KENNISBIBLIOTHEEK / ARTIKELS

Yoga en ik

De zes bewaarde afleveringen van Yoga en ik.

6 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Samengesteld uit de bewaarde webteksten van Yoga Vedanta Aalst. De oorspronkelijke formuleringen en illustraties zijn behouden. De paginanummers verwijzen naar deze pdf-uitgave.

Bekijk de bronnen en online leesversie

Inhoud

Klik op een hoofdstuk om er meteen naartoe te gaan. De bladwijzers in je pdf-lezer bieden dezelfde navigatie.

Yoga en Ik 1 3

Yoga en Ik 2 7

Yoga en Ik 3 13

Yoga en Ik 4 18

Yoga en Ik 5 20

Yoga en Ik 6 23

ONDERDEEL 01 / 06

Yoga en Ik 1

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel











Vanwaar jij kijkt, beste lezer, is het niet te zien dat zo ontzaglijk veel mensen zich niet goed voelen in hun huid. Zoals iedereen denk je dat je alleen kampt met stress, verveling, sleur, zwaarmoedigheid, angst en noem maar op. Vanwaar onderzoekers, welzijnswerkers, dokters en psychiaters kijken, liggen de kaarten helemaal anders. Als de mensen met een bordje op de borst hun psychische problemen zouden adverteren, zou je verwonderd opkijken. Onderzoeken bewijzen het: ruim 50 procent van de mensen geven in een naamloze enquête toe dat ze hun sociale omgeving en hun lichaam onbewoonbaar achten, zowat 1.200.000 Belgen zijn depressief en met het gebruik van kalmeermiddelen, anti-depressiva en andere psychopharmaca scoren we een wereldrecord. Bovendien blijkt dat meer dan 80 procent van alle lichamelijke kwalen een psychische oorzaak hebben. Het gaat dus bar slecht met ons, in die mate dat het het probleem nummer één van onze tijd is.

Geen voorlichting, waarom?

Het lijkt wel een wonder dat de overheid, in tegenstelling met aids, kanker, bloed- en vaatziekten enz., je daar nauwelijks of niet over informeert en alvast geen preventieve campagne voert. Dat is echter geen wonder, omdat het probleem door haar en de cultuurdragers niet onder ogen kan worden genomen,

zonder te beseffen dat onze beschaving in geen enkel opzicht een beschaving is. De frustratie zou te groot zijn.

Enkele witte raven, zoals Freud, die zich vanuit onkreukbare waarheidsliefde gedreven voelen zichzelf een spiegel voor te houden en de illusies te doorzien waarmee onze cultuur hen heeft opgezadeld, komen inderdaad tot de ontdekking dat onze zogenoemde beschaving enkel een onbewuste reactie is op een diep verdrongen frustratie.

Onze beschaving, een reactie op frustratie Copernicus ontnam ons de illusie dat de aarde en wij het centrum van het heelal zijn en dat de zon, de maan en de sterren er zijn om ons op te vrolijken. Dat gaf ons wereld- en mensbeeld een flinke deuk. Darwin voerde genoeg bewijzen aan om te beseffen dat we in wezen niet verschillen van de dieren en enkel het einde van een evolutieketen zijn. Daarmee vielen we helemaal van ons voetstuk. Descartes en Newton ontdekten natuurwetten die ons deden geloven dat het heelal, de natuur, de dieren en ons lichaam louter machines zijn zonder leven en bewustzijn, waar we met onze rationaliteit gelukkig boven staan. Met de ontdekking van het ES of het onbewuste doorzag Freud de illusie dat de mens op rationele wijze heerst over zijn eigen activiteit.

Toen stonden we helemaal voor gek. De nieuwe fysica ontdekte tenslotte dat de natuur één is en dat de mens daar met geen enkel kenmerk buiten staat. Toen werden we van de kaart geveegd.

