

Yoga beleven en geven
vanuit zijn Spirituele Diepgang

Colofon

Titel: Yoga beleven en geven vanuit zijn Spirituele Diepgang
Copyright © 2024: Anandajay (Cor Thelen)
Auteur: Anandajay

Druk: Gepubliceerd en gedrukt via Brave New Books

Foto cover: Ilo Frey, Pexels
Foto achterkant: Raju
Illustraties: Willemien Min (auteursrechtelijk beschermd)

ISBN: 9789465016504
NUR: 726, 728

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

Inhoudsopgave

Dankwoord	13
Voorwoord	14
Inleiding.....	16
Wat betekent yoga?	16
Yoga als bevrijding.....	17
Yoga als leefwijze	18
Relatie is de basis van yoga	18
Yoga verdiept je leven	19
Het verhaal van de bron en zijn bewaker.....	21
Patanjali's liefdevolle begeleidingsbrief.....	25
Over dit boek	37
1. Yoga beleven of doorgeven is in relatie gaan.....	38
Wat betekent diepgang voor jou?	38
Voeloefening: hoe vrij ben je?.....	39
Ruimte en vrijheid in je yogabeleving en yoga-onderricht	39
Handhoudingen (mudra's) in je yoga of meditatie	41
Wat betekent yoga doen of yoga geven?.....	41
Hoe voelt het als je yoga aan jezelf geeft of aan anderen doorgeeft?.....	42
Invoeloefening: dat wat er is ruimte geven	42
Wat laat je in jezelf waar worden en wat geef je door?	44
2. De intentie bepaalt de kwaliteit	46
Invoeloefening: het leven ontvangen	46
Bewust worden van je intenties, structuren en neigingen	47
Vraaggesprekken: de intenties in je yoga en in je yogalessen.....	49
Invoeloefening: voorbeeld eerste 15 minuten van een beginnersles.....	51
Enkele aandachtspunten	52
Vraaggesprekken: de intentie van waaruit je yoga beleeft of geeft	53

3. De guna's herkennen in je yoga en het lesgeven.....	54
Yogabeleving: je levenskracht voelen in het staan, liggen en zitten.....	54
Jezelf ervaren in de stahouding.....	54
Jezelf ervaren in de lighouding.....	55
Jezelf ervaren in de zithouding.....	55
Sattva, tamas en rajas in je yogabeoefening of het lesgeven.....	55
Tamas guna – de kwaliteit van het laten gaan.....	58
Rajas guna – de kwaliteit van het doen.....	58
Sattva guna – de kwaliteit van evenwichtigheid.....	59
Lighouding: vergeving schenken aan alle spanningsgebieden.....	59
4. De tien vingerwijzingen van de yoga – yama & niyama.....	63
Yama – de positieve kracht van gevoelige terughoudendheid.....	63
Niyama – de positieve kracht van gevoelige betrokkenheid.....	63
Hoe open is je leefwijze?.....	64
5. Geweldloosheid in de yoga – ahimsa – geweldloosheid.....	67
Aandachtspunten van geweldloosheid in de lig-, sta- en zithouding.....	67
Adembegeleiding: geweldloze en liefdevolle intentie ruimte geven.....	69
Vraaggesprekken: geweldloosheid is het aangaan van echte relatie.....	74
6. Voorbij de oppervlakte voelen – satya – echtheid.....	76
Invoeloefening: aangeraakt worden in je kern.....	76
Invoeloefening: de achterliggende weidsheid ervaren die alles verbindt.....	79
Mag weidsheid je blijven dragen?.....	80
Vraaggesprekken: zowel het nu als de volheid van het zijn toelaten.....	81
7. Yogahoudingen van binnenuit voelen – asteya – niet stelen.....	82
Invoeloefening: je eigen beleving als uitgangspunt nemen.....	82
Al voelend tot yoga komen.....	84
Zithouding: evenwichtshouding via de natuurlijke ontwikkelingslijn.....	86
Inleiding – ontspannen van je ogen, de adem en de bekkenbodem.....	86
De evenwichtshouding op de zitbotten.....	86

Het voelen van je romp, rug en wervelkolom	87
Overgaan naar het voelen van je hoofd	88
Je lichaam draperen rondom de lijn van de zwaartekracht.....	88
De lijn en opbouw van een houding	89
8. Yoga vraagt vrijheid – brahmacharya – jezelf spirituele ruimte geven.....	90
Invoeloefening met mantra zingen: je verlangen naar vrijheid	90
Omgaan met vrijheid en onvrijheid.....	92
Een nieuw evenwicht laten ontstaan.....	93
Corrigeren van de zithouding.....	94
9. Het essentiële eren – aparigraha – je niet identificeren	95
Invoeloefening: de stilte, het zijn, de rust achter alle beweging.....	95
Vergeving, vrijgeven en het loskomen van identificatie	98
10. Ruimte geven om ruimte te beleven – shauca – reinigen.....	100
Invoeloefening: samen stil zijn.....	101
Vraaggesprekken: de relatie met ruimtelijkheid en stilte	102
Adembegeleiding: ruimte in je lichaam, je bewustzijn en je ‘er zijn’	106
Vraaggesprekken: de ruimte van je bewust er zijn	107
11. De balans van de adem – santosha – niet in onvrede zijn.....	109
Adembegeleiding: open zijn voor de aarde, de medemens en de kosmos	109
Het draagvlak van de adem leren kennen.....	111
Adembegeleiding: bewegen in verbinding met je basis	113
12. De spirituele diepgang van ontspanning – tapas – vurig verlangen	115
Lighouding: energetische ontspanning vanuit de chakragebieden.....	116
Je dieper ontspannen via je lichaamsbeleving en de adem in de lighouding	116
Energetische ontspanning vanuit de chakragebieden	117
Terug naar de zithouding en laten nawerken.....	119
De spirituele waarde van je yoga-diepteontspanning ontdekken.....	119
Chakra’s – de zeven belangrijkste energiecentra	120
Het wortelchakra – muladhara chakra.....	121

Het heiligbeenchakra – svadhisthana chakra	122
Het maagchakra – manipura chakra	123
Het hartchakra – anahata chakra.....	124
Het keelchakra – vishuddhi chakra.....	125
Het voorhoofdchakra – ajna chakra	126
Het kruinchakra – sahasrara chakra.....	127
13. Jezelf ervaren van lichaam tot ziel – svadhyaya – zelfonderzoek.....	128
Invoeloefening: eenvoudige yogasessie om de kosha's te ervaren.....	128
De kosha's.....	135
De vijf mantels rondom de ziel.....	135
De vijf kosha's als praktische handleiding.....	136
14. Ontvankelijkheid brengt innerlijke rust – ishvara pranidhana – overgave aan het grotere	139
Zithouding: via een evenwichtshouding je centrum ervaren	139
De gewoontebeweging loslaten.....	139
Vanuit verschillende lichaamsgebieden je centrum ervaren	140
Vraaggesprekken: ontvankelijk zijn voor alles tegelijkertijd.....	142
Zit- en stahouding: evenwicht rondom je centrale as	145
De gewoontebeweging loslaten in de zithouding.....	145
Bewegen vanuit de zwaartekracht in de zithouding.....	145
Bewegen vanuit de centrale as in de stahouding	146
Bewegen vanuit de centrale as in de zithouding.....	147
Ontvankelijk voor de centrale as in je lichaamsbeleving	148
In je yogahouding ontvankelijk zijn voor je centrum	148
Rajas, tamas en sattva.....	148
Bewegingen rondom een centrum.....	149
Yama en niyama vullen elkaar aan.....	150
15. Yoga is delen en samen zijn	151
Invoeloefening: inzicht in je afgeslotenheid opent je voor het 'zijn'	151
Samen deelnemen aan het 'zijn'	153

Vraaggesprekken: openheid voor de ruimte van het ‘zijn’	154
16. De adem verbindt je met je energiebeleving	159
Invoeloefening: je adem en energieveld ervaren	159
Je adem en energieveld voelen in de zithouding	159
Je energieveld en adem voelen in de kindhouding	160
Je energieveld en adem voelen in de zithouding	161
Je energieveld en adem voelen in de lighouding	162
Je energieveld en adem voelen in de lighouding met de knieën zijwaarts	163
Je energieveld en adem voelen in de zithouding	164
Vraaggesprekken: ruimtelijk voelen	166
17. Yoga bevordert de integrale beleving van jezelf	169
Invoeloefening: de zeven yoga aspecten ontmoeten	169
De eenvoud van eenzijn ervaren in de zithouding	169
Via mantra zingen je waardebeleving laten klinken	170
De zeven yoga-aspecten doorvoelen in de lighouding	171
Vraaggesprekken: De zeven yoga-aspecten in je yoga of lesgeven?	172
18. Vanuit openheid met je yoga beginnen – het raja-aspect in je yoga	174
De acht aandachtsgebieden van de raja yoga	174
Yama	174
Niyama	175
Asana	175
Pranayama	176
Pratyahara	176
Dharana	177
Dhyana	177
Samadhi	178
Invoeloefening: beginnen met yoga	178
19. Eerlijk naar jezelf kijken – het jnana-aspect in je yoga	181
Inleiding	181

Invoel oefening: je openen voor de jij die ervaart	182
Voelen dát je bestaat	184
Vraaggesprekken: zelfonderzoek in je yogabeleving.....	184
Staartbeenpose: gebruik maken van de jnana yoga spiegel	187
Vraaggesprekken: de helderheid van jnana.....	189
Jnana Yoga – de kracht van ontwakend bewustzijn.....	193
Waarnemen en inzicht	193
Waarnemen en inzicht in de hatha yoga.....	194
Denken en voelen.....	195
Het denken en voelen in de hatha yoga.....	196
Ervaren en begrijpen, het ultieme delen	197
Ervaren en begrijpen in de hatha-yoga	199
Openheid en geslotenheid.....	199
Openheid en geslotenheid in de hatha yoga	201
Leren en groeien	201
Leren en groeien in de hatha yoga.....	202
Hoe benaderen we problemen?.....	203
Hoe benaderen we problemen in de hatha yoga?	204
De persoonlijkheid	204
De persoonlijkheid in de hatha yoga.....	206
Emotie, sentiment en sensitiviteit.....	206
Gevoelsbelevingen in de hatha yoga	209
De wil	210
De wil in de hatha yoga.....	213
Afwijzing en zelfafwijzing.....	214
Afwijzing in de hatha yoga.....	216
Bezit en eigenwaarde.....	217
De rol van bezit en eigenwaarde in de hatha yoga.....	218
Verwerping en acceptatie	219

Accepteren in de hatha yoga	221
Vertrouwen en zelfvertrouwen	221
Zelfvertrouwen in de hatha yoga.....	223
Zorg, twijfel en angst.....	223
Zorg, twijfel en angst in de hatha yoga.....	225
Geborgenheid, veiligheid en zekerheid	226
Geborgenheid, veiligheid en zekerheid in de hatha yoga	227
Relatie	228
Relatie in de hatha yoga	229
Ontkenning of onthechting.....	229
Ontkenning en onthechting in de hatha yoga	231
Eenzaamheid en alleen zijn	231
Eenzaamheid en alleen zijn in de hatha yoga	233
Verantwoordelijkheid	234
Verantwoordelijkheid in de hatha yoga.....	236
Idealen	237
Idealen in de hatha yoga	238
Conflict	239
Conflict in de hatha yoga.....	240
Identificatie	240
Identificatie in de hatha-yoga.....	241
Over geluk en gelukkig zijn	242
Spiritueel geluk in de hatha yoga	244
Religie en religiositeit.....	244
Religiositeit in de hatha yoga.....	247
Stilte en meditatie.....	248
Meditatie en stilte in de hatha yoga.....	249
Zijn en worden	249
Zijn en worden in de hatha yoga.....	252

Liefde.....	252
Liefde in de hatha yoga	254
20. Je van je conditionering bevrijden – het mantra-aspect in je yoga.....	255
Mantra-pranayama: heelheid ervaren via de AUM-klank	256
Gebruik van mantra's in je yogabeoefening	259
Mantrabegeleiding in de kindhouding: gevoelsmatige vrijheid in de Sarvesham mantra	260
Inleiding in de vredesmantra	260
Gevoelsmatigheid doorvoelen: emotionele ruimte vrijgeven	261
Kindhouding: lichaamsruimte ruimte vrijgeven	263
Yogahouding met de mantra Sarvesham: samen bewegen met de mantra	264
Vraaggesprekken: gevoelsmatigheid en klanken in je yogabeleving.....	265
21. Aandacht voor het wezenlijke – het bhakti-aspect in je yoga	267
Gewijde aandacht aan dat wat je ruimte wenst te geven	268
Invoeloefening: je yogahouding essentie geven	269
Inleiding – je ego verzachten en ontvangen vanuit het grotere	269
Je bewegingen geven aan het grotere wat je essentieel voedt (in de zithouding)	269
Je bewegingen geven aan het grotere wat je essentieel voedt (hurkzit en buigend staan).....	270
Ontvangend en gevend terugkomen naar de zithouding.....	271
Vraaggesprekken: het integreren van bhakti in je yoga.....	272
22. Geluk je leven laten beïnvloeden – het karma-aspect in je yoga	273
Adembegeleiding: hoe beantwoord je je adem.....	274
Antwoorden op elke adembeweging in de zithouding	274
Antwoord geven op elke beweging in de lighouding.....	275
Antwoorden op elke beweging tijdens het terugkomen naar de zithouding.....	277
Vraaggesprekken: hoe groot is jouw karmische vrijheid?.....	278
23. In relatie leven met je werkelijkheid – het tantra-aspect in je yoga.....	280
Invoeloefening: een tantrische ontmoeting met jezelf.....	281
In een tantrische, wevende, levende uitwisseling zijn.....	281
Deze invoeloefening samen met een ander.....	284

