstuk

- II.** Van rollenspel naar waarachtigheid
 - II. A.** Het belang van yama en niyama
 - II. B.** Yama en niyama onder de loep genomen
 - II C.** Yama en niyama in de praktijk

Hoofdstuk III. Jezelf kwetsbaar durven opstellen, vraagt moed of de kracht van openheid

Hoofdstuk IV. De wijsheid van de schildpad; een andere manier van zelfkennis

Hoofdstuk V. De kracht van vergevengszindheid en het leven in het NU

Hoofdstuk VI. De kracht van een liefdevolle ingesteldheid

Hoofdstuk VII. Zonder adembewustzijn, continue aandacht en onthechting geen transformatie

Hoofdstuk **VIII.** Yoga leert je te leven ín deze wereld zonder vàn deze wereld te zijn

Hoofdstuk **IX.** Micro- macrokosmos als 1 geheel
IX. A. De mens, een mini macrokosmos
IX. B. De helende kracht van de Natuur

Hoofdstuk **X.** Ons aardse leven als leerschool om steeds verder te groeien in liefde

Hoofdstuk **XI.** Het is in de innerlijke stilte, dat je antwoorden zal vinden

Bronnenlijst

Yoga: van geleefd worden naar steeds bewuster leven; de weg naar vrijheid

Voorwoord

Hoe moet men een eindwerk beschouwen?

Als een afronding van een studie?

Als ik echter iets geleerd heb tijdens deze 5 jaar aan de academie, is het wel dat yoga een transformatieproces is, dat éénmaal in gang gezet, nooit meer stopt.

Naast het reisvirus heeft nu ook het yogavirus me te pakken gekregen.

Andere virussen worden zeer vriendelijk verzocht om hun afstand te bewaren.



Wat kiezen als onderwerp dan?

Werd niet alles reeds neergeschreven?

Welke nederige bijdrage kan ik nog leveren?

Of is zo'n eindwerk net een kans om zich nog verder te verdiepen in een onderwerp dat je na aan het hart ligt en je niet per toeval extra raakt?

Tijdens één van de eerste lessen op de academie ging het over yoga als ervaringswetenschap. Het beeld dat me bij blijft is de vergelijking die toen gemaakt werd met het eten van een mango. Als iemand die nog nooit een mango at, je vraagt om de smaak van die vrucht te beschrijven, schieten woorden te kort. Je kan de zoetheid ervan vergelijken met de zoetheid van een andere vrucht, de sappigheid met die van een ander stuk fruit, maar de hele opsomming van vergelijkingen zal je nooit in staat stellen om de specifieke smaak van de mango juist in woorden over te brengen. Het zal wel duidelijk wezen wat met dit mango relaas bedoeld wordt. Er is slechts één middel om een mango te leren kennen en dat is er zelf van te proeven. Zo gaat het ook met yoga. Je kan proberen om in woorden te gieten wat je ervaringen met yoga zijn, maar de woorden zullen steeds tekort schieten om die ervaringen weer te geven.



(<https://www.youtube.com/watch?v=3vXvs0vtNd4>)

Heeft dit eindwerk dan überhaupt zin?

Nu, als yoga een wetenschap is, dan houdt dit in dat zelfde ervaringen opgedaan en vastgesteld worden door verschillende personen. Elkeen bewandelt een eigen yoga weg, maar die is bezaaid met zelfde inzichten, ervaringen die gaandeweg verworven worden. Misschien is het het beste dan om als eindwerk een bundeling aan te reiken van enkele essentiële inzichten die ik tijdens deze vijf jaar reeds ontvangen mocht en aan den lijve ervaren heb. Waar het hart vol van is...

Dankbetuiging

“Dankbaarheid is het geheugen van het hart”

Hans Christian Andersen



Vooraleer mijn uiteenzetting te starten, wil ik mijn immense dankbaarheid uitdrukken aan de leraren die ons tijdens deze 5 jaar met hun geduld, ervaring, liefdevolle aandacht en wijze raad bijstonden. Ook hier schieten woorden te kort. Wij weten dat je niet kan verwoorden wat op subtieler niveau wordt doorgegeven. Ook dat kan je alleen maar weten door het te ervaren. Ik apprecieer enorm jullie toewijding en het waarmaken van het motto wat Suman verwoordt als "teach what you preach", wat zoveel betekent als "wees een lichtend, levend voorbeeld van wat je voor staat". Het gaat zoals bij het verwerven van meer inzicht door het lezen van een tekst tussen de regels door. Het gaat om een intuïtief aanvoelen van bij jullie op de juiste plaats te zitten, in goede handen te zijn. Samen blijvend groeien. Jullie aanmoedigingen om onafhankelijke zoekers te worden, zijn niet in dovemansoren verloren gegaan.

Ook mijn medestudenten kan ik daarvoor niet genoeg bedanken. Wat een privilege om in zo'n open, warme groep 5 jaar lang te hebben mogen groeien. Dit vraagt om wederzijds vertrouwen. Elke lezing, elke uitwisseling, elke aanwezigheid beschouw ik als een prachtig geschenk. Uit dit samen delen, ontstonden ook mooi vriendschappen. Elkaar blijvend inspireren.

Ook dank aan alle andere yoga leraren en niet yoga leraren waarvan ik al zoveel leren mocht. We zijn immers allen spiegels voor elkaar; elkaars leermeesters.

Een speciale vermelding voor mijn gezin. Zowat elke zaterdagvoormiddag tijdens het academiejaar, zagen ze me vertrekken met mijn rugzakje richting yoga academie en leefden ze mee tijdens het jaarlijkse blokken voor de examens. Mijn jongste dochter riep me vaak achterna: "Veel geluk op de yoga, mama." Ze gunden me dit avontuur van harte. Van onze kinderen kunnen we zoveel leren. Zij herinneren ons eraan dat het leven ten volle geleefd mag worden. Mijn man, een zielsverwant, moedigde me aan om te doen wat mijn hart me ingaf. Als je doet wat je graag doet, dan geeft dat je vleugels en dat straalt je uit. Ook hen ben ik ontzettend dankbaar.

Ook mijn ouders en zus ben ik dankbaar voor alle kansen die ze me gaven. Al ben ik diegene uit het gezin die het minst de bewandelde paadjes volgt, voel ik hun steun en vertrouwen. Mijn mama liet soms de wijze woorden vallen: "Doe wel en zie niet om." De Bhagavad Gita in een notendopje. Nu begrijp ik meer dan ooit de diepgang van deze wondermooie boodschap.

Inleiding

“Explanation separates us from astonishment,
which is the only gateway to the incomprehensi-
ble”

(Vert.: “Verklaringen scheiden ons van verbazing, wat de
enige poort is tot het onbegrijpelijke”)



Eugène Ionesco

En dan komt het moment aan het begin van het vierde academiejaar waar-
op je de titel van je eindwerk dient op te geven, waaraan je 2 jaar lang
mag werken. Geen evidentie.

Als ik terugkijk op wat me hier, tot dit punt heeft gebracht, heeft dat al-
les met bewustwording te maken. Yoga is een omkeringsproces, teruggaan
naar de essentie, de éénheid die we in oorsprong allen zijn. Op weg zijn
naar de vormeloze éénheid, versluierd door de verscheidenheid die onze
wereld der verschijnselen kenmerkt, maar die tevens nodig is om tot groei
in bewustwording te komen.

Terugkeren naar ZIJN. De vele rollen die je in de maatschappij speelt, de
maskers die je soms opzet, afgooien en gewoon waarachtig zijn.

Luisteren naar de stem die je diep in jezelf kan horen en hier trouw aan
zijn.

Dit heeft me al heel mijn leven lang geïntrigeerd en daar ben ik al altijd
gevoelig voor geweest. Ik voel meestal snel aan wanneer iemand zich an-
ders voordoet dan hoe hij zich werkelijk voelt. Lichaamstaal zegt vaak zo-
veel meer dan wat er in woorden uitgewisseld wordt. Wie antwoordt er op-
recht op de vraag: “Hoe gaat het met je?”

Ook in mijn lessen was één van mijn stokpaardjes het absurd theater,
waarvan Ionesco een boegbeeld vormde. Hij stak in zijn stukken de draak
met het tekort schieten van woorden en de vele clichés, vooroordelen en
conditioneringen volgens dewelke we leven. “La Cantatrice Chauve” (vert.: “De
Kale operazangeres”) is daar een hilarisch voorbeeld van. In “Le
Rhinoceros” (vert.: “De Neushoorn”) klaagde hij het feit aan hoe mensen blin-
delings zich laten leiden door fascistische ideeën, zonder de wreedheid er-
van in vraag te stellen. Jammer genoeg blijven de thema’s in zijn stukken
zeer actueel. Op vele plaatsen in de wereld zien we hoe nationalistische en

religieuze overtuigingen tot oorlogen blijven leiden. Je zou denken dat de mensheid de absurditeit ervan na een tijd zou ingezien hebben, maar "l'histoire se répète" (vert.: "de geschiedenis herhaalt zich").

Ionesco stelde in zijn theaterstukken essentiële levensvragen, die ik me ook al van kinds af aan stelde en die ik zo op mijn beurt mijn leerlingen voorlegde. "Geboren worden om dan weer te sterven: wat is de zin dan van het leven?" Laten we niet vergeten dat de man twee wereldoorlogen meemaakte. Je zou voor minder de zin van het leven in vraag stellen. "Bestaat God?"

Dan zijn er in een mensenleven zo van die kantelmomenten waarin die vragen nog luider gaan klinken en je ze niet meer kan wegmoffelen in de onderste lade van je bewustzijn. Het is tijd om ze boven te halen van onder het stof, ze af te stoffen en er echt werk van te maken. Het kan de dood zijn van een naaste die je wakker schudt. Bij mij was dat al jaren eerder gebeurd toen mijn broer ervoor koos om uit het leven te stappen. Of je niet meer gelukkig voelen in je job. Dat was recenter aan de orde. Het doet je stilstaan en nadenken over wat nu eigenlijk belangrijk is in het leven, waar je naartoe wil.

Het is de zoektocht naar zingeving, naar geluk. Zijn we allen immers niet op zoek naar geluk? Zijn de vragen die een mens zich op het einde van zijn leven stelt niet: "Heb ik een gelukkig leven geleid? Heb ik graag gezien? Ben ik graag gezien? Heb ik tot iets moois kunnen bijdragen?"

Maar hoeveel van onze tijd besteden wij aan deze essentiële vragen, deze existentiële zoektocht? Hoeveel percent van de tijd worden wij niet in beslag genomen door onszelf voorbij te hollen en is onze geest gevuld met ontelbare, tegenstrijdige gedachten. En nemen we noch de tijd, maken we noch de ruimte om hierbij stil te staan, stil te worden, in stilte te ZIJN...

I. Stop de ratrace

"La lenteur, c'est ça, le secret du bonheur"

(Vert.: "Traag leven/ Traagheid, dat is het geheim van het geluk")

**Uit Monsieur Ibrahim et les fleurs
du Coran** (vert.: uit Meneer Ibrahim en de
bloemen van de Koran)

van Eric-Emmanuel Schmitt



Zo was ik voor ik met de yoga academie startte op een punt in mijn leven gekomen dat ik holde van hot naar her. Tegenwoordig lijkt je leven slechts zin te hebben als het volgepropt zit van 's morgens vroeg tot 's avonds laat. Je wordt getaxeerd op alle activiteiten die je onderneemt, je sociale contacten, het prestige van je diploma, de job die je uitoefent, de grootte van je huis en noem maar op. Zoals elke vrouw die haar titel waardig is, jongleerde ik destijds met minimum 4 balletjes tegelijk in de lucht en probeerde er geen enkele de grond te laten raken. Ik trachtte mijn rol als mama zo goed mogelijk te vervullen, werkte hard voor school - mijn job, en daarnaast diende het huishouden gedaan te worden, aangezien de kabouterijtjes jammer genoeg aan het staken waren. Af en toe wou ik ook nog eens een momentje voor mijn man en mezelf. Van met plezier doen werd het soms moeten en zoals een medestudentin van de academie het ooit zo mooi in haar lezing verwoordde: "alleen moeten in ont-moeten". Als ik niet oplette, liep ik de kans om alle balletjes op de grond te laten vallen.

Toen ik als leerkracht een groep leerlingen vergezelde op een excursie wereldgodsdiensten, werd ik geraakt door het levensverhaal dat een monnik ons in het boeddhistische klooster te Schoten schonk. Hij was vroeger lid geweest van een bekende popgroep die furore maakte in Vlaanderen. Zijn ego werd in die tijd gestreeld door het podium leven, de vrouwen die aan zijn voeten lagen, het succes. Toch was hij niet gelukkig en werd hij depressief. Tijdens één van zijn reizen kwam hij in contact met het boeddhisme en hij verdiepte zich daarop in de boeddhistische leer en levenswijze. Vandaag leeft hij niet meer voor zijn ego, is hij monnik en begeleidt mensen bij hun sterven. Zijn verhaal en vooral zijn aanwezigheid, zijn oprechtheid, zijn ingetogen en vredevolle uitstraling, raakten me diep en wat me deed verlangen naar meer is dat hij geleerd had bewust te leven. Hij vertelde dat wanneer hij auto reed, hij ook alleen auto reed en hij verder niet

verstrikt raakte in zijn denken. Wat hij toen uiteenzette, daar verlangde ik naar. Ik wou niet meer vast komen te zitten in overmatig denken, niet meer overprikkeld raken, maar bewuster leven in het NU. Het lichtje ging die dag branden. Ik begreep zijn verhaal dankzij zijn praktische, alledaagse voorbeelden. Hoe vaak had ik niet thee voor mezelf gezet, zorgvuldig de smaak uitgekozen, ook een kop waar ik graag uit dronk en vond ik die kop thee enkele uren later op de schoorsteenmantel terug, koud geworden, het zakje thee er nog in. Hoe vaak had ik me niet geërgerd aan mensen die op vakantie mooie plekken bezochten, niet stil stonden om rustig te genieten, maar alleen maar het landschap door de lens van hun fototoestel hadden vastgelegd, maar niet beleefd...

Maar was ik zelf ook niet zo bezig? We zijn allen immers spiegels voor elkaar. Was ik niet mezelf aan het voorbij hollen, levend op adrenaline, zonder voldoende tijd te nemen om bewust te leven? Besteedde ik wel voldoende aandacht aan de dingen die er echt toe doen? Aan de dingen die het geluk uitmaken? Ik nam de tijd niet om op de trampoline te springen met mijn kinderen, want mama moest verbeteren. Geen tijd voor yoga noch beeldhouwen die me rust brachten. Soms niet echt bewust kunnen genieten van een leuk samenzijn met vrienden, omdat het werk lag te wachten en me tot de orde riep.

Wat me vroeger zo aansprak in de job van leerkracht, bleek minder haalbaar te zijn. Ik stond niet achter de nieuwe taalmethode die onze school wou invoeren, er heerste een conflictueuze sfeer en heel veel tijd en energie gingen volgens mijn aanvoelen meer en meer naar de vorm ten koste van de inhoud en creativiteit. Bleek uit de sessie loopbaanbegeleiding dat de job van leerkracht me zo geboeid had omdat ik er jaren lang mijn creativiteit in kwijt kon en de waarden waarvoor ik stond; harmonie, schoonheid, rechtvaardigheid, waarachtigheid, blijvend leren, ervaring doorgeven. Teveel positieve energie werd nu echter opgeslorpt en ik stond in klaag- en moet-modus. Waar ik voorheen als een zonnetje met plezier ging werken, botste ik nu tegen obstakels aan. En ook mezelf kwam ik tegen. Ik had me laten meeslepen in een conflict en het zonnetje werd soms een donderwolk. Ik snakke naar al de waarden die ik hoog in het vaandel hield en naar emotionele rust.

Ik nam mezelf onder de loep tijdens die loopbaanbegeleiding, die in mijn geval waarschijnlijk meer weg had van een therapie. Ik wist heel goed dat het uiterst belangrijk voor me was om me goed te kunnen voelen op mijn werkplek, dat er vertrouwen moest heersen. Natuurlijk is het makkelijker

om de schuld bij anderen te leggen en het ego zo vrijuit te laten gaan. Ik mag dan wel in gegaan zijn tegen 2 collega's die weinig respect toonden voor het werk van hun medecollega's en al te graag met hun ellebogen te werk gingen, toch had ik in het heets van de strijd ook bij mezelf eigenschappen gemerkt die afweken van wie ik in wezen ben, van die waarden die ik zo belangrijk vind.

Ik begon terug meer te luisteren naar de stem van binnenin en naar mijn lichaam. Ze maakten me duidelijk dat ik niet meer trouw was aan mezelf. Ik werd eerder geleefd dan dat ik leefde. Ik wou begrijpen waarom ik mezelf zo verloren was en hoe ik het tij terug kon keren. Ik was een zoektocht gestart naar mezelf en dat kan bij momenten best confronterend en pijnlijk zijn. Hier moet je echter door wil je groeien als mens.

Ik was op zoek naar meer innerlijke rust, maar ik kreeg zoveel meer terug.

Ik gaf mezelf vijf jaar time out om me onder te dompelen in die dingen die me gelukkig maakten. Het mooiste geschenk aan mezelf. Ik wou mijn kinderen meer zien opgroeien en samen op die trampoline springen. Nog meer fijne momenten met het gezin, vrienden en familie doorbrengen. Terug creatiever bezig zijn. De waarden waarin ik geloofde opnieuw waarmaken.

Ik droomde er al een tijdje van om meer te gaan beeldhouwen. Het is voor mij een manier om het denken stil te leggen. Ik kan me zo verdiepen in het creatieve proces dat gedachten vervagen. Het kappen in steen heeft veel weg van meditatie. Het creatieve proces gebeurt doorheen de beeldhouwer. Je bent een geleider van creatie, schoonheid, harmonie of een boodschap.