We waren te eng om dat frustrerend verhaal onder ogen te zien, om het echt in vraag te stellen en om er juiste besluiten uit te trekken. Onze bekrompenheid benevelde ons. Onze frustratie was uitermate groot, onze drang om ze te verdonkeremanen, te verdringen en te vervangen nog groter. We reageerden hoogmoedig met een wetenschap en een technologie, die schijnbaar alles kunnen, maar niet in staat zijn frustratie en de nieuwe grote illusie te doorzien. Niets was ons te gek: een wapenarsenaal dat de wereld meermaals kan vernietigen; een consumptie en een ziekmakende levensstijl, geschapen door reclame en talloze vormen van brainwashing die handig gebruik maken van door vervreemding hopeloos vertekende instincten van de mens; en een industrie die, zoals de reglementering op de vergunningsplicht ze catalogiseert, "gevaarlijk, ongezond en hinderlijk" is en, zoals in Bopal, Tsjernobil en duizenden andere plaatsen, over lijken gaat. Dat alles wordt verguld door comfort, speelgoed, talloze fopspenen, onderwijs, een fantastisch (falend) medisch apparaat, maanlandingen en een vloed van dingen waarmee de mens -de psychische problemen en de hele welzijnscrisis bewijzen het!- geen sikkepit gelukkiger werd. Onze verdwaasde reactie of frustratie werd, na een uitermate dominante reactie van de bezittende klasse, meest van al verguld met een schijn van democratisering, emancipatie en noem maar op. Maar tegelijk groeide er, vanuit een blinde reactie, een mensbeeld en een sociale norm, met wedijver, ambitie, bezit enz. als krachtlijnen, die de eigenheid van de mens uitermate verdonkeremanen en hem dwingen hoog op de tenen te lopen om mee te tellen en om, als hij niet wil wegglijden in depressie, beter te zijn dan de middenmoot. De mensen die het maken, hebben het voor het zeggen, scheppen alles naar hun beeld en gelijkenis en vergroten de verdwazing met de dag.

Is er een alternatief?
Het spreekt vanzelf dat zo'n blinde reactie op de grote frustratie aan de basis ligt van alle persoonlijke, intermenselijke en maatschappelijke problemen. We zitten daar zodanig in vast dat we dat met de beste wil van de wereld niet kunnen zien en oplossingen blijven zoeken die helemaal in de lijn liggen van de blinde reactie en die daarom grandioos falen. Op uitzonderingen na, speelt de psychologie daarin mee, omdat ze er zich toe beperkt de patiënt in te passen in de sociale norm, die aan de basis ligt van zijn probleem. Zo zitten we in een vicieuze cirkel die de grote malaise verklaart in alle domeinen. Al staat "psychohygiëne" in het woordenboek, toch weet niemand bijvoorbeeld wat psychohygiëne inhoudelijk is. Niemand bezit een sluitend geheel van middelen om niet weg te glijden in of te genezen van psychische en

erdoor veroorzaakte lichamelijke kwalen, gewoon omdat aan het onderliggend probleem wordt voorbijgegaan. Toch is er een oplossing, toch is er een alternatief!

Yoga, de oplossing

De Yogaoplossing ligt niet in de lijn van het onderliggend probleem. Assertiviteit, bezigheidstherapie, gesprekstherapie, sport, gym, aerobics, jazz-dancing en talloze andere dingen wekken enkel tijdelijk de illusie dat men zich beter voelt, maar dragen eigenlijk bij tot de zelfvervreemding die aan de basis ligt van stress, depressie en angst. Zelfs bodybuilders ontsnappen niet aan die kwalen. De Yogis zijn vanzelfsprekend niet afkerig van assertiviteit, maar wel van het zelfbeeld waar het gangbare begrip op slaat. Ze zijn niet afkerig van bezigheidstherapie en zelfs niet van hard, hard werken, maar wel van ziekmakende motieven. Ze zijn niet afkerig van gesprekstherapie, maar wel van een zinloos graven in het verleden, terwijl alles nu is. Ze zijn evenmin afkerig van dansen, aerobics, gym, sport enz., maar wel van de motieven en de instelling waarmee ze worden gedaan... Niemand is zo assertief als de Yogis, die zichzelf kennen als "Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid". Niemand werkt zo bedreven als een Yogi, die handelt vanuit zijn onversluierde eigenheid en talenten. Niemand kan een gesprek voeren als de Yogis, omdat ze luisteren, voelen en ervaren vanuit een transpersoonlijke waakzaamheid. Niemand heeft van dans, muziek, aerobics, gym enz. een therapie en een kunst gemaakt als de Yogis, omdat ze achter elk gebaar stil kunnen staan in een natuurlijke staat van waakzaamheid. Yoga is gebaseerd op de ontdekking dat alles wat de mens denkt te zijn, inderdaad behoort tot de natuur of het "veld van ervaring". Die ontdekking frustreerde de Yogis niet en was geen aanleiding tot een blinde reactie, omdat ze waarheidlievend genoeg waren om de feiten te aanvaarden zoals ze zijn en daarin de nodige stilte vonden om te beseffen dat zij achter alle ervaringen DAT ZIJN WAT ERVAART. Het wetenschappelijk onderzoek "Wie ben ik?" leidde hen tot verschillende graden van Zelfbewustzijn, gaande van waanloze waakzaamheid tot een Absoluut Waarnemerschap dat alles omvat, doordringt en is.

