

# Inhoudsopgave

Voorwoord van Carol Nelson	7
Proloog	9
Inleiding	19
<b>1 De werkelijkheid</b>	<b>23</b>
<b>2 Het proces</b>	<b>35</b>
<b>3 Belichaming</b>	<b>45</b>
<b>4 Het ondeelbare delen</b>	<b>53</b>
<b>5 Onze zintuigen gebruiken</b>	<b>79</b>
<b>6 Velden</b>	<b>101</b>
<b>7 Hoofden en harten</b>	<b>125</b>
<b>8 Inzicht en wijsheid</b>	<b>141</b>
<b>9 Authentiek lesgeven</b>	<b>153</b>
<b>10 Eenwording</b>	<b>165</b>
Verwijzingen	195
Index	197
Over de auteur	201
Woord van dank	203

## Voorwoord van Carol Nelson

*Opgedragen aan  
Hannah, voor haar liefde en wijsheid*

Het was een ongewoon zwoele en winderige novemberavond in 1990 toen John Stirk letterlijk mijn yogastudio in Brookline, Massachusetts kwam binnen blazen. Het weer was niet het enige ongewone aan die avond. Hij was een kracht – rollen onder zijn armen vol met stokfiguren en pijlen, in de hoop ons een nieuwe richting te wijzen. Zijn enthousiasme werd slechts geëvenaard door zijn verlangen om zijn proces en zijn visie op het wezen van de yoga over te brengen.

Hij was meesterlijk, welbespraakt en er was iets unieks en eigens aan zijn aanpak. Sindsdien is hij onze gids, onze mentor, en af en toe zelfs onze entertainer. Hij heeft ons geleerd om in onszelf te zoeken, en door dit streven diep verrijkt te worden, vrij van technieken, systemen of idealen.

Mijn yogacarrière begon in de jaren zeventig, toen ik B.K.S. Iyengar voor het eerst ontmoette en bij hem les nam. Sinds die tijd heb ik yoga zien evolueren van een betrekkelijk obscuur iets tot een begrip, waarbij miljoenen mensen iets ‘doen’ dat yoga heet.

Het fysieke aspect van yoga is een prachtig beginpunt. Het is belangrijk en blijft een rode draad. Maar om yoga te reduceren tot een daad van lichamelijke vaardigheid, een fitnessproduct, of zelfs een reclameartikel, miskent de grote diepgang en schoonheid van deze kunst.

Yoga moet zijn oeroude rol weer opeisen: ons eraan te herinneren wat wij zouden kunnen zijn, aan wat ons met elkaar verbindt, aan onze gemeenschappelijke menselijkheid. *Dieper in de Stilte*

nodigt ons uit deze paradigmaverschuiving te onderzoeken. Yoga wordt dan een bril waardoor we betekenis zien binnen in onszelf. John Stirk gidst ons met zijn inzicht en zijn wijsheid naar de verenigende spirit die te vinden is in de stille innerlijke ruimten van ons hart en onze geest.

*Dieper in de Stilte* is een baanbrekend werk en een van de meest originele die ik ooit ben tegengekomen. Zijn ideeën zijn uniek voor John, maar worden toch onderbouwd door modern filosofisch en psychologisch denken, oude wijsheidslessen, en zelfs de kwantumwetenschap. Ik geloof dat dit werk vooroploopt in de evolutie van de yoga-beoefening en haar onderwijs. Het is complex in zijn bereik en diepgang. Dat vereist het onderwerp.

Het is bedoeld voor de ervaren specialist, de volwassen mediteerder (in leeftijd en aantal jaren meditatie-ervaring), en yogi. Het is een geschenk aan de yogagemeenschap die eraan toe is, en die gretig verder wil gaan dan de grondbeginselen van de mechanica, om de meer gevorderde uitdrukkingen van de yogawetenschap te betreden, de aard van geest en bewustzijn, en hoe deze uitdrukkingen verband houden met ons doel, ons mens-zijn, en wat ons verenigt.

Al bijna 30 jaar aaneen komt John Stirk naar Brookline en naar Martha's Vineyard, MA, om zijn unieke lessen met ons te delen. We zijn vanuit het hele land als een familie samengekomen, samen reizend op een ontdekkingsstocht naar yoga. Hij heeft ons meegenomen op onbekende paden

die onze zintuigen en ons bewustzijn wakker maken voor nieuw en onaangeboord potentieel. *Dieper in de Stilte* brengt de lezer de gevoelde kwaliteit van de ervaringen en ontdekkingen die men in zijn lessen vindt.

Er zijn geen niveaus die beginners van gevorderden scheiden in John Stirks lessen. Er zijn ook geen ‘gevorderde-certificeringen’ te verdienen. Wat je wel vindt is een authentieke belichaming van Aanwezigheid.

*Carol Nelson BA*  
*Oprichter en directeur Creative Yoga Studio,*  
*Brookline, MA, USA*  
*The Salon for Creative Yoga,*  
*Martha's Vineyard, MA, USA*  
*www.yogaonmv.com*  
*November 2020*

## Proloog

### De duif

Het keldertoilet van de Hyde Park-salon had een klein raampje dat uitkeek op de waterbron van het gebouw. Ik zat met mijn hoofd in mijn handen. De marihuana die een jong personeelslid me had aangeboden, bezorgde me buikkrampen. Het bedrijf ging failliet en ik had een nieuw gezin. Ik voelde me duizelig en hopeloos en boog voorover, borst tegen de knieën. Mijn geest lichtte op, ik voelde een diepe verbinding tussen mijn bovenbenen en mijn onderrug. Ik bewoog een paar keer naar achteren en naar voren, de realiteit van de gewaarwordingen testend. Het licht in mijn geest werd helderder. Een smerige Londense duif zat op de richel van het open raam vlak boven mijn hoofd. Ik keek ernaar en zei: *Ik ga yogaleraar worden*. Hij krijste zijn goedkeuring. Het was 1974.

### Lolly

Er moest iets meer zijn dan King's Road in Chelsea. Ik had geen idee wat *meer* was totdat ik Lolly ontmoette. Ze kwam in de salon, een mooi hippie-meisje. De mensen aan wie Lolly me voorstelde, keken naar de aard van het bewustzijn, de complexiteit van relaties, wat er in en tussen ons omging, en wat er onder onze conditionering lag. Ik was thuisgekomen. Op onze trouwdag gaf een vriend van een vriend mij een boek, *Life Ahead*, van iemand die Krishnamurti heette. Het was uitgegeven in 1963 en gericht aan jonge mensen. Ik las het pas enkele jaren later.

Drie levensbepalende dingen overkwamen mij in 1973. Ik ontmoette en werd verliefd op Lolly. Ik werd deel van haar bijzondere groep en ik ontdekte yoga. Mijn opleiding was begonnen. Met het vertrouwen vanuit haar yogabeoefening, besloot Lolly om thuis van Sarah te bevallen. Op 10 oktober 1974 maakte ik de vierde levensbepalende gebeurtenis mee – de geboorte van een mooi en wijs baby-meisje.