Vraaggesprekken: samenzijn met het leven.....	284
24. De tastbaarheid van je bezieling liefhebben (het hatha-aspect in je yoga)	287
Inleiding	287
Asana: de houding.....	287
Pranayama: de adem	289
Savasana: de ontspanning	290
ShantiYoga	291
Yogahoudingen.....	294
1. De zithouding – asana	294
2. De ontspanningshouding op de rug – savasana	299
3. Het namaskargebaar – de energie-uitwisseling van de handchakra's	303
4. De zittende torsie – ardha sukha-matsyendrasana	305
5. De halve leeuwhouding – ardha simhasana	312
6. De schoudermangel vanuit de zitpositie – uttan ahrdayasana.....	316
7. De staartbeenpose in evenwicht – prishthajasana	318
8. De zittende berghouding – tadasana	320
9. De sta-houding – tadasana.....	322
10. De boomhouding – vrikshasana (variatie).....	325
11. De adelaar of mythische vogel pose – garudasana	329
12. De kat-koe yogahouding – marjariasana bitilasana	333
13. De uitgerekte hondhouding – uttana shishosana	337
14. De hondhouding – adho mukha svanasana	339
15. De halve cobrahouding – ardha bhujangasana	346
16. De halve booghouding op de zij – ardha dhanurasana	349
17. De brughouding – setu asana	354
18. De eenvoudige vishouding – ardha matsyasana	357
19. De (halve) ploeghouding – ardha halasana of halasana.....	362
20. De omgekeerde houding – viparita karani.....	367
25. Spirituele ontwikkeling	374

Inleiding.....	374
Yoga als spirituele ontwikkeling	375
De twaalf Teachings	376
De 'LightMessenger', de boodschapper.....	376
De 'PeaceBreathing', de vredesademhaling.....	377
De 'LovesharingTantra', de helende kracht van relatie.....	377
De 'MantraPrayers', devotionele gebaren en dankgebeden.....	378
De 'SoulGuidance', de spirituele gids.....	378
De 'SacredDance', een gezamenlijke gewijde dans	379
De 'AuraAwakening', de uitstraling van je ziel lezen.....	379
De 'KoshaMassage', een hapto-energetische massage van je zielsenergieën.....	379
De 'ChakraHealing', een relationele yogavorm voor energetisch herstel	380
De 'HeartSinging', uitingen van je spirituele hart.....	380
De 'Light of Being-Meditation', de liefdesrelatie tussen jou en je ziel.....	381
De 'ShantiYoga', de omhelzing van vorm en inhoud.....	381
Appendix	382
Over Anandajay	383
Publicaties van Anandajay	384

Dankwoord

Ik draag dit boek op aan allen,
die het universele in yoga een warm hart toedragen.
Moge het jullie verbinden, met dat wat echt en waar is.
Verder dank ik allen, die aan dit boek hebben meegewerkt.
Ik weet zeker dat menigeen diezelfde dankbaarheid zal ervaren bij het lezen van dit boek.

Anandajay

Voorwoord

Met dit boek wens ik de spiritualiteit van yoga weer herkenbaar en tastbaar te maken. Het begrip yoga betekent het samengaan van degene die beleeft met datgene wat hij of zij beleeft. Het heeft dan ook betrekking op elke vorm van bewust ervaren, hoe die dan ook maar genoemd wordt. Het woord yoga wordt in dit boek anders bedoeld dan wat gangbaar is. Yoga staat hier niet voor een bepaalde oefenwijze maar voor het in verbinding zijn met 'dat wat is'. In dit tijdperk, waarin door velen naar spiritualiteit gezocht wordt, is het belangrijk dat er inzicht is in de onbewuste misleidingen van het materialistisch geconditioneerde denken, waar iedereen voor een groot deel door wordt bepaald.

Yoga, meditatie en andere innerlijk verrijkende levensinvullingen kunnen, vanwege die collectieve conditionering, al snel tot een sterke doelgerichtheid leiden, in plaats van dat er meer openheid ontstaat voor de oorspronkelijke essentie die aan je menszijn ten grondslag ligt. Er wordt daardoor een te grote nadruk gelegd op het geloof dat diepgang te bereiken is door te oefenen en te beheersen, waardoor het ego overmatig wordt gestimuleerd. Spiritualiteit is echter een gevolg van verzoening.

De spiritualiteit van yoga en dergelijke staat voor het beleven van je bezieling, die je in staat stelt lief te hebben, vrede te ervaren en waardevol te zijn. Het integreren en doorgeven van deze spirituele waarden gaat altijd samen met respect voor diegenen die er ontvankelijk voor openstaan. Niemand kan immers een bloemknop onbeschadigd openmaken, maar door de openheid voor het verwarmende, liefdevolle licht van de zon gaat ze vanzelf tot ontluiking over.

Het begrip yoga betekent oorspronkelijk het ervaren van de waarde van het aangaan van de verbinding met het wezenlijke, een waarde die de mensheid echt nodig heeft. Yoga nodigt op diverse wijzen uit om allerlei aspecten die van elkaar afgescheiden zijn weer tot heelheid, eenheid en samenzijn te brengen. Als er meer heelheid ervaren wordt, vraagt de spanning van verdeeldheid en haar vaak gewelddadige gevolgen minder aandacht en komt er ruimte voor de liefde die vanuit die harmonie oplicht. Yoga is voortgekomen uit het verlangen van liefdevolle en hun bezieling voelende mensen om de mensheid weer in contact te brengen met de spirituele diepgang van vrede, liefde en heelheid.

De meeste mensen kennen yoga vooral van lichamelijke poses en oefeningen, waarbij het dan spiritueel gezien dient te gaan over het samen laten gaan van het bewustzijn en de lichaamsbeleving, zodat door die verbinding de innerlijke rijkdom van bezieling toegankelijker wordt. Deze spirituele essentie van yoga is een voor iedereen en op elk moment toegankelijke beleving van heelzijn vanuit vrede met 'dat wat is'. Dit boek is geschreven om die diepere waarde in het beleven en geven van yoga te integreren, zodat yoga de spirituele waarden die zij te bieden heeft aan je kan overbrengen en als je lesgeeft, je die ook aan je cursisten kunt overbrengen.

Dit boek omvat ruim zestig jaar van mijn ervaring met yoga en de integratie van spiritualiteit in de yoga. In dit boek ga ik in op de subtiele doch immense verschillen tussen yoga 'doen' en yoga 'zijn'. De waarde van dit boek ligt niet in haar benadering of filosofie, maar in de spirituele beleving die daarachter ligt. Voor degenen die zich al langere tijd met yoga bezighouden, vormt dit boek een welkome uitnodiging om zich aan deze diepgaande benadering van yoga over te geven. Yogadocenten en degenen die zich met lichaamswerk bezighouden, vinden in dit boek een gedetailleerde ondersteuning bij het vertrouwd raken met spirituele didactiek als een ingang tot het verdiepen van hun lesgeven.

Het boek bevat diverse combinaties van oefeningen die bestaan uit inzicht gevende invoeloefeningen, verrijkende meditaties en verinnerlijkende contemplaties. Het boek behandelt zorgvuldig de didactiek waarmee de spiritualiteit, de diepgang van yoga, ook doorgegeven kan worden. Er wordt daarvoor ingegaan op de *chakra's* (energiecentra), *kosha's* (energielagen) en *nadi's* (energiebanen) en hun waarden, en op het in je yogaoefeningen integreren van de belangrijkste andere yogavormen. Mijn vertaling van de Yoga Sutra van Patanjali, de elementaire tekst over de waarde van yoga, heb ik als een liefdevol geschreven brief aan de inleiding toegevoegd. De kernelementen van deze tekst heb ik in dit boek zo tastbaar mogelijk vertaald om het dicht bij je beleving te brengen. Verder breng ik je in hoofdstuk 19 ook in contact met de spirituele inzichten van de *jnana yoga*, waar de spiritualiteit van yoga in verankerd ligt en hoe je die op een eenvoudige manier de basis kunt laten zijn van elke yogapose. Ervaar in dit boek, stapje voor stapje, via allerlei ervaringsgerichte invoeloefeningen, wat yoga allemaal voor je kan betekenen.

Moge dit boek je ondersteunen in het contact maken met de ontroerende essentie van jezelf, want dan kunnen alle overtuigingen waar je in geloofde eindelijk achtergelaten worden, omdat je dan de werkelijkheid achter de illusie, de rust achter de beweging en de stilte achter het rumoer, je bezieling achter al je maskers en gedragingen, echt ervaren hebt.

De vragen of opmerkingen die zich naar aanleiding van de onderwerpen voordeden, staan cursief gedrukt en daar waar de hij-vorm wordt gebruikt, kan dat net zo goed ook de zij-vorm zijn.

Inleiding

Wat betekent yoga?

Het woord yoga is afkomstig van de Sanskriet stam *yui*: verbinden, verenigen, samenvoegen, en is etymologisch verbonden met het hedendaagse Engelse woord *to join* en het Nederlandse woord *juk*. Yoga, het aangaan van verbinding, is in de basis een spirituele, ervaringsgeoriënteerde vorm van zelfonderzoek. De vragen die eraan ten grondslag liggen zijn: ‘Wie of wat ben ik?’ en ‘Wat is de essentie van het leven?’ Het ontwikkelingsproces dat van daaruit plaatsvindt, gaat over het dieper verkennen van de vereniging van het individuele met het goddelijke, van jezelf als een fragment met het geheel en het steeds diepgaander bewust ervaren van dat het individuele en het goddelijke dezelfde bron hebben.

Alle kennis over yoga werd in het begin enkel mondeling, via gezangen in versvorm overgeleverd (het begin van de *mantra yoga*). Haar geschiedenis begint waarschijnlijk zo rond 5000 v. Chr. vanuit de Induscultuur. De oudste boeken waarin yoga vermeld staat, zijn de Veda’s (Sanskriet voor kennis) uit de periode 1500 v. Chr. tot 900 v. Chr. Het filosofische deel van de Veda’s vinden we terug in de *Upanishads* (Sanskriet voor ‘zit dichtbij’). En door de leraar Shankara (700 v. Chr.) is die kennis als *jnana* (Sanskriet voor wijsheid) yoga verder verbreid. De meeste mensen kennen vanuit de Indiase cultuur het boek de *Bhagavad Gita* (Sanskriet voor het lied van God) uit ongeveer 600 v. Chr., net voor de tijd van Boeddha, waarin de *jnana*, *bhakti* (Sanskriet voor devotie) en *karma* (Sanskriet voor handelen) yoga duidelijk in naar voren komen. Het eerste boek waarin een systematische en theoretische verhandeling van de yoga wordt gegeven, is de *Yoga Sutra* (Sanskriet voor korte uitspraak) van Patanjali van rond 200 v. Chr., waarin het beleven van yoga in een achtvoudig pad wordt gepresenteerd, dat *raja* (Sanskriet voor koninklijk) yoga wordt genoemd.

De ontwikkeling die yoga door de tijd heen heeft doorgemaakt, laat zien hoe de door te ervaren beschikbaar gekomen kennis van de eerste yogi’s allereerst via ritmische gezangen als leringen aan elkaar werd doorgegeven (*jnana yoga*). Om die inzichten praktischer te maken, zette de *Bhagavad Gita* die inzichten om in devotionele en praktische handelingen, waarmee het de *bhakti* en *karma yoga* introduceerde. Vervolgens werd de tot dan gerijpte kennis door Patanjali via de ‘Yoga Sutra’ in een structuur gebracht waarin ze allemaal hun plaats kregen ten opzichte van elkaar, de *raja yoga*. Vanuit de *bhakti yoga* werd vervolgens de *mantra yoga* verder ontwikkeld als onderdeel van de daarin zo belangrijke toewijding. Weer later werd deze kennis ook praktisch omgezet in de *tantra yoga* (Sanskriet voor bevrijding) en weer later in de *hatha yoga* (Sanskriet voor evenwicht). Mijn leraar Sri S. Sundaram was vervolgens degene die als eerste uit dat aanbod een lijst van oefeningen samenstelde die ook voor westerlingen

toegankelijk voelde (zie het uitgebreidste boek over de geschiedenis van yoga, “The Path of Modern Yoga: The History of an Embodied Spiritual Practice”). Om het voor meer mensen toegankelijker te maken, is de essentiële kennis van yoga steeds praktischer gemaakt en aangepast aan de werkelijke omstandigheden van de gewone man en het collectieve bewustzijn van de tijd.