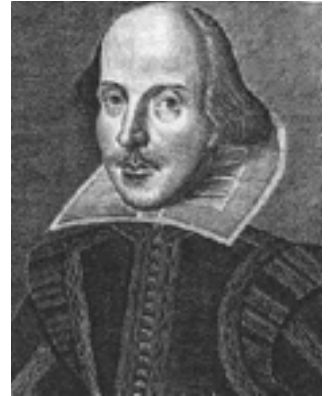
En yoga, ja yoga. Dat is zo groots, zo verdiepend, zo verrijkend. Yoga schenkt me zo veel meer dan waarvoor ik er initieel mee begonnen was. Het is een zegen. In eerste instantie was ik op zoek naar tot rust komen en mijn lichaam weer geweldloos, fysiek in beweging brengen na 2 zware keizersneden. Toen we in Tremelo tijdens de wekelijkse yogales een lezing kregen over yama en niyama, wist ik dat ik me hier verder in wou verdiepen. Het was een herkenning van wat diep in mij al leefde, aanwezig was en wat ik miste in onze jachtige, prestatie gerichte maatschappij.

II. Van rollenspel naar waarachtigheid

"All the world's a stage,
And all the men and women merely players;
They have their exits and their entrances;
And one man in his time plays many parts..."

(Vert.: "De hele wereld is een schouwtoneel,
En alle mannen en vrouwen slechts spelers;
Ze komen op en ze gaan weer weg; En eenzelfde man speelt
vele rollen")

by William Shakespeare



II. A. Het belang van yama en Niyama

Yama en niyama verschenen toen niet per toeval op het toneel. Trouwens, het woordje "toeval" heb ik ondertussen al lang uit mijn woordenboek geschrapt. In yoga primeert de motivatie, de ingesteldheid waarmee je iets doet. Yama en niyama zijn geen geboden, maar wel de ethische basis van het bewustwordingsproces dat yoga inhoudt. Ze vormen de leidraad voor de ingesteldheid waarmee een yoga aspirant in het leven staat. Je doet niet aan yoga, yoga is net ont-doen; je ontdoen van al je oordelen, je conditioneringen. Het is een levenswijze. Het is een zuiveringsproces; groeien tot de betere, beste versie van jezelf. Steeds sattvischer, zuiverder, liefdevoller worden. Het is komen tot het inzicht dat jij en ik geen afgescheiden entiteiten zijn, maar één Zijn in de Bron van alle Leven. Dit lezen en leren is één zaak, maar ook werkelijk continu gewaar zijn van je reactiviteit op de indrukken die je binnenkrijgt en er niet op reageren volgens je conditioneringen, dat is een heel ander paar mouwen. Daar kan ik van getuigen. Ik hoop dat ik oud genoeg mag worden om nog vele jaren hierin te kunnen groeien.

Ik weet nu dat wat me toen overkwam op mijn job de aanzet vormde om de basisprincipes yama en niyama bewuster te gaan onderzoeken en terug bij mezelf, het Zelf te komen. Dit bewustwordingsproces is sindsdien niet meer gestopt. Ik sta er mee op en ik ga ermee slapen. Het gaat met vallen

en opstaan. Het is de zoektocht naar meer inzicht. Het is de weg van hebben naar zijn, van doen naar ont-doen, van niet handelen in handelen. Het is tot een steeds dieper doordringend besef komen dat mijn indrukken over mezelf, de anderen en de buitenwereld gekleurd zijn. Zo bekijken we elk de dingen vanuit onze eigen conditioneringen en reageren we er ook op. Ons denken, onze beoordelingen zijn dualistisch. Dat heeft de mens zelf bewerkstelligd. Zoals het symbolische bijbelverhaal Genesis verhaalt: toen de mens van de appel van discordia (vert.: tweedracht) proefde, de vrucht van de boom van kennis van goed en kwaad, besloot hij God niet te gehoorzamen. Hij werd hierop door God verdreven uit het Aards Paradijs. Nu dragen we daar de gevolgen van. Het eten van de verboden vrucht riep het denken tot leven; ons dualistische denken, wat de éénheidservaring in de weg staat. Ofwel voelen we ons aangetrokken tot zaken; ervaren we ze als goed, aangenaam. In yoga termen spreekt men over de klesha ("conditionering, aandoening") raga. Ofwel voelen we er een afkeer voor; ervaren we iets als onaangenaam, als slecht, als iets dat we willen mijden tot uitschakelen. Hier spreekt men van de klesha dvesa. Aangezien onze aandacht naar buiten gericht is en we alles aanschouwen en beoordelen doorheen onze gekleurde bril, zien we de alles omvattende Waarheid niet. De Waarheid is immers versluierd door onze gekleurde waarnemingen.

Yama en niyama geven aan hoe men met de indrukken over anderen, de buitenwereld en het zelf dient om te gaan om tot Waar Inzicht te komen; om de sluier (maya) weer weg te nemen. Van blind zijn tot weer klaar zien, dankzij yoga. Het zijn de funderingen waarop alle 8 trappen van het bewustwordingsproces, dat astanga yoga is, steunen. Yoga is het proces van avidya (vert.: onwetendheid) komen tot VIDYA: komen tot VEDA, WETEN, de WAARHEID, tot INZICHT. Zonder eerst te zuiveren, zonder eerst sattvischer te worden, kan men inzichtelijk niet groeien en niet komen tot de toestand van meditatie. Het is stoppen met reageren. Komen tot enkel waarnemen en dit zonder te oordelen. Aanwezig zijn in open aandacht. Dat wil niet zeggen dat je niet meer mag ageren. Het verschil zal zijn dat je op een bewuste manier tot actie zal overgaan indien dat nodig is ipv te reageren volgens ingebakken reactiepatronen. De energie die men normaal gezien verspeelt door het reageren, kan men dan opsparen en kan dienen tot transformatie; komen tot hogere, steeds subtielere toestanden van bewustzijn. Alles wat beweeglijk en veranderlijk is, is in de Eeuwige Bron van alle Leven aanwezig. Yoga is de weg van zelfvervreemding tot terug weten wie je in wezen bent.

II. B. Yama en niyama onder de loep genomen

De yamas zijn 5 vormen van onthouding, betrekking hebbend op hoe men omgaat met de indrukken die men heeft vnl over zijn relaties, z'n omgeving, de anderen, maar ik over zichzelf.

Ahimsa staat voor geweldloosheid, niet schaden. Ik was initieel met yoga begonnen om mijn lichaam opnieuw te laten bewegen na 2 zware keizersnedes zonder het hierbij te forceren. Inderdaad, bij het beoefenen van asana, nooit forceren, geweld plegen op z'n lichaam en ook niet op dat van zijn leerlingen als leraar. Het gaat net over ont-spannen in de inspanning. Jezelf niet schaden in het algemeen: zelfliefde is essentieel; eerst van jezelf houden om ook al het andere graag of nog liever te kunnen zien. Ik versta hieronder ook de natuur, de dieren, de planten, alles wat leeft. Ook bv geen mug doden: alles is nl 1, komt voort uit éénzelfde Bron van leven. Zelfs al heb ik me al menigmaal afgevraagd wat het nut van een mug kan zijn, het feit dat muggen leven, wil zeggen dat ze er om een welbepaalde reden zijn. Misschien is het wel om de mens te leren groeien in het omgaan met ongemak, met ziekte...

Het gaat om niet kwetsen noch in daden, noch in woorden, noch in gedachten en dit reikt tot op een zeer subtiel niveau. Dat is een ware uitdaging! Ahimsa is de wortel van alle andere ethische normen. Het omvat ook de andere yamas: de waarheid geen schade berokkenen, dus waarheidsgetrouw zijn (satya), zich niets toe eigenen - dat is stelen en dus ook schaden (asteya), zijn Ware Wezen trouw zijn - zich hierop richten (Brahmacarya) en niet alles voor zich willen houden (aparigraha).

Een persoon die hierin ver gevorderd is, wordt niet meer als een bedreiging ervaren. Men vertoeft net graag in zijn liefdevolle, vrede brengende aanwezigheid. Dat was wat ik aanvoelde had in de aanwezigheid van de monnik in het boeddhistische klooster te Schoten.

Satya of waarheidsgetrouwheid, oprechtheid, eerlijkheid, authenticiteit. Trouw zijn aan wie men in wezen is. De waarheid vertellen. Dit wil echter niet zeggen dat men alles zonder tact eruit moet gooien. Ook niet kwetsen, blijft hier gelden. Hierin vorderen brengt een stroom van goedheid en positieve resultaten voort.

Asteya staat voor niet stelen, je niet toe eigenen wat niet van jou is. Trouwens alles wat je als je eigendom hier beschouwt, behoort jou niet echt toe. We worden in ons blootje geboren en zo zal het lichaam dat we even ter bruikleen kregen ook terug tot de aarde keren. Zelfs onze kinderen zijn onze kinderen niet, zoals Kahlil Gibran het mooi verwoord heeft. Hierin groeien maakt dat men over de nodige middelen zal beschikken op het juiste moment.

Brahmacarya is zijn aandacht richten op het vormeloze, het onbeperkte, dat wat aan de bron ligt van alle leven en wat men in wezen is. Zo zal men zijn energie, kracht, sterkte en moed zien groeien.

Aparigraha is het zich niet vastklampen aan vormen, niet hebzuchtig zijn, zich onthechten. Als men niet meer blindelings vasthoudt aan zijn vertekende zekerheden, zal meer kennis komen over verleden en toekomst, het waarom en waarvoor hieromtrent.

De niyamas zijn 5 vormen van zelftraining, van naleving die betrekking hebben op onze innerlijke wereld, onze spirituele groei.

Sauca staat voor zuiverheid, zowel op het niveau van lichaam, zinnen en geest. Het lichaam is de tempel waarin de Eenheidservaring mogelijk is. Zich hiervan bewust zijn en er zorg voor dragen. Wat je lichaam en geest niet goed doet, vermijden zoals bv slaapttekort. Men kan immers niet helder van lichaam, zinnen en geest zijn wanneer men te weinig slaapt. Maar dus ook op het niveau van de geest, en dat is nog veel subtieler. Zuiverheid toepassen in daden, woorden én gedachten. Het subtielste niveau van zelfbewustzijn en zelfcontrole; dat van de gedachten in de innerlijke wereld. Wanneer gedachten onzuiver zijn, voeren ze tot onenigheid, lijden, terwijl yoga net staat voor éénheid, vereniging. Zijn ze daarentegen zuiver, dan wordt men sattvischer, door de zuivering van de subtiele mentale essentie. Men wordt een betere versie van zichzelf; zachtaardiger, vreugdevoller, verhevener. Er komt beheersing van de zinnen, éénpuntigheid. Dan is men op de goede weg naar de Eenheidservaring of Bevrijding; weg van Avidya- de onwetendheid te denken dat men een afgespleten identiteit is, het tijdelijke met het eeuwige verwarren, het onzuivere met het zuivere en ellende met geluk.

Samtoshā is tevredenheid. Het besef dat dit van binnenkomt en men het geluk niet buiten zich moet gaan zoeken. Je moet niet verwachten dat je

partner, je kinderen of je job je gelukkig zullen maken. Dat geluk zit in jezelf. Het leven nemen zoals het komt, er niet tegen vechten maar net aanvaarden wat is en daar dankbaar en gelukkig om zijn. Dit zal geluk en vreugde voortbrengen.

Tapas of ascese, trainen van de zinnen, vurige inzet bv yoga beleven de hele dag en nacht door. Dit vraagt continue aandacht. Dit proces zal de diepe, vastgeroeste indrukken (samskaras) zuiveren en doen afnemen.

Svadhyaya is zelf-studie, studie van het Zelf, studie van heilige woorden en schriften. Zelfs al is de Essentie niet te vatten in woorden, in schriften, in filosofieën, kunnen deze wel verwijzen naar de Waarheid. Door zich hierop te richten, vergroot men de band met de onderliggende natuur die men in wezen is.

Isvara pranidhana is de overgave aan Zuiver Bewustzijn, dienende toewijding hieraan en afzien van de vruchten van zijn beoefening. De boodschap van de Bhagavad Gita. Moge al ons handelen offers zijn aan de Bron van Alle Leven. Dit voert ons terug naar onze Ware Natuur, naar het Aards Paradijs van het scheppingsverhaal.

II C. Yama en niyama in de praktijk

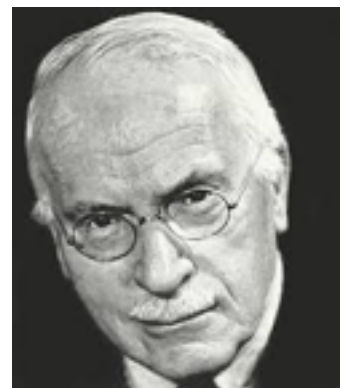
Zoals reeds vermeld, was ik aangekomen op een keerpunt in mijn leven. Ik worstelde met de vraag of de job die ik 20 jaar lang met hart en ziel had uitgeoefend, nog wel voor mij weggelegd was. Ik legde me die vraag serieus voor. Tijdens de sessies loopbaanbegeleiding die ik volgde, durfde ik zowel al mijn positieve eigenschappen als de minder positieve onder ogen te zien. De laatst genoemde wou ik aanpakken en de mooie eigenschappen mochten weer helemaal naar boven komen. Ik leerde ook mijn masker afgooien. Hoelang had ik al niet het masker van de sterke of de blijde clown of entertainer opgezet, zelfs al voelde ik me eens minder goed in mijn vel. Mijn loopbaanbegeleidster kondigde op het einde van de sessie aan: "Jouw fragiliteit wordt jouw nieuwe sterkte." Ik mocht gewoon mezelf zijn. Ik hoefde me niet steeds sterk voor te doen. Het gevoelige kind in me, had een beschermingsmuur rond zich gebouwd. Hoe sterk had ik me niet gehouden na de dood van mijn broer om mijn ouders nog meer verdriet te besparen? Hoe vaak had ik anderen niet getroost, geholpen, hen moed in-

gesproken... Maar hoe streng stond ik niet tegenover mezelf... Tijd om mezelf te omarmen en terug waarachtig te zijn.

De rol die zovele jaren zo'n belangrijke plaats in mijn leven had genomen en waarmee ik me twintig jaar lang geïdentificeerd had, nl leerkracht zijn, legde ik naast me neer, als een winterjas die je in de kast hangt bij de eerste lentedagen. Had ik spijt? Neen, integendeel. Het gaf me een bevrijdend gevoel om te kiezen voor het positieve boven wat voor mij negatief geworden was. Toch had ik die keuze niet onmiddellijk kunnen maken. De angst voor wat de toekomst zou brengen, speelde eerst nog. De warme uitwisselingen met leerlingen en mijn vriendschappen wou ik niet verliezen. Na al die jaren had ik met heel wat collega's van me een grote vriendschappelijke, fijne band uitgebouwd. Maar zoals later ook zou blijken: echte vrienden zijn gelukkig voor jou wanneer jij je weg durft te gaan, ook als dat inhoudt dat je elkaar wat minder zal zien. En waar ik initieel bang voor was, draaide positief uit. Aangezien ik weer meer verbinding met mezelf kreeg, weer het zonnetje was, zijn de contacten er alleen maar waarachtiger op geworden.

"Al wat ons in anderen irriteert, kan ons iets doen begrijpen over onszelf"

Carl Gustav Jung



Eén van de oefeningen die ik tijdens de sessies loopbaanbegeleiding voorgeschoteld kreeg, is me toen echt bijgebleven. Ik moest aan het werk met kernkwadranten. Het gaat om een model opgesteld door Daniel Ofman, dat je (kern)kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën voor mensen weergeeft. Door het aanduiden van de prioriteiten en waarden die belangrijk voor je zijn in je werk, wordt je persoonlijkheidsprofiel medegedeeld. Ik weet al niet meer welk van de profielen ik toegewezen kreeg, maar wat me wel de ogen heeft geopend, is het feit dat terwijl ik ervan uitging dat de meeste mensen met dezelfde kernwaarden in hun job stonden, dit absoluut niet het geval bleek te zijn. Bleek zelfs dat ik aan een profiel beantwoordde dat maar een klein percentage van de totaalgroep uitmaakte.

Dat was een ware eye opener voor me. Ik begreep nu beter waarom het samenwerken met sommige collega's heel vlot verliep en met anderen weer niet.

Mijn "allergie" voor de laatst genoemden kon ik niet meer onder stoelen of banken steken wanneer er materiaal van anderen gebruikt werd in eigen naam. Ik zag dat als een vorm van stelen. Enkele nieuwe collega's eisten daar bovenop zonder blikken of blozen de plaats van anciens op en vroegen om hun cursussen door te krijgen. Ze claimden sommige klassen en weigerden in anderen te staan.

Wat de ene groep als normaal beschouwde en daar geen graten in zag, was voor de andere groep onrespectvol gedrag. Er heerste een verdeel en heers mentaliteit op de werkvloer.

Achteraf was ik vooral zeer verdrietig en ontgoocheld in mezelf dat ik er niet in geslaagd was om met iedereen te kunnen samenwerken. Ik had me serieus kwaad gemaakt op 2 collega's. Ik verstond hun taal niet en zij de mijne niet. Zelfs al vond ik hun houding onrespectvol, zelf kwam ik ook niet als de meest liefdevolle persoon uit de hoek. Wat het moeilijkste bleek te zijn om nadien te verwerken, was mijn ontgoocheling en verdriet over mezelf. Ik had dingen gedaan die niet bij me pasten, die indruisten tegen mijn waarden.

Ook begreep ik dat ik me pas gelukkig kon voelen in een midden waar vertrouwen heerste. Ik zag heel wat van mijn collega's als mijn vrienden. We hadden al zoveel fijne momenten samen gedeeld, elkaar geholpen wanneer het wat drukker of moeilijker ging, samen op weekend gegaan, samen buitenlandse reizen begeleid... Het was een les voor me om te leren dat een deel mensen, collega's niet als vrienden maar louter als collega's zien.

Beleven we, interpreteren we, beoordelen we niet alles vanuit onze opvoeding, de waarden die wij voorop stellen, onze conditioneringen? En wie zegt dat het ene standpunt beter is dan het andere?