Lolly en enkele anderen van de groep hadden een van de eerste vegetarische restaurants in Londen geopend, Wheat, dat dicht bij de Abbey Road Studios lag. Er kwamen veel beroemde muzikanten, maar ook kunstenaars, acteurs en psychotherapeuten. Wheat was een centrum van creatieve en intellectuele discussies en het eten was er geweldig. Door een slechte houding en een ongeluk met paardrijden had ik al een paar jaar steeds meer rugpijn. Lolly ging aan de slag. Zij had yoga geleerd van Iyengar en zijn leerling Dona Holleman en was mijn eerste lerares. Het effect van een paar basishoudingen was onmiddellijk en transformerend. Binnen een paar weken verdween de pijn. Ik kon helder denken. Ik ontdekte mijn geest! De eerste paar maanden van intensieve oefening brachten nachtelijk zweten met zich mee. Als kind had ik een terugkerende nachtmerrie gehad die ik vergeten was. Hij kwam terug, verdween weer en kwam nooit meer terug. Ik realiseerde me het potentieel van dit werk en begon een paar kleine groepen te leren hoe te stretchen.

### Een ander soort groep

De zeventiger jaren waren de *aba*-jaren. Trans-formerende ervaringen waren aan de orde van de dag. De groep was adembenemend vooruitstrevend. Het was een radicaal begin: stretching geïnspireerd door Iyengar gecombineerd met een nauwgezette studie naar de diepgang, het bereik, het potentieel en de kwetsbaarheid van de geest. De groep bestond uit psychotherapeuten, yogaleraars, lichaamswerkers, schrijvers en kunstenaars. De antropoloog Francis Huxley, neef van Aldous, leverde een waardevolle bijdrage.

### Ronnie

Ik had nog nooit van R.D. Laing gehoord. Zijn naam kwam vaak ter sprake. “Ronnie zegt dit”, “Ronnie zegt dat”. Wie was deze persoon? Toen ik hem ontmoette werd ik getroffen door zijn diepgaande aanwezigheid. De afgemeten stilten van de therapeut misschien! Maar er was iets anders: een diep en breed *weten* dat ik nog niet eerder was tegengekomen. Hij leek meer te weten over de geest en *ervaring* dan wie dan ook in die tijd. Zijn boeken waren een wereldwijd succes, maar je kon ook veel over jezelf leren door in dezelfde kamer te zijn als hij. Hij had de buitengewone gave om binnen te kunnen treden in de wereld van psychotische individuen. Dit was iets wat hij met zich meedroeg, een ongrijpbare affiniteit met andere geesten, of hij dat nu wilde of niet. “*Toen ik beroepsmatig met psychotische patiënten in aanraking kwam, ontdekte ik tot mijn schrik dat ik hun visie soms maar al te goed kon begrijpen*” (Clay 1996). Laing was vooruitstrevend en moedig. Zijn boeken en groeiende reputatie voor het ‘begrijpen van waanzin’ brachten de tekortkomingen van de psychiatrie van die tijd aan het licht. Zijn vermogen om te *zijn* onderstreepte zijn vaardigheid om te luisteren en te *zien*. Ronnie was een ziener. Er zijn talloze verslagen van zijn inzicht in de geest van ernstig gestoorde mensen. Hij was een leraar

zonder les te geven, op de een of andere manier alleen door tijd met hem door te brengen. Ik heb zijn boeken gelezen. R.D. Laings Glasgowse boerenverstand vond weerklank (“ga er gewoon mee aan de gang”). Ik was opgevoed door mijn grootmoeder Hannah en onderworpen aan de immer aanwezige joodse wijsheid. Hannah had een zoon verloren aan klierkoorts en toen ik als baby door de scheiding van mijn ouders onder toezicht van de rechtbank werd gesteld, was ik een welkome vervanging. Als we geaard willen zijn, wees dan geaard met een gezond verstand.

De groep hield zich bezig met stretching, discussiëren, lezen en verzamelde zich rond R.D. We groeven diep, tartten de norm in een poging ons te bevrijden en onze geconditioneerde patronen te *zien*. De feesten en bijeenkomsten waren vaak uit hetzelfde hout gesneden. Het sociale aspect en de zoektocht naar realisatie waren onscheidbaar. We zongen. Ronnie speelde piano: Cole Porter, Gershwin. We dansten met onze kinderen tussen ons in. De focus was in het moment, elk moment, dit moment op elke tijd en plaats. Een diep bewustzijn overheerste, ongeacht de setting. Ronnies affiniteit met de geest sijpelde door in de groep.

### Genoeg om uit te putten

Er was genoeg om uit te putten. In beeld waren Krishnamurti, Wilhelm Reich, Alexander Lowen, Rajneesh, Iyengar, Matthias Alexander, Moshe Feldenkrais, Ram Dass, en anderen. Fritjof Capra werd gevierd voor zijn boek *De tao van fysica*. Mensen lasen Arthur Janovs *The Primal Scream* en lieten hun kaken masseren. Rajneesh had een centrum vlak bij de Edgware Road in West-Londen. Sannyasins waren aan het ‘aanbidden’ en aan het springen, en ze lieten ‘het’ eruit tijdens soefi-achtige workshops. Frédéric Leboyer was er voorstander van om baby’s bij de bevalling in een bad met warm water te leggen om

ze zachtjes in de wereld te verwelkomen. Michel Odent was een pionier op het gebied van geboorte in water in Pithiviers, Frankrijk. R.D. Laing had in Londen (safe)houses gecreëerd (The Philadelphia Association), waar gestoorde mensen therapeuten konden zien en de ruimte kregen om zonder medicatie te genezen. Verschillende yogaleraars uit de groep gaven les in die huizen.

Er waren in Londen in het begin tot het midden van de jaren zeventig weinig yogacentra. Leraren gebruikten wijkcentra, privéhuizen, en elke ruimte die geschikt was voor hun doel. Iyengar zou komen. Ik zag hem twee keer, een keer toen ik hem een les zag geven en een keer bij de heropening van het Maida Vale Iyengar-centrum in 1984. Het was stampvol. Hij sprak uitvoerig om vragen te beantwoorden, erop wijzend dat hij de sprongen (Ashtanga) al in 1962 had onderwezen, eraan toevoegend: “*Maar wat gebeurt er in de sprong – in de sprong ben je uit je lichaam!*”

### Een groep stretchers

We gingen aan de slag en deden rekoefeningen. Ik had geen training gehad, maar de Iyengar-smaak was voelbaar op de achtergrond. Ik verzamelde wat relevante anatomie en las over yoga. De groep bestond uit de psychotherapeuten en degenen onder ons die lichaamsgericht waren. We waren met z’n vieren, een groep stretchers: Arthur Balaskas, Peter Walker, Jonathan Shaw, en ikzelf. We strekten zelf, rekten elkaar op, en strekten andere mensen op. We waren productief. De volgende jaren publiceerde Arthur *Bodylife*. Ik publiceerde mijn eerste boek met Arthur: *Soft Exercise: The Complete Book of Stretching*. Peter publiceerde samen met Daley Thompson *Going for Gold* over stretching voor atleten en later pionierde hij met babymassage en publiceerde verschillende boeken. Peter is nog steeds actief, schrijft en geeft internationaal les. Jonathan had de vaardigheid ontwikkeld om het hele lichaam met bui-

tengewoon effect via de ledematen te bewegen. Hij verhuisde naar Amsterdam waar hij een grote aanhang kreeg.

We kwamen een paar keer per week samen en bedachten nieuwe technieken. Het motto was: ‘Als het beweegt, strek het. Als het niet beweegt, strek het tot het wel beweegt.’ We bespraken ideeën over hoe lichaamswerk de toestand van de mensheid zou kunnen helpen. Er kwamen veel thema’s uit Esalen, Californië, maar wij bleven bij het strekken, omdat we het gevoel hadden dat vertrouwen op een behandelaar, hoewel nuttig, niet dezelfde impact had als het werk dat we voor onszelf konden doen. Ik heb deze filosofie nog steeds, terwijl ik me goed bewust ben van de waarde van een behandeling wanneer die nodig is.