Yoga als bevrijding

Yoga biedt praktische mogelijkheden om tot ontspanning te komen. Op mentaal gebied door standpunten, meningen en gedragspatronen los te laten. Op emotioneel gebied door gevoeliger te worden, minder bang voor gevoelens te worden en meer in relatie met je eigen gevoelens te leven. Op fysiek gebied door met minder spanning en meer fysiek bewustzijn dat te doen wat je doet. Het basisgegeven dat daarom steeds een rol speelt in de yoga is het voelen en het bewustzijn. Dit is nodig om spanningen op allerlei gebieden te zien, te herkennen en dat is een voorwaarde om ze los te kunnen laten en er vrij van te worden.

Hierbij werken de *raja* en de *batha yoga* samen om je, vanuit een volledig open bewustzijn vanuit meditatie (*raja*), er als mens weer helemaal te laten zijn (*batha*), zodat het in je midden daarvan aanwezige spirituele hart weer gaat stralen. De *tantra* en *jnana yoga* werken samen. Ze geven je leven, door gebruik te maken van het kompas van het in jouw midden aanwezige spirituele hart en de helderheid van je inzicht (*jnana*), een helende richting (*tantra*). En ook de *karma* en *bhakti yoga* met de daaruit voortgekomen *mantra yoga* werken samen om, vanuit je bereidheid om meer vrede in jezelf en harmonie in de wereld te brengen (*karma*) en de daarmee samengaande toewijding aan je diepste innerlijke waarde, je handelen en spreken weer in overeenstemming te laten komen met de stem van het in je midden aanwezige spirituele hart (*mantra*).

Leven met minder spanningen geeft ruimte. Ruimte in je gewrichten, banden en spieren (lenigheid, flexibiliteit). Ruimte voor een betere doorstroming op alle niveaus van energie (in de zenuwbanen, meridianen en *nadi's*). Ruimte voor een betere energievoorziening naar alle organen. Ruimte voor een betere lymfatische circulatie (door beweging) en bloedcirculatie. Ook door kwetsbaarder te durven zijn en minder zekerheid te zoeken in meningen en standpunten ontstaat meer ruimte om te voelen. Ook door je gedragingen duidelijker aansluitend aan je beleving te laten zijn in plaats van geleid te worden door geconditioneerdheid en onbewuste drijfveren ontstaat meer ruimte in je beleving. Ruimte om vrijer op te kunnen nemen, creatiever en intuïtiever te kunnen zijn. Ruimte om de heelheid van jezelf en het leven te ontvangen in plaats van alsmaar op fragmenten gericht te zijn. Kortom, meer ruimte om te leven en te ervaren dat je leeft, er bent, bestaat, ruimte hebt om er te ‘zijn’. En die ruimte is de spirituele waarde van liefde.

Yoga als leefwijze

Als we de zeven traditionele yogavormen bekijken, dan zijn de *hatha yoga*, de (aan haar verwante) *tantra yoga*, het *mantra yoga* element vanuit de *bhakti yoga* en de *raja yoga*, alle vier yogavormen die je kunt beoefenen. *Karma*, *bhakti* en *jnana yoga* zijn meer bezinningsvormen waarmee je de intensiteit van je leven kunt verdiepen. Yoga heeft altijd te maken met de verbinding die je met je wezen hebt, dus ook in je dagelijkse leven. *Hatha* en *tantra* gaan over het harmoniseren van tegengestelde krachten, *karma yoga* heeft betrekking op hoe je je verantwoordelijkheid neemt, *bhakti* en *mantra yoga* gaan over je toewijding, *jnana yoga* zet je aan om de werkelijkheid in haar waarheid te onderscheiden van je persoonlijke belangen en *raja yoga*, meditatie, brengt al deze verschillende yogavormen met elkaar in balans. Yoga gaat over leven vanuit het wezenlijke in je en naarmate het wezenlijke zich meer in je leefwijze manifesteert, zal ook de hele wereld daarmee gebaat zijn. De inzichten die tot zo'n wezenlijkeidsgeoriënteerde leefwijze leiden, worden belicht door de *jnana yoga*. Op die inzichten ga je dan dieper in, om bewust te worden van de karmische effecten die zij teweegbrengen in je denken en handelen en dat samen leidt dan weer tot een grotere toewijding aan het wezenlijke in je, waar de *bhakti yoga* en *mantra yoga* je dan uitingsmogelijkheden voor aanbieden.

Relatie is de basis van yoga

Yoga betekent: verbinden, verenigen, samen laten gaan, met elkaar in samenspel zijn. Dat gaat allemaal over relatie. Yoga is, door in relatie te gaan, kunnen 'zijn' met dat wat is. Vervolgens is het belangrijk waarmee je in relatie staat, want alleen de relatie met het innerlijk is echt yoga. Als je bijvoorbeeld *hatha yoga* doet en je staat alleen maar met het lichaam in relatie, dan kan dat heel plezierig aanvoelen en heel goed zijn om de relatie met je lichaam te verdiepen, maar als die relatie niet tot gevolg heeft dat je er ook door in relatie met je innerlijk komt, is het geen yoga.

Niet alle verbindingen die je met iets aangaat, brengen je in yoga. Je relatie met andere mensen of met je zorgen leidt niet tot het beleven van yoga. Ten eerste gaat het dus om datgene waarmee je je verbindt en ten tweede gaat het om de intentie van waaruit je ergens mee in verbinding gaat. Je innerlijk heeft een bijzondere, spirituele kwaliteit, waar je naar verlangt, zodat je ook de wens hebt om ermee in verbinding te gaan. Die verfijnde en spirituele kwaliteit zorgt ervoor dat het onmogelijk is om vanuit grovere, egoïstische en met hebbelijke wilskracht verbonden intenties met je innerlijk verbonden te raken. Het is veel meer een gevolg van het smelten van het ego waardoor je innerlijk de ruimte krijgt om je voor haar te openen, zodat je haar ervaart.

Zo snel als je ego echter weer meer ruimte inneemt, zal de beleving van je innerlijk erdoor aan de kant geduwd worden en naar diepere, minder toegankelijke diepten worden verschoven. Het wordt net zo verschoven als hoe het wolkendek de zonneschijn voor ons ‘wegduwt’. De zon en haar straling en licht verzwakken daar weliswaar niet door, maar je beleving van haar kracht en waarde wordt er wel aanzienlijk door beperkt tot het moment dat de ego-vertroebeling weer opheldert. Dit is een prachtige waarheid, die de onschendbaarheid van het innerlijk laat zien en ervoor zorgt dat het innerlijk nooit misbruikt kan worden. Yoga is dus de feitelijke relatie, de verbinding met het innerlijk. Als we het hebben over yoga als leefwijze, gaat het erom te leren leven vanuit die feitelijke relatie en verbinding.

Yoga verdiept je leven

Leven betekent dat je in een constant veranderingsproces bent. Leven is verandering. Geen enkel moment is qua beleving gelijk aan het voorgaande. Leven is ervaren, varen door wat er is, en doormaken. Wij beleven dit leven als mens. Dat op zich is al heel bijzonder, want er zijn veel meer andere levende wezens, zoals dieren et cetera. Dat je als mens bestaat en in het leven staat, betekent dat je beschikt over een lichaam, een bewustzijn en een ziel, ook al wordt dit laatste niet door iedereen zo ervaren.

Het lichaam

Het lichaam en dus de aarde, geeft je de mogelijkheid om van alles te ervaren en met vorm en uiterlijkheid om te gaan. Alles is door het leven als mens in feite ervaarbaar, tastbaar en zichtbaar. Leven op aarde is een heel uitgekristalliseerde situatie, want alles wat uit je komt is, voor wie wil zien, volledig zichtbaar. Ook als je niets wilt laten zien, is dat zichtbaar voor wie wil zien. Als je wenst te zien, wordt alles door dit leven zichtbaar, zodat je een tastbare spiegel ter beschikking hebt. Het lichaam en de aarde geven je ook de mogelijkheid om vorm te geven aan al je drijfveren en wensen.

Het bewustzijn

Het bewustzijn, denken en voelen, geeft je de mogelijkheid om je van dingen bewust te worden, zodat je ze voelt, beseft en ervaart en het stelt je in staat om dingen te leren, diepgaand te begrijpen en in te zien. Doordat je je bewust kunt zijn van dingen ontstaat er steeds meer duidelijkheid die je ontwikkeling, zowel innerlijk als uiterlijk, steeds weer aanzwengelt. Juist door deze helderheid te vergroten, wordt het ‘wolkendek’ luchtiger en kun je weer bewust worden van de zon erachter. Met andere woorden, het bewustzijn geeft je de mogelijkheid om openheid en daardoor helderheid in jezelf te laten ontstaan, waardoor je steeds duidelijker je essentie vindt en ervaart. Zonder bewustzijn zou je je nooit bewust kunnen worden van je innerlijk en zou de sluier van het wolkendek niet door inzicht verdwijnen. Zonder bewustzijn zou je niet in je wezen, in je oorsprong, in je heelheid thuis kunnen komen.

De ziel

De ziel is datgene in je, waar het bewustzijn en het lichaam zich als het ware omheen gevoegd hebben. Ze geven je de mogelijkheid om te ervaren en je bewust te worden van het feit dat je in wezen alleen maar een ziel, een bijzondere en gelukkig makende energie bent. De ziel lijkt vanuit het bewustzijn gezien een op zichzelf staand deeltje te zijn, maar als je de ziel ervaart, voel je dat het je verbindt met alle andere zielen. Ook dat ervaar je dan niet meer als allemaal deeltjes bij elkaar, maar als verbondenheid en het opgenomen zijn in de oorsprong van alles. Je ziel is deel van de ziel van alles, de bron van alles, het hart van alles. In de ziel zijn betekent verbonden en geborgen zijn. De ziel is geen werktuig zoals het lichaam en het bewustzijn, maar is het altijd schijnende licht, dat als een baken is, waar je je naartoe kunt ontwikkelen.

Je lichaam heeft niet alleen maar de functie van driftmatig en instinctief handelen, maar kan samen met het bewustzijn gebruikt worden om je de diepere realiteit, de ziel, te laten ontmoeten en ervaren. Het is echter van belang hoe helder je bewustzijn is, omdat je bewustzijn de verbindende factor is tussen de ervaringspotentie van het lichaam en de wezenlijkheid van de ziel. Is je bewustzijn niet helder, dan kun je via je lichaam de straling van je 'innerlijke zon', de wezenlijkheid van de ziel, niet ervaren.

Vandaag de dag worden er veel energetische en psychologische feiten ontdekt, die voor de yogi's zo'n 5000 jaar geleden al bekend waren. De yogi's hebben, zonder de medische kennis van tegenwoordig, leren voelen hoe het menselijke lichaam in elkaar zit, zowel anatomisch, fysiologisch als energetisch. Yoga is een ervaringswetenschap en de graad van subtiel voelen was bij de toenmalige yogameesters zeer hoog. Zij beschrijven veel gedetailleerde fysische processen en klierfuncties. Ze hadden een eigen energetisch systeem, die verwantschap heeft met het meridianensysteem van de Chinezen en Japanners. Het energetische systeem van de yogi's telt volgens de oude geschriften 72.000 subtiële kanalen en tientallen chakra's. Het menselijke lichaam wordt door hen vergeleken met het kosmische lichaam van God. Op zich is dat helemaal niet zo vreemd, want schiep God ons niet naar zijn eigen gelijkenis? En als we ons lichaam, de cellen, moleculen, atomen en neuronen sterk zouden uitvergrooten, bestaan we uit zoveel leegte dat ons lichaam er hetzelfde uit zou zien als het heelal met zijn planeten, melkwegstelsels en zelfs zijn zwarte gaten.

Yoga laat je dit alles ervaren, laat je ervaren wat je tegenkomt op je weg of misschien beter gezegd, laat je afdalen naar het meest wezenlijke in jezelf, naar je ziel, naar je innerlijk.