Maar hoe mooi zou het niet zijn mochten al die kernkwaliteiten van al die verschillende profielen niet meer tegen elkaar opbotsten, maar samen werken in harmonie? Wat zouden we dan niet kunnen opbouwen samen! Komen tot éénheid in de verscheidenheid. Voor mij was de harmonie te ver zoek geraakt op mijn werkplek en aangezien dat heel belangrijk voor me is, kon en wou ik niet langer meer blijven.

Later, tijdens de voorbereidingen voor een lezing die ik op de academie zou geven, botste ik op volgende tekst. Ook hier sluit hij mooi aan. Ik geef hem graag nog eens mee.

In het boek "Het zesde zintuig" las ik de volgende Indische tekst uit de twaalfde eeuw. Het gaat om de parabel van de blinden en de olifant. De parabel gaat over een groep blinden die in aanraking komt met een olifant en wil weten wat voor een beest hij is. Ze zijn nieuwsgierig en betasten ieder een deel van het reusachtige dier. De eerste blinde betast een poot en zegt: "Een olifant is een boom!" "Welnee", zegt de tweede, die de flank van het dier betast, "een olifant is zo groot en zo sterk als een muur." "Dat klopt niet!" zegt de derde, die de olifant aan zijn oor voelt. "Een olifant lijkt erg op een waaier." "Jullie hebben het allemaal mis", zegt de vierde, die aan de slurf hangt. "Een olifant is als een boomtak." Een vijfde heeft de staart vast en roept: "Hoe komen jullie er toch bij, voor mij is het duidelijk dat een olifant een touw is!" Ten slotte zegt een zesde, die de slagtanden betast: "Volgens mij is een olifant een pijp."



(<http://www.sprekenderwijs.be/over-ons>)

Deze mooie tekst toont immers aan dat onze zintuiglijke waarnemingen en gevolgtrekkingen hieruit afhankelijk zijn van de waarnemer en ons niet de ware werkelijkheid doen laten kennen. Je kan dus maar beter voorzichtig zijn bij het uiten van meningen en met het vellen van oordelen. Er is een ander soort kennis nodig om tot de waarheid door te dringen en dat onze interpretaties van ons zintuiglijk verstand te boven gaat. Ons zintuiglijk denkvermogen is nl dualistisch en dat vormt een beperking in het bewustwordingsproces. In yoga spreekt men van het onderscheidingsvermogen dat we dienen te ontwikkelen, buddhi. Het is ons hogere, verlichte denkvermogen. Noem het je innerlijke geweten als je wil. We zijn nl opgebouwd uit

intelligente energie of levenskracht. Zijn we ook bereid om die zuivere intuïtie te ontwikkelen? Wat in de weg staat is onwetendheid; het zich laten verblinden door conditioneringen, angsten, gekleurde en foutieve gedachten en met als eerste in de rij de gedachte dat men een afgescheiden entiteit is. Yoga is leren zien met een omgekeerde blik; "naar binnen gaan". Van geconditioneerd denken naar waarachtig voelen, intuïtief aanvoelen. In yoga trachten we tot de toestand van enkel WAARNEMEN te komen en hierbij noch te oordelen noch in te grijpen. Vertoef je bv in een asana dan observeer je, stelt vast welk effect dat op je lichaam, geest en adem heeft, zonder daarbij te oordelen. Bij yoga ontdoe je je van oordelen, conditioneringen, en leer je weer luisteren naar je lichaam. Je leert opnieuw voelen ipv te denken. Eigenlijk komt het erop neer om niet meer slachtoffer te zijn van je denken door het op onbewuste manier te laten begaan, maar het tot bondgenoot te maken. Als voelen, denken en handelen op één en dezelfde lijn staan, dan sta je bewust in het leven. Dan sta je in je kracht en kan je beslissingen nemen die jou en de anderen, het geheel, ten goede komen. Dan is er evenwicht, harmonie.

In dit bewustwordingsproces, ga je je steeds meer openstellen voor je buikgevoel, de stem van je hart, je innerlijke wijsheid. Zo kan je komen tot niet gekleurde kennis, tot Waar Inzicht. Het is een vorm van onmiddellijke kennis die ons verstand overstijgt. Het is het "aha gevoel" van herkenning, van iets wat je diep in jezelf al wist, en je daar bewust van worden. Het is dus van een compleet andere aard dan "je gelijk willen halen". Nu ik alles meer vanop een afstand kon gadeslaan, begreep ik dat in een conflict opbotsende ego's een overlevingsstrijd voeren. De waarheid doet er vaak niet meer toe, zolang ze maar hun gelijk halen, want anders brokkelt het ego af. En wat dan? Wat is er pijnlijker om jezelf in vraag te stellen? Maar wat is er tevens moediger?

Het gaat om een zuiveringsproces. Door te stoppen met reageren, creëer je geen nieuw karma. Zo kan de energie -die normaal gezien wordt verspild door emotioneel, op een beoordelende manier te reageren- gebruikt worden om terug in je kracht te staan en naar waar inzicht te handelen. Dankzij een halt te roepen aan oude gewoonte- en reactiepatronen, verliezen ze aan kracht en kunnen ze afnemen tot gewist worden.

Tijdens die sessies loopbaanbegeleiding leerde ik dus een waardevolle les. Niet iedereen staat op dezelfde manier in zijn job en ook niet in het leven. Niet iedereen stelt dezelfde prioriteiten voorop. En wie zal dan zeggen wie

het bij het rechte eind heeft? Het gaat erom dat jij jezelf niet verloochent en trouw blijft aan je innerlijke geweten.

Ik diende mezelf te vergeven voor de fouten die ik al dan niet gemaakt had en de collega's die ik zaken kwalijk nam. Ik had mezelf verward in een machtsstrijd. In mijn zoektocht naar rechtvaardigheid, kwam ik mijn schaduw tegen.

Nu ben ik ontzettend dankbaar voor de inzichten die ik door heel dat verwerkingsproces meekreeg. Het is veel makkelijker om de fout altijd bij de andere te leggen, maar je eigen toedracht onder ogen durven zien, is veel moeilijker en vraagt inderdaad moed. Wanneer je je bewust wordt van je zwakke punten, dan kan je er iets aan doen. Het stemt je ook milder naar anderen toe. Je beseft dat je anderen van alles kwalijk neemt, hen beoordeelt, maar was je zelf een lichtend voorbeeld? Heb je het proberen op te lossen zonder kwetsend uit de hoek te komen? Zonder wraakgevoelens? Het besef dringt door dat niemand perfect is. In ieder van ons schuilen hemel en hel. Bij deze bewustwording, kan men zich de eerlijke vraag stellen wat aan de basis ligt van z'n manier van handelen in een bepaalde situatie. Het is net uit z'n fouten dat men kan leren en groeien tot een betere versie van zichzelf. Ook kon ik opnieuw liefdevoller tegenover mezelf staan. Ik had mezelf ook heel streng aangepakt. Het positieve accent dat opnieuw op de waarden werd gelegd die ik zo belangrijk vond, deed me ook inzien dat ik een goed mens ben, maar dat perfectie niet van de menselijke aard is, en dat het mooi is om te mogen bijleren en groeien.

Ik ben ontsnapt aan een burnout of bore-out (but what's in a name) omdat ik terug koos voor positiviteit boven negativiteit, voor harmonie boven disharmonie. Ik had mezelf voor een stuk terug gevonden en stond weer veel meer in mijn kracht.

De dood van mijn broer toen ik een prille twintiger was, had me al doen stilstaan bij de vluchtigheid van het leven. Ik zag het leven als een geschenk en ik wou er zoveel mogelijk uit halen. Ik koos voor wat me terug enthousiast en gelukkig maakte. Ik gaf mezelf een cadeau, een mooi bewijs van zelfliefde. Ik gunde me een time out van 5 jaar om te doen wat ik graag doe, waar ik gelukkig van word. Het is een zoektocht naar mezelf die stapsgewijs, meer en meer leidt tot het Zelf.

Om dit hoofdstuk af te sluiten, geef ik graag een gedicht mee, gericht aan alle systemen, structuren die creativiteit en harmonie uit het oog verloren zijn. Je zou de titel ervan kunnen vervangen door "de yoga aspirant".

“Le cancre”

van Jacques Prévert

Il dit non avec la tête
Mais il dit oui avec le coeur
Il dit oui à ce qu'il aime
Il dit non au professeur
Il est debout
On le questionne
Et tous les problèmes sont posés
Soudain le fou rire le prend
Et il efface tout
Les chiffres et les mots
Les dates et les noms
Les phrases et les pièges
Et malgré les menaces du maître
Sous les huées des enfants prodiges
Avec des craies de toutes les couleurs
Sur le tableau noir du malheur
Il dessine le visage du bonheur

“De slechte leerling”

**vertaling van Geert van
Istendael en Koen Stassijns**

Met zijn hoofd zegt hij nee
maar met zijn hart zegt hij ja
aan zijn wensen zegt hij ja
aan de leraar zegt hij nee
hij staat op
hij wordt overhoord
en alle vragen worden gesteld
plots krijgt hij de slappe lach
en hij veegt alles af
de cijfers de woorden
de datums de namen
de zinnen de listen
en hoe de meester ook mag snauwen
en wat de wonderkinderen ook jouwen
hij tekent met krijtjes van alle kleuren
op het zwarte bord van het ongeluk
het gezicht van het geluk.

III. Jezelf kwetsbaar durven opstellen, vraagt moed of de kracht van openheid

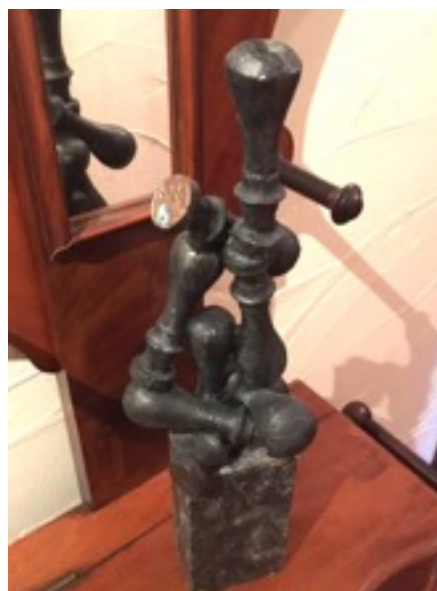
**“Tussen wat wordt gezegd en niet
bedoeld
en wat wordt bedoeld en niet gezegd
gaat de meeste liefde verloren”**

Khalil Gibran



Enkele jaren geleden ontdekte ik bij het lezen van het boek “Hoogsensitieve personen” van Elaine N. Aron dat ik hoogsensitief ben. Volgens deze Amerikaanse psychologe en onderzoekster is zo’n 15 tot 20% van de bevolking hoogsensitief, hooggevoelig of positiever geformuleerd “fijngevoelig”. Als

definitie voor hoogsensitiviteit kan je terugvinden dat het gaat om “het beter en dieper waarnemen met alle zintuigen”. Al denk ik niet graag in hokjes en verfoei ik de etiketten die we in onze maatschappij al te vaak en snel op mensen plakken, wat die dame in haar boek omschreef, was voor mij een openbaring.



("Labelled", Véro)

Het was een opluchting voor me erover te kunnen lezen en enkele zaken beter te plaatsen. Belangrijk om weten is dat hoogsensitiviteit geen aandoening is, maar wel een karaktereigenschap! Voor een persoon die hoogsensitief is, kan die karaktereigenschap bij momenten een grote gave of een enorme last zijn.

Persoonlijk vind ik de gegeven definitie te kort schieten. Het gaat niet enkele om dieper waarnemen met de zintuigen; het gaat ook om een dieper geraakt worden op emotioneel vlak.

Wat ik bij mezelf ervaar is dat er inderdaad zowel voor- als nadelen vasthangen aan het dieper beleven van zintuiglijke prikkels en emoties. Zo kan ik vol verwondering en vol ontzag zijn voor de pracht van de natuur. Een mooi natuurtafereel, de subtiele geur van bloemen, maar ook een fijn gerecht, een inspirerend muziekstuk, daar kan ik echt stil van worden en er met de bewondering van een kind van genieten alsof het de eerste keer is dat ik die dingen ervaar. Voor die intense gewaarwordingen ben ik heel dankbaar. Het zijn momenten van aanwezig zijn in het NU. Het lieveheersbeestje opmerken onderaan het groene blaadje, de dauwdruppels zien glinsteren in een spinnenweb, een schildpad herkennen in de voorbij walsende

wolk, het zonlicht dat het gifgroene mos op de boomstam prachtig doet uitkomen... Het gaat soms zo diep dat ik het ervaar als een link die dan ontstaat tussen de diepgang van de prikkels die ik doorkrijg, het ontzag dat ik hierbij voel en een spirituele dimensie. De gewaarwording dat er meer is in het leven, een positieve kracht die al dat moois reguleert en die je niet onberoerd kan laten. Tussen ontelbare keien op het strand, vind ik meermaals keien in hartvorm en ik vrees dat ik mijn gezin al heb aangestoken met mijn enthousiasme. Als je goed observeert, kan je in veel natuurelementen harten terugvinden en staan die niet symbool voor liefde? Voor onze trouw, maakte ik zelf een bloemenkrans van een struik uit de tuin. Op het moment dat mijn man en ik ons jawoord gaven, kropen er allemaal lieveheersbeestjes uit. Iemand anders zal misschien reageren met "so what". Voor mij was dat een prachtig tafereel, symbolisch. In Italië brengen lieveheersbeestjes geluk. Men hangt er kleinen exemplaren van op in restaurants om een goede werking te garanderen. Mijn man en ik hadden zelfs in onze trouwringen een lieveheersbeestje laten zetten. En nu kropen ze uit die krans. Dat doet je even paf staan.

Ik voel ook sneller aan hoe iemand anders zich voelt en ben me bewust van hoe ik mezelf voel in het gezelschap van anderen. Is er wederzijds vertrouwen, een waarachtige openheid of hangt er eerder een negatieve energie? Zo vermijd ik nu het liefst dominante figuren en politieke debatten. Ik heb het zo niet begrepen op machtsmisbruik.

De keerzijde van de medaille is inderdaad dat ook de minder mooie aspecten van het leven me soms heel diep kunnen raken: het leed dat mensen dieren en medemensen kunnen aandoen uit de overtuiging meer, machtiger te zijn, de juiste overtuiging te hebben... Als kind al nam ik het op voor de underdog en vocht ik soms als een Don Quichote tegen de windmolens om het onrecht ongedaan te maken. Alleen zag ik er ook van af dat de boodschapper vaak minder geliefd is of al te vaak als "moeilijke" bestempeld wordt. Doorgaans heeft men liever het meegaande soort. Maar wie weet, was het toch niet tevergeefs? Wie weet welk effect het niet gehad heeft...

Met de jaren was ik ook gaan opmerken dat ik gevoeliger ben voor stress en ontstekingen. Als kind had ik veel last van eczeem, wat in de puberteit overging en waarop ik dan weer meer last kreeg van mijn luchtwegen. Ik ben er jarenlang op een onbewuste manier mee omgesprongen. Ik stond 20 jaar in het onderwijs en vond dat ik het me niet kon veroorloven om lang afwezig te zijn wegens ziekte. Ziekte was ik gaan zien als zwakte. Wat

ben ik streng geweest voor mezelf, voor mijn lichaam. Ik bekeek het door mijn enge, geconditioneerde bril. De oorzaak waren de allergieën en de medicijnen moesten het maar oplossen. Ik had nog geen holistische kijk ontwikkeld. Maar met de ervaring en de jaren, komt de wijsheid zeggen ze. Ik ging wat klaarder zien en meer luisteren naar mijn lichaamsintelligentie. Ik werd me meer bewust van het geheel. Ik nam al te graag veel hooi op mijn vork en wou niets missen. Ik leefde op adrenaline en verachtte mijn lichaam wanneer het niet meer mee kon. Een voetballerslies opgelopen in een les klassiek ballet (what are the odds?!), wederkerende sinus ontstekingen die me uit mijn slaap hielden en me de adem ontnamen... Mijn darmen hebben meermaals geleden onder straffe antibiotica en mijn goede soldaatjes (lees "goede bacteriën") kregen menige strijd te leveren. Ik veroordeelde collega's die in mijn ogen voor een kuch thuis bleven, terwijl ik met antibiotica in mijn lijf en wegstervende stem "dapper" voor de klas stond of hen mocht vervangen. Ik was niet erg lief en begaan met mezelf. De verantwoordelijkheidszin naar mijn leerlingen toe mocht dan wel uit een positieve betrokkenheid voortkomen; ik was me er niet van bewust dat ik zo streng en beoordeelend was. Ik beoordeelde in anderen wat ik als mijn eigen zwakte ervoer, besef ik nu. Als ik nu vanop een afstandje mezelf gadesla, merk ik een enorm verschil op. Ben ik moe, geeft mijn lichaam me tekenen van overprikkeling, dan durf ik "neen" te zeggen. Dat was een moeilijke om te leren. Het is een magisch woordje voor menig hoogsensitieve persoon: op een vriendelijke, doch vastberaden manier neen durven zeggen op zaken die teveel van je vergen op dat bepaalde moment, of waar je buikgevoel je voor waarschuwt omdat het jouw ding niet is. Heb ik nu een ontsteking, dan luister ik naar mijn lichaam. Ik neem de tijd om te rusten, gezond te eten en zal eerder grijpen naar natuurlijke geneesmiddelen dan naar chemische varianten die mijn immuunsysteem al te vaak mede uitgeschakeld hebben. Je kan het zien als een vorm van zelfliefde; luisteren naar die intelligentie diep binnenin jou en liefdevol doen wat moet gedaan worden zonder te oordelen. Ook anderen zal ik nu meer dan ooit de raad geven om naar hun lichaam te luisteren. En guess what: mijn gezondheid is er enorm op vooruit gegaan. Daar zit het stil worden op mijn matje ook voor heel wat tussen. De laatste tijd ben ik me in zelfheling gaan verdiepen en dat smaakt naar veel meer. Bewustzijnsvernauwingen ongedaan maken. Vastzittende energie weer vrij laten stromen.