Wij gaven de voorkeur aan de westerse benadering van de body-mind, waarbij ieder van ons een persoonlijke bibliotheek opbouwde. Tot de meest nuttige boeken behoorden Wilhelm Reichs *Karakteranalyse* en *De functie van het orgasme*, en Alexander Lowens *Taal van het lichaam*. Hun kijk op lichaamspsychologie en emotionele gezondheid was en is nog steeds relevant. We zochten naar de anatomie en fysiologie die onze oefeningen ondersteunden. Er was weinig verwijzing naar fascia in die dagen. Ida Rolf publiceerde haar baanbrekende boek over Rolfing in 1977. Ik las het boek van Krishnamurti. Ik heb sindsdien al zijn boeken gelezen plus een aantal over zijn leven. Ik ben nog steeds onder de indruk van zijn helderheid en directheid. Zijn verwachtingen zijn veeleisend en ongrijpbaar, en zijn boodschap is buitengewoon en van wezenlijk belang.

Ronnie bleef enige tijd op de achtergrond en soms op de voorgrond, hij raadde boeken aan en deelde inzichten. Op een gegeven moment organiseerde hij *rebirthing*-workshops. Dit was niet de rebirthing van een-op-eenademwerk. De ‘ongeborene’ nam een foetushouding aan in een tunnel van zes tot acht mensen die een baarmoeder simuleerden. Het idee was om ‘eruit te komen’

door een kleine ruimte (de bekkenbodem) in de tunnel. Je had pech (of geluk, afhankelijk van je onderbewuste behoeften) als je een baarmoeder had die vastbesloten was je te laten werken. Het duwen met de voeten, het strekken van de knieën, en je een weg banen met hoofd en schouders waren uitputtend. We namen het mee op onze weg. Een grote gemeenschapszaal toonde emotionele verwoesting, mannen snikkend om hun moeders, terwijl ze hun hoofd lieten rusten op de borst van zorgzame vrouwen.

Lolly pionierde ondertussen met een radicale benadering van de voorbereiding op bevalling en geboorte. Toen ze thuis was bevallen van Sarah en yoga had gebruikt als voorbereiding, inspireerde dat haar om vrouwen te helpen dat ook te doen. Vrouwen in de groep veranderden de manier waarop met de bevalling werd omgegaan en moedigden vrouwen aan om de controle over hun lichaam terug te nemen. Lolly was een van de oprichters van de Active Birth Movement met Janet Balaskas en maakte deel uit van het team dat de 'Birthrights Rally' organiseerde op Hampstead Heath in 1984. Lolly blijft een leidend licht in de geboortewereld, geeft workshops voor zwangere vrouwen en hun partners in het Verenigd Koninkrijk, en blijft leraren trainen in haar werk in de UK en daarbuiten.

### De Groene Kamer

We strekten van de jaren zeventig tot begin jaren tachtig. We richtten een kamer in ons huis in – de 'Groene Kamer' – waar Lolly de eerste zwangerschaps- en postnatale yogalessen in Londen gaf en waar ik werkte met een paar groepen van vier of vijf personen. Af en toe tijdens een avondsessie ging de deur plotseling open en kwam Sarah, die zeven jaar oud was, binnen in haar pyjama, keek rond, koos iemand (in *child pose!*) en legde haar lichaamsgewicht via haar hand op hun heiligbeen. Ze liep door de kamer, gaf met haar handen aan-

wijzingen, en vertrok weer net zo snel als ze gekomen was. Het gaf iets extra's aan de magie van de sessies. Sarah is nu een volleerd fotografe. Ik ben bevoorrecht om haar foto's in dit boek te hebben.

Cliënten lagen meestal achterover op een houten bank, op een opgevouwen deken voor comfort. Ik werkte met hun armen en opende hun borstkas. En de mensen kwamen terug. Ik had het druk. Ik had geen formele opleiding. Mijn praktijk was gebaseerd op persoonlijke ervaring, een groeiend begrip van de noodzaak van gevoeligheid, en de informatie die ik verzamelde uit verschillende bronnen. Onder mijn cliënten bevond zich een jonge Stephen Russell. Hij kwam regelmatig voor sessies en we werden vrienden. Enkele jaren later publiceerde hij *Urban Warrior* onder de naam Barefoot Doctor, een boek dat hem in de publieke belangstelling bracht. We hebben elkaar in de loop der jaren vaak ontmoet. Helaas is Steve onlangs overleden. Ik zal hem missen. In een tijd dat de Green Room niet bruikbaar was, huurde ik een ruimte boven een Frans restaurant in Little Venice. Jonathan Satin, een advocaat, kwam er om gestrekt te worden. Hij kwam meestal direct van kantoor. Aan het eind van de eerste sessies was zijn overhemd bruingekeurd omdat hij zijn koffie- en nicotineverslaving had uitgezweet. Dit ging snel over. Jonathan stopte met koffie en sigaretten en begon, nadat hij een aantal jaren met mij had gewerkt, met meditatie. In het jaar 2000 opende hij zijn eerste triyogastudio in Primrose Hill. Deze was en is nog steeds zeer succesvol, met vijf centra verspreid over heel Londen. We blijven vrienden en ik geef graag workshops in de studio in Camden.

### Osteopathie

Ik wilde meer weten en osteopaat leek de voor de hand liggende keuze. In 1983 schreef ik me in bij het College of Osteopaths, een van de weinige scholen in zijn soort in die tijd. Het college bood

volwassenen een osteopathische opleiding die vijf jaar in beslag nam. Studenten zonder financiering of beurs konden studeren terwijl ze in hun levensonderhoud bleven voorzien. In mijn eerste jaar, nadat ik een aantal basistechnieken van de zachte weefsels had geleerd, vroeg ik, gedreven door ongeduld en enthousiasme, aan de decaan van het college, Joseph Goodman (Joe), die ook natuurgeneeskunde en acupunctuur beoefende, of ik een dag of twee per week in zijn drukke klinieken kon werken. Hij stuurde me dan naar binnen, een eerstejaars osteopathiestudent, groen als gras, pashokje na pashokje. Dit is waar ik om gevraagd had en het was de ervaring die ik nodig had.

Joe koos de patiënten die voor mij oké waren om mee te werken, en dat waren er veel. Eerst deden mijn handen pijn en dan begonnen ze te tintelen en warm te worden. De healer werd wakker. In het begin mocht ik alleen aan voeten werken. Een lange, hete zomer bracht ik elke week twee dagen door aan zweterige, soms stinkende, en soms aangename voeten. Voeten van mensen met de meest uiteenlopende problemen gingen door mijn handen. Ik ging verder met benen, schouders, en uiteindelijk onderruggen. Patiënten vroegen om mij bij naam, ze vertelden over hun problemen, en ik luisterde graag. De tijd die ik doorbracht met de groep en Ronnie Laing had me inzicht gegeven in therapie. Los daarvan was ik een en al aandacht. Empathie en aanraking deden wonderen. Ik bleef drie jaar in Joe's praktijk en ben hem tot op de dag van vandaag dankbaar. Yoga leerde me over mijn lichaam en geest. Nu had ik ook handen!