Zoals gezegd gaat yoga in beginsel over het aangaan van de verbinding tussen de oppervlakte en de diepgang van je bestaan, tussen je vergankelijke menszijn en je eeuwige essentie, tussen je lichaam en je ziel, tussen jou als persoon en jij als onvergankelijk aspect van de schepping. In het onderstaande verhaal heb ik beschreven hoe het aangaan van die spirituele verbinding kan worden gezien en beleefd. Het lezen ervan kan bijdragen aan het herkennen van je eigen proces in de yoga en het in perspectief zien van je relatie met wat je wezenlijk bent.

Het verhaal van de bron en zijn bewaker

De bron en zijn bewaker.

Het wezen is als een bron. Een bron die van nature vrij stroomt, onbelemmerd en zo onbeperkt als het licht van de zon. Uit de bron stroomt de energie die alles vorm laat krijgen en tastbaar maakt, zodat we de aarde met al haar vormen kunnen waarnemen en beleven. Het is de bron van levensenergie voor alles wat bestaat in materie, woord, beeld, gevoel en essentie.

In ons is echter ook het besef dat er, in samenspel met de middelen die wij als mens ter beschikking hebben (het lichaam met zijn zintuigen en onze psyche met gedachten en emoties), iemand is die bewust kan zijn (ego). Het ego is zich ook bewust van de bron en beseft dat dat zijn basis is, want zonder deze levensbron zou het er nooit geweest zijn of zich hiervan bewust kunnen zijn. Het ego kan opgaan in zijn spel met het lichaam en de geest, maar kan ook in rust zijn, zodat vanzelf de bron als de grond van alles ervaren wordt.

In het samenspel tussen lichaam en geest voelt het ego dat het dingen kan doen, bedenken en creëren. Dat het zich kan verbinden met allerlei energieën en handelingen en dat het als gevolg daarvan zich sterker of zwakker gaat voelen. Gecharmeerd door het sterk en geslaagd voelen en teleurgesteld door het zwakker en mislukt voelen (het spel met de materie) raakt het ego steeds dieper in dat spel verwickeld. Zo diep dat het op een gegeven moment niet meer ziet dat het een spel is. Het is er helemaal in gaan geloven, alsof het de enige werkelijkheid is waar alles van afhangt. Het wordt dan langzaam maar zeker een spel op leven of dood, waar het dag en nacht mee bezig blijft.

Het ego gelooft in zijn eigen ideeën, wil ze verwezenlijkt zien en hoopt zo steeds meer grip op alles te krijgen. In een spel staat echter niets vast, maar verandert alles steeds weer ten opzichte van elkaar. In het streven de veranderingen de baas te worden, raakt het ego steeds verder geïdentificeerd met het spel dat het speelt en de doelen waar het naartoe wil werken. De bron is daardoor niet meer voelbaar.

Ergens in dat spel wordt het ego zich ook weer bewust van de bron. Dat kan door een spirituele ervaring zijn of door het ontmoeten van liefde, maar ook een crisis of ziekte kan het ego weer bewust maken van een andere bestaansgrond dan zichzelf. Het beseft dan de waarde van die grond en hoe open en kwetsbaar die is 'onder de blote hemel midden in de ongerepte natuur'. Het gaat zich daarom dan ook, zoals gewoonlijk, sterk inzetten om ook deze grond in zijn grip te krijgen.

Op een gegeven moment komt het ego er echter achter dat het de bron niet kan beheersen en dat de bron altijd een kwetsbaar gebied blijft. Het probeert dan toch de bron te beschermen en te bewaken door haar te verbergen achter zijn imago, de vorm die het van zichzelf gecreëerd heeft en waar het in gelooft. Door een sterk imago voor de bron neer te zetten, hoopt het dat de gevoelige open bron niet geraakt kan worden of dat in ieder geval niemand dat ziet als dat toch zou gebeuren, want dat zou de onechtheid van het imago duidelijk maken. Zo wordt het spel verder geïntensiveerd en probeert het ego alle werkelijke en schijnbare

bedreigingen met zijn schijnbare standvastigheid af te weren of te beheersen. Alle energie gaat meer en meer naar het zo goed mogelijk kunnen tegenhouden en terugkaatsen van dat waarvan het vermoedt dat het de kwetsbaarheid van zijn bron zou kunnen aantasten. Het ego komt zo in een energiebesteding terecht die gericht is op het onkwetsbaar en machtig willen worden.

Het feit is dat we allemaal in dit spel verwickeld zijn geraakt. Geboeid door alles wat er in supermarkt 'de wereld' wordt aangeboden, zijn we helemaal in de ban van de producten geraakt. Al onze levensenergie geven we aan het ego dat de materie (de producten en de productkennis) zo goed mogelijk wil leren beheersen. We hopen daardoor alles te kunnen overzien en onder controle te krijgen. Zo maken we onszelf steeds groter, beter, machtiger en zelfs wijzer, waardoor de bron achter een steeds groter wordend imago verscholen komt te liggen.

In die verborgenheid komt de bron in de schaduw te liggen en ligt ze in het kielzog van het zichzelf zo belangrijk vindende ego. Velen weten niet eens meer dat er zich achter die berg van het ego een bron bevindt. Door alle aandacht voor het ego kon er geen aandacht meer naar de bron gaan. Het volle licht van de zon is daardoor ingewisseld voor een donkere plek onder de rotsen en de voorheen ongerepte natuur is langzaam veranderd in een droge en onvruchtbare plek. Er is zoveel aandacht naar het sterk en groot maken van het ego gegaan dat het contact met de bron en de kracht die ons van daaruit voedt, er volledig door is verschaald.

Voel eens in jezelf hoeveel aandacht er naar je ego, met zijn denken en willen, gaat? Zelfs zelfonderzoek kan, als je niet uitkijkt, door het ego worden overgenomen en worden veranderd in een onderzoek naar zijn eigen krachten. In plaats van te onderzoeken wat je werkelijke zelf is, gaat de aandacht naar wat je persoonlijke imago is. De bewaker van de bron trekt alle aandacht steeds weer naar zich toe en het lijkt alsof er niets anders mogelijk is. De relatie met de bron zelf verarmt en verstilt daardoor. Ook hiervan is het ego zich bewust want ondanks zijn kracht en grootsheid voelt het zich niet echt gelukkig en er zal ooit een dag komen waarop het dat zal ervaren. Dat is dan ook het moment waarop je naar meditatie gaat verlangen. Er ontstaat dan het verlangen om naar de bron op zoek te gaan en er weer mee in contact te gaan, weer thuis te komen op je oorspronkelijke grond. Langzaam dringt het tot het ego door dat er alleen in contact met de bron weer ruimte ontstaat om door haar gevoed te kunnen worden. Als haar voeding weer wordt opgenomen, zal er ook weer meer geluk voelbaar worden. Niet het geluk van een sterk en geslaagd ego maar het werkelijke geluk van de verbondenheid met de essentiële grond van het leven.

Doordat het ego zich nu bewust is geworden van het onderscheid tussen het spel der vormen en de zetel van het essentiële, gaat het steeds meer aandacht geven aan het zoeken, herkennen en voelen van de bron, het wezen, in zichzelf. Omdat we zo lang geen of weinig aandacht aan het wezen gegeven hebben, kan het zijn dat we eerst verdriet voelen. Verdriet, omdat we zo lang van huis zijn geweest en er die pijnlijke afstand was tot ons diepste zelf. Het is het verdriet van het besef dat we onze aandacht vooral door de aantrekkingskracht van de bewonderenswaardige materie en het geloof in het sterk en succesvol kunnen worden, hebben laten meevoeren. We voelen alle moeite die we vanuit onze goede intenties gedaan hebben

om iets van onszelf te maken en waarvan nu duidelijk wordt dat we daardoor juist los van het wezenlijke zijn geraakt. Al deze factoren kunnen ons een verdrietig gevoel geven en ons tot huilen brengen maar het is een huilen van loslaten en ontroering. Een loslaten omdat we beseffen dat alles waar we werkelijk naar verlangen er al is en daar geen investeringen meer voor nodig zijn. En ontroering die ontstaat als we door onze inzichten onverwachts het thuiskomen weer even ervaren.

Als we deze inzichten hebben ervaren en het verlangen voelen om weer met de bron in ons in contact te willen zijn, zullen we als het ware moeten afkicken van de verslaving aan het spel met de materie. We zijn zo gewend om aandacht te geven aan de bewaker van de bron dat het simpelweg in contact zijn met de bron zelf moeilijk voor ons is. Het spel der vormen is immers zo spectaculair als een kermis. In het spel der vormen kunnen we ons altijd wel met een vorm of gedachte identificeren en is er altijd wel een idee of activiteit om je aan vast te houden. Zelfs bij het mediteren komt het veelvoudig voor dat mensen weer door het spel van die vormen worden teruggetrokken in hun ego-spel. Want juist door te gaan mediteren verandert je bewustzijn en kunnen er allerlei nieuwe ervaringen en sensaties plaatsvinden. Als we dan ook daar weer iets mee willen, geven we opnieuw aandacht aan de bewaker van de bron, aan zijn spel met de vormen, aan het ego.

In meditatie gaat het om je relatie met het wezenlijke, de bron, jezelf. Net zoals een kind door de aandacht die het krijgt, gaat stralen, zo zal ook de bron weer duidelijker voor jouikbaar worden en zal de energie die je dan weer opneemt je krachtiger maken. Doordat de bron weer ervaren mag worden, komt er weer licht op de bron, komt de zon er weer terug. Zoals Patanjali zegt: *tatabh-kyate-prakasa-avaranam*, wat betekent: “de sluier die het licht bedekt, wordt weggenomen.” Het is de kracht van de liefdevolle relatie, die de bron weer tot zijn recht laat komen.

Als de bron op momenten weer ervaren wordt, zal het imago van het ego minder manifest worden en tot normale proporties terugkeren. Dat maakt ons milder en wijzer. We zitten dan niet meer zo gevangen in het spel. We voelen dan dat er in ons vanzelf al heel veel aanwezig is, dat ons gelukkig laat zijn en dat we niet alleen maar afhankelijk zijn van de aandacht van anderen. Het ego is dan eindelijk weer wat het feitelijk is, onze persoonlijkheid in relatie met de buitenwereld. De bron kan dan weer onze basis en thuishaven zijn, die het altijd al was en altijd zal zijn. Onze openheid voor de bron houdt de bewaker menselijk en zachtmoedig en liefdevolle aandacht voor de bewaker zorgt ervoor dat de bron steeds voelbaar aanwezig blijft in zijn activiteiten.

Wij hebben als mens de mogelijkheid om onze energie (bewustzijn) via aandacht te richten op het spel der vormen of ongericht en ontvangend open te zijn voor de inhoud van onze essentie. De aandacht die we daarnaast ook nog van anderen krijgen, is een prachtige toevoeging daarop. Ook als we de liefdevolle aandacht van onze ouders hebben gemist of denken te missen, hoeven we niet te blijven treuren maar kunnen we onszelf door openheid voor de bron met liefde laten voeden. Liefde ontvangen vanuit ons

wezen in plaats van energie te steken in het verbeteren van ons imago. En iedereen kan liefde opnemen. Er is niemand die nergens liefde in voelt. De een voelt dat in een baby, de ander in een dier of in de natuur.

De vraag is dus of we aandacht geven aan de versterking van de bewaker van de bron of dat we ons openen om liefde te ontvangen, direct vanuit onze levensbron. Meditatie is die openheid voor de bron en haar liefdesenergie. Vanuit de openheid voor de bron wordt ons denken en handelen meer door wezenlijkheid beïnvloed. Het gaat er immers niet om dat we door meditatie de buitenwereld ontkennen, maar veel meer dat we met de wereld omgaan vanuit de inzichten die we opdoen tijdens het ervaren van wezenlijkheid. De ervaringen van meditatie zijn niet om ons in te koesteren of in op te gaan, maar om een helende invloed uit te oefenen op de chaos en onhelderheid van de buitenwereld. Meditatie is weliswaar de relatie met het wezenlijke in ons, maar het is geen afsluiten voor alles om ons heen. Dan zou het immers een vorm van concentratie zijn en dat is altijd een gevolg van de wil, de 'richtkracht' van het ego. Het ego kan ons niet naar het wezen brengen, want dan zou het de felbegeerde sleutel tot de essentie van het leven in zijn bezit hebben gekregen. Het ego zou dan de machtigste kracht worden die met die sleutel zelfs god zou kunnen beheren. Ook zou alle aandacht dan weer naar de bewaker van de bron gaan in plaats van dat er weer een relatie met de bron wordt aangegaan.

Juist het inzicht, dat we daardoor steeds verder verstoken raken van waar we werkelijk naar verlangen, namelijk thuiskomen in onze wezenlijke essentie, ontkracht deze machtsbehoefte. Het inzicht dat alle ego-wegen enkel ter meerdere glorie van zichzelf zijn en we daardoor niet buiten zijn grenzen kunnen komen terwijl we wel naar iets anders verlangen, verzacht deze gedrevenheid.