Slapen doe ik al jaren met oordopjes, ook soms mediteren (of beter gezegd "stil proberen te worden op mijn matje") wanneer er teveel achtergrondgeluiden zijn. Als ik er al eens in huis mee rondloop dan vergelijkt mijn

man me graag met een Teletubbie. Geef toe, er zijn ergere zaken om mee vergeleken te worden. Terwijl de meesten oortjes in hun oren duwen om loeiharde muziek te beluisteren, is het bij mij een verzuchting om tot de stilte te kunnen komen. Teveel en harde geluiden door elkaar, daar heb ik het behoorlijk lastig mee. Tijdens mijn studentenjaren kon je me nochtans vaak genoeg tot in de vroege uurtjes op de dansvloer terugvinden. Toch probeer ik ook daar verandering in te brengen. Op mijn matje gaan zitten en geluiden laten zijn voor wat ze zijn.

Ook teveel cafeïne is nefast voor me en heb ik ondertussen gedeeltelijk vervangen door ginseng.

Waar ik eerst moeite had om mijn hoogsensitiviteit te aanvaarden, omarm ik het steeds meer en overheerst dankbaarheid. Er meer open over durven communiceren, heeft me meer verbonden met heel wat mensen. De schrik om negatief beoordeeld te worden, is niet langer.



(buste, Véro)

Ik heb het wel nog steeds lastig met mensen waarvan de woorden hun lichaamstaal tegenspreken. Ik kan het maar moeilijk vatten dat ze ervoor kiezen niet "waarachtig te zijn", niet oprecht, maar ook daarin ben ik mil-

der geworden. Ook zwijgen kan goud zijn. Zijn we immers niet allen op weg naar meer bewustwording? Wie ben ik dan om te oordelen?

Vroeger dacht ik dat ik de waarheid steeds moest vertellen, niet mocht liegen ook al was die waarheid kwetsend voor de persoon in kwestie. Ik ben meer dan eens eerlijk doch hard uit de hoek gekomen. Ik heb geleerd dat het beter is om enkel raad te geven als iemand erom vraagt, en dan nog ligt het antwoord bij de persoon zelf. Ook zwijgen kan een antwoord zijn. Elkéén moet zijn eigen keuzes maken en wat jij als juiste oplossing ziet, is dat misschien allerm minst voor de persoon die hulp nodig heeft. Elke oorzaak heeft een gevolg, dat is nu éénmaal een vaststaand feit. Het is de universele wet van resonantie. We zijn ons vaak niet bewust van de positieve of negatieve kracht van onze woorden, gedachten. Ze bezitten daadwerkelijk kracht. Het zijn energieën. Het is aan éénieder om te groeien in zelfkennis. Na te gaan bij zijn innerlijk geweten welke koers hij varen zal.

IV. De wijsheid van de schildpad; een andere manier van zelfkennis

**“Schildpadden kunnen meer over de weg vertellen dan hazen”
Khalil Gibran**



(<http://www.la-fontaine-ch-thierry.net/lievtort.htm>)

Van kinds af aan ben ik dol op schildpadden. Ik heb er iets mee; een band zeg maar. Een goede vriendin van mijn mama die in dezelfde wijk “Het zon-nebos” (is dat geen symbolische naam?!) woonde, had er 2 heel grote

exemplaren van in haar tuin. We wachtten elk jaar geduldig het einde van hun winterslaap af en toen het verlossende telefoontje kwam, sprongen we met enkele kinderen van de wijk ons fietsje op, om die prachtige, prehistorische dieren te gaan gadeslaan. Waren ze slim of niet?! Tijdens de koudste maanden sliepen en deden ze krachten op. Wanneer de zon hen opnieuw kon opwarmen en ze haar energie rechtstreeks konden opnemen, staken ze hun kopje weer boven.

Waar sommigen het maar logge, lelijke dieren vinden, vind ik schildpadden net mooi en fascinerend. Een schildpad gaat traag (en zo traag ook weer niet) maar gestaag. Komt me heel gelijkmoedig over. De schildpad heeft al oneindigheden doorkruist. Ze draagt heel veel ontwikkelingen in zich mee. Prehistorisch maar toch nog steeds in deze wereld. Ze kan heel oud worden; sommige exemplaren vele jaren ouder dan de mens. Ze draagt haar eigen huis op haar rug. Dat heeft zo z'n voor- en nadelen. Wie zoveel meesleurt, draagt veel gewicht met zich mee. Het is dan uitkijken om er niet onder bedolven te worden. Maar dat huis heeft ook z'n voordelen. Het is een schuilplaats op poten. Een schildpad heeft haar eigen kampeergerief steeds mee. Ze is gevoelig en wanneer iets haar teveel raakt of wanneer ze zich onveilig voelt, kan ze steeds in haar tentje wegkruipen, zich verschuilen van de buitenwereld en naar binnen keren.

Ze heeft haar pantser steeds bij zich. Ze heeft het soms nodig om zich te verdedigen tegen de roofvogel die haar maar al te graag wil oppeuzelen vooraleer zij de vrijheid van de zee heeft gehaald. Wanneer ze het water eindelijk bereikt, wordt ze lichtheid, gedragen door de golven. Haar schild is bootje geworden. Deinend op de golven van de oceaan laat ze zich meevoeren naar waar ze thuis hoort. Ze heeft geen kaart aan boord maar haar innerlijke kompas weet de weg.

Een schildpad staat voor wijsheid en doorzettingsvermogen. Denk maar aan de schildpad van de la Fontaine die de haas te slim af was. Het gaat haar niet om de macht, de snelheid maar ze gebruikt de kwaliteiten en talenten die moeder natuur haar schonk. Ze ontsnapt aan de ratrace, waarin de meesten onbewust zichzelf in voorbij hollen. Ze is goedmoedig.

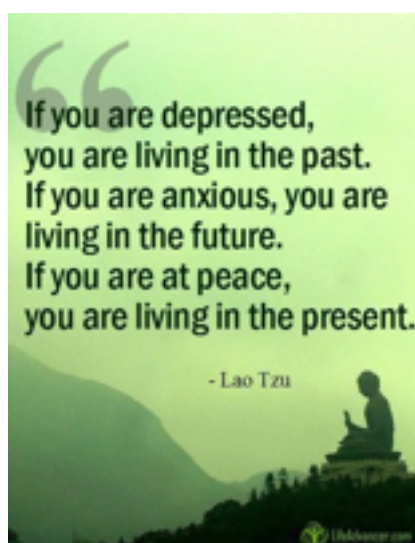
Ook in de Bhagavad Gita wordt gerefereerd naar de schildpad.

Bg 2.58 — Wie in staat is zijn zintuigen van de zinsobjecten terug te trekken zoals de schildpad zijn ledematen intrekt onder zijn schild, staat onwankelbaar in volmaakt bewustzijn.

V. De kracht van vergevingsgezindheid en het leven in het NU

En toch zijn er die momenten waarop je leven meer weg heeft van dat van een haas.

Volgens de yoga zienswijze horen we te leven in het nu en het verleden en toekomst achterwege te laten. Met veel aandacht las ik het boek van Eckhart Tolle, "De kracht van het nu". Het boek werd me aangeraden door een vriend van me. Het had volgens hem een zeer grote positieve invloed op hem gehad. Hij was net door een moeilijke periode geworsteld en het had naar zijn zeggen zijn zicht op het leven veranderd. Dit is weer zo'n voorbeeld in mijn leven, dat toeval niet bestaat. Ikzelf zat in die periode met veel levensvragen die door mijn hoofd bleven tollen en dat boek herinnerde me aan wat meer kon zijn. Te vaak zijn we als mens met onze gedachten bij iets dat we in het verleden beleefd hebben. We hebben daarbij nog de neiging om ons te focussen op de minder fraaie taferelen. De mens zou de aandrang hebben om het negatieve in zijn gedachten te bevoordelen, omdat hij dat in zijn verre verleden nodig had om te overleven; om gevaren de loef af te steken. Maar in gedachten in het verleden vertoeven bijvoorbeeld met spijt over wat gebeurd is of in de toekomst, met angst voor wat zich al dan niet zal voordoen, maakt dat men niet in het heden leeft en aan het leven voorbij gaat. Veel mensen blijven steken in spijt of schuldgevoel over wat ze al dan niet gedaan hebben of het onrecht dat hen aangedaan werd. Maar dat is geen leven. Het vreet positieve energie en die heb je nodig om positief te kunnen groeien. Negativiteit maakt ziek.



(Vert.: "Als je depressief bent, leef je in het verleden. Als je angstig bent, vertoef je in de toekomst. Als je in vrede bent, ben je aanwezig in het heden.")

Het komt erop neer dat gedane zaken geen keer nemen, dat iedereen fouten maakt, maar dat je mild mag zijn voor anderen maar ook voor jezelf. Wanneer je je fout inzielt en oprecht met jezelf de afspraak maakt dat je diezelfde fout niet meer opnieuw zal maken, dan ben je als mens gegroeid. En dat is mooi. Ontgoocheling, boosheid, verdriet; emoties zijn er als parameters en hebben dus hun nut. Ze benoemen, herkennen, maar ze dan weer loslaten.

Ik was in mijn leven terug de positieve koers aan het varen, en toch werd ik in het begin nog geleid door mijn ego die andere invulling zocht. Hierin wil ik eerlijk zijn tegenover mezelf. Toen ik na die intensieve maar wel-doende loopbaanbegeleiding de knoop doorgehakt had om mijn oude job vaarwel te zeggen, legde ik me al gauw nieuwe rollen op. Want tel je wel mee in deze maatschappij als je geen job uitoefent? Ik zou yogalerares worden of schrijfster van kinderverhalen of repetitor voor studenten die moeilijkheden hadden om het Frans onder de knie te krijgen en ik zou nog goed worden ook; uitblinken in wat het uiteindelijk zou worden. Nu kan ik hier met een glimlach aan terug denken, maar toen zat ik vooral met angst voor wat de toekomst al dan niet brengen zou. Ook dat is weerom niet leven in het NU.

Ik startte op de yoga academie, volgde een cursus creatief schrijven voor kinderen, schreef me in aan de academie voor beeldende kunsten voor de cursus beeldhouwen. Ik volgde bij die keuzes wel mijn neus; het waren de dingen waar mijn passie en enthousiasme naar uitgingen. Ik deed het allemaal. Het idee van job liet ik na een tijd varen en ik ging weer genieten om het genieten zelf, leren uit interesse, blijvend groeien, creëren. Hoe helend kan dat wel niet zijn. Ook in relaxatietechnieken, reiki en andere zelfhelende technieken wil ik me nog meer gaan verdiepen, zowel om mezelf als anderen ermee te kunnen helpen.

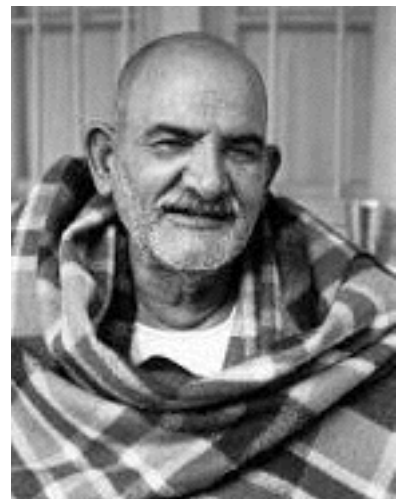
Wat je bijleert, geef je al gewoon door aan je geliefden, je omgeving, mensen die antwoorden zoeken en die je een beetje op weg kan helpen dankzij de opgedane ervaring. En gewoon terug levensvreugde uitstralen, een zonnetje zijn. Nu komen de vragen om yogales te geven, beeldhouwen werken ten toon te stellen of mee reiki sessies te begeleiden vanzelf op me af. En toch ben ik er nog niet uit. Krijg ik een vraag en voelt die goed aan, dan ga ik erop in. Zegt mijn buikgevoel neen, dan ga ik er niet op in. Voor het eerst in mijn leven voel ik me veel vrijer, vrijer van zorgen. Ik ben gewoon enorm dankbaar voor wat ik nu allemaal ten volle mag beleven. Ik zie wel wat er verder op mijn pad komt. Voor 't eerst in mijn leven weet

ik nog niet wat mijn volgende job zal worden, maar nog nooit was mijn vertrouwen zo groot dat het wel goed komt. En om helemaal correct te zijn, zou ik de term "job" beter vervangen door svadharma (mijn natuurlijke rol in het kosmische gebeuren). Misschien ben ik hem stilletjes aan gewoon reeds aan het waar maken.

VI. De kracht van een liefdevolle ingesteldheid

"Het is moeilijk om het denken op te offeren. De geest legt in een oogwenk vele kilometers af"

Maharaj-ji (uit Wees nu liefde, Ram Dass)



Heb je je gedachten al eens geobserveerd?

Echt, eerlijk, bewust gade geslagen? Dat is de opdracht die ik me al geruime tijd gegeven heb en steeds bewuster probeer toe te passen. Je zou het kunnen vergelijken met een film. Ik word zo de achtergrond, of beter de regisseur die vanuit zijn stoel waarneemt hoe alles verloopt. Ik neem zo het standpunt van de waarnemer steeds meer in. Het gaat met vallen en opstaan, want de snelheid van het denken ligt zo hoog, dat je het kan vergelijken met een sportwagen die aan 200 kilometer per uur een staande radar voorbij zoeft en dit apparaat door de luchtverplaatsing erbij omver valt. Mijn emotionele reacties steken me ook nog vaak de loef af. Dat zal mijn pitta natuur wel zijn.

Elke gedachte heeft een effect op je lichaam en denkgeest. We zijn er ons jammer genoeg meestal niet bewust van. We overladen ze soms met naar beneden halende woorden in de aard van "dat gaat me toch niet lukken" of

“weer ziek, wat een zwak lichaam”. Aangezien we ons met ons lichaam op dat moment identificeren, noemen we onszelf dus een loser, een zwakkeling. Elke gedachte heeft ook een kracht en heeft zijn eigen trillingsfrequentie die op heel je wezen inwerken. Het heeft een effect op je hormonen, op je organen, op je gemoed. Je kan dus maar beter uitkijken met wat en hoe je denkt.

Al gemerkt hoe sommige mensen maar blijven vaststeken in eenzelfde negatieve gedachte, zich erin blijven wentelen?

Al gehoord over mensen die zichzelf konden genezen van een zogezegde ongeneeslijke ziekte dankzij de kracht van positieve gedachten?

Lijkt me niet uit de lucht gegrepen. Natuurlijk zal dat ook nauw samenhangen met de graad waarmee het lichaam reeds aangetast werd door ziekte, chemische medicatie, negativiteit, stress.

Al veel getobd over iets dat later ook uitkwam?

Al iets gewenst, wat later ook uitkwam?

Be careful what you wish for! Beware of your thoughts!

(Vert.: Wees voorzichtig met wat je wenst! Kijk uit voor je gedachten!)

Als je van je lichaam en je hogere denken je bondgenoten maakt, dan kunnen ze hun zelfhelende werk verrichten. Sta me toe dit te staven met enkele voorbeelden aan den lijve ondervonden...

Op het einde van mijn carrière als leerkracht, twijfelde ik of ik nu moest blijven of niet op mijn job. Ik was al een tijdje de voor- en nadelen voor mezelf tegen elkaar aan het afwegen. Omstandigheden en mijn lichaam hebben me ertoe gebracht om de knoop te kunnen doorhakken. Mijn lichaam trakteerde me op steeds meer ontstekingen. Als bibi niet luisteren wou, dan moest er drastischer ingegrepen worden. Mama Shakti deed haar barmhartige werk. Nu zou ik elke keelontsteking willen bedanken. Het was zo klaar als een klontje. Mijn stem viel uit en dat symboliseerde tevens het feit dat ik op mijn werkplek mezelf niet langer kon zijn; dat mijn stem er verloren ging.

Twee jaar terug kreeg ik te kampen met een knieblessure. Ik kies mijn woorden welbewust; “te kampen met”. Ik was eerst verwickeld in een strijd. Het verdict van de gewone geneeskunde was: operatie wegens scheurtje meniscus. Ik, die ondertussen veel liefdevoller en bewuster met mijn lichaam omsprong, was heel erg ontgoocheld dat dit nu net mij over-

kwam. Al snel voelde ik me slachtoffer en bracht mijn moraal naar beneden met gedachten van : "dat mij dat nu weer overkomt, en zo kan ik niet meer aan yoga doen ...". Totdat Suman me de raad gaf om er niet meer tegen te vechten en contact op te nemen met Alberto Paganini, een yogaleraar die aan beide knieën meniscusletsels had gehad en zichzelf hiervan verlost had. Ik ben beiden nog steeds heel dankbaar voor hun liefdevolle steun en waardevolle tips. Ik ging ondertussen zelf op onderzoek bij mezelf om te achterhalen wat de oorzaak van het letsel kon zijn. Ik was er een ochtend mee opgestaan. Ik was uit bed gestapt en had iets horen kraken en iets voelen verschuiven in mijn knie. De avond daarvoor had ik een meningsverschil gehad met mijn man dat al een tijdje aan het aanslepen was. Ik had mijn been letterlijk en figuurlijk heel stijf gehouden. Ik was ook intensiever met yoga bezig en bleef soms langer stilzitten op mijn matje zonder eerst mijn gewrichtsvocht wat te smeren en had de neiging om mijn knieën heel dicht bij mijn onderlichaam aan te trekken.

Zowel de emotionele als fysische oorzaken heb ik toen aangepakt. Nu zit ik op een opgevouwen deken, zodat mijn bekken steeds wat hoger is dan mijn knieën, wat hen beiden ontlast. Ik voel ook meer mijn lichaam aan. De knieën liggen nu wat verder van mij af, niet meer verkrampd. Het is uiterst belangrijk om niet te comprimeren en te ontspannen. Ook gewrichten, gewrichtsvocht hebben ademruimte nodig. Het meningsverschil hebben mijn man en ik in milde overeenstemming opgelost.