Dat gaat ons begrip te boven, maar dit zal dat duidelijk maken, het zal je helpen alle illusies te doorzien en alle zelfvervreemding te verkennen, het zal je overigens de middelen verstrekken om op zoek te gaan naar je echte IK en zal je de dingen leren ervaren zoals ze zijn. Zodra alles op zijn plaats staat en zodra je bent wat je bent, is de oplossing er vanzelf, omdat de waarheid heelt. Er is geen andere echte oplossing!

Een ideologie?

De vooroordelen van oppervlakkige lezers zouden de waan kunnen wekken dat Yoga aanleunt bij een of andere ideologie of een of ander maatschappijbeeld. Dat is niet zo. Yoga is niet geïnteresseerd in idealen of in wat zou moeten zijn. Yoga verdiept zich in wat is en openbaart de wezenlijke aard van de mens en zijn relatie met zijn omgeving, de natuur en de kosmos, omdat het bij ervaring weet dat de realisatie daarvan de oplossing is van alle persoonlijke problemen en een existentiële moraliteit schept die de zoeker dwingt tot geweldloosheid, liefde enz. Een Yogi houdt van zijn omgeving, maar wil ze niet veranderen, omdat hij weet dat ze de afspiegeling is van wat leeft in het hart van de mensen. Hij wil enkel de zoekende, ontvankelijke mens benaderen, omdat hij weet dat individuele vernieuwing de enige weg is om alles te vernieuwen.

Wie komt naar de Yoga?

De mensen die naar onze Yogalessen komen, zijn gewone mensen die verstandig genoeg zijn om te beseffen dat men zich altijd beter kan voelen in zijn huid en dat men best eens een keer stil staat bij zichzelf en de dingen waar men mee bezig is. Al richten we ons dus niet speciaal tot mensen met problemen, toch zijn die er ook. In een beginnerscursus vroegen we de deelnemers waarom ze kwamen. 15 deelnemers zeggen dat ze uit interesse komen. Andere redenen zijn stress (10), depressie (4), op aanraden van vrienden (3), op aanraden van een arts (3), om gezondheidsredenen (2), om te ontspannen

(2). minderwaardigheidscomplex (1), meekomen met iemand (1), gebrek aan zelfvertrouwen (1), eenzaamheid (1), angst om terug te vallen op zichzelf (1), schuldgevoelens (1), zenuwinzinking (2) en tot inkeer komen (1). Na de cursus werden de resultaten geëvalueerd. Sommige mensen maken er zich vanaf met zeer goed of zeer positief, terwijl anderen hun resultaten toelichten: meer zelfvertrouwen, onverwachte situaties beter aankunnen, ontspannen zijn, rustig zijn, beseffen hoe druk men wel leeft, sterker zijn, positiever staan tegenover de omgeving, kunnen relativeren, zelfbewuster zijn, een ander mens zijn, bestand zijn tegen stresserende ogenblikken, zich fitter en kalmer voelen, zwaarmoedigheid doorbreken, verbetering van nek- en rugklachten enz. Negatieve reacties zijn er niet bij. Wie Yoga beoefent en het authentiek leert beleven, kan enkel tevreden zijn.

ONDERDEEL 02 / 06

Yoga en Ik 2

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel





Een levensecht verhaal houdt je een spiegel voor en openbaart alles.

De malaise in de geneeskunde en de psychiatrie en het feit dat geen van beide je een sluitende methode kunnen aanreiken om zelf zorg te dragen voor je lichamelijk en psychisch welzijn, zijn gemakkelijk te verklaren. De overgrote meerderheid van alle kwalen wordt meer en meer als een samenspel van de

psyche en het lichaam beschouwd (psychosomatische kwalen), maar niettemin blijven de psychiatrie en de geneeskunde in wezen gescheiden domeinen. Meer en meer worden zowat alle kwalen overigens beschouwd als een signaal of een waarschuwing dat er iets fundamenteel misloopt, maar niettemin worden ENKEL DE KWALEN behandeld en niet het ONDERLIGGEND PROBLEEM.