Ontwapeningen en verzachting van het ego zijn de openingen tot een ander bewustzijn. Tot het ervaren van wat er altijd al was, maar wat door de verering en zelfingenomenheid van het ego in de schaduw was beland. Openheid voor een ander bewustzijn laat ons weer bewust worden van de bron, van het zijn in ons, van de liefde die we in wezen zijn. De liefde waar we altijd naar hunkerden, altijd naar zochten en die altijd al op ons lag te wachten.

De bewaker heeft dan opeens heel veel vakantie, heel veel vrije tijd en wordt, vanwege zijn onaflatende maar niet meer zo nodige inzet, met respect en dankbaarheid behandeld.

Dank voor je trouwe dienst en bewaking, lief ego. Geniet maar van je vrijheid, nu ik niet meer in jouw schaduw hoeft te blijven, maar weer thuis ben in mijn werkelijke zijn, dat ook jou voedt.

Patanjali's liefdevolle begeleidingsbrief

Om mijn verhaal met de diepgang van de yoga te verbinden, vind je hier mijn vertaling van het boek 'Yoga Sutra' van Patanjali dat, ondanks alle uitgebreide interpretaties die erover zijn geschreven, in feite een ontroerende, amicale brief is aan iedereen die in de diepgang van yoga en het leven geïnteresseerd is. Ook deze brief kan je dieper inzicht verschaffen in de weidsheid van de yogabeleving en de wonderbaarlijke dimensies van je menszijn. De 'Yoga Sutra' van Patanjali is het meest fundamentele werk over yoga, vanwege de acht stappen naar heelheid of bevrijding die erin beschreven worden. Deze acht stappen zijn de basis van de *raja yoga*, de koninklijke yoga, die je naar de beleving van meditatie begeleidt. Zie voor een uitgebreidere uiteenzetting van dit werk, inclusief de traditionele, in *sutra's* ingedeelde vertaling en een diepgaande uitleg over de acht stappen naar spirituele vrijheid, mijn boek 'Ontdek de helende kracht van Meditatie'.

Voor het vertalen van het Sanskriet las ik dan eerst een *sutra* in zijn Sanskriet klanken en voelde wat dat met me deed. Daarna bekeek ik de verschillende, veelzijdig te duiden betekenissen van de afzonderlijke Sanskriet woorden. Ik liet dat alles dan in meditatie op me inwerken en voelde wat de woorden op de bodem van mijn zijn met me deden. Vaak groepeerden deze zich vanzelf en groeiden zodoende uit tot zinnen die dan volledig pasten bij zowel de ervaring die de tekst vertolkte alsook bij mijn eigen beleving. De uitgekristalliseerde zinnen sloten wonderbaarlijk genoeg naadloos op elkaar aan en er ontvouwde zich een tekst, die aangeeft dat spirituele ontwikkeling en meditatie voortkomen uit ontwapening, inzicht en liefde. Geen wonder dat deze *sutra's* de koninklijke weg van de *raja yoga* vertegenwoordigen en over spirituele vrijheid gaan.

Lieve vrienden,

Als eerste vertel ik jullie graag iets over het contact met je innerlijk.

*Yoga, -eenheid van zijn-,
ontstaat als al je interpretaties tot rust komen
en je weer ziet wat echt is, in plaats van wat je denkt te zien.*

Je kunt de werkelijkheid immers op vijf manieren interpreteren, maar door inzicht in de vervreemdende werking van dat interpreteren, worden de pijnlijke gevolgen daarvan dan weer opgeheven. De vijf manieren van interpreteren die ik bedoel zijn: idealiseren, identificeren, concluderen, onhelder zijn en herinneren. Door te idealiseren, oriënteer je je in je voorstelling op een persoonlijk gekleurd en vastgelegd denkbeeld.

Door je ergens mee te identificeren, beperk je je tot de relativiteit van die vorm. Door te concluderen, zet je jezelf vast in de leegte van mentale kennis en woorden. Door onhelder te zijn, merk je niet eens dat je waarneming bestaat uit interpretaties. En door je iets te herinneren, omarm je oude beelden die je nog niet hebt losgelaten.

Als je contact aangaat met de waarde van 'dat wat is', komen je persoonlijke interpretaties tot rust. Dat contact ga je dan aan vanuit gelijkwaardigheid en vanuit de moed om door de waarde van 'dat wat is' aangeraakt te mogen worden. Als je vanuit dit respect aandacht geeft aan 'dat wat is', kom je vanzelf steeds dichterbij de ware aard ervan.

Door herhaaldelijk oog in oog te staan met de wezenlijke aard van 'dat wat is', verdwijnt vanzelf de behoefte om alles te willen beheersen en begrijpen. Als je dan uiteindelijk door die echtheid ook het meest oorspronkelijke in jezelf ervaart, verlies je alle dorst naar indrukken en interpretaties. Want als je eenmaal volledig doorziet dat je door te zoeken en te analyseren eigenlijk achter je eigenbelang en uiterlijke beelden aanloopt, lossen deze activiteiten op en komt er ruimte voor geluk. Door vervolgens het verleden als een blok van 'niet meer levende bekendheden' los te laten, blijft er een ander soort ruimte over. Omdat er dan geen identificaties meer zijn met de vormelijke kant van de schepping, ontstaat er vertrouwen in een ander bewustzijn.

Sommige mensen voelen diep in zichzelf dat ze eigenlijk een geheel zijn en komen daardoor vanzelf steeds weer in dat andere bewustzijn. Ook door het diepe verlangen naar heelheid in jezelf te voelen, kom je daar vanzelf al dichterbij, maar de openheid voor dit diepe verlangen en dus ook zijn kracht, kunnen per individu sterk verschillen.

Ook het je volledig overgeven aan en openen voor het waardevolle -zijn- kan ervoor zorgen dat al het interpreteren in je tot rust komt. In het -zijn- ben je vrij en komen zowel alle oorzaken alsook de gevolgen daarvan tot rust. Het -zijn- is het ultieme beginsel van de werkelijkheid, het is te allen tijde de oorspronkelijke en aanwezige spirituele bron geweest en verbaal wordt het tot uiting gebracht via de klank OM. Als je deze klank, terwijl je bewust bent van zijn betekenis, steeds weer herhaalt, ontstaat er vanzelf meer openheid in je bewustzijn, omdat er dan niets meer tussen jou en het -zijn- in staat en daardoor zul je de waarde van het -zijn- in je ontvangen.

Die innerlijke rust wordt echter verstoord door: het zoeken naar evenwicht, het je afsluiten, moedeloosheid, oninvoelendheid, onbetrokkenheid, hang naar zinnelijkheid, onhelderheid, onzekerheid en twijfelachtigheid. De verwarring die hierdoor ontstaat brengt ongemak, neerslachtigheid, spanning en een onnatuurlijke ademhaling met zich mee. Om deze verstoringen weer tot rust te laten komen, ga je opnieuw het contact aan met dat wat je wezenlijk bent, met het meest essentiële in jezelf.

Er ontstaat in je bewustzijn weer ruimte en licht als je met de verwarrende ervaringen van voor- en tegenspoed omgaat vanuit genegenheid, mededogen, vreugde, gelatenheid of openheid. Met andere woorden, laat op momenten van tegenspoed je energiestroom er juist in openheid naar toe gaan om ervan

te leren en houd in tijden van voorspoed je energiestroom even bij je om die zegeningen ook werkelijk te ontvangen.

Verwarring kan ook tot rust komen door het inzicht dat je gerichtheid op het gebied van de zintuiglijke waarnemingen het brein in vernauwing brengt of door je weer gevoelsmatig te openen voor het altijd aanwezige en lichtende in jezelf, achter al je zorgen en verdriet. Ook door elk verlangen waar je je van bewust wordt steeds weer los te laten of het diepe inzicht dat het -zijn- het draagvlak achter al je illusies, dromen, afwezigheid en slaap is, kan je weer tot rust brengen. En zeker als je in meditatie open staat voor je diepe verlangen naar heelheid, kan dat je weer rust geven. De behoefte om de ontstane verwarring volledig te willen beheersen, vindt dan rust.

Je interpretaties hebben dan geen betekenis meer. De behoefte om iets te willen begrijpen, valt dan samen met degene die iets zou willen begrijpen, waardoor het bewustzijn terugkeert tot zijn essentie, die aanvoelt als een fonkelend juweel. Deze eenwording is dan het gevolg van het door inzicht samenkomen van de vibratie van het object en zijn zoeker. Het gebied van de herinnering is dan schoon. In die leegte is het bewustzijn, los van elke vorm van denken, in zijn natuurlijke open staat, zodat het -zijn- er schijnend in aanwezig kan zijn. Hierdoor zie je hoe gevoelsmatig klein en subtiel het overgangsgebied is tussen overwegen en niet meer te hoeven overwegen als gevolg van inzicht en daardoor komt zelfs de meest subtiële beweging van het denken tot een einde. Je bent dan één met het -zijn-.

Bevrijd van zijn zoektocht, ontvangt de tot realisatie gekomen geest dan de sereniteit van innerlijkheid. Alles wat van hieruit waargenomen wordt, is waar. Alles wat je weet en ooit hebt overwogen, is nu door inzicht in een andere en bijzondere sfeer gekomen en krijgt ook een heel andere uitwerking op alles. Dat komt omdat elk handelen vanuit dit éénzijn niet meer wordt belemmerd door de gebondenheid aan je verleden. Omdat die activiteit, zonder ook maar een sprankje persoonlijke inzet, tot rust is gekomen, ontstaat er vanzelf de intense ervaring van verenigd zijn met het wezenlijke.

Vervolgens vertel ik jullie ook graag iets over de praktische scholing hierin.

De eerste stap om met yoga, eenheid van zijn, bezig te gaan, komt voort uit je sterke verlangen om vanuit een devotieel respect voor het werkelijke, te onderzoeken wie of wat je wezenlijk bent. Doordat je dan dichter bij het wezenlijke komt, krijg je meer inzicht in je verkrampingen, die een gevolg zijn van je levenspijn. De vijf oorzaken van die verkramping zijn: onwetendheid, vereenzelving met het -ik-, gehechtheid, afkeer en wilskracht. Onwetendheid is de basis van alle verkrampingen en het maakt dan niet uit of deze geheel of gedeeltelijk onbewust in je werkzaam is of dat het bewust door jouw gevoelsmatige afsluiting onbewust wordt gehouden. Door onwetendheid zie je immers het vergankelijke als blijvend, het troebele als helder, sensaties als geluksbelevingen en het -ik- als je essentie. Ook door je te vereenzelven met je -ik- besef je het verschil niet tussen wat je ziet en hoe je het interpreteert en leef je dus ook dan

vanuit de illusie, dat datgene waartoe je je zintuiglijk aangetrokken voelt je dichterbij geluk zou kunnen brengen. Ook leef je dan in de illusie dat je pijn kunt mijden door je af te wenden van wat je vervelend vindt. Onwetendheid kan zelfs in een wijze werkzaam zijn, als hij via wilskracht bij de essentie van zijn leven denkt te komen. Deze interpretatie heeft immers te maken met diens inzet om een vorm van persoonlijk succes te bereiken, in plaats van juist door bevrijd te zijn van iets te moeten bereiken, samen te komen met het wezenlijke en te -zijn-.

Al deze verkrampingen smelten echter weer door terug te gaan naar je oorspronkelijke staat. Door de subtiele aandacht van meditatie worden de illusies, die tot verkrampingen leiden, weer opgeheven, maar als je handelen geworteld blijft in je interpretaties, verkrampen ze je ervaringen zowel op zichtbare als onzichtbare wijze.

Zolang je dus geworteld blijft in deze verkramping, bepaalt dat ook je levenskwaliteit, levenskracht en levenservaring. Handelen vanuit verkramping resulteert in gevoelens van tevredenheid of teleurstelling, omdat je dan vanuit je beperkte zienswijze voor jouw gevoel wel of niet adequaat op de levenssituatie hebt geantwoord. Naarmate je werkelijk inzicht in je handelen krijgt, wordt duidelijk dat je alleen maar onvrede veroorzaakt als je je laat bepalen door het wel en wee van de omstandigheden. Deze pijnlijke belasting hoeft echter niet zo te blijven, want ze verandert vanzelf als de -jij die ervaart- en -dat wat je ervaart- weer met elkaar verbonden mogen raken.

Ervaren is het opnemen van het leven met je zintuigen. Deze ervaringen kunnen je óf helderheid geven, óf ze veroorzaken verandering, óf ze hebben een verdichtende werking op je openheid, maar via deze drie mogelijkheden krijg je inzicht in het leven en jezelf. Ervaren kan op materieel, energetisch, mentaal of inzichtelijk niveau plaatsvinden en jij, degene of datgene in jou wat ervaart, bestaat enkel uit open bewustzijnsruimte, ook al heb je doorgaans het idee dat je naar een voorstelling kijkt.