Nog dankbaarder ben ik voor het feit dat ik het toen rustiger aan moest doen. Een mede student van de academie formuleerde de wijze raad: "Zolang je kan ademen, kan je aan yoga doen". Mijn lichaam had me weer een signaal gegeven. Ik liet de asana's achterwege die me toen te zwaar leken en teveel mijn knie zouden belasten. Ik gunde mezelf de tijd. Ik gaf het doenerschap op en liet de adem en zwaartekracht op natuurlijke wijze hun werk doen. Ik werd meer de geleider waarlangs de asana kon opereren. De kunst van het niet ingrijpen en het natuurlijke proces zijn gang laten gaan. Het is pas zo dat je tot de toestand van lichaamsloosheid kan komen, wat de definitie van asana is. Het energielichaam werd aangesproken. Noodgedwongen ging ik in savasana liggen ipv rechtop stil op mijn matje te worden. Het is in savasana dat ik het lichaam mocht voelen uitdijen tot het gevoel van "ruimte ademt". Ik voelde nu meer dan ooit tevoren aan wat men in de yogales benoemde als prana. Niet alleen op mijn matje, maar ook daarnaast kon ik de pranastroom voelen. Ik kon bij wijze van spreken mezelf opladen: aarde en hemelenergie tot mij nemen. Ik kan het niet anders uitdrukken. Mijn lichaam was mijn bondgenoot geworden, mijn denken had

ik ook tot vriend gemaakt en wat ik uit deze ervaring mocht leren, draag ik nu in me mee.

Beter nog, het heeft een betere "yoga doorgeefster" van me gemaakt. Waar ik daarvoor als een over flexibel aapje de oefeningen stond voor te doen voor leerlingen die me misschien teveel wouden kopieëren, zal ik nu nog meer alert zijn voor eventuele kwetsuren, ongemakken bij de deelnemers aan de les. Ik zal hen aanraden om hulpmiddelen te gebruiken als dat maakt dat mensen minder verkrampd in de les zitten en zo beter kunnen ontspannen. De sleutel ligt in de ontspanning, in het laten gebeuren. Het bekken zou hoger dan de knieën moeten liggen om een comfortabele, standvastige basis te hebben. Zo kan de zwaartekracht op natuurlijke wijze helpen. Met geduld en tijd kan het lichaam dan terug soepeler worden en de hulpmiddelen meer achterwege gelaten worden. Ik let ervoor op dat men de knieën niet op slot zet, niet te diep in een houding gaat hangen, zijn grenzen goed bewaakt, naar zijn lichaamsintelligentie luistert. Geen twee lichamen zijn dezelfde. Het is niet de leerling die zich moet aanpassen aan de leraar, het is de leraar die een les dient te begeleiden in functie van zijn leerlingen. Het gaat niet om presteren, zichzelf iets te bewijzen hebben... Het gaat net om liefdevol doorgeven en zeker nooit te forceren.

Ik had in beide gevallen de tekens die het lichaam me gaf, naast mij kunnen neerleggen en me kunnen blijven wentelen in zelfbeklag en zelfkritiek, wat vroeg of laat nog zieker maakt. Ik koos ervoor om naar mijn lichaam, mijn hartstem te luisteren. Ik was eerlijk met mezelf, maakte mezelf geen blaasjes wijs. Ik keek de ware toedrachten onder ogen. Ik veranderde nog meer mijn denk- en levenswijze. Je kan negatief ompolen tot positief. Het is niet voor niets dat yoga spreekt over een "omkeringsproces". Van gesluerde blik, naar open blik. Van blind zijn naar weer zien. Van onbewust denken en handelen, naar groeiende bewustwording.

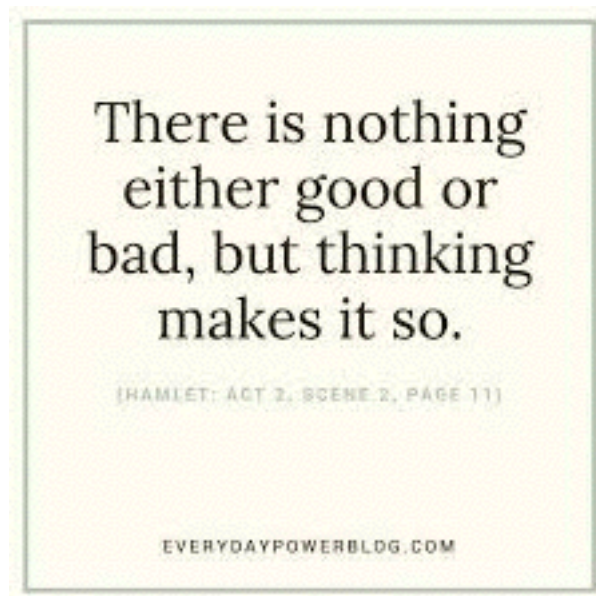
Van onwetendheid naar groter onderscheidingsvermogen en inzicht.

Wanneer ik nu een negatieve gedachte of oordeel voel, hoor opborrelen, dan heb ik dat sneller in de gaten. Ik merk op dat het er is, benoem het, maar laat het daarna los. Gedachten komen en gaan, that's part of life. Bij negatieve gedachten, kan je ook het positieve tegenovergestelde proberen op te roepen. Hoe vaak klagen we bv tegen elkaar wel niet over het weer. Ofwel is het te koud, het regent veel te vaak en als het lekker warm is, vinden we het al snel te warm. Al eens opgemerkt hoe vaak die zinnen

over de tongen van de mensen rollen? Het heeft allemaal te maken met ingesteldheid. Je zou ook blij en dankbaar kunnen zijn dat wanneer het regent de bloemen, planten, dieren en wijzelf genoeg water krijgen. Zonder water immers geen leven! Of dankbaar zijn om de verscheidenheid die de wisselende seizoenen met zich meebrengen. In plaats van je te focussen op die ene blessure, kan je dankbaar zijn voor alle lichaamsdelen die je dag in dag uit dragen. De Fransen hebben zo een spreekwoord, waar ik een boontje voor heb; "c'est le ton qui fait la chanson" (bet.: "het hangt ervan af hoe iets gezegd wordt"). Maar ook wat onze gedachten en emoties betreft. Zijn ze liefdevol, positief of beoordelend, negatief? Aan onszelf de keuze. Ofwel zeg je dat het glas al half leeg is, of nog voor de helft gevuld.

Stoppen met klagen, zagen, beoordelen, afbreken. Bewust worden van wat je allemaal "tot jou neemt", want het gaat je beïnvloeden, deel van jou worden. Zo gaat het ook met voedsel. Eet je gezonder, dan bevordert dat zowel je fysieke als geestelijke welzijn, maar hetzelfde geldt voor je gedachten, alle prikkels die je opdoet. Laat je positieve of negatieve gedachten je beïnvloeden? Voed je jezelf met gewelddadige televisieprogramma's die je een akelig gevoel bezorgen of verkies je naar natuurreportages te kijken die je doen overlopen van ontzag voor de pracht van de natuur? Omring je je door liefdevolle mensen of mensen die zich beter voelen dan anderen en medemensen misprijzen?

Zend je zelf positieve energie of negatieve energie uit?



(Vert.: "Er is niets noch goed noch slecht, maar het denken maakt het zo.")

Stoppen met gewoonte-, gedragspatronen die negatief zijn. Wanneer je merkt dat iets je zenuwachtig maakt en dat jij en anderen daar de negatieve gevolgen van moeten dragen, daar bewust van worden. Die terugkerende, negatieve patronen een halt toeroepen.

Het is niet voor niets dat yoga een zuiveringsproces wordt genoemd. Het belang van de niyama sauca, zuiverheid, heb ik reeds aangehaald. De vorige inzet waarmee je dat toepast, is tapas, ook versterving genoemd. Ter herinnering neem ik hieronder een deeltje terug uit de cursus Antaranga yoga, dat goed weergeeft wat tapas bewerkstelligt.

Tapas brengt vernietiging van onzuiverheden: door ascese of training van de zinnen (tapas), vernietigt men de mentale onzuiverheden, en daaruit vloeit voort dat er een beheersing of vervolmaking is van het lichaam en daarbij horende zintuigen en activiteiten. Zelftraining is zeer belangrijk. Het trainen van de zinnen is een subtielere training, omdat dit de instrumenten van de geest zijn, handelend door het voertuig van het lichaam. Er is de oude metafoor van de wagen, waarin de zinnen (indriyas) de paarden zijn, de teugels zijn het mentale (manas), de bestuurder is de intelligentie (buddhi), de wagen is het fysieke lichaam, en de passagier is het ware Zelf, Atman. Als de zinnen en de geest niet worden getraind, dan lopen de paarden alle richtingen uit. Met zelftraining, blijven de zinnen op koers, onder de gepaste controle van de bestuurder.

Het daaruit volgende proces van loslaten doet op een natuurlijke manier de kracht van de diepe indrukken, of saṁskāras, zuiveren en afnemen.

Dit voert me tot 3 andere essentiële elementen van de yogawetenschap; adem, abhyasa en vairagya...

VII. Zonder adembewustzijn, continue aandacht en onthechting, geen transformatie

“Want, waarlijk, het denken (manas) is rusteloos, o Krishna; het is onstuimig, krachtig en onbuigzaam; ik acht het even moeilijk te beteugelen als de wind”

uit de Bhagavad Gita



(<http://www.opwegmetdebhagavadgita.nl>)

Naar aanleiding van het opstellen van een lezing voor het tweede academiejaar aan de yoga academie, verdiepte ik me in de processen van denken en voelen en de verbinding tussen onze drie breinen (ons hoofdbrein/ ons buikbrein en ons hartbrein).

De oude teksten vermelden dat de snelheid van het denken, dat gelijk is aan de lichtsnelheid (maar liefs 300000km/ sec), één van de voornaamste redenen is waardoor je steeds verstrikt raakt in de golven ervan. In het vorige punt probeerde ik dat reeds aan te tonen. Je wordt als mens al te vaak onbewust geleefd door je overtuigingen, je gedachten, je emoties en het gedrag dat daaruit voortvloeit. We leven of beter worden grotendeels geleefd als geconditioneerde gewoontebestanden.

Gedachten hebben een invloed op ons hele wezen. Ze hebben scheppingskracht. Als je ze onder controle hebt, dan kan je zeggen dat je je gedachten niet bent, maar zolang je niet aan bewustwording doet, word je geleid

door je gedachten, die aan de basis van je woorden en reacties liggen. Eénmaal je dat goed beseft, verandert het je hele kijk.

Geen yoga dus zonder aandacht voor de gewaarwordingen die zich voordoen in geest en lichaam. Het gaat erom steeds bewuster in het leven te staan en dit op zowel het niveau van je handelingen, als je woorden én je gedachten.

Zo gaat het ook met het uitvoeren van asana, of yoga toepassen in het dagdagelijkse leven. Maar aangezien onze gedachten, ons ego, onze vastgeroeste gedragspatronen hun eigen gangetje willen blijven gaan (ze hebben een krachtige overlevingsdrang!), is continue aandacht nodig.

Ik citeer uit de Bhagavad Gita, hoofdstuk VI, verzen 33-36

Arjuna zei:

“O Heer Krishna, in deze yoga, die zoals Ge hebt uiteengezet de yoga van evenwichtigheid en gelijkmoedigheid is, zie ik geen hechte fundering, door rusteloosheid.

Want, waarlijk, het denken (manas) is rusteloos, o Krishna; het is onstuimig, krachtig en onbuigzaam; ik acht het even moeilijk te beteugelen als de wind.”

De gezegende Heer zei:

“Het is ongetwijfeld waar, o machtig armige, dat het denken moeilijk te beteugelen en rusteloos is; maar door nooit aflatende oefening (abhyasa) en ongehechtheid (vairagya) kan men het bedwingen. Yoga (eenwording) is, naar mijn mening, moeilijk te bereiken door een onbeheerst zelf; maar door degene, die door het Zelf (met grote Z!) beheerst wordt, is het te bereiken met behulp van juist gerichte energie.”

Ook Patanjali zegt het volgende in zijn sutras: abhyasa (constante en volhardende praktijk) en vairagya (verlossing van wereldse verlangens) maken de geest kalm en rustig.

Abhyasa en vairagya zijn de wortels van Yama en Niyama, die de basis van een yogapraktijk uitmaken. Zonder positieve groei in het toepassen van yama en niyama, is er geen Bevrijding mogelijk. Hoe meer je hierin vordert, hoe dieper het transformatieproces kan gaan.

Yoga beoefenen zonder de geest te beteugelen leidt nergens heen.

En hier wil ik nogmaals sterk benadrukken dat yoga niet alleen de houdingen en het stilzitten op het matje inhoudt. Het gaat niet over "aan yoga doen". Het is veel breder dan dat. Het gaat over "yogisch zijn", bewust zijn en liefst 48 uur op 24, zoals Atma Muni het terecht steeds opnieuw benadrukt. Je moet niet aan yoga doen, je moet "yoga worden", sattva ("zuiver zijnde") uitstralen. Je moet niet goed of lief proberen te doen, maar goedheid, liefde en wijsheid zijn. Dat is het doel. Niet minder dan dat.

Van denken naar ervaren, gewaar zijn. Van emotie naar devotie.

Om deze basisbegrippen nogmaals aan te halen, heb ik de cursus Antaranga yoga van Suman en een Satsanga lezing van Atma Muni geraadpleegd:

abhyasa: voorwaarts gaan, abhy="vooruit vooruit" + asa="zijn". Steeds opnieuw gaan naar wat is. Energie volgt aandacht. Aandachtig aanwezig zijn is bewust zijn. Het is de aangehouden, continue praktijk, inzet, de voortdurende inspanning om de vrittis te beheersen, een constante aandacht bij het hier en nu of m.a.w. bij wat is, wat zich voordoet. Van denken, naar gewaar worden, gewaar zijn. Het houdt in dat men een attitude aanweekt van een aanhoudende inzet om een toestand van stabiele rust te bekomen en te behouden; steeds meer te groeien in gelijkmoedigheid. Dit houdt een volgehouden, langdurige beoefening in. Het betekent dat men een levenswijze aanneemt waarbij men z'n handelingen, woorden en gedachten alsook z'n spirituele praktijk afstemt op het positieve, sattvische en niet op het tegenover gestelde.

En hier is devotionele overgave, liefde de drijfveer. Als echte waarheidsliefde niet aanwezig is, overgave- wat vertrouwen inhoudt- aan de Bron van Leven, dan vervalt men weer in vorm, en dat is opnieuw een vorm van zelfbedrog.

vairagya: vai: weg van + ragya= begeerte, verlangen → begeerteloosheid. Verlangen is nl oorzaak van lijden cfr Boeddha's leer.

Er is maar 1 verlangen dat OK is en dat is die naar VRIJHEID, naar Moksja; het verlangen, de liefde, de devotie, de overgave om terug te keren naar de Eenheidstoestand, de Eenheidservaring, wat het wezenlijke doel van yoga is.

Dat is de weg naar binnen, terwijl we het geluk maar al te vaak buiten ons zoeken bv onze partner en kinderen moeten ons gelukkig maken, een prestatie-overwinning, materiële zaken zoals steeds meer bezittingen hebben...

Vairagya is het leren op een actieve en systematische manier de vele gehechtheden, de afkeer, de angsten en valse identiteiten die het ware Zelf vertroebelen tegemoet te treden, te onderzoeken en los te laten. Getuige zijn zodat de Ziener in zijn Ware Aard kan verblijven. Gewaar zijn, zonder te oordelen, met liefdevolle aandacht, met vertrouwen en overgave. Het zijn de begeerten, verlangens die ons denken aansturen -de vrittis- wat het voelen, het gewaar zijn in de weg staat.

Deze 2 basis funderingen gaan samen zodat er verder stabiel op gebouwd kan worden.

Dit is de evenwichtsoefening die yoga inhoudt: geef niet op, blijf je inzetten, wees steeds aandachtig aanwezig bij wat zich voordoet, langs de ene kant en langs de andere kant: laat los, geef je valse gehechtheden op, verlang geen vruchten van je inzet. Hiertussen een harmonieus evenwicht vinden is de boodschap.

De hindernissen zijn de reactiviteit van de geest, het denken, het ego, de valse gehechtheden, AVIDYA, niet weten, het vergeten zijn van onze goddelijke natuur. Als die stop gezet worden, dan pas kan je vrij worden. Je komt zo in de toestand van luisteren, puur gewaar zijn en laat toe dat de dingen gebeuren zoals ze zich voordoen. Je geeft het doenerschap op en vreemd genoeg vloeien de dingen dan vanzelf. Dit kan enkel wanneer het gepaard gaat met een vol vertrouwen in de bron van alle leven en een overgave hieraan. Het is het woe wei principe: handelen in niet handelen, met de ingesteldheid van "God's wil geschiede doorheen mij". Dat is de essentiële boodschap van de Bhagavad Gita.

Naast aandacht en het toepassen van onthechting is er een ander fundamenteel hulpmiddel. Welk meetinstrument draagt men steeds bij zich zolang men leeft, is gratis en kan nagaan of de geest al dan niet rustig is, rustiger wordt en of het lichaam geen pijnen kent? Dat is de ADEM. Wanneer men stress, angsten heeft of hevige lichamelijke pijn ondervindt, ademt men veel oppervlakkiger, sneller, zal ook het hart vlugger kloppen, heeft dit invloed op onze gehele hormonenhuishouding, op ons immuunsysteem, zo dus op onze algehele gezondheid.

In yoga gaat er een mooi verhaal rond over de adem. Bij de geboorte zou een mens een x aantal ademhalingen meekrijgen. Mensen die een rustiger, liefdevol leven leiden, zonder al teveel excessen, zouden langer leven. Dan adem je rustiger, langzamer en doe je er zo langer over om je aantal meegekregen ademhalingen op te gebruiken. Leid je daarentegen een jach-

tiger leven, ben je onrustig, maak je je veel zorgen, heb je vaker onenigheden met anderen, zal je levensadem sneller op zijn.