In 1983 had ik een boek gepubliceerd over stretching, *Soft Exercise*, en had een reputatie als een 'stretching-yogaleraar', reisde rond en gaf workshops. Ik gaf hier en daar les terwijl ik osteopathie studeerde en voor Joe werkte. Ik gaf nog steeds stretchinglessen en privésessies, en nu voegde ik daar het zachtweefselwerk en gewrichtstechnieken aan toe. Mensen met pijn kwamen en reageerden goed. Ik studeerde in 1988 af

als osteopaat en publiceerde dat jaar *Structural Fitness*.

De verrijkende ervaring van 'mensen beter maken' nam het over van de lessen. Ik beperkte me tot één les per week. Tegen de tijd dat ik als osteopaat afstudeerde, had ik een drukke praktijk in de flat in Maida Vale. Ik richtte me voornamelijk op de osteopathie, maar bleef doorgaan met een paar een-op-een-stretchsessies, en soms verwerkte ik beide in een sessie. Osteopathie kwam op de voorgrond. Ik werkte met gewrichten, masseerde, en paste af en toe een high velocity thrust (HVT) toe, waar ik later vanaf ben gestapt. Hoewel effectief, konden HVT's traumatisch zijn. Er waren andere manieren om de spanning van pijnlijke episodes los te laten. Het werken aan mijn eigen lichaam bereidde me op een onverwachte manier voor op de osteopathie. Ik kon in de lichamen van andere mensen voelen door de ontwakende zintuiglijke ervaring van mijn eigen lichaam (het zintuiglijke veld). Ik had extra inzicht in wat anderen voelden. Als ik een gebied behandelde, ontwaakte datzelfde gebied in mijn eigen lichaam: wervelkolom tot wervelkolom, heup tot heup, schouder tot schouder, enzovoort. Ik leerde veel van het lesgeven in praktische osteopathie aan het college, werd deel van het team dat het college runde, en werd in 1995 fellow.

Bij Joe werd ik in het diepe gegooit, leerde gaandeweg, en had een effectieve manier ontwikkeld om weefsel te behandelen. Ik gaf de voorkeur aan een benadering die door rolfers werd gebruikt voordat ik mijn eigen benadering ontwikkelde. Het hield een langzaam inhaken op het weefsel in, wachtend op de verzachting, en ruimte maken in het lichaam. Het is een feit dat door alle lichaamswerkers wordt benadrukt – dat oppervlaktewerk het hele lichaam beïnvloedt. Ik leerde over de pijn van mensen, de verschillende texturen van weefsel, en kreeg uit de eerste hand bevestiging van de mate waarin emoties worden vastgehouden door het lichaam. Ik wist niet waar-



om zoveel cliënten zo snel beter werden, maar ze verbeterden, vaak enorm.

Hoewel techniek een basis vormde, reageerden verschillende cliënten goed op een bepaalde kwaliteit van luisteren. De onwillekeurige aspecten van het lichaam werkten door in mijn toenevende belangstelling voor craniale osteopathie, die voortkwam uit het baanbrekende werk van Sutherland en de geïnspireerde craniosacraal therapie (CST) van John Upledger. Ik werkte graag met baby's. Een vinger op een zacht pulserend heiligbeen en misschien een op de solar plexus had het gewenste effect. Moeders meldden dat hun baby's op weg naar huis soms schreeuwden en dan voor het eerst zeven of acht uur sliepen. Dezelfde soort magie voelt men in het groepswork – de magie van het niet verwachten, van de understatement. We kunnen onszelf en anderen als baby's behandelen.

### De osteopaat en de yogaleraar

Osteopathie gaf me een kennisniveau van anatomie, fysiologie, en biomechanica dat ik elders niet had kunnen vinden. De osteopathie leerde me over een scala van acute en chronische aandoeningen, hoe ze te herkennen, en of iemand veilig zou zijn in het groepswork. Het heeft me geleerd dat geen twee lichamen, geesten of persoonlijke geschiedenissen gelijk zijn. Yoga heeft me geleerd hoe belangrijk het is om aan jezelf te werken. Veel studenten die naar de lessen kwamen, hadden geen behandeling meer nodig, en als ze die wel nodig hadden, dan minder vaak. Er zijn verbanden tussen de osteopathie en het onderwijzen van yoga. Yoga en osteopathie beïnvloeden elkaar.

Osteopaten en yogaleraars:

- kunnen in de lichamen van anderen kijken, kunnen visualiseren hoe ze georganiseerd zijn: de osteopaat van buiten naar binnen, de yogaleraar van binnen naar buiten

- zijn zich bewust van de emotionele basis van fysieke houdingspatronen
- begrijpen dat lenige mensen niet noodzakelijk gezonder zijn dan stijve mensen
- beseffen hoeveel mensen geen contact hebben met hun lichaam
- maximaliseren de intelligentie van weefsel, de plasticiteit van weefsel en het vermogen tot verandering
- weten dat lichaam en geest de intelligentie hebben om te genezen en te floreren
- begrijpen de soms radicale verschillen tussen de ene en de andere kant van het lichaam
- waarderen de grote verschillen in weefseltextuur. Geen twee lichamen vertonen dezelfde textuur (dit geldt ook zo voor hun geesten)
- weten dat het bewegen van een ledemaat een grove of een heel verfijnde handeling kan zijn
- werken met onwillekeurige ritmes
- hebben de mogelijkheid om de voordelen te erkennen van een ondergewaardeerde aanpak
- zijn zich bewust van een groter geheel

Yogaleraars lijken meer te investeren in het bewustzijn en de kwaliteit daarvan, hoewel dit een generalisatie kan zijn. Osteopathische scholen bespreken niet de grote wijzen van het Oosten. Maar de stichter van de osteopathie, Andrew Taylor Still, was niet alleen een geïnspireerde arts maar ook een spiritueel georiënteerde genezer. "Ik citeer geen andere auteurs dan God en ervaring" (Still 1892/1986). Het is een persoonlijke keuze. Sommige osteopathische genezers voelen zich door de richting van hun praktijk aangetrokken tot de aard en kwaliteit van het bewustzijn en een meer universeel perspectief. Het komt aan de oppervlakte, en ze voelen het. Inzicht en realisatie kunnen gedijen binnen een-op-eensessies. Er zijn yogaleraars die zouden kunnen leren van de osteopathische gevoeligheid en osteopaten die zouden kunnen leren van het inzicht en de realisatie van yoga.

### De tussenwervelschijf

De gevolgen waren onvermijdelijk. Mijn rugpijn kwam met verdubbelde kracht terug. Aanhoudend overstrekken had aanvankelijk de intermitterende pijn verholpen, maar had de L4/L5-tussenwervelschijf geïrriteerd. Terwijl de spieren zich aanspannen om het gebied te beschermen, rekte ik me uit om de pijn in eerste instantie te verlichten, maar ik belastte de ligamenten en de achterkant van de tussenwervelschijf nog meer. Persoonlijke ervaring leerde mij over extreme niet aflatende lumbale en ischiatische pijn en musculaire hypotrofie. 's Nachts omdraaien in bed kon, zelfs met pijnstillers, wel 10 minuten kosten. Mensen vroegen me om een behandeling en ik kon nauwelijks naar de deur lopen om ze binnen te laten. En als ik dan werkte, moest ik op de behandeltafel leunen terwijl ik de ander behandelde voor veel minder ernstige aandoeningen. Ik zocht hulp bij een van mijn leraren osteopathie, die een autoriteit was op het gebied van de mechanica van de wervelkolom. Hij stelde een verkeerde diagnose, riep er een assistent bij en samen voerden ze een 'tweemanstechniek' uit – de een trekt aan een been en de ander slaat met een machtige klap op het bekken. Ik was getraumatiseerd, maar nog heel. Weer een les geleerd. Een discussieprobleem kan niet effectief rechtstreeks behandeld worden. Ik nam rust. Als cliënten met tussenwervelschijfproblemen kwamen, had ik begrip, empathie en vertrouwen. Zonder mijn eigen ervaring zou ik dat niet gehad hebben.