Wat je ervaart, is er namelijk alleen maar om je bewust te laten worden van dát je ervaart. Als het verlangen gestild is om naar alle veranderlijke vormen te kijken, is het zichtbare als een reeks van voorstellingen niet meer interessant en ervaar je de ruimte achter alle voorstellingen. Voor velen blijft het echter de gewoonte om zich eraan te oriënteren. Als het verlangen om de reeksen van voorstellingen (*prakriti*) te zien, verstilt, open je je voor wat je wezenlijk bent (*purusha*) en kom je in de essentie van beide: het -zijn-. Je gewoonte om je aan het zichtbare te oriënteren, komt voort uit onwetendheid, maar als onwetendheid, de gebondenheid aan het volgen van de voorstellingen, er niet meer is, ben je volledig vrij in je ervaren.

De inzichten die voortkomen uit een juist onderscheid tussen wat waar en onwaar of tussen wat inhoud en vorm is, bevrijden je van onwetendheid en de daarbij horende beperktheid. Voor degene met een helder onderscheidingsvermogen leidt een zevenvoudige weg van inzicht naar het achtste: de beleving van het diepste in jezelf (het innerlijk, het -zijn-, het zelf). Door je te verdiepen in de acht schakels van yoga, de eenheid van zijn, vermindert de innerlijke onzuiverheid. De inzichten die daardoor oplichten, veroorzaken dan dat heldere onderscheidingsvermogen.

Dan geef ik jullie nu de acht waardevolle schakels tot yoga,
tot eenheid van zijn.

Deze zijn:

Inzicht in hoe je je manifesteert (*yama*)

Inzicht in de mogelijkheden die je in je draagt (*niyama*)

Inzicht in hoe je lichaam zich manifesteert (*asana*)

Inzicht in de energieën en de adem die daarin stromen (*pranayama*)

Inzicht in hoe je zintuiglijk gestuurde wilskracht zich manifesteert (*pratyahara*)

Inzicht in de innerlijke waarden die je in je herbergt (*dharana*)

Inzicht in hoe het -zijn- zich, in het geheel dat je bent, manifesteert (*dhyana*)

Het in je toelaten van en samenzijn met het -zijn- (*samadhi*)

Yama: Door inzicht in de omgang met de wereld wordt de manifestatiedrang milder en ontstaat er steeds meer geweldloosheid, eerlijkheid, eigenwaarde, ingetogenheid en geduld. Onafhankelijk van de tijdgeest, de cultuur en de structuur van de persoon is het milder laten worden van het ego de belangrijkste allesomvattende stap die een mens kan zetten.

Als je geteisterd wordt door onheilzame gedachten, zal door inzicht daarin het tegenovergestelde ruimte krijgen. Onheilzame gedachtegangen worden namelijk veroorzaakt door hebzucht en frustratie. Afhankelijk van de mate van ongenoegen hebben die gedachteketens een verstorende, verziekende of vernietigende uitwerking op je belevingswereld. Hierdoor ontstaat een spiraal van geweld, die oneindig veel pijn tot gevolg heeft. Pas als je hier echt van bewust wordt, krijgt het tegenovergestelde de ruimte om ervaarbaar te worden. Door inzicht in geweld ontstaat echte geweldloosheid en verdwijnt vijandschap uit je energieveld (*ahimsa* - geweldloosheid, respect). Door inzicht in oneerlijkheid ontstaat respect voor wat eer verdient en wordt je handelwijze vervolgens daardoor beïnvloed (*satya* - waarheid, eerlijkheid). Door het inzicht dat het innerlijke armoede is, die ervoor zorgt dat je zomaar overneemt wat je bij anderen aanspreekt, open je je voor je werkelijke innerlijke waarden en hun vervulling (*asteya* - niet stelen, niet kopiëren, eigen inzet). Door inzicht in de uitwerking van losbandigheid, ontstaat er ingetogenheid en werkelijke liefdevolle kracht (*brahmacharya* - ingetogenheid, serieusheid). En door inzicht in je rusteloze neiging om van alles te willen hebben (hebzucht) ontstaat er geduld en vanuit deze stabiliteit krijg je inzicht in de zin en waarde van je bestaan (*aparigraha* - onhebzuchtigheid, geduld).

Niyama: Door inzicht in de omgang met jezelf wordt je gewoontepatroon milder en ontstaat er meer verantwoordelijkheid, afwezigheid van onvrede, zelfkennis, zuiverheid en toewijding aan het essentiële. Door inzicht in de blokkades van je doorstroming, krijgen alle aspecten van je menszijn de ruimte om er te zijn, zodat ze zich openen en gezuiverd worden (*shauca* - zuiverheid, openheid). Je komt door deze

inzichten ook in een innerlijke zuiverheid. De vreugde die dan ontstaat, is sterker dan de aantrekkingskracht van de zintuigen en geeft je de mogelijkheid om een glimp van het meest wezenlijke te ontvangen. Door inzicht in de strijd die bij onvrede hoort, laat je deze strijd achter je en kom je door ontwapening in contact met het moment van nu en met dat wat -is-. Er komt dan een niet te overtreffen gevoel van geluk over je (*santoshā* - niet in onvrede -zijn-, ontwapening). Door inzicht in de onbewuste en vernauwde krachten van de gewoonte, ontstaat een diepe bereidheid om je weer te openen. Fixaties in het lichaam (spanning) en van de zintuigen (gehechtheden) verminderen dan, zodat deze gebieden weer in de heelheid van jezelf opgenomen worden (tapas - vurige inzet vanuit een brandend verlangen naar heelheid). Door in te zien dat je je eigen essentie nog niet echt kent, ontstaat een oprecht onderzoek naar wie of wat je werkelijk bent, zodat je dieper ingaat op de verbinding met het meest wezenlijke in jezelf (*svadhyāya* - zelfonderzoek, jezelf ervaren in aandacht). En door inzicht in de beperktheid van het -ik- geef je dit volledig over aan het grotere geheel dat je bent en ontstaat er een helend samenzijn (*ishvara pranidhāna* - volledige ontvankelijkheid voor het allesomvattende).

Asana: Doordat de voorgaande inzichten zich in je hebben gemanifesteerd, is je zithouding nu stabiel en licht. Door je bereidheid om via volledige ontspanning in contact met het eindeloze te komen, verdiep je je verbinding met het wezenlijke en deze verbinding wordt nu niet meer verstoord door de strijd van de tegenpolen.

Pranayama: Doordat dit nu zo is, wordt het ademritme na een tijdje rustig en volgen de adembewegingen elkaar minder snel op. De stroom van de adem wordt langzamer en door deze traagheid en verfijning van de ademstroom ontstaat er een zichtbare uitwerking op de lengte en de frequentie van de uit- en inademing en de wijze waarop de ademstroom steeds van richting verandert. Deze verfijning geeft je, naast de uitwerking op de adembeweging, steeds meer momenten van stilte die los lijken te staan van de ademstroom. Hierdoor licht de sluier op, die het wezenlijke doorgaans bedekt. De diepte die dan ervaarbaar is, vraagt vanzelf alle aandacht, waardoor het denken verstilt.

Pratyahara: In dit ervaren ben je niet meer verbonden met je persoonlijke belangen, maar ben je met het wezenlijke -zijn- verbonden. Door via *pratyahara* de diepte van het wezenlijke in jezelf te ervaren, valt de aantrekkingskracht van het willen afdwalen in de zintuiglijke sensaties vanzelf weg en worden de zintuigen daardoor volledig ondergeschikt.

Wat ik jullie nu als derde aspect vertel, gaat over de ont-wikkeling, de bevrijding van je innerlijk.

Dharana: dit ervaar je als je bewustzijn een bepaald gebied ontvangt: voelende aandacht.

Dhyana: dit ervaar je als je bewustzijn zich volledig opent en openstelt voor het grotere geheel erachter: openheid.

Samadhi: dit vindt als gevolg van het voorgaande alleen maar plaats als je vanuit dit open bewustzijn, alles wat er is in de helderheid van het -zijn- ervaart: diepe verbondenheid, samenzijn.

Als deze drie samengaan, ben je in -eenheid van zijn-. Deze eenheid geeft je de helderheid die inzicht mogelijk maakt, maar dit gaat stapsgewijs. Naast de eerdergenoemde schakels van yoga zijn dit de drie innerlijke aspecten en ten opzichte van werkelijke innerlijke vrede zijn *dharana*, *dhyana* en *samadhi* echter nog uiterlijke aspecten.

Als in deze nu ontstane open staat van bewustzijn de voorheen opgedane indrukken je niet meer interesseren, mogen de sporen van de herinneringen wegebben en laat je nieuwe indrukken aan je voorbijgaan. Het bewustzijn kan dan op de aanwezige rust ingaan en dat is *nirodha parinamah*: het binnengaan in rust, rusten in -zijn-.

In deze ruimte ebben de sporen van de herinneringen dan steeds verder weg en in die rust ontstaat er een gevoel van diepe verbondenheid met het wezenlijke in jezelf. Dit is *samadhi parinamah*: de verandering naar diepe verbondenheid, geïnspireerd -zijn-.

Als er dan balans ontstaat tussen de voelende aandacht en de diepe verbondenheid, kan de verandering tot eenheid van het bewustzijn, *cittasya ekagrata parinamah*, plaatsvinden: vredig samen -zijn-.

Al deze veranderingen verklaren waarom je de vorm, waarde en essentie van de materie heel anders ervaart en waarneemt, nu je werkelijk -bent-. De waarneming van de werkelijkheid wordt nu immers beïnvloed door de waarde van de vrede, aandacht en openheid die je in jezelf ervaart. Deze veranderde gesteldheid van je bewustzijn veroorzaakt in dezelfde mate veranderingen in de waarneming van de dingen die gebeuren.

Als deze drie fasen van rust, diepe verbondenheid en vredige eenheid van het bewustzijn, samengaan, kom je tot de diepte van het -eeuwige nu- en doorzie je de werkelijke waarden van het verleden en de toekomst. De materiële, energetische en wezenlijke betekenis van iets is door onhelderheid vaak niet meer duidelijk, maar door het samengaan van deze drie fasen van verinnerlijking en de daardoor ontstane -eenheid van zijn- wordt dat alles weer helder. In die openheid zie je onmiddellijk welke specifieke betekenis bepaalde ervaringen voor jou hebben, zelfs al stammen ze uit eerdere en vervlogen belevingen. Ook zullen van daaruit de bewustzijnswaarden van alle andere levende wezens voor je duidelijk zijn en dat is dan niet een gevolg van zintuiglijke waarneming en de interesse daarin, want die vinden niet meer plaats in deze -eenheid van zijn-.

Als je vanuit -eenheid van zijn- alleen het uiterlijke lichaam van iemand zou waarnemen, verdrijf je daarmee het vermogen om te ontvangen en waar te nemen wat werkelijk -is-. De vernauwing van de concentratie op de uiterlijke vorm staat dan tussen je waarneming en de wezenlijke verschijning van de ander in en datzelfde gebeurt ook als je je waarneming beperkt tot wat iemand zegt of hoe hij zich gedraagt, want ook daardoor blijft de werkelijke intentie van die persoon verborgen voor je.

In -eenheid van zijn- is duidelijk welke handelingen krachtig of zwak uitwerken en welke gebeurtenissen tot het gewone ontwikkelingsproces behoren, zodat je van daaruit ook onheilspellende voortekenen onderkent en een naderend einde van zowel bepaalde processen als van je leven voelt aankomen.

In -eenheid van zijn- wordt bijvoorbeeld genegenheid een waardevolle levenskracht en deze levenskracht werkt dan steeds verder liefdevol in je leven door.

In -eenheid van zijn- word je geleid door het innerlijke licht dat je inzicht geeft in de zeer subtiële, doorgaans verborgen en vertroebelde, onderliggende waarheden van het moment.

In -eenheid van zijn- wordt duidelijk dat het fenomeen zon ook in jezelf terug te vinden is als een primaire lichtbron en een primair krachtcentrum (*manipura* - het maagchakra). In -eenheid van zijn- wordt duidelijk dat ook het fenomeen maan in jezelf terug te vinden is als aanvullende kracht van de zon. Het is de gever van inzicht in alle in je werkzame krachten en hun onderlinge relaties (*ajna* - het voorhoofdchakra).

In -eenheid van zijn- wordt duidelijk dat ook het fenomeen poolster in jezelf terug te vinden is als enig vaststaand oriëntatiepunt te midden van alle eromheen bewegende energieën (*anahata* - het hartchakra).

Als je vanuit -eenheid van zijn- voelende aandacht hebt voor je navel wordt de oorsprong en de orde van het lichaam als microkosmos duidelijk. Het geeft je kennis over de stabiele materie (*muladhara* - het wortelchakra) en over alle andere energieën die in je werkzaam zijn (*svadhisthana* - het sacraalchakra).