Heel veel mensen gaan tegenwoordig yogalessen volgen om zowel lichamelijke blokkades ongedaan te maken (bv van rugpijn af te raken) en om tot meer innerlijke rust te komen. Wat steeds aangewezen is aan het begin van een yogales in deze hectische, veeleisende westerse maatschappij, is eerst terug het lichaam gewaar worden. Al te vaak zijn we in ons leven met naar buiten gerichte zaken bezig. Elke minuut worden onze zintuigen overladen met ontelbare prikkels. We zitten veel te vaak in ons hoofd in deze denkwereld. De beste manier om terug voeling te krijgen met het lichaam, is door de aandacht te gaan spitsen op de adem. Dat brengt ons terug naar het HIER en NU. Van denken naar gewaar zijn. Die twee gaan niet samen; het ene sluit het andere uit. Door de aandacht te vestigen op de adem en de gewaarwordingen die de ademgolf in het lichaam teweeg brengt, gaat de aandacht naar voelen, en wordt het denken niet meer gevoeld. Het doel van yoga is immers het stil leggen van alle vrittis; alle golven van het denken of preciezer nog, om Atma Muni te citeren: "alle categorische inhouden van het bewustzijn". Het is onze onrustige geest die in de weg staat van het ervaren van onze Ware Natuur, de Kosmische Natuur van de mens.

Zo schuilt in de mens een microkosmos die de macrokosmos weerspiegelt. In de term hatha yoga zit daar reeds een duidelijke verwijzing naar. HA staat voor zon en THA voor maan. De hatha yogi wil het evenwicht tussen beiden opnieuw herstellen. Volgens de yogafysionomie hebben wij ontzaglijk vele energiekkanalen lopen in ons energetische lichaam. De drie belangrijkste zijn ida, pingala en sushumna nadi. Links loopt ida, wat staat voor het vrouwelijke principe, dat verkoelend en negatief geladen is en de maan reflecteert. Rechts ligt pingala, het mannelijke principe, dat staat voor de zon, verwarmend en positief geladen is. Die energetische kanalen staan in verbinding met alle chakra's, onze energie centralen, en komen uit boven de neusbrug. Er is altijd 1 van beiden actief en dat wisselt gedurende de dag. Alvorens diepere, intensere adem oefeningen te gaan doen in de yoga, dienen de nadi's eerst gezuiverd te worden, zodat de energie terug neutraal wordt en door het belangrijkste energiekanaal dat centraal gelegen is in het lichaam, de sushumna genaamd, naar boven kan opstijgen, waar microkosmos en macrokosmos terug herenigd kunnen worden. Dan gaan lichaam en geest terug in hun oorspronkelijke kracht staan en kan men hogere staten van bewustzijn ervaren. Het opperste doel van yoga, is de hoogste staat van

Bewustzijn bereiken, het Bovenbewustzijn. De nadi's kunnen gezuiverd worden adhv een zuiveringsoefening dat men nadishodhana noemt: het afwisselend ademen door linker en rechter neusgat, wat evenwicht schept tussen de positieve en negatieve polen van de levenskracht.

Zonder ADEM geen YOGA! Zonder adem, geen LEVEN!

VIII. Yoga leert je te leven in deze wereld zonder van deze wereld te zijn

“De voetstappen op het strand”

naar een gedicht uit 1936 van Mary Stevenson

Een man droomde dat hij langs het strand wandelde, samen met God.

Tegen de blauwe lucht tekenden zich enkele perioden van zijn leven af, en voor iedere periode waren er twee paar voetstappen in het zand: één paar van hemzelf en het andere van God.

Omkijkend naar de voetafdrukken zag hij opeens een stuk waar maar een paar voetstappen stond.

Hij zag ook dat ze precies voorkwamen op het moeilijkste moment uit zijn leven.

Dus zei hij tegen God: "God, ik heb gezien dat juist op het moeilijkste moment van mijn leven maar één paar voetstappen afgedrukt staat.

En U hebt nog beloofd dat U altijd bij mij zou zijn!

Ik snap niet dat U me juist op dat moment hebt verlaten."

Maar God zei: "Mijn lieve kind, ik hou van je en zou je nooit verlaten.

In jouw momenten van strijd en lijden, daar waar je maar een paar voetstappen ziet, daar was het dat Ik je droeg."

“God” kan je ook vervangen door “de Bron van alle Leven” als je je geen geconditioneerd beeld wil vormen bij dat zeer beladen woord.

Sinds ik zoals een schildpad trager maar gestaag steeds verder mijn pad bewandel en ik hierbij mijn neus volg (lees mijn buikgevoel weer op scherp staat), wordt dat pad steeds vaker bestrooid met geschenkjes uit de hemel of zo benoem ik ze althans graag.

Ik lees heel graag; van historische tot poëtische, literaire teksten, tot boeken over yoga en spiritualiteit. Toch heb ik "De wetenschap van de ziel" van Swami Yogeshvarananda Sarasvati maar voor een klein stuk gelezen nl het stuk over de koshas, bij het studeren van de cursus Antaranga Yoga. Ik heb er bewust voor gekozen om het deel over alle ervaringen die zich kunnen voordoen tijdens het spirituele bewustwordingsproces niet te lezen. Ik wil me er geen voorstelling van maken of verwachtingen scheppen waardoor ik dan weer ontgoocheld zou zijn, mochten ze niet ingelost worden. Of beginnen twijfelen: "heb ik het me ingebeeld naar het voorbeeld dat ik gelezen heb of gebeurt dit echt?"

Zo heb ik op een zeker moment een overspoelende, intense energetische ervaring mogen beleven. Ik wist vanuit de lessen aan de academie dat ik geen angst moest hebben. Die was er ook niet. Wel hing ik diezelfde dag lange tijd aan de telefoon met "hulplijn Atma Muni". Wat was me overkomen? Ik ben mama Shakti dankbaar dat ik dit mocht meemaken. Ik heb mogen ervaren dat ik dit lichaam niet ben. Ik heb de kracht van energie mogen beleven als een intens opwaarts stuwende kracht; als een zich uitdijende zon. Een zeer kosmische ervaring. Sindsdien voel ik me gedragen. Mijn vertrouwen in het leven is aanzienlijk gegroeid. Je bewandelt dit pad echt niet alleen. Dit was voor mij een kantelmoment. Sindsdien krijg ik steeds meer geschenken op mijn pad of merk ik ze gewoon meer op. Ik zit bv met een vraag omtrent een dieper spiritueel inzicht en voor ik het weet, ligt het boek dat dit inzicht nog eens zal bevestigen pal voor mijn neus in 1 of andere kringloopwinkel. Andere boeken werden me dan weer aangereikt door zoekende zielsverwanten. Uiteraard zijn het maar boeken, maar als hieruit inzichten voortkomen of bevestigingen van wat al ervaren werd, dan wordt de bewustwording groter en dat kan best behulpzaam zijn. Als je ervoor open staat, begin je inderdaad veel meer tekenen op te merken, symbolen juist te gaan interpreteren.

Het illustreert mooi de wetmatigheid van overvloed. Wanneer je er klaar voor bent, zullen de juiste middelen aanwezig zijn die je nodig hebt voor je spirituele groei.

Zo was ik op zoek naar een klankschaaltje om mijn meditatie te begeleiden. Ik had van een vriendin gehoord dat er in Mechelen een winkeltje was waar ik er wel ééntje zou kunnen vinden. Ik was net klaar in een andere winkel toen ik vroeg of de winkelier niet van een dergelijk winkeltje gehoord had. Ik was er al lang de naam van vergeten. Hij wist het niet zijn, maar vroeg me waar ik naar op zoek was. Zijn zus, maakte vaak verre rei-

zen en bracht dan als geschenk vaak klankschalen voor hem mee. Hij had er teveel staan, waar hij niets mee deed. Hij wou me er graag eentje van geven. Toen ik het enkele dagen later ging afhalen en hem en zijn zus wou bedanken, bleek zij een heel fijne oud-leerlinge van mij te zijn. Toeval bestaat immers niet. Die jonge gast had het over de universele wet van overvloed. Ik stond perplex bij zoveel levenswijsheid en gulheid op zo'n "jonge" leeftijd. Opnieuw een prachtig geschenk van het leven! Momenten, inzichten, ontmoetingen om te koesteren. Later liet hij me via een gemeenschappelijke vriendin weten dat hij erg genoten had van mijn zelfgemaakte chocoladetaart. Hij wou geen geld voor het schaalpje, maar de taart had hij met open handen aangenomen en gedeeld met vrienden.

De middelen, de juiste gidsen tegenkomen op het goede moment; wat je een duwtje in de rug geeft om te vorderen op je spirituele pad...

Het gevaar dat wel steeds om de hoek loert, is dat je verwachtingen gaat creëren. Zoals Boeddha het zei: "verlangen is de oorzaak van pijn". Zo heb ik een tijd lang gefrustreerd op mijn matje gezeten omdat ik geen dergelijke energetische ervaring meer kreeg. Ergens bleef dit toch nog een verlangen dat ik wou ingelost zien, een streling van het ego dat naar nog meer bevestiging snakte? Vanaf het moment dat ik dat verkrampde verlangen onder ogen ging zien en het losliet, kwamen er weer wegwijzers mijn kant uit. Heb je er oog voor, dan kan je er alleen maar heel erg nederig van worden en overstromen van dankbaarheid. De woorden "het leven is een geschenk" worden duidelijk en het voelen, weten dat er veel meer is dan dat wat we enkel met de zintuigen kunnen waarnemen; dat de wereld der verschijnselen slechts een sluier is, die de Waarheid afdekt. Wat ik energetisch tot nu toe mocht ervaren, was veel meer beklijvend, veel echter dan wat ik met mijn beperkte zintuiglijke prikkels tot nu toe kon waarnemen. Ook in dromen, is het me al overkomen. Het gaat om het gewaar zijn van de drijvende kracht die alles voedt, die aan de oorsprong van alles ligt. Het gaat veel dieper dan het hart dat je voelt kloppen en het bloed dat door je bloedvaten wordt gepompt. Er is een verbondenheid tussen krachtige energie, zon, maan, sterren en mens. Dat heb ik mogen ervaren. En dit was maar een miniem mini tipje van de sluier. Dit houdt de hunkering levendig om de sluier helemaal te kunnen oplichten.

Ook overkwamen die ervaringen me vaak op momenten dat ik het moeilijk had, aan mezelf twijfelde. Wanneer ik mijn leven nu in vogelvlucht overloop, heb ik zoveel om dankbaar voor te zijn. Natuurlijk waren er ook de

zware momenten. Een broer verliezen op je 21ste en de pijnlijke omstandigheden waarop, was een ware beproeving voor heel ons gezin. Ik heb het een plaats kunnen geven omdat ik zijn keuze om uit het leven te stappen aanvaard heb. Het heeft me later geholpen om op sommige momenten in mijn job als leerkracht een extra steun te kunnen zijn voor leerlingen die het moeilijk hadden en door andere leerkrachten misbegrepen werden. Alleen daarvoor al is zijn dood niet voor niets geweest.

Toen ik de zomer na een amoureuze breuk op reis naar Egypte ging, deelde ik niet per toeval de kamer met een Australische toffe meid die ook haar broer verloren had. Het schepte een band en we werden goede vriendinnen. Zij heeft een speciaal plaatsje in mijn hart.

Het jaar na de dood van mijn broer, mocht ik van mijn ouders nog een jaar bij studeren op de unief omdat ik steeds geslaagd was. Ik had Romaanse Filologie gestudeerd, want vanaf mijn 6de verkondigde ik al luid dat ik juf Frans wou worden. Alleen had ik ook een boontje voor het Italiaans en Italië ontwikkeld en wou ik graag die taal nog wat meer meester worden. Ik koos om in dat extra jaar Italiaanse studies te volgen. Ik mocht hierbij een paar keuzevakken vrij kiezen. Ik ging voor alles wat me interesseerde. Ik volgde een cursus vreemde culturen, een cursus archeologie van de Middellandse landen, deed er een cursus egyptologie als vrije student bovenop en ik trok 3 maanden naar Italië. Dat heeft me mede geheeld na het verdriet om mijn broer. Ik studeerde en logeerde in een college in Urbino, in de provincie le Marche. Zo'n uitzonderlijk mooie streek met een prachtig cultureel erfgoed. Toen ik het stadje in de ochtend zag te voorschijn komen uit de mist die de heuvels omarmde, was ik onmiddellijk verliefd op die plek. Ik heb er 3 fantastische maanden doorgebracht. Ik heb opnieuw volop leren genieten van het leven. Ik werd er zelfstandiger; ik moest mijn plan wel trekken. Ik kon wel in het Italiaans converseren over literatuur en taalkunde, maar wist bijgod niet hoe je toiletpapier in die taal moest bestellen. Ook dat had ik nodig. Ik sloot er prachtige vriendschappen met enkele mede buitenlandse studenten en zocht contact met de mensen van daar om me beter te integreren. Ik volgde een cursus over Italiaanse literatuur en ééntje over de besproken cineast Pasolini. Ik stond er versteld van de manier waarop professoren hun lessen opbouwden mede vanuit de vragen die wij als studenten mochten stellen. Kon het ook zo? Prachtig vond ik dat! Mijn prof Italiaans uit Leuven had me al in contact gebracht met de dichter Mario Luzi, waar ik mijn thesis over zou schrijven en een prof van daar hielp me aan goed naslagwerk. Met medestudenten bezocht

ik Venetië bij carnaval. Het was erg koud en we hadden voor 1 keer de stad voor onszelf, zonder over de koppen van andere toeristen te moeten lopen. Een andere keer bezochten we Bologna en beklommen zijn toren. We gingen naar de kust en trokken naar markten. Op een dag ondernam ik met ondertussen mijn 2 goede maatjes een waar avontuur. We zouden per autostop naar San Marino gaan en zo ook weerkeren. San Marino op zich sprak ons niet zo aan, maar we hadden 13 liften in 't totaal met 13 zeer verschillende, aardige mensen. En 's avonds trakteerden we onszelf op een lekkere Italiaanse maaltijd. We bleven soms op om de zon te zien ondergaan en opkomen. Ik snoof elke molecule leven met volle teugen op. Ik bereidde mijn vragen voor voor het interview met Mario Luzi, kocht een zakje "baci" (dat staat voor "zoenen" in het Italiaans, maar ook heerlijke chocolaatjes). Het was fantastisch om met de man te kunnen overleggen en ik schreef met plezier mijn thesis. Het jaar daarvoor had ik met al het verdriet rond mijn broer mijn thesis moeten afkrijgen. Mijn vader had me hierbij wat geholpen. Dit keer deed ik het helemaal alleen en genoot ik van het creatieve proces en van Luzi 's gedichten die spiritueel getint zijn. Na mijn verblijf van 3 maand, reisde ik nog even rond met een Amerikaanse vriendin uit Urbino, richting Rome. We konden ronddansen op de straten van de hoofdstad want de Paus droeg de jaarlijkse Paasmis op in Vaticaanstad. Wij hadden Rome helemaal voor onszelf. In een kustplaatsje iets ten zuiden van de hoofdstad was ons reisgeld bijna op. Toen we teveel aan een hotelkamer moesten spenderen, kreeg de hotelmanager medelijden met ons. Hij nodigde ons uit om 's middags mee te komen eten van zijn mama's huis bereide pasta. Ik had nog nooit zo'n heerlijke spaghetti gegeten. De pure smaak van het leven en vriendelijkheid.

Ook toen ik vertrok van mijn job, kreeg ik enorm veel steun van collega's, vrienden die me liever niet zagen vertrekken al begrepen ze mijn beslissing wel. Ik verstond later ook dat ik niet de enige was die daar niet meer gelukkig was. Veel hangt af van de sfeer op de werkvloer, de appreciatie van de werkgever voor zijn werknemers, een open en eerlijke communicatie, vertrouwen.

Steeds had het leven me gesteund in moeilijke tijden, zelfs al had ik het toen in het oog van de storm niet door. Dat roept ingetogenheid op, verwondering, vertrouwen en een immense dankbaarheid.

Elke mens heeft zo zijn littekens. Op zich is dat niet erg; of nog beter, het is nodig. Het maakt deel uit van onze spirituele groei. Wanneer alles goed gaat, dan stel je je geen vragen, je twijfelt niet, je doet maar op. Het is uit de beproevingen dat je erg veel kan leren. Yin en yang gaan immers samen. Geen licht zonder duisternis. Ik heb altijd een gezicht met rimpels, of een huis waarin geleefd werd, mooier, aangenamer gevonden, interessanter ook dan wat gladgestreken lijkt.



Is het je ook al opgevallen hoe je van de rimpels kan aflezen welke gevoelens in het leven van de persoon primeerden? Zijn het lachrimpels die optimistisch naar boven buigen, of zijn het diepe groeven van verbittering die naar beneden wijzen? Zijn er diepe denkgroeves in het voorhoofd? Heeft die mens voornamelijk in zijn hoofd geleefd?

En dan zijn er nog de ogen, als poorten van de ziel; zijn ze dof, zonder leven, ontgoocheld door het leven of glinsteren ze nog steeds met de nieuwsgierige levendigheid van het kind? Dansen er lichtjes in? Is een blik vlak of kent het een immense diepte? Heb je wel eens een diepe herkenning gevoeld wanneer je iemand diep in de ogen keek?

De mens als denkend wezen zou zich onderscheiden van alle andere levende wezens dankzij zijn reflectief denkvermogen. Maar als dat denkvermogen op hol slaat als een losgeslagen paard in galop, zonder dat het onder-

scheidingsvermogen de teugels in handen kan houden, dan kan men lelijk ten val komen.

Yoga gaat voorbij de dualiteit, of dat is toch het uiteindelijke doel. Maar op weg komen en gaan er positieve en negatieve gedachten en emoties. Uiteraard is dit ook zeer dualistisch gesteld; want wat is positief en wat is negatief? Wat voorheen als een negatief gebeuren leek, kan het beste zijn wat je ooit is overkomen, alleen had je het dan op dat moment nog niet door. Laat het ons zo stellen dat positief is wat liefde doet toenemen en negatief wat tegenin de liefde gaat. De kunst is om te focussen op wat liefde doet groeien. Uiteraard kan verdriet heel erg diep gaan vooral bij de dood van je kind. Wat je overkomt, daar heb je soms geen keuze in, maar wel in de manier waarop je verdergaat, waarmee je omgaat met het gebeuren. Het verhaal van het mosterdzaadje kan dan een troost zijn. Geen huisje zonder kruisje. Aanvaarding, overgave en blijven kiezen voor het leven ondanks de kuilen in de weg.