### De aanraking van een vrouw

Na enkele weken van rust, ging het beter al had ik nog steeds pijn. Ik ging naar een craniosacraal therapeut. Ze was meer dan effectief. Twintig minuten met haar hand onder mijn heiligbeen brachten me op de weg naar herstel. Vanaf dat moment ging het beter. Ik voelde me klaar om weer naar yoga te gaan, maar ik zou het anders moeten

aanpakken. Ik ging naar mijn Russische vriendin Mina Semyon, een yogaleraar die een sleutelrol had gespeeld in de groep rond R.D. Laing. Ze had een weloverwogen aanpak, ze werkte in elke positie rustig en voorzichtig. Ik ontving enkele nuttige sessies. Mina, op haar recente 80ste verjaardag, zat midden op de vloer in lotushouding gitaar te spelen en Russische liederen te zingen. Ze heeft twee boeken gepubliceerd: *The Distracted Centipede: A Yoga Experience* en *Yoga Stories for Healthy Living*. Ze onderwijst en vermaakt mensen nog steeds met haar humor, verhalen, liedjes en inzichten.

Sandra Sabatini, Lolly, en ik liepen naar Vanda Scaravelli's huis met uitzicht op Florence. We hadden een levensgroot model van een wervelkolom en een bekken. Vanda was verrukt over het geschenk en wees voortdurend naar het heiligbeen. "Zie je, zie je! Zijn lengte. De plaats. Vergeet het staartbeen niet." We hadden Sandra in Londen ontmoet via Mary Stewart, een dynamische en transformerende Iyengar-yogadocent. We begonnen te werken met Sandra, een langjarige student van Vanda, en genoten van een aantal van haar retraites in Italië. Sandra is een charismatische en gulle leraar die zich concentreert op de ademhaling. We combineerden onze inzichten en gaven samen een paar workshops. Vanda was geïnteresseerd in mijn osteopathische visie op haar werk. Steeds als ik in Italië was om les te geven aan Sandra, nam ze me mee om Vanda te ontmoeten.

Vanda Scaravelli had een radicaal andere benadering van het lichaam met betrekking tot zwaartekracht en ademhaling. Zij was een leerlinge van Iyengar en had over de adem geleerd van Desikachar. Het verhaal gaat dat zij het werk had aangepast toen zij 'de oefeningen' aan Krishnamurti onderwees. Vanda's benadering was aantrekkelijk en effectief. Ik reisde, ongeveer zes keer in twee jaar, speciaal naar Italië om haar te zien. Steeds voor ongeveer vier of vijf dagen. Ik leerde veel van

haar. Ik zal Vanda altijd dankbaar zijn voor haar generositeit op alle vlakken. Haar boek *Awakening the Spine* beschrijft haar werk goed. Ik had haar boodschap goed begrepen, en werd nu in een andere richting getrokken.

### En toen

Bewustzijn wenkte. Mijn lichaam bleef veranderen, en mijn geest en bewustzijn volgden. Ik wilde erover praten, het delen, en merkte dat ik meer en meer verwees naar *hoe we zijn*, ons innerlijk gedrag, en onze conditionering. Ik begon de uitgestrektheid van yoga te benadrukken, zijn reikwijdte, en zijn intieme verbondenheid met alles wat we zijn en doen. Het was niet gepland. Het bleef maar ter sprake komen in lessen en workshops. Ik begon de fysieke focus samen te voegen met mijn ervaring van de diepgang, het bereik en de kracht van ongestoord bewustzijn. Diep ingaan op wat we voelden en onze geest had een transformerend effect op alle aspecten van onze ervaring.

Welke kwalificaties hebben wij als yogaleraren nodig om zaken als relatie, gedrag en inzicht te benaderen? Psychologie, de oude teksten, soetra's, en wat anderen hebben gezegd zijn verhelderend en nuttig. Wij waarderen het inzicht en de wijsheid van anderen en kunnen verwijzen naar inspirerende geesten, maar hun doel is iets in ons aan te raken, iets dat er al is. De echt gevoelde subjectieve ervaring van onszelf, en onszelf in relatie tot anderen, is een fundamentele sleutel tot begrip. Wij begrijpen de aard van relaties door ons in het moment te verhouden, door aandachtig te zijn voor mentale en emotionele nuances, en door verschuivingen op dat moment *gewaar te zijn*. De aard van de relatie ligt voor ons. Het is iets dat gebeurt, dat leeft. We werken er dagelijks mee in onszelf en met anderen.

Vreugde komt met het besef dat we van nature *weten*, dat iedereen van nature *weet*. Onze studenten *weten* en soms *weten* ze duidelijker dan wij. Het

is een gedeelde ervaring. Duidelijkheid komt aan de oppervlakte wanneer we ons bewust worden van afleidingen. We vertellen mensen niet hoe ze moeten zijn, we wijzen alleen op de belemmeringen en, als de interesse er is, op de mogelijkheden voor verandering onderweg.

### Nu

Ik ben 20 jaar geleden gestopt met mijn praktijk als osteopaat. We verhuisden uit Londen en namen een jaar vrij om een huis in Sussex te renoveren. Kort daarna keerde ik terug naar mijn werk als yogadocent. De diepte en reikwijdte van het lesgeven lijkt eindeloos. Begrip en gevoeligheid blijven groeien en inzicht ontwikkelt zich. In het verleden werd yogales gegeven door sommigen gezien als 'geen echte baan'. Tegenwoordig kan yogales geven een gewoon beroep zijn, als dat is wat we willen. Het is een bedrijfstak met concurrentie en er zijn veel soorten. Maar, ja, er is één yoga en, ja, het zit in ieder van ons. We kunnen ons afleiding veroorloven, maar uiteindelijk keren we terug naar onze eigen ervaring en de inspiratie die het ons geeft om les te geven.

De betekenis van yoga is nooit duidelijker geweest. Onzekerheden zweven, vervagen, komen aan de oppervlakte, en vervagen weer, maar veel minder, en mijn relatie ermee is veranderd. Ik respecteer ze als een noodzakelijk aspect van verandering. Ik heb zo veel geleerd van mijn studenten, van het samenzijn met anderen die me vriendelijkheid en geduld hebben bijgebracht. Zonder deze kwaliteiten zal het niet lukken, want de spanning die ze negeert of onderdrukt, doordringt iemands hele ervaring. Ik zoek niet langer naar verklaringen waarom sommige dingen in de lessen gebeuren zoals ze gebeuren en zoek geen nieuwe studenten, hoewel ze komen. *De diepere betekenis van yoga. Het oorspronkelijk lichaam* werd in 2018 in het Nederlands uitgegeven. Dit boek is waar ik nu ben. Het heelworden gaat door.

Lolly en ik zijn al 47 jaar samen. Op een bepaalde manier lijkt het alsof we net begonnen zijn. Haar werk blijft bloeien: het lesgeven aan zwangere vrouwen en hun partners en het onderwijzen van yogaleraren hoe te werken met zwangerschap en geboorte. De prettige voorspanning van het zien

van bekende en onbekende gezichten in een groep voel ik altijd. De wijsheid, het inzicht en de liefde die ons verbindt met onze studenten, met elkaar en daarbuiten, zijn niet te vangen of te plannen. Ik sta op het punt om aan een workshop te beginnen. Het beste moet nog komen!