Als je vanuit -eenheid van zijn- voelende aandacht hebt voor de holte onder aan de keel verdwijnt honger en dorst naar zowel voedsel als kennis (*vishuddhi* - het keelchakra) en als je vervolgens vanuit -eenheid van zijn- ook voelende aandacht hebt voor de kern van dit gebied zal, zoals bij een schildpad die zijn hoofd intrekt, dit gebied verbinding maken met het hart en ontstaat er een groot vertrouwen in je echtheid. (Laat je tong op de mondbodem rusten, waardoor de tongwortel weer verbonden kan raken met het hart en zijn liefde).

Als je vanuit -eenheid van zijn- voelende aandacht hebt voor het inspiratie gevende licht bij je kruin, ervaar je de heelheid van jezelf (*sahasrara* - het kruinchakra) en daardoor ervaar je ook de heelheid in alles wat er is.

Als je vanuit -eenheid van zijn- aandacht hebt voor de raakbaarheid van je hart, ervaar je in deze uitgestrekte heelheid wat je wezenlijk bent (*anahata* - het hartchakra).

Werkelijk inzicht in het wezenlijke ontstaat alleen als je vanuit -eenheid van zijn-, dus los van elke doelgerichtheid, het wezen rechtstreeks durft te ontvangen. Het is de duidelijk herkenbare zuivere essentie in je, die los staat van welke bewustzijnsinhoud dan ook. Dan ontstaat vanzelf de helderheid en ruimte voor het innerlijke horen, voelen, zien en ervaren, maar als je je hiermee te sterk bezighoudt, vormt die inzet weer een belemmering voor de ontluiking van volledig -éénzijn- met alles wat -is-.

Als je de gebondenheid aan je persoonlijke belangen en doelen wél loslaat, opent zich de weg naar volledig begrip van geheel andere lichamen van jezelf (*sukshma sarira*, het ijle of subtiële lichaam en *karana sarira*, het causale lichaam of essentiële beginsel).

Als je je energieveld met de opstijgende adem mee laat gaan, raak je bevrijd van de gebondenheid aan de aardse materie (bevrijd van het *annamaya kosha*, het fysiek gebonden omhulsel van de ziel, je lichaam). Als je je energieveld mee laat gaan naar het middelpunt van de adembewegingen, wordt het levensvuur en ook het spijsverteringsvuur krachtiger (kracht van het *pranamaya kosha*, het energetische omhulsel van je ziel).

Als je vanuit -eenheid van zijn- voelende aandacht hebt voor de energetische ruimte tussen de oren en buiten de oren, ontwikkelt zich een telepathisch element in je communicatievermogen (*manomaya kosha*, het mentaal en emotionele omhulsel van je ziel).

Als je vanuit -eenheid van zijn- voelende aandacht hebt voor de energetische samenhang tussen de ruimte in het lichaam en de ruimte die zich daarbuiten uitstrekt, ervaar je een ongewone lichtheid (*pranamaya* en *manomaya kosha*). Omdat je dan het lichaam en de ermee samenhangende beweeglijkheid als een uiterlijkheid hebt losgelaten, ebt de versluiering van het innerlijke licht weg en ontstaat er helderheid (*vijnanamaya kosha*, het inzichtelijke omhulsel van je ziel).

Als je vanuit -eenheid van zijn- voelende aandacht hebt voor de vorm, de aard, de functie en de energetische en de gevoelsmatige waarde van dingen, doorgrond je nog verder de bouwstenen van de materie (*vijnanamaya kosha*).

Door de transparantie die dan ontstaat, komt het meest wezenlijke in je als zijnsruimte tot leven. Het lichaam wordt daardoor heel en je bent niet meer geblokkeerd door de krachten van de materie (*anandamaya kosha*, het zegenende omhulsel van de ziel). Het lichaam wordt dan ervaren als een harmonische heelheid, mild van vorm met een uitstraling en waardigheid, net zoals een diamant met zijn krachtige en stralende helderheid een harmoniserend effect heeft op zijn directe omgeving.

Als je, omdat je -eenheid van zijn- wilt voelen, aandacht geeft aan willen begrijpen, analyseren, helder willen zijn, willen doorgronden of willen bereiken, zul je steeds duidelijker inzien dat dit geconditioneerde reacties zijn, die de openheid voor werkelijk begrip vernauwen.

Door dat in te zien wordt de macht van het zintuiglijke opgeheven en leef je weer in openheid.

In die openheid ervaar je dan hoe de ruimte van het -zijn- juist waarneembaar is op die momenten dat je iets inziet, zonder dat daarbij enig eigenbelang een rol speelt en je zodoende niet misleid wordt door de omstandigheden.

Als je vanuit -eenheid van zijn- enkel nog de zuiverheid van je bewustzijn en jezelf daarin ervaart, ben je los komen te staan van alle manifestatievormen en wordt het je duidelijk dat alles is wat het is. Als je zelfs daar niet meer aan hecht, laat je de basis van alle manifestatie los en ontstaat er werkelijke vrijheid. Als je deze mogelijkheid om binnen te gaan in dit diepgaand ervaren belangrijk vindt of als een vorm van succes ervaart, blijft daardoor je gehechtheid voortduren, maar als je vanuit -eenheid van zijn- een voor een door deze niveaus heengaat, komt uit dit onderscheidingsvermogen 'kennis over het werkelijke' voort.

Hierdoor verdiept zich de kennis van het -ik- en het zelf, twee evenbeelden, waarvan de verschillen, qua soort, eigenschappen en plaats, eerst niet te onderscheiden waren.

Door de kennis van het werkelijke, die uit het onderscheidingsvermogen is voortgekomen, ontstaat er een tijdloze en alles omvattende transcendentie: het -ik- verdwijnt en het -zelf- wordt volledig ervaarbaar. Dan is de ontstane puurheid van het bewustzijn gelijk aan de puurheid van het zelf en is er absolute vrijheid.

Als laatste wil ik jullie dan nog graag het belangrijkste vertellen over de zegen van dit alles, namelijk de beleving van bevrijding.

Gevoelens van heelheid kun je dus meekrijgen vanuit de geboorte, maar kunnen ook ontstaan door het op rituele wijze gebruiken van bepaalde kruiden, het herhalen van betekenisvolle woorden of het ordenen van je leefwijze ten bate van je spiritualiteit. Daarnaast kunnen gevoelens van heelheid ook plaatsvinden als je even spontaan met je bron samen bent in meditatie.

Het is de oneindige stroom van de scheppingskracht, die vanuit haar overvloed de veranderingen, zoals van het ene naar het andere moment, van het ene naar het andere bewustzijn of van het ene naar het andere leven, bepaalt. Het zijn nooit persoonlijke motieven die deze scheppingskracht in beweging zetten. Elke nieuwe geboorte, bewustzijnsfase of in het klein, elk nieuw moment, is alsof een boer een dam naar een nieuwe rijstakker doorbreekt, zodat een geheel nieuw omkaderd terrein door de potenties van levend water weer vruchtbaar wordt.

Alles wat door het brein geconstrueerd kan worden, is een gevolg van het ik-bewustzijn en al deze uiteenlopende activiteiten van het -ik- komen voort uit het feit dat de mens zich van zichzelf en de dingen om zich heen bewust kan zijn.

Alleen die activiteiten, die voortkomen uit meditatie, uit aandacht voor het geheel, oftewel uit de -eenheid van zijn-, zijn niet door het -ik- geconstrueerd en zijn daarom karmisch onbelast.

De handelingen van een yogi (iemand die in verbinding is met zijn wezen) zijn niet slecht of goed, maar adequaat oftewel *sattva* (zuiver, belangeloos en passend). Als je niet vanuit verbinding met je wezen handelt, is de aard van je handeling *tamas* (onhelder, belemmerend, blokkerend) of *rajas* (wrijving, beweging en/of strijd veroorzakend) of een combinatie van die twee. Deze laatste drie kwaliteiten manifesteren zich dus alleen als je niet in verbinding met je wezen bent en bepalen dan de kwaliteit van je levenservaringen. De gevolgen van je handelingen zijn namelijk wat betreft hun aard altijd gelijk aan de intenties waar deze handelingen uit zijn voortgekomen.

Alhoewel er verschillen kunnen zijn in het hoe, waar en wanneer van een handeling, zijn toch oorzaak en gevolg, de indruk en zijn sporen, wat betreft hun aard altijd aan elkaar gelijk en nauw met elkaar verbonden. De indrukken en hun sporen zijn niet op een bepaald moment in je leven begonnen, maar ze behoren tot

de natuurlijke staat van de levenskracht met de daaraan verbonden drang tot ontwikkeling. Oorzaak en gevolg, de grond en wat hij voortbrengt, zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en komen pas tot rust als de drang van het -ik-, de drang om iets te willen worden, er niet meer is. Het voorbije verleden en de nog onbekende toekomst zijn vormen van bestaan die wij -tijd- noemen en die een gevolg zijn van de verschillende richtingen, waarin het menselijke verlangen naar wezenlijkheid zich manifesteert. Deze manifestaties van je ontwikkeling kunnen zichtbaar of onzichtbaar zijn, maar zijn altijd gevormd door de aard van de drie basiskwaliteiten van het leven: *tamas*, *rajas* en *sattva*.

Dat er een waarheid bestaat, komt omdat er achter alle veranderingen altijd iets is wat blijft. De waarheid blijft steeds gelijk, maar de interpretatie ervan kan per individu en tijdstip sterk verschillen. De waarheid en het gebied van de interpretatie geven twee totaal verschillende levenssferen aan. Er bestaat immers geen weefsel van slechts één draadrichting (er is altijd schering en inslag nodig: *tantra*). Alleen maar via het mentale kan de werkelijkheid immers niet tastbaar en ervaarbaar worden. De mate waarin je bewustzijn wordt beïnvloed door afleiding, bepaalt of je de werkelijkheid van iets wel of niet kent. De bewegingen van het denken zijn altijd als interpretaties herkenbaar als je vertrouwd bent met de onveranderlijke ondergrond van het -zijn-. Deze bewegingen hebben op zich geen lichtende kracht in zich, maar zijn enkel zichtbaar vanwege het licht van het -zijn-. Het denken kan immers niet zowel het vat van de interpretaties zijn als het licht dat ze zichtbaar maakt. Zou een bepaalde interpretatie een andere interpretatie als op zich staand herkennen, dan zou dat zo eindeloos doorgaan en zou je herinnering onherkenbaar worden. Als je je niet meer identificeert met de interpretaties van wat je waarneemt, krijg je inzicht in de ware aard van je bewustzijn en naarmate je daar dieper mee in relatie treedt, word je duidelijker door deze helderheid gevuld en vervuld.

Het bewustzijn is dus allesomvattend, want het geeft je de mogelijkheid om je bewust te zijn van zowel het heldere -zijn- als van de interpretaties die erin opkomen en er weer uit wegvloeien. Ook al is het bewustzijn met zijn mogelijkheid tot ontelbare verschijningsvormen boeiend, het is alleen een middel tot -éénzijn- als het aan je werkelijke verlangen naar wezenlijkheid beantwoordt. Voor degenen die dit onderscheid zien, wordt de waarde van de persoonlijke verschijningsvormen minder belangrijk en openbaart het gebied van ware innerlijkheid zich daardoor steeds duidelijker. Door de inzichten vanuit dit onderscheidingsvermogen ontwikkelt het bewustzijn zich in de richting van vrijheid. Tijdens deze ontwikkeling kunnen uit eerder opgedane ervaringen nog steeds wel interpretaties opborrelen, maar de invloed van deze interpretaties vervaagt echter weer door inzicht in hun beperktheid en wezenlijke onjuistheid, net zoals dat bij andere vernauwingen van het bewustzijn al eerder is besproken. Als dan de inzichten uit dit onderscheidingsvermogen het hele bewustzijnsgebied vruchtbaar en belangeloos (ik-loos) in de richting van vrijheid leiden, word je vervuld met de wezenlijke waarde van heelheid.

Hierdoor komen dan alle beperkte en persoonlijke handelingen tot rust en raakt het wezenlijke bevrijd van de stoffige sluier die het bedekte en blijkt deze diepe helderheid een oneindige ruimte te zijn in vergelijking met de beperkte kennisruimte waar je aan gewend was. De onrust van het steeds maar willen en moeten

veranderen en ook de spanning tussen de drie *guna's* (*tamas*, *rajas* en *sattva*) komen dan werkelijk tot rust. Het proces van verandering komt tenslotte ten einde door het ingrijpende inzicht, dat het geheel dat je zocht, ervaarbaar is in het totaal van het moment, als dat in openheid ervaren wordt. Het wezenlijke zelf (*jivatman*) is nu opgenomen in de volledigheid van dit -zijn- (*atman*). Los van elk doel en vrij van elke drijfveer is het nu ingedaald tot in zijn ware aard en alles is nu teruggekeerd in de oorspronkelijke staat van zuiver en louter bewustzijn en dan -ben- je volledig vrij.