Hieronder geef ik graag een recept mee om meer in de wereld te leven zonder van de wereld te zijn. Ik las volgende tekst in 1 van de AUM magazines en die vat het mooi samen. Hij is van de hand van Master EK (uit De weg naar Samadhi uit AUM magazine febr 2003)

Telkens als u iets gaat doen in uw dagelijks leven, neem u dan voor dat u dat op de logische manier wil doen, op een werkelijke wetenschappelijke wijze, en blijf dit voornemen herhalen, dat je wil verbeteren, gelukkiger, meer verlicht, blijer zijn en dit zo lang mogelijk elke dag. Vreugdevol en positief. Herhaal steeds dat u een beter leven wil leiden. Dat is de eerste stap.

De tweede stap is: maak alles wat uw leven niet verbetert van ondergeschikt belang. Deze stap wordt onthechting genoemd. Dit wil niet zeggen dat u uw naasten moet verlaten, maar het betekent de voorkeur te geven aan de verbetering van uw leven of dat van anderen. Want langzamerhand zal het verschil tussen die 2 verdwijnen en zal u begrijpen dat het leven één is. In al de kleine flesjes die in een rivier werden ondergedompeld is er zonder twijfel water, maar tegelijkertijd bevinden al deze flesjes zich in hetzelfde water.

Als we iets verwachten te krijgen en we krijgen het niet, zullen we ontgoocheld zijn. En we nodigen deze ontgoocheling telkens uit. Dit zal verdwijnen als we onthechting beoefenen. 80% van het lijden van de mens

wordt door de mens zelf veroorzaakt. Als we dit vanuit de yoga wetenschap begrijpen, blijft er nog slechts 20% over.

Het is het feit van ongerust te zijn over iets dat aan ons vreet en ons zenuwachtig maakt. Dat is ook wat ons fouten doet maken in ons dagelijks leven. Het is ook dat wat ons dingen van op het emotionele niveau ipv op het feiten niveau laat doen. Het resultaat van dit alles is dat we in vele dingen verward zijn en dat we sterk gebonden zijn door de gevolgen van wat we denken en doen. Al deze onzin zal verdwijnen als de angst uit de geest geëlimineerd wordt.

*I*ve learned
that people will forget what you said,
people will forget what you did,
but people will never forget
how you made them feel.

Maya Angelou

(Vert.: Ik heb geleerd dat mensen je woorden zullen vergeten, je daden, maar ze zullen nooit vergeten welk gevoel je hen gaf.)

Alles is in continue verandering in de wereld der verschijnselen en die bewerkstelligen wij mede. Laten we ons leiden door emoties zoals angst, verbittering, afgunst, woede, trots dan winnen die aan kracht, energie en gaan ze meer onze wereld uitmaken. Het is zo simpel: waar onze aandacht naartoe gaat, dat voeden we; daar gaat energie naartoe. Dat waaraan we onze aandacht schenken, dat groeit en gaat mee ons leven bepalen. Neem maar eens waar, observeer. Iemand die positiviteit uitstraalt zal veel meer positieve mensen en gebeurtenissen aantrekken in zijn leven. Het gaat zoals bij een bulderende lach waaraan je niet kan weerstaan en waarbij je ook begint te lachen. Hoe meer we gehecht zijn aan bv materiële zaken, hoe meer angst we zullen hebben om ze te verliezen en hoe waarschijnlijker het zal zijn dat die angst verwerkelijkt wordt. Je neemt als mens immers je bezittingen niet mee je graf in.

We moeten het allemaal achterlaten. Je kan er dus maar beter niet te gehecht aan zijn. Het enige dat overblijft is of we mensen geraakt hebben, lief gehad hebben, ons innerlijk geweten gevolgd hebben.



("Vrijheid", Véro)

IX. Micro- macrokosmos als 1 geheel



(<http://www.kencasalart.com/digital-art/>)

IX. A. De mens, een mini macrokosmos

Alles bestaat uit/ is energie of bewustzijn, alsook ons lichaam en onze denkkeest. Als de energiestroom tussen de drie breinen of drie hoofd energiepunten ("dantians" genoemd in de traditionele Chinese geneeskunde) optimaal verloopt, zijn er geen blokkades meer. De energie kan dan vrijelijk stromen. Ze wordt dan niet meer opgesnoept door negatieve gedachten, emoties, ziektes... Dat is de natuurlijke toestand waar yoga naar streeft. Vrij van storingen, kan Waar Inzicht komen, kan er Bewustzijnsuitbreiding komen.

Ik ben niet echt wetenschappelijk onderlegd; slechts een beetje op taalkundig vlak. Toen we tijdens onze studie aan de academie de cursus anatomie kregen, stond ik versteld over de vernuftigheid van hoe ons lichaam in elkaar zit. Is het niet de meest ingenieuze mechaniek aller tijden?! Het zit zo geniaal in elkaar, maar dat maakt het ook fragiel. Alle onderdelen horen juist op elkaar afgestemd te zijn, anders kan er iets mislopen. En het overstijgt de grenzen van ons grofstoffelijk lichaam. Toen ik me verdiepte in de materie over onze buik, onze darmen, als grootste "basiskamp" van het immuunsysteem, ging er opnieuw een lichtje branden.

Het lichaam van de mens stopt niet waar het zintuiglijk waarneembaar grofstoffelijk lichaam stopt. Zo huizen er in onze darmen miljarden bacteriën die in communicatie staan met de buitenwereld. De mens is als het ware een microkosmos die in directe verbinding staat met de macrokosmos, waarvan hij integraal deel uitmaakt.

Het is hetzelfde verhaal als overmoedig, naïef te denken dat de gezondheid van de mens er niet onder zal lijden, wanneer het afval ver weg, in 't midden van de oceanen gedumpt wordt. Alles heeft invloed op alles; alles hangt immers samen als de grote kringloop van het leven. Zelfs al ga je niet te midden van die dumping plaatsen zwemmen en lijkt het in eerste instantie "een ver van mijn bed show", kan je niet ontkennen dat al wat leeft in de oceaan sowieso de directe negatieve effecten van dit lozen van afval ondervinden zal. Wanneer je dan vis eet, dat die effecten in zich meedraagt, zal dat ook jouw gezondheid niet ten goede komen. Tank een benzine motor vol met diesel en sla dan de gevolgen maar eens gade.

Dit inzicht sluit mooi aan bij de materie die we te zien kregen in de cursus Antarangayoga. Ik herinner me nog goed de geconditioneerde misvatting waarmee ik worstelde bij het studeren van de cursus aan het einde van

mijn eerste jaar aan de academie. Wij spreken in het Westen over dat ene lichaam en plots kreeg ik vijf lichamen op mijn bord geserveerd, met daarbovenop de mededeling "niet jij zit in het lichaam, het lichaam is in jou of je lichaam is in het bewustzijn". Mijn hersencellen begonnen te stomen en de druk dreigde het deksel van de kookpot te katapulteren.

En toch, achteraf gezien is het de logica zelve. Het lichaam stopt niet bij het vleselijk omhulsel. Alle zaken die je intuïtief aanvoelt over anderen, een sfeer die je instinctief aanvoelt, het gevoel van lichaamsloosheid bij een diepgaande savasana waarbij de begrenzingen van het stoffelijke lichaam vervagen... ook bij het reciteren van japa mantra kan men ervaren hoe microkosmos en macrokosmos in elkaar verweven zijn; ons verhemelte dat in verbinding staat met de kosmos bij mantra recitatie. Het is ook niet voor niets dat men over het "verhemelte" spreekt. Het woord hemel zit erin.

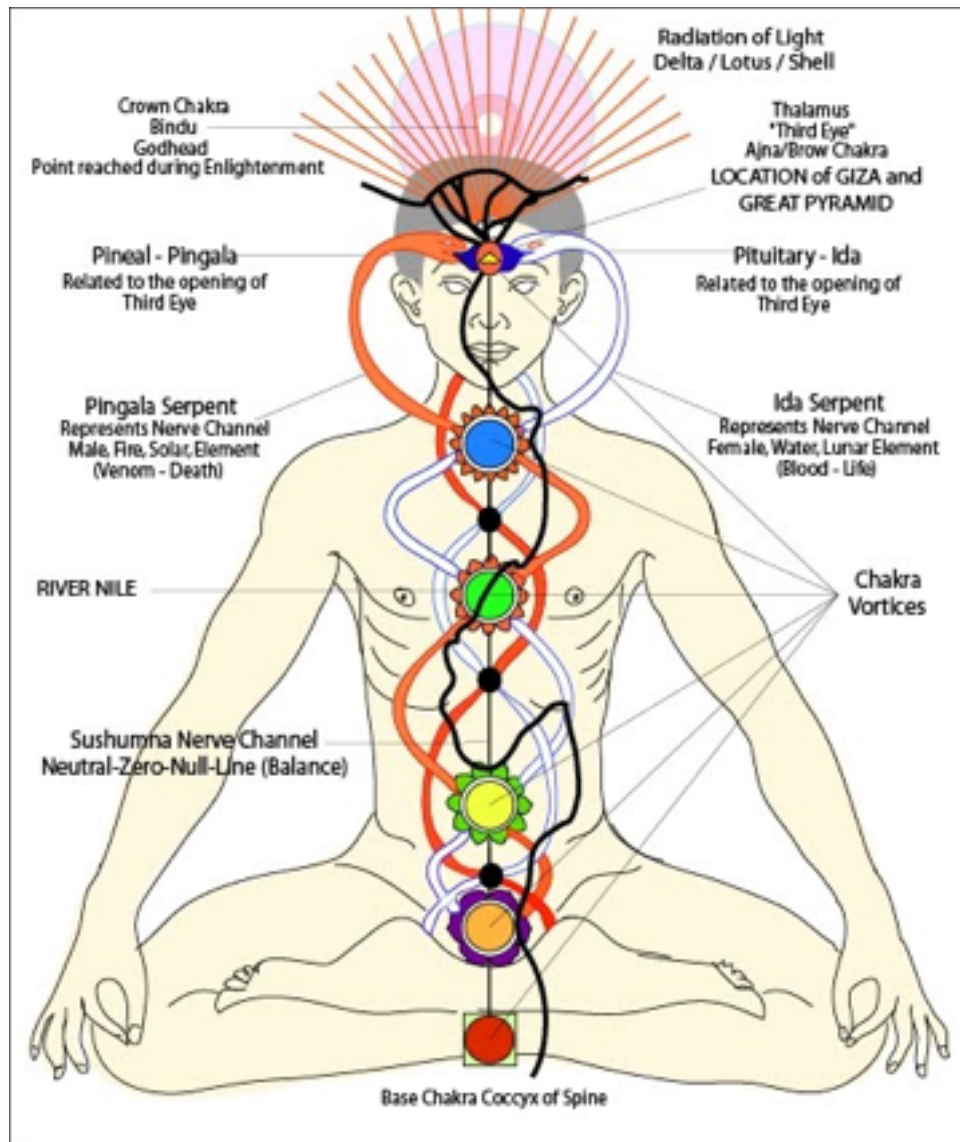
Maar het gaat nog verder. De mens is een blauwdruk van de kosmos. Bestudeert men de groei van een foetus, dan neemt men waar dat die door alle evolutiestadia gaat (vis - amfibie - reptiel - zoogdier).

En de maandstonden van de vrouw, waarbij de maanstanden of -fasen hun rol spelen...

Wij leven dankzij het licht van de zon, die we onze Vader zouden kunnen noemen. We leven dankzij de aarding die Moeder Aarde ons schenkt. Zij draagt ons. De zon en de aarde zijn geen levenloze entiteiten. Het zijn intelligenties. Ook zij passen zich steeds aan aan veranderende omstandigheden. Ook zij zijn bewustzijn. De voorbije zomer bewees de natuur nog maar eens hoe snel zij zich weet te herstellen na een extreme droogte.

Zoals een zaadje geplant in de aarde het zonlicht nodig heeft om uit die vereniging een plant te doen groeien, zo is de mens eveneens een uiting van de versmelting tussen de mannelijke, statige vorm van bewustzijn, Shiva, en de vrouwelijke, dynamische vorm van bewustzijn, Shakti. De paringsdans van partners weerspiegelt de dans van Shiva en Shakti. Als zij zich verenigen dan stopt de dualiteit en is er slechts nog de ervaring van éénheid. Zo ook vertegenwoordigen ida en pingala in het energetische lichaam respectievelijk de maan (vrouwelijke energie) en de zon (mannelijke energie). De vereniging van beide energieën leidt tot het wekken van kundalini. Ook de 5 bouwstenen waaruit de kosmos samengesteld is, de 5 elementen (aarde, water, vuur, lucht en ether) hebben hun zetel in het lichaam nl in de vijf

onderste chakras. Die gebonden vormen van energie moet men overstijgen, wil men tot de Bevrijding of tot het Zuivere Bewustzijn komen. Voorbij ruimte en tijd, kan men dan zijn Ware Aard ervaren nl de vereniging met het onveranderlijke, eeuwige Bewustzijn, waarvan elke veranderlijke manifestatie een uiting is.



(<https://medical-intuitives.com/nadis-sushumna-ida-pingala>)

Dit brengt me tot het volgende deeltje.

IX. B. De helende kracht van de Natuur



(“Diana”, Véro)

Zo is er een programma op televisie dat me ook de ogen opende. Ik kijk er enorm graag naar. Weinig televisieprogramma's weten me nog te boeien, maar dit wel. Het raakt me keer op keer. Het is een Frans programma met als titel “Rendez-vous en terre inconnue”. Het concept is het volgende: een BF (bekende Franse persoon) wordt uitgenodigd door een journalist-televisiemaker om een tijd door te brengen bij een afgelegen bevolkingsgroep en daar mee te draaien in het dorpsleven. Tijdens de afleveringen krijg je steeds opnieuw een clash van culturen te zien. Telkens weer zie je de bekende persoon zijn ego afleggen en verwonderd stil worden door de verbondenheid waar hij voor even wordt in opgenomen. Het media element, de bekendheid verdwijnen al gauw. Het ego wordt nederig. De grote verbondenheid met het geheel komt naar boven. Het gaat vaak om volkeren die van de teelt van dieren leven of dieren nodig hebben voor transport, voor voedsel, voor het bewerken van grond, ... Ze zorgen liefdevol voor hun dieren. Mens en dier zijn er nauw met elkaar verbonden. Ze hebben elkaar nodig om te overleven. Deze volkeren gebruiken natuurlijke meststoffen om hun akkers vruchtdragend te houden. Ondanks het soms bere zware labeur, het mislukken van oogsten, de soms extreem zware weer- en leefomstan-

digheden in het algemeen, overheersen de glimlach, de saamenhorigheid. Ook de mensen zijn van elkaar afhankelijk. Moet een boer oogsten, dan doet heel het dorp mee en na de oogst wordt er samen gegeten om te vieren. Er wordt dankbaarheid geuit aan de goden voor de goede oogst. Er is het ontzag voor de grootsheid van de natuur; het intrinsieke aanvoelen van de verbondenheid ermee, wat tot respect ervoor leidt. En vaak concluderen de bekende personen eruit dat die volkeren veel gelukkiger zijn dan zichzelf, al hebben zij thuis alle luxe, al het mogelijke comfort dat onze westerse consumptiemaatschappij te bieden heeft. Ze worden terug gebracht naar de essentie. Het is de inhoud die ver boven de vorm uit torent. Jammer genoeg is er ook de constatactie dat de jongeren uit die bevolkingsgroepen nu meer en meer aangetrokken worden door de luxe die de westerse manier van leven met zich meebrengt en hun dorp verlaten.

Wat een geluk dat er nog natuurmensen zijn. Zij leven nog volgens het ritme van de seizoenen. Zij putten hun gronden niet uit. Ze bejegenen hun kuddes met respect. Ze observeren de maanstanden en weersomstandigheden om de meest vruchtbare beslissingen te nemen. Respect voor dat respect! Binnen sommige groepen nemen de ouderen, wijzen van het dorp er samen de belangrijke beslissingen. Ook de vrouwen genieten een hoog aanzien voor hun waardevolle bijdrage. Geen sprake van een alleenheerser die er de plak zwaait. Die zou omkomen van de honger. Zouden we onze politici, die vastzitten in "oppositie", niet massaal naar daar kunnen sturen om het concept "consensus" eens en voor altijd onder de knie te krijgen? Deze volkeren zaaien en oogsten zelf. Ze verzorgen met aandacht en liefde wat ze later als voeding tot zich zullen nemen. Misschien zijn hun maaltijden niet zo gevarieerd als de onze en eten ze geen aardbeien in de maand december, maar wedden dat ze gezonder zijn dan wat wij al te vaak nuttigen. Een appel in onze winkels werd uitgezocht voor zijn mooie ronde vorm. Geen afwijkingen toegestaan! Hij werd menigmaal bespoten zodat hij ervan glanst. Maar "al wat glinstert is geen goud, klinkt een spreekwoord, wijs en oud", uit de Koopman van Venetië van Shakespeare. Thuis dien je die appel nu grondig te wassen of te schillen of je krijgt er een portie vergif mee binnen. En zoals het sprookje Sneeuwwitje ons leert, belooft dat niets goeds.

Met velen wonen we in betonnen vestigingen, die als we wat geluk hebben omringd zijn door artificiële tuintjes, niet te wild en niet te groot want dat vraagt teveel onderhoud. Sommigen verkiezen reeds kunstgras boven levend groen. We zijn de voeling met de natuur kwijtgespeeld; het ontzag en

de dankbaarheid voor haar schoonheid, haar gulheid. Onze voorouders konden zich dit niet veroorloven. Waren ze niet 1 met de natuur, dan konden ze niet overleven. Wij sterven nu een trage dood. Hoeveel mensen hebben nu niet last van hun ademhalingswegen: de vervuiling, de ratrace ontnemt hen de adem. Maar waar men niet goed ademt, wordt men ziek, en waar de adem stopt, stopt ook het aardse leven.