## Inleiding

Dit boek suggereert dat zintuiglijke ervaring de sleutel is tot diepgaand inzicht. Het nodigt leraren uit om de helderheid, mentale ruimte en basiswijsheid die voortkomen uit een ontwakend lichaam te delen met hun studenten. De ervaring leert dat het versterken en overstijgen van lichamelijke gewaarwording helder inzicht brengt. Fysieke benaderingen creëren verandering, maar er bestaat een potentieel voor een oneindig diepe mind-bodyrelatie. Lichamelijke oefening beïnvloedt de geest *en* nodigt het bewustzijn uit om als zintuig te werken, wat leidt tot diepgaande transformatie.

Het lichaamswerk van yoga is krachtig en effectief. De benadering van persoonlijke conditionering en de invloed ervan op het grotere geheel heeft een potentie die elders zelden wordt gevonden. Dit komt misschien omdat de oosterse cultuur er een is van extremen. De oosterse benadering van persoonlijke transformatie is uitputtend in haar poging om door te dringen in een geconditioneerde geest, en kan een discipline vereisen die onverteerbaar is voor de westerse maag. In vergelijking daarmee lijken westerse benaderingen te zweven boven de mogelijkheden die onder de oppervlakte verborgen liggen. Moderne yoga kan de kritiek krijgen dat het oppervlakkig is, omdat de diepere spanningen rond onze conditionering ondoordringbaar lijken. Misschien kost een diepgaander verandering te veel inspanning of wordt het als onnodig beschouwd.

Solitair oefenen is in overeenstemming met de traditie en een wezenlijk aspect van het werk van

een leraar. We moedigen studenten ook aan om een persoonlijke oefengewoonte te ontwikkelen en vele doen dat ook. Maar de creatieve gemeenschap van groepswork kan net zo transformerend zijn, zo niet meer. Samen met de groep *erin aanwezig zijn* maximaliseert onze aanwezigheid, onze begeleiding en de impact van onze stem. De ‘What Lies Beneath’-cursussen voor leerkrachten blijken bijzonder effectief om naar binnen te reiken als deelnemers voorheen ontoegankelijke aspecten van zichzelf ontdekken. De cursussen hebben de waarde van langdurige aandacht voor de oppervlakteweefsels getoond en een parallel effect laten zien op de psychologische en emotionele gebieden van ons werk.

De diepere transformatie ontstaat als gevolg van een diepgaande communicatie tussen docent en studenten. De meest voorkomende opmerkingen van leraren die een cursus volgen zijn: “dat heb ik nog niet eerder gevoeld”, “de mate van verbondenheid was verrassend”, “mijn innerlijk gedrag verandert” en “ik begrijp nu de potentiële diepte van yoga”. De feedback laat zien dat een verhoogd begrip gebruikt kan worden om les te geven op het moment dat het ontstaat. Ervaringsgericht onderwijzen en leren is gebaseerd op wat er *aanwezig* is, hoe we *zijn*, en wat we van moment tot moment *opmerken*.

Klassieke yoga introduceerde een kwaliteit van geest die geassocieerd wordt met een diep, breed en helder bewustzijn. Het zou yoga en onszelf eren als we de lichaamsgerichte beoefening



zouden benaderen met een diepgang die het zou kunnen opnemen tegen het onderzoek van de traditionele beoefening. Het lichaam benaderen met *diepte in de geest* vestigt de aandacht op ons innerlijk leven. Wat is diepte en hoe voelt dat? Lichamelijke diepte wordt gevoeld in de fijnere gewaarwordingen van weefsel, maar de totale yoga-ervaring nodigt uit tot een onmetelijke diepte van bewustzijn.

Niemand weet, zelfs vandaag niet, wat bewustzijn eigenlijk is, of begrijpt hoe het tot stand komt, of hoe het wordt ervaren. Niemand weet echt wat ervaring is of hoe we iets ervaren. De neurochemische basis voor ervaring mag dan bekend zijn, maar de wetenschap moet de verbinding tussen de neurochemie en de ervaring zelf nog ontdekken. Deze leemte in het begrip biedt ruimte voor speculatie en herbergt de mogelijkheid van een steeds dieper gaande creativiteit.

Naarmate de beoefening zich verdiept, gaan we door de dichtheid van geconditioneerde ervaring heen naar *minderheid*, het *één-zijn met alles* wat ervaren wordt. Ervaring voorbij eenwording is niet gemakkelijk te beschrijven en verliest haar kracht in de beschrijving, vandaar de investering van de mysticus in het onbekende. De yoga-ervaring, als het al iets is, is de ervaring van het onbekende, als het onbekende een ervaring kan zijn. Het dilemma is dat als iets ervaren wordt, het bekend wordt, een fenomeen dat de natuurkundige David Bohm en anderen beschrijven als het niet-manifeste dat manifest wordt. Terwijl de wetenschap probeert het 'nog niet gekende' te vinden om het te begrijpen, streeft yoga naar een ongeconditioneerde geest. Die zoektocht gedijt op het onbekende en het is een streven dat oneindige mogelijkheden belooft.

Verschuivingen in bewustzijn, de vruchtbaarheid van creatief inzicht, en de transformerende kracht van eenwording zijn een gevolg van het loslaten van de greep van het ego en het oplossen van de conditionering die uit gewoonten is ontstaan.

Ontwaken tot het diepere zelf is het eerste stadium in het proces naar het *ervaren* van een groter geheel in plaats van het *idee* daarvan. Hoewel onderzoekers over de mogelijkheid van universele intelligentie zelf blijven toegeven dat hun theorieën gebaseerd zijn op veronderstellingen, stimuleert het subjectieve proces van naar binnen keren een 'universele ervaring'. Dit is een veelvoorkomend verschijnsel in groepswork als het groepsveld in werking treedt. Als we ons gevoel verfijnen, worden we aangetrokken tot een diep begrip dat we kunnen delen met degenen die we lesgeven.

Dit boek suggereert dat inherent inzicht een krachtig leermiddel is dat vrijkomt door lichamelijke gewaarwording te combineren met aandacht die gericht is op het bewustzijn. Docenten kunnen hun studenten uitnodigen om beter naar hun eigen ervaring te luisteren als de weefsels de relatie onthullen tussen een ontwakend lichaam en een dynamische kwaliteit van bewustzijn. Studenten beginnen hun eigen inzichten te openbaren als opkomende wijsheid inspireert tot debat. We kunnen altijd meer aandacht vestigen op de aandacht zelf en op de inherente kwaliteiten van inzicht. Yoga is de wetenschap van het individu dat bezig is met persoonlijk onderzoek, een project dat versterkt kan worden in een groep. Gezamenlijkheid is werk in uitvoering, het is niet eindig, en het gaat verder dan structuren. Er is geen punt waarop we kunnen zeggen: *dat is het*, want *dat is het* is gevangen in het verleden, zonder beweging of mogelijkheden.

We kunnen yoga onderwijzen als lichaamswork en de fysieke benadering verdiepen, of we kunnen de essentie van yoga onderwijzen *via* het lichaam en het bewustzijn verdiepen. We kunnen de aard van bewustzijn onderzoeken door het lichaam te erkennen als zijn materiële basis en de zintuiglijke weg voor het realiseren van alternatieve staten van de geest. We kunnen gewaarwording waarderen als een diepgaande en ontvankelijke meditatie.