Diepgang is eigen aan de mens.
Die kun je dus nooit verliezen.
Toch schijnen de veranderingen van de oppervlakte boeiender te zijn.
Realiseer je daarom,
dat alleen tegen een onveranderlijke achtergrond
veranderingen zichtbaar kunnen zijn.
Daarom zijn al jouw persoonlijke veranderingen
alleen maar zichtbaar
tegen de onveranderlijke achtergrond
van je essentie.

Over dit boek

Tot zover de achtergronden die ik je wilde meegeven over de spirituele betekenis van yoga, zodat we nu in kunnen gaan op het daadwerkelijk verdiepen van jouw beleving en, als je dit in je yogalesen verwerkt, die van je cursisten.

In de komende 25 hoofdstukken gaan we telkens dieper in op een bepaald aspect van de yogabeleving, zodat dat alle aandacht krijgt, maar uiteindelijk vormen ze tijdens het doen van yoga allemaal samen je yoga ervaring.

Alle hoofdstukken hebben een of meerdere invoel oefeningen, yogahoudingen (*asana's*) of adembegeleidingen waarmee ik de beleving van dat aspect tastbaar toegankelijk voor je wens te maken. Lees de oefeningen van tevoren eerst goed door en spreek de oefeningen eventueel in of doe de oefeningen samen met een partner, waarbij je elkaar om de beurt via de tekst begeleidt. Laat bij de begeleiding ook steeds voldoende stilte-momenten bestaan, waarin de verschillende onderdelen van de oefening dieper op je in kunnen inwerken.

Alle hoofdstukken staan op zich en de hoofdstukken over het *jnana yoga* aspect en het *batha yoga* aspect in je beleving hebben een hele reeks oefeningen meegekregen. Het hoofdstuk over *jnana yoga*, dat voorheen als apart boek, 'Jnana Yoga – De kracht van ontwakend bewustzijn', was uitgebracht, behandelt 27 thema's die je door zelfonderzoek inzichten kunnen aanreiken, die je boven je persoonlijke bewustzijn en haar dualiteit uittillen en je weer verbinden met 'dat wat echt is'. Het hoofdstuk over het *batha yoga* aspect van je yogabeleving behandelt tot slot de reeks van 20 oefeningen die ook in de werkboeken beschreven staan, zodat je alles wat je door dit boek hebt ontdekt en ingezien, op een concrete, tastbare en lichaamsgeoriënteerde manier kunt ervaren in je menszijn.

De hoofdstukken hebben een organische opbouw die het beste zo aangehouden kan worden om langzaam fase voor fase dieper in je beleving te komen. Als je je yoga lesgeven ermee wenst te verdiepen, doorvoel alles dan eerst zelf, want dan komt het ook op een vloeiende manier vanuit jezelf in je lesgeven terug en zullen je cursisten het als een natuurlijke begeleiding tot zich nemen. Op de volgende pagina's vind je dan de verschillende aspecten die je yogabeleving openen voor de spirituele diepgang die yoga van origine over wenst te brengen, zodat je die ook, als je yogales geeft, daarin kunt verwerken.

1. Yoga beleven of doorgeven is in relatie gaan

Als je gaat zitten om met yoga bezig te gaan of om een yogales te geven, weerspiegelt dat meteen hoe jij met jezelf of met andere mensen omgaat. Wat doe jij? Ga je meteen vanuit je hoofd in een verstandsverhouding met jezelf of anderen? Zoek je een probleem in jezelf om dat te beantwoorden of op te lossen? Treed je de ander tegemoet als een hulpverlener? Of ga je echt meteen met jezelf of anderen in relatie vanuit affectieve betrokkenheid? Er zijn immers zoveel verschillende manieren om contact aan te gaan en te verdiepen of uit veiligheid op afstand te houden. Ook is het belangrijk dat je weet waarom je contact wenst te maken, verbinding wenst te leggen met jezelf of met anderen. Is dat werkelijk om een verbinding met het meer wezenlijke te ondersteunen of is het om van moeizaamheden af te komen? Voel ook eens wat je aan jezelf of anderen wenst te geven? Komt die wens uit je hart, je hoofd, je lichaam? Wat zijn je intenties? Wat wens jij, als het over yoga gaat, met jezelf of anderen te delen?

Om met yoga bezig te gaan, kun je van enorm veel verschillende mogelijkheden gebruik maken. Wat de meeste mensen kennen, is slechts een fractie van het weidse terrein dat het beslaat, maar al die mogelijkheden kunnen ook samen en tegelijk plaatsvinden in het op een bepaalde manier doen van lichaams oefeningen. Een lichaams oefening is pas yoga als haar diepgang en de waardebeleving daarvan in het ervaren van die houding plaatsvindt. De bedoeling van yoga is dat haar inhoud en diepgang je een doorkijkje geven naar de waarde van je ziel en als je een yogales geeft, is dat datgene wat jij ook voor anderen wenst te doen.

Van hieruit zijn er een drietal vragen, waar ik als eerste nader op in wens te gaan, om je helder te laten krijgen op welke manier je nu in je yogabeleving of het lesgeven staat.

De eerste vraag is: wat betekent diepgang voor jou?

De tweede vraag is: wat betekent yoga doen of yoga geven?

En de derde vraag is: hoe voelt het als je yoga aan jezelf geeft of aan anderen doorgeeft?

Wat betekent diepgang voor jou?

Wat is diepgang? Is het een verreikende openheid of een diepe, lange gang? Het is belangrijk vanuit welke staat van diepgang, openheid en vrijheid je onderzoekt. Onze verschillen van mening zijn er, omdat iedereen zijn eigen gang, vernauwing en spanning heeft. Pas als dit losgelaten wordt, komen we tot elkaar. Laten we, door onszelf te ervaren, eens nagaan hoeveel vrijheid we gewend zijn, hoe vrij we zijn.

Voeloefening: hoe vrij ben je?

- Neem eens even in stilte de tijd om het contact met jezelf aan te gaan. Voel eens of de aarde je mag dragen en of er dan een uitwisseling plaatsvindt tussen de aarde en jouw openheid voor de aarde.
- Het gaat daarbij niet om een kunnen of een vorm van lichaamsbeheersing, maar om het vanuit relatie vrijheid geven aan alle aspecten. Want elke cel verlangt ernaar om vrij te mogen zijn.
- Voel eens of er ruimte en vrijheid is voor de adem. Mag de adem in je bekkengebied zijn, zonder dat je deze ernaartoe stuurt? Laat alle organen vrij met je adem meebewegen in de richting van je bekken.
- Het is een uitnodiging aan alle organen om de levensadem met zijn bewegingen in volle vrijheid te ontvangen. In die vrijheid worden de organen gemasseerd. Als ze zich niet verzetten, zijn de organen zo zacht dat de adem er als het ware doorheen mag.
- En hoe vrij is het maaggebied? Mogen de natuurlijke adembewegingen dat gebied constant masseren?
- Voel ook eens het hartgebied. Mag het hart naar buiten uitstralen of voelt het een beetje teruggetrokken? Dit is namelijk bepalend voor je relatie met de buitenwereld. Is het hart ontvankelijk en bereid om door de adem gemasseerd te worden? Mag het hart losgelaten, gevoeld en aangeraakt worden en mag de inhoud van je hart door jezelf gevoeld en voor anderen zichtbaar worden, zodat het hart niet verstart? Door dit te voelen, komt er vanzelf ruimte in je houding.
- Je handhouding spiegelt je openheid. Als de handpalmen naar beneden gericht liggen, duidt dat op behoudend verkennen. Liggen de handpalmen naar boven open, dan is dat een gebaar van ontvangen.
- Voel ook eens of het hoofd verstart is geraakt door je concentratie of het volgen van je gedachten. Misschien kun je de hersenactiviteit van het brein net zoveel vrijheid geven als de bloedcirculatie die door het lichaam beweegt. Mag het hoofd leven, zodat de neiging tot fixatie op ideeën losgelaten mag worden? Steeds als er een gedachte is, zou je die zoveel vrijheid kunnen geven dat ze in je brein zoekraakt. Ook je ogen hoef je niet vast te zetten, want er is geen noodzaak om je ergens op te focussen. Mogen ook de ogen leven in vrijheid?
- Elke cel verlangt even diep naar vrijheid als jijzelf. Daarom deze uitnodiging om jezelf en alles wat je bent de vrijheid te geven. Mogen de organen meebewegen op de golven van de adem? Mag het leven door je brein en je huid heen bewegen? Mag je huid in vrijheid uitwisselen met de buitenwereld?
- Je draagt de mogelijkheid in je om het leven steeds weer toe te laten in alles wat je bent. Je voelt dan de vreugde van het niet meer in strijd, in spanning, hoeven zijn.

Ruimte en vrijheid in je yogabeleving en yoga-onderricht

De voorgaande voeloefening maakt je bewust van de vrijheid en de ruimte van waaruit je het leven onderzoekt en erover leert. Dit is een essentieel onderdeel van je yogabeleving en je yoga-onderricht, want het bepaalt de leerruimte die jij jezelf geeft of aan je cursisten overbrengt. Op het moment dat er vrijheid

is, valt spanning weg. De mate van vrijheid bepaalt hoe open je dat wat je ervaart, beleeft en bepaalt ook de diepgang van de inzichten die daaruit voortkomen.

De mate van spanning die je hebt, is ook verantwoordelijk voor je innerlijke en eventueel ook uiterlijke conflicten. Als je volledig in vrijheid leeft, zou je veel dieper met anderen en je bron verbonden zijn.

Bewust worden betekent dat je licht toelaat tot in verschillende aspecten van het onbewuste.

Je kunt bewust worden door concentratie en door te voelen. Als je bewust wordt door concentratie, leer je datgene waar je op gericht bent gedetailleerder kennen. Het vergroot je kennis erover en staat meestal in dienst van het vinden van oplossingen. Als je bewust wordt door te voelen, open jij je belevingswereld om te ontvangen wat er is, zodat dit zich in jou kenbaar en ervaarbaar kan maken. Je openheid is dan groter dan bij concentratie, want het geheel, en niet slechts één deeltje, wordt nu ervaren. Je gaat door te ontvangen in relatie met dat wat je in je toelaat en ontvangt, waardoor je het leven dieper ervaart.

Als je bijvoorbeeld de streling van iemand over je huid toelaat, ontspant zich dat stukje, want het toelaten geeft je een algeheel gevoel van ontvangen, voller worden en geborgenheid. Maar als jij je alleen richt op het ontspannen, kom je in de spanning van het richten en proberen terecht. Het voelen opent je voor dat stukje, maar het willen niet. In plaats van je te richten op je spanning, kun jij je dus ook gevoelsmatig openen voor spanning. Dus waar voelt het vrij en waar niet? Want dat wat vrij is, geniet van zichzelf. Hoeveel je ook weet en wilt, alleen door te voelen, wordt je ervaringswereld opener en je inhoud dieper. Yoga is de uitnodiging tot leven in relatie, tot het toelaten van een eindeloze stroom van veranderingen. Yoga is de vrijheid om elk moment te mogen zijn wat je bent.

De vraag is of je de organische chaos van het leven in je toelaat, in plaats van haar te willen ordenen en bij te schaven. Mogen we in het toelaten en ervaren van die chaos het natuurlijke en vanzelf ontstane evenwicht ontdekken? Een evenwicht dat onmogelijk door persoonlijk ingrijpen tot stand kan komen.

Als er evenwicht is, merk je dat er in die balans een stilte voelbaar is. Eventuele beweginkjes worden dan door het lichaam zelf uitgevoerd. Zodra jij je ermee gaat bemoeien, ontstaan er fixaties, onevenwichtige bewegingen en die brengen onrust. Steeds als het brein zich vanuit gewoonte vernauwt in een gedachtegang, als de adem door concentratie weer oppervlakkig wordt of als de huid door lichte angst weer afgesloten raakt, veroordeel het dan niet.

Het zijn tekenen die aangeven dat die gebieden eigenlijk vrijheid wensen en aan je vragen of ze weer ruimte mogen hebben, zich weer mogen openen en ontspannen. Door je verstarring en je inflexibiliteit los te laten, merk je hoe je vanuit gewoonte deze kwaliteiten steeds voor stabiliteit hebt aangezien. Door ze nu te laten, ervaar je, als gevolg van de ruimte en vrijheid die je ze geeft, een geheel andere, meer levende vorm van stabiliteit.

De mate van de diepgang die je in je lesgeven, werk of leefwijze doorgeeft, hangt helemaal van jouw openheid af. Je leven krijgt de diepgang die je in je toelaat en alleen daar maak je vanzelf ook anderen van