Wij, producten van de consumptiemaatschappij, hebben ons teveel losgekoppeld van de natuur. Wat bij de meesten primeert is presteren en winstbejag. We zijn grootgebracht met het levensmotto "cogito, ergo sum". We zijn volgelingen van Descartes, die mensen beoordelen op de studies die ze ondernemen, de behaalde diploma's, de job die wordt uitgeoefend, het loon dat op 't einde van de maand wordt gestort, de grootte van het huis, enz. Daar gaat onze aandacht naartoe en waar onze aandacht naartoe gaat, daar gaat ook onze energie naartoe. Over die zaken maken we ons druk. We hebben nog maar weinig tijd over om vers te koken, om te gaan wandelen in de natuur, om vol verwondering te zijn voor het wonder dat het leven is.

Als ik nog eens een oud-leerling tegenkom, stel ik niet als eerste vraag wat hij of zij doet als job winning. Ik hoor veel liever dat die persoon het goed maakt, gelukkig is.

Probeer jullie de volgende beelden als een filmsequentie voor te stellen...

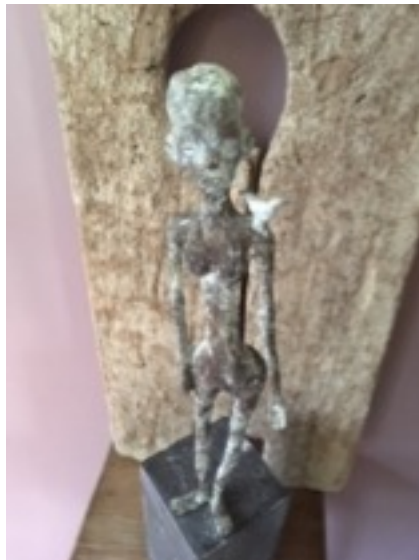
Vermoeid, uitgeput komt de zakenman alleen thuis. Niemand om zijn dag mee te delen. Op automatische piloot neemt hij zijn bereide maaltijd uit het diepvriesvlak en steekt het 5 minuten in de microgolfoven. Tinggggg. Hij eet zijn maaltijd op, onderuit gezakt in de zetel voor het nieuws, dat voornamelijk terroristische aanslagen brengt. Hij vergat aandacht en liefde in zijn eten te steken en het eventueel met iemand te delen. Hij is te uitgeput. Hij beseft niet wat hij eet. Zit er nog wel iets natuurlijks, voedzaams in die maaltijd? Zit er levenskracht in? Bij elke hap neemt hij onbewust al die negatieve energie tot zich van al die gewelddadige beelden die het avondnieuws hem voorschotelt...

Dit leidt tot het volgende onderwerp.

X. Ons aardse leven als leerschool om steeds verder te groeien in liefde

“De waarheid zal u vrijmaken en de waarheid is liefde”

Uit het Johannes Evangelie



(“Bevrijding”, Véro)

Open je hart, wees waarachtig en zie wat dat teweeg brengt. Al te vaak zitten we gevangen in onze gedachten: de gedachte alleen te zijn met onze vragen, zorgen, emoties. Blijkt al snel dat als je je open stelt, waarachtig communiceert met anderen, je hart opent, met anderen deelt, dat er veel meer gelijkenissen bovenkomen dan verschillen. Sinds ik meer en meer trouw ben aan mezelf, me openstel voor mezelf en naar anderen toe, beleef ik steeds mooiere uitwisselingen, van steeds grotere diepgang. Een tijdje geleden was er een collega - vriendin van me op bezoek. We hadden elkaar al enkele jaren niet meer gezien, maar er is steeds tussen ons die herkenning van fijngevoeligheid geweest. Noem het een soort van zielsverwantschap of aanvoelen dat je even intens in het leven staat. Ze kwam me tips geven over hoe ik eventueel de kinderverhalen die ik geschreven heb, zou kunnen uitgeven. Het gesprek evolueerde al gauw naar wat ons beiden de laatste tijd bezig houdt; spiritualiteit. Nog nooit hadden we hier samen een woord over gewisseld. Ze is haar beide ouders verloren, maar voelde intuïtief aan dat er meer is dan dat we met onze aardse ogen zien. Ze had aan haar vader gevraagd voor hij zijn lichaam verliet, om haar af en toe een teken te geven indien dat kon. Hij was fan van Frank Sinatra. Op een

zwaar moment, toen ze haar moeder, zijn vrouw, naar het tehuis moest brengen omdat ze aan zware alzheimer leed, en hem toesprak en om een teken vroeg, kwam dat niet onmiddellijk. Toen ze nog in de rapte bij de post moest stoppen, galmde echter Sinatra's liedje "Take me to the moon" door haar autoradio. Zeg nu zelf; had haar vader een mooier liedje kunnen kiezen? En neen, zo vaak wordt dat lied echt niet op de radio gespeeld! Vaak gebruik ik de woorden van 1 van de bekendste kinderverhalen om mijn liefde voor en aan mijn kinderen uit te drukken: "hoe graag ziet mama jou?" "Tot aan de maan en helemaal terug".

Zo'n verhalen, daar krijg ik er steeds meer van te horen. Mensen zwijgen er in eerste instantie over, omdat ze niet als zweverig of zot bestempeld willen worden.

Zo deelde een andere vriendin me een verhaal. Haar zus verloor 2 van haar kinderen in een ongeluk. Allebei gestikt toen ze speelden in een schuur en een hooimijt op hen viel. Kan een mama iets tragischer meemaken? Maar toch was daar ook het lichtpuntje. De grootmoeder van die 2 kinderen, had voor het ongeluk in een droom overleden voorouders op bezoek gekregen die haar probeerden te waarschuwen of iets schenen aan te kondigen.

Andere verhalen: van mensen die hun dood voelen naderen en die de familie geruststellen. Ze moeten niet bang zijn, want zij zijn dat ook niet, want die persoon of dat overleden familielid zou hen komen ophalen als het zover was; dat hadden ze reeds gezien.

Die verhalen kwamen dus steeds meer naar me toe. Dit op een moment dat ik zelf met angst zat om de dood van mijn ouders, die al een dagje ouder zijn. Maar angst verlamt en houdt je weg van het leven in het NU.

Soms voel ik me als diegene in de schouwburg die aan de gordijnen staat. Op de scène speelt zich het aardse leven af. Mensen die rollen vervullen en die dienen te spelen. Zal ik dat "de wereld der verschijnselen en verdwijnselen" noemen? Achter de schermen speelt zich een echtere wereld af: daar ligt het script, daar bevinden zich diegenen die alles geënceneerd hebben, ze weten wat zich afspeelt op de planken maar ook alles wat daarachter zit.

De scène, is voor mij het platform waar rollen geleerd, gespeeld worden en men evolueert in dat leren. Zoals in het aardse leven, hebben we levenslessen te leren en dat doen we met vallen en opstaan. Steeds weer opnieuw,

in verschillende levens, tot we onze rol kennen en niet meer door de mand vallen. We hebben verschillende rollen in te studeren: mannelijke, vrouwelijke rollen. Rollen waarin we smachten naar en vechten om macht en rollen waarin we een liefdevolle moeder of vader spelen.

Zo gaat het volgens mij ook in onze levens. Het doel is bevrijding uit de dualiteit. Wat is spiritueel groeien volgens mij? De verschillende lagen van liefde doorlopen tot aan de meest Zuivere, Opperste Liefde en dat is het moment waarop de Ziener rust in Zichzelf. Het is het huwelijk van de mannelijke en vrouwelijke pool, van Shiva en Shakti. We hebben de dingen geleerd in dualiteit, maar de achterliggende Realiteit is die van Eenheid, versmelting. Het gevoel "ik" wordt overstegen. De onwetendheid "avidya" is opgeheven: de valse overtuiging een afgescheiden entiteit te zijn. De steeds groeiende liefde die hiertoe leidt, komt voort uit acceptatie en overgave. Eerst jezelf graag zien en dan pas kan je die liefde aan anderen doorgeven. Maar dat is het hem nu juist: jezelf graag zien, is anderen graag zien, en anderen graag zien is jezelf lief hebben. Doe een ander kwaad en je innerlijke geweten roept je wel op het matje. Hoe meer mensen trillen op het hoogste bewustzijnsniveau van Liefde, hoe helender het effect hiervan zal zijn.

De parameters voor groeiende bewustwording zijn onze gevoelens. Haat, woede, jaloezie bv die aangeven dat we nog veel te leren hebben, of steeds meer mededogen, dankbaarheid, liefdevolle vriendelijkheid, acceptatie die aantonen dat we op weg zijn naar ons levensdoel, WIJSHEID, LIEFDE, dat wat we in wezen zijn. De hel en de hemel zitten immers in ons. Waar willen we het liefst vertoeven? Waar willen we onze aandacht aan besteden, onze energie in steken?

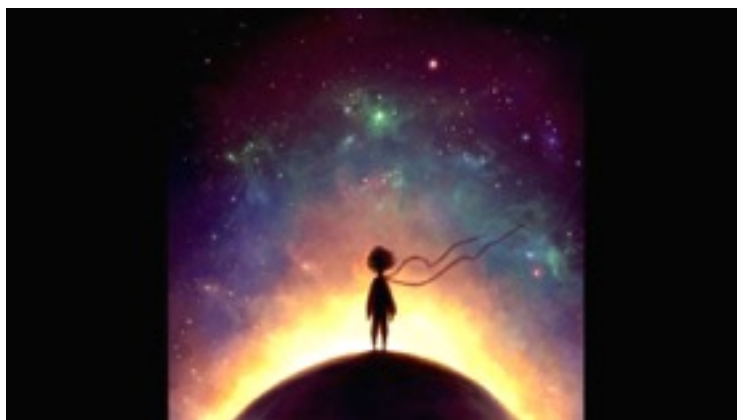
En dan weet je wat ahimsa en sauca eigenlijk inhouden. Voor mij zijn dat 2 essentiële waarheden geworden. Wanneer we zuiver van hart, liefdevol, doch oprecht, waarachtig zijn, zonder iemand te willen kwetsen, neemt liefde toe. Zuiverheid van hart, tot op het meest subtiele niveau. Absoluut niet evident! Wanneer je je gedachten, emoties gadeslaat, kan je wel eens schrikken van wat er boven komt. Merk het op, wees er bewust van zonder te oordelen, en laat het dan los. Zo verliezen die negatieve gedachten en emoties aan kracht, want je voedt ze niet meer, je gaat er niet meer in mee. In plaats van dat ze met jou aan de haal gaan, zoals een hond die zijn baasje de baas is tijdens een wandeling, wordt jij de baas en beslis jij waar de wandeling naartoe gaat. Ik vergelijk het graag met vriendschap. Behandel je lichaam, gedachten en emoties zoals je met je beste vriend

zou omgaan. Wees geduldig, mild, liefdevol, maar durf oprecht te zijn wanneer er bijgestuurd dient te worden. Of vergelijk het met de onvoorwaardelijke liefde van een moeder voor haar kind. Het kind mag fouten maken, dwalen, maar de liefde voor haar kind blijft, IS. Komt er hebzucht boven, jaloezie, woede, benoem het dan. Wees er bewust van, maar ga niet mee op die golf. Onze ware aard IS LIEFDE en die is al te vaak verstopt achter de maskers die we dragen om niet meer gekwetst te worden. Geef angst op en zie wat er gebeurt. Angst verlamt, verkrampt, tast lichaam en geest aan in situaties waarin die angst overbodig is nl wanneer je niet echt gevaar loopt. Al die ballast overboord gooien is enorm bevrijdend. "Wat gaan de mensen wel niet van me denken?", "wat als het me niet lukt?"... Laat de mensen maar denken. Als jij voor jezelf weet dat je iets doet in overeenstemming met je innerlijke geweten, uit liefde, wat kan er dan mis gaan? En er zal gereageerd worden, want dat is nu éénmaal ingebouwd in de mens. Prikkels doorkrijgen en daarop reageren vanuit eigen conditioneringen. En wat als er al eens iets mislukt wat je onderneemt? Plus, wat is mislukken? Je kan alleen maar met een liefdevolle ingesteldheid proberen ervoor te gaan. Ook beseffen dat lijden deel uitmaakt van het leven, maar dat je hieruit kan leren en groeien. Ook weten dat alles veranderlijk is en dat ook dat lijden weer over gaat.

XI. Het is in de innerlijke stilte, dat je antwoorden zal vinden

"On ne voit bien qu'avec le coeur. L'essentiel est invisible pour les yeux" (Vert.: "Alleen wat je met je hart ziet, zie je goed.")

Uit Le Petit Prince van Antoine de Saint-Exupéry



<https://www.youtube.com/watch?v=OZbagrROhn0><https://www.youtube.com/watch?v=OZbagrROhn0>

De kracht van de stilte. Haar heb ik mogen ervaren tijdens een stilte retraite waar ik aan deelnam. Ik verlangde al een tijdje naar afzondering, me verdiepen in de stilte. Ongelofelijk was het aan de lijve te ondervinden hoe zeldzaam de stilte is geworden in onze luidruchtige levensomgeving. Mensen lijken wel schrik te hebben van de stilte. Hebben ze een conversatie met elkaar, en er valt al eens een stilte, wordt die al snel volgepropt met woorden, anders volgt er ongemak. Van waar komt dit toch? Wat is er heerlijker dan rustig, stil naast iemand gezeten, te voelen, te weten dat er net geen woorden nodig zijn om elkaar aan te voelen?

Sommige mensen zetten de televisie op als achtergrond geluid, anders voelen ze zich niet goed zo alleen thuis. Stel je volgende sequentie maar eens mentaal voor. In een huishouden staat de radio loeihard aan in de keuken, terwijl de televisie zich niet gewonnen geeft in de aanpalende woonkamer, waar ondertussen een familielid steeds luider staat de roepen in een telefoontoestel, omdat hij de persoon aan de andere kant van de lijn niet goed verstaat door al dat lawaai. Pfff, ik word al moe wanneer ik me dit probeer in te beelden. Je aandacht wordt door al die omringende geluiden over gevraagd en dat vergt heel wat energie. Vermoeiend is dat allemaal.

Mooi was het ervaren van de stilte op de stilte retraite, in een groen kader, heel dicht bij de natuur. En opmerkelijk was het hoe energiebesparend het was om even aan die luide wereld te kunnen ontsnappen. Niet praten aan tafel met een tafelgenoot, maakte dat ik veel bewuster, trager ging eten en de smaken veel meer tot hun recht kwamen. Hier kwam het verhaal terug van het kopje thee. Dit keer werd het niet koud op de schoorsteenmantel omdat ik het vergeten op te drinken was, maar leegde ik het zeer traag en zeer bewust. Ik was met mijn aandacht in het NU, bij dat kopje warme, heerlijke thee. Bij niets anders.

Er kwamen na een tijdje ook minder gedachten op. Praten met iemand zet ons al snel in een vergelijkende, dualistische modus: gaan we akkoord met onze gesprekspartner, beelden vormen zich in ons hoofd naar gelang van wat verteld wordt. Onze aandacht richt zich naar buiten. We krijgen prikkels door en we reageren hier op.

In de verstillings kan dan al de opgespaarde energie gebruikt worden om gewaar te zijn zonder te oordelen, ten dienste van zelfkennis en kan genade je gewillig zijn. Gedachten, emoties waarnemen zonder je erdoor te laten

ten overspoelen en zonder je ertegen te verzetten, want dan neemt hun kracht toe. Het is via het vertoeven in stilte dat men immers dankzij genade kan komen tot de Volle Leegte voorbij tijd, ruimte, gedachten, herinneringen, emoties, oordelen of om het even welke invulling ... Het is dan dat het Zuivere Weten, de Waarheid kan geopenbaard worden.

Wat ik tijdens die stilte retraite ervaren mocht, schreef ik neer in onderstaande tekst. Verder wil ik daar niet over uitweiden. Voor mij het bewijs dat ik de weg van de verstillings en verinnerlijking wil blijven bewandelen voor verdere spirituele groei.

Stil gezeten, in contact met het zelf, kwam het antwoord;

“Jij wil geliefd worden om wie je waarlijk bent.”

De mantel der liefde werd om me heen geslagen:

tastbaar, als ware hij uit stof vervaardigd,

aansluitend aan mijn lichaam

dat erdoor verwarmd werd.

Gekoesterd werd het kind,

aan de borst van mama Shakti.

Tot leven gebracht.

Warmte zal me blijvend leiden.

De moed om te springen en mijn vleugels te spreiden.

Richting zon zal ik vliegen

op de energie van volle vertrouwen.

De koude zal me niet meer deren,

verwarmd door het stralende licht.

Waar krijg jij het warm van en waar krijg je het koud van?
Moge het wegwijzers zijn op weg naar de Bron, op weg naar Zuivere On-
voorwaardelijke Liefde.



("Vliegenierke" Véro)



(<https://www.fotosearch.com/CSP137/k19031385/>)

Bronnenlijst:

- Artikels:

“De weg naar Samadhi”, Master EK, AUM magazine februari 2003

“Prana en denken of gedacht worden”, Atma Muni

- Cursussen yoga academie:

Antaranga Yoga, Suman

Yama & Niyama, Suman

Tantra, Suman

Bhagavad Gita, Atma Muni

Yoga en wetenschap, Atma Muni

Yoga Sutra, Atma Muni

Yoga en voeding, Satya Muni

Anatomie en fysiologie, Brigitte Van Daal

- De tekst “De voetstappen op het strand” , naar een gedicht uit 1936 van Mary Stevenson

- Het gedicht met titel “Le cancer” van Jacques Prévert

- Het Johannes Evangelie

- <https://www.16personalities.com/nl/enfj-persoonlijkheid>

- “Meditatie en het Zelfgenezend vermogen”, Klaas-Jan van Velzen

- Richard Krebber, “Het zesde zintuig” , GV Media Stichting.

- Voor alle gebruikte citaten, zie bijgevoegde namen van auteurs

- Voor foto's, beeldmateriaal, zie vermelde bronnen. Foto's omslag en p 47, Véro Soenen. Beeldhouwwerken, Véro Soenen.