Tijdens het onderzoek voor dit boek ontdekte ik dat sommige van de basisconcepten die door de moderne fysica werden vooropgesteld, mij bekend waren door mijn eigen onderzoek. Persoonlijke inzichten resoneerden ook met die welke door de eeuwen heen zijn opgetekend (maar niet dankzij hen). Het grootste deel van de tekst in dit boek komt voort uit mijn eigen inzicht. We zouden op onze inzichten moeten vertrouwen en ze tot uitdrukking brengen.

Sommige externe informatie is relevant voor persoonlijk onderzoek en kan afkomstig zijn uit de fysiologie, psychologie, kwantumtheorie, spiritualiteit, of alles wat met persoonlijke transformatie te maken heeft. Ik heb verwijzingen tot een minimum beperkt omdat veel van de beschikbare informatie ofwel overbodig is ofwel te complex om vooruitgang te ondersteunen. Ik heb herhaaldelijk enkele autoriteiten uit heden en verleden genoemd die ik respecteer, en die bekennen dat ze het *niet weten*, maar die toch de inspiratie behouden om het uit te zoeken. Ik heb geen wetenschappelijk bewijs voor de stelling dat 'dieper' in jezelf gaan het transformerende en krachtige effect heeft dat het heeft. Persoonlijke ervaring leert dat meer diepte meer transformatie inhoudt. De getuigenis van mijn eigen ervaring en van degenen die met mij werken is voldoende. Als yoga een diep ontspannen en heldere geest moet cultiveren, vereist het een intensiteit van focus die nodig is om rechtstreeks om te gaan met de patronen die samenhangen met onze conditionering. Deze intensiteit kan ondersteund worden door het groepsveld.

Het werken met fysieke gewaarwordingen en het oplossen van geconditioneerde patronen verfijnt het bewustzijn. Waar de ruggengraat erkend wordt om zijn diepte en zijn rol in transformatie, kan een transcendent bewustzijn gerealiseerd worden via de weefsels vanwege hun continuïteit,

toegankelijkheid, zintuiglijke aanwezigheid, en hun rol in de vorming van het ego. Dit boek benadrukt de oppervlakte van het lichaam als een toegangspoort naar diepgaande realisatie en zegt dat een versterkte gewaarwording het bewustzijn transformeert.

*Dieper in de Stilte* is geen handleiding, maar wijst op de potentiële diepte en impact van wat we doen. Zijn observaties, suggesties en inzichten betreffen de diepgaande aspecten van de yoga-ervaring. Yoga kan voor verschillende mensen verschillende dingen betekenen. In essentie is yoga een levende ervaring. Idealiter zou de manier om deze ervaring te realiseren zo direct en eenvoudig mogelijk moeten zijn, wat vereist dat we luisteren naar de eigen ervaring wanneer die zich voordoet.

Door authentieke belichaming kan de moderne yoga zijn weg vinden naar een ervaring die beoefenaars door de eeuwen heen kennen. Maar het begeleiden van anderen is gebaseerd op een onbekend element waarop alle creativiteit is gebaseerd. Wij zijn de autoriteit en kunnen, als we de beperkingen van wat anderen hebben gezegd hebben bereikt, onszelf voortstuwten. Het creatieve veld in van ruimte, bewustzijn en inzicht.

Eeuwenlang heeft yoga gewezen op ons diepste innerlijk als zijnde zonder inhoud. De leraren hebben de ervaring beschreven in termen die het best pasten bij hun omgeving en cultuur. Ongeacht de cultuur kan eenieder deze ruimte en de voordelen ervan realiseren. We kunnen ons eigen verhaal schrijven, ons eigen script ontwikkelen, en anderen met ons meenemen. Er staat ons meer diepte, meer ruimte en meer onbekends te wachten. Gebruik dit boek om te bevestigen wat je vanbinnen al weet. We hebben een diepe, ontvankelijke relatie met het creatieve onbekende. Opkomend inzicht kan gedeeld worden als het zich voordoet. Wij zijn studenten van onze eigen natuur.



## De werkelijkheid

***De realiteit van yoga is ongezien en voorbij vormen of extensies. De werkelijkheid betreft alles wat we zijn en zouden kunnen zijn. Wij zijn de werkelijkheid.***

De werkelijkheid van yoga stelt dat we slapen en nog moeten ontwaken tot een blijvend gevoel van totaliteit. Aanvankelijk werd het ontwikkeld om onze conditioneringen te overstijgen, en vereiste daarom een sobere aanpak. De oefeningen zijn effectief, maar het probleem van geconditioneerde geesten ligt diep verankerd. Voor sommigen kan de realiteit het plezier van het lichaamswerk zijn, voor anderen kan het een dieper zelfbesef zijn, of een verandering in gewoontegedrag. Het was echter de filosofie, niet het lichaamswerk, die gedurende vele eeuwen de aantrekkingskracht van yoga heeft behouden. In de kern confronteert en overstijgt de realiteit van yoga onze grenzen. We zijn ons bewust van onze fysieke beperkingen, maar over het algemeen zijn we ons niet bewust van de beperkingen van ons geconditioneerde bewustzijn. Om het *probleem van onszelf* aan te pakken is meer nodig dan lichaamswerk, maar onze aantrekkingskracht door het zintuiglijke aspect kunnen we gebruiken als een toegangspoort naar een diepere en duurzame transformatie op andere niveaus.

De klassieke yogabeoefenaars hielden zich vooral bezig met de kwaliteit van het bewustzijn. Een innerlijk onderzoek heeft individuen al duizenden jaren aangemoedigd om zich bezig te houden met intense persoonlijke experimenten.

Misschien hebben we daar nu net zoveel behoefte aan als op enig ander moment in onze geschiedenis. We hebben de diepte van yoga misschien kortstondig geproefd, en momenten meegemaakt dat ons een licht opging, maar een duurzamer verandering is mogelijk. Kunnen we een onverdunde transformerende oefenpraktijk bieden? Het is niet verwonderlijk dat het Westen het fysieke aspect heeft omarmd, aangezien de oosterse benadering ongrijpbaar en veeleisend is. Veel van de filosofie is op het eerste gezicht onwerkelijk.

Wij streven misschien niet naar verlichting, maar uit de ervaringen van het groepswork blijkt dat een diepere transformatie niet ver verwijderd is van het dagelijkse bewustzijn. We kunnen met het lichaam werken terwijl we de geest de aandacht geven die hij verdient en met de geest werken terwijl we het lichaam dezelfde hoffelijkheid betonen. We kunnen de waarneming van de dalai lama erkennen dat er veel ongelukkigheid heerst in samenlevingen waar de meeste zaken binnen handbereik lijken te liggen en zijn raad opvolgen om meer aandacht aan ons innerlijk leven te geven. We kunnen de turbulentie van de geest en de greep van het ego serieuzer nemen terwijl we zorgen voor ons lichaam.

Verschillen tussen traditionele en moderne yoga veranderen niets aan het feit dat we de geest diep mee kunnen nemen het lichaam in. Gewaarwordingen openen andere mogelijkheden. Het lichaam als *de weg naar binnen* onderscheidt een groep in lichaamswerk van iets wat dieper gaat, zo-



als psychotherapie. Yoga als de wetenschap van het *zijn* helpt ons te functioneren vanuit het moment met een duidelijke belangstelling voor de kwaliteit van ons bewustzijn en ons innerlijk gedrag.

Yoga geeft ons de middelen en de terminologie om de reikwijdte en diepte ervan te beschrijven, maar zijn potentie kan beperkt worden door zijn methodologie en kennis. We kunnen altijd een beroep doen op anatomie, filosofie of Sanskriet, maar in het diepst van de beoefening valt kennis weg en belemmert informatie transcendentie momenten. Het vermijden van de ballast van kennis betekent dit los te laten als het opkomt. De ruimte moet openblijven zodat geïnspireerde en creatieve inzichten naar boven kunnen komen. Informatie speelt een rol, maar blokkeert ook het potentieel voor heldere waarnemingen.

### Wat als?

Wat als we geen andere keuze hadden dan onze eigen ervaring te volgen? Wat als we niet gehoord hadden van Iyengar, Freud, Jung, of Krishnamurti? Wat als er geen biowetenschappen, filosofie, oosterse of Griekse gedachten waren? Wat als we de wijsheid van Patanjali, Boeddha, Rajneesh, en anderen niet hadden ontdekt? Wat als er geen boeken, cursussen, methoden of leraren waren? Wat als we in eerste instantie alleen konden vertrouwen op persoonlijk onderzoek en *daarna* konden kijken naar wat anderen hebben gezegd? Wat als we ons eigen uitgangspunt waren zonder de verwachtingen die bij externe kennis horen? Wat als we alleen onze denkende geest en ons voelende lichaam hadden zoals wij die waarnemen? Wat als *wijzelf* onze enige bron waren?

Zouden we onze conditionering of afgestomptheid ontdekken, onze gevoelens, helderheid en ons bewustzijn wekken, de waarde van confrontatie ontdekken en een nieuwe diepte aan begrip? Zouden we baat hebben bij een persoonlijke beoefening die niet verstoord wordt door theorie,

anatomische details, of ideeën uit het verleden? Initiële begeleiding is van groot belang. We zijn allemaal geleid, en we leiden anderen, maar hoe dieper we gaan, hoe duidelijker het wordt dat de kern wordt gerealiseerd door eigen ontdekkingen.

### Conditionering

We zijn allemaal geconditioneerd door ons verleden. Conditionering is de camouflage die ons potentieel verhuult. Het kan productief zijn om conditionering met groepen te bespreken. Conditionering uit zich op vele manieren, maar wordt over het algemeen weerspiegeld door een onrustige geest en een behoefte aan identificatie en hechting. Sommige eigenschappen zijn erfelijk, maar onze omgeving speelt een rol bij het bepalen hoe en in welke mate we geconditioneerd zijn. Conditionering wordt gedefinieerd als *aangeleerd gedrag dat is opgebouwd tot een reeks reacties die deel zijn gaan uitmaken van ons algemene gedrag* (intern en extern). Conditionering wordt beïnvloed door cultuur, geloofssystemen, familie, opvoeding en blootstelling aan de invloed van anderen gedurende een langere periode, met name rond de perinatale periode *en* als we jong zijn.

Het feit dat we geconditioneerd zijn, is niets nieuws, maar het is een kwestie van gradatie. In het ergste geval kan conditionering irrationele angst, een gebrek aan zelfvertrouwen, een laag gevoel van eigenwaarde of dwangmatig gedrag teweegbrengen. Op andere niveaus kan conditionering persoonlijke vrijheid, gemak, spontaneïteit, een gevoel van eenheid met anderen, en het vermogen om creatieve authenticiteit en inzicht te realiseren, of het vermogen om de volheid van het leven te ervaren, in de weg staan.

Positieve conditionering, zoals socialisatie, is noodzakelijk en leert ons hoe wij moeten samenleven en omgaan met anderen. Negatieve conditionering creëert vaste patronen die onopgemerkt kunnen blijven en het persoonlijk potentieel kun-

nen belemmeren. We hebben geleerd om reactieve gevoelens en emotie te remmen. Als ze vroeg genoeg zijn aangeleerd, zinken remmingen onder het bewustzijn. Door ons innerlijk gedrag te observeren komen we erachter hoe we geconditioneerd zijn.

Gedurende vele eeuwen hebben beoefenaars getracht om geconditioneerde manieren van zijn aan te pakken. Rusteloze geesten, onophoudelijke gedachten en ongewenst innerlijk gedrag zijn door de eeuwen heen de aandachtspunten geweest. We kunnen elke gedachte en elk gevoel conditioneren omdat ze gefilterd worden door een scherm van conditionering, vandaar de focus van yoga op het aanpakken van de onophoudelijkheid van gedachten en het herstellen van een kalme en ruimtelijke geest. *Conditionering is de verkalking van de ziel.*

Het oefenen fungeert als een lens, die intern gedrag uitvergroot en ons vertraagt, zodat we de geest kunnen ‘vangen’ als hij van het ene ding naar het andere hobbelt. Dit wordt mogelijk gemaakt door oefeningen die tot doel hebben om onze manier van zijn te veranderen, in tegenstelling tot oefeningen die fitheid als hoofddoel hebben. De eerste stap is ons het feit bewust worden dat we geconditioneerd zijn. Hoe nuttig we ook zijn als leraren, we moeten de conditionering in onszelf en in degenen die naar ons toe komen erkennen. We zijn allemaal op de een of andere manier geconditioneerd, sommigen van ons meer dan anderen, en buiten onze schuld. Sommigen suggereren dat het bewustzijn van de hele mensheid negatief geconditioneerd is. Yogabeoefenaars, ook leraren, kunnen geconditioneerd zijn door yoga. We kunnen een onbewuste weerstand hebben tegen het verlaten van een specifiek gedrag of gehecht zijn aan gewoonten die hun effectiviteit verloren hebben. We kunnen in een methode gevangen zitten omwille van veiligheid, gemak, marketing, of het gevoel dat die methode is wat onze studenten willen.

De noodzaak om conditionering aan te pakken wordt in het Westen aanvaard als een factor in ons streven naar welzijn. Wat misschien minder aanvaard is, is de *omvang* van de grip die conditionering heeft op onze geest en ons innerlijk gedrag. Verlichte individuen zijn zich bewust van hun geconditioneerde reacties als ze met het leven en met zichzelf bezig zijn. Ze zien dingen aankomen en hebben de timing om bepaalde aspecten van hun gedrag te sturen. Dit begrip is een kenmerk en een gevolg van meditatie.

Zelfs als we het in onszelf herkennen, kunnen we conditionering niet altijd direct aanpakken. Vanwege de grip die het heeft, vereisen geconditioneerde patronen oefeningen die diep genoeg gaan om ze los te laten. De geconditioneerde geest kan zichzelf niet uit zichzelf deconditioneren. Het benadrukken en transformeren van onze innerlijke toestand vereist diepgaande, gerichte aandacht en het juiste lichaamswerk.

We kunnen ons richten op conditionering en een deur openen naar iets diepers. We kunnen *het probleem van ons* aanpakken in overeenstemming met de traditionele manier van yoga beoefenen, door in eenvoudige houdingen te werken met een gevoeligheid die gewoontepatronen doet oplossen. Basishoudingen hebben het bijkomende voordeel dat studenten er langere perioden in kunnen blijven. Zelfobservatie wordt gemakkelijker wanneer we niet worden afgeleid door het perfectioneren van houdingen, maar als we deze kunnen gebruiken als meditaties.

**We kunnen fysiek werk injecteren met een diep gefocuste en blijvend aandachtige geest. Aha-ervaringen zijn voorbijgaande stadia van deconditionering, tijdelijke verlichtende ervaringen tijdens een voortdurend proces van verandering, die bevestigen dat we op de goede weg zijn.**