De Yogabenadering verschilt daar grondig van. Haar belangrijkste uitgangspunten zijn:
- psychische en lichamelijke kwalen worden ingedeeld in primaire en secundaire ziekten. SECUNDAIRE ZIEKTEN, gering in aantal, worden veroorzaakt door uitwendige factoren. Primaire ziekten worden ingedeeld in gewone en essentiële ziekten. GEWONE ZIEKTEN worden veroorzaakt door onverteerde gevoelens of verdrongen emoties (energieën), die in het subtiele lichaam indammingen van energie veroorzaken. De ESSENTIËLE ZIEKTEN, de overgrote meerderheid van alle kwalen, worden veroorzaakt door Zelfvervreemding en door alle denkbeeldige grenzen (conflicten), die de mens trekt in zichzelf, tussen zichzelf en de natuur, tussen tegenstellingen enz.

- wat de essentiële ziekten betreft, waartoe, naast de lichamelijke symptomen, zowat alle psychische kwalen behoren, is er geen échte en blijvende oplossing mogelijk, zonder het ONDERLIGGEND PROBLEEM op te lossen.

- de mens functioneert op vijf niveaus:
het ONBEWUSTE (ook zaligheid en het oorzakelijk lichaam genoemd, omdat het dat is wat zich incarneert en, samen met het energielichaam, alle organen en processen in het lichaam stuurt), het INTELLECT (een weerspiegeling van het Zelf of Bewustzijn, die waarneemt, benoemt en bepaalt, de synthese van het denken maakt, houdingen aanneemt, beslist enz.), het DENKEN (het web van gedachten, dat ontstaat uit het onbewuste en vijf mentale toestanden : juiste kennis, onjuiste kennis, inbeelding, herinnering en slaap), het ENERGIELICHAAM (bestaande uit vijf levensstromen, chakras of draaikolken van energie; de adem is er de belangrijkste uitdrukking van en is een medium om het energielichaam in evenwicht te brengen of te bedaren en om het onbewuste te beïnvloeden) en het LICHAAM (dat een uitdrukking is van het onbewuste en als gevoeld gevoel een medium is om toegang te vinden tot het onbewuste en dat in evenwicht wordt gehouden door drie bioregulatoren). Een benadering is nooit compleet als die vijf lagen van de persoonlijkheid er niet bij betrokken zijn.

"Helen" of heel maken bestaat erin die vijf functies te harmoniseren, door ze, zoals klanken in harmonie zijn met het basso continuüm of de basisklank, in harmonie te brengen met het Bewustzijn of het Zelf dat er, ongeboren en onverwoestbaar, achter staat.

In die vijf lagen van de persoonlijkheid is er geen sprake van het "ik", dat trouwens niets anders is dan een vereenzelviging van Bewustzijn of het Zelf met die vijf lagen van de persoonlijkheid die alle behoren tot de natuur. Het "ik" is dus een SCHIM, een waan, een leegte.... TOCH DRAAIT ALLES ROND HET "IK". Vandaar de titel van deze tekst.

Die uitgangspunten van de Yogabenadering zijn geen theorieën of veronderstellingen. Ze zijn uit het leven gegrepen en worden hier grotendeels geopenbaard door een levensecht verhaal, een gesprek tussen een vrouw (Sandra), die op zoek is naar een oplossing, en een Yogaleraar (Felicien). Wellicht zul je je in dat verhaal niet dadelijk herkennen, omdat de situatie, de gebeurtenissen en de wijze waarop Sandra reageert, ten gronde verschillen van jouw situatie, ervaringen en reacties. Maar als je achter die verschillen kijkt, zul je er een ONDERLIGGEND PROBLEEM in herkennen, dat IEDERS probleem en dus ook het JOUWE is.

In het verhaal voelt Sandra zich schijnbaar goed tot ze werkloos wordt. Werkloos worden is voor haar enkel de aanleiding, de druppel die de emmer doet overlopen en het onderliggend probleem aan de

oppervlakte brengt, in de vorm van een depressie en allerlei andere problemen. De aanleiding kan om het even wat zijn. Er zijn talloze dingen die mensen echt doen terugvallen op het "ik", een schim of een leegte waarin je geen grond onder de voeten hebt en wegglijdt in depressie enz. Dat kan zelfs zonder concrete aanleiding. Het verhaal wil vooral aantonen dat je goed voelen in je huid iets uitermate broos is en dat wat integrale Yoga noodzakelijk is voor iedereen.

Het verhaal

"Nu ben ik niemand meer en verga ik van eenzaamheid." Met die woorden vertelt Sandra hoe ze, na agressieve buien en tranen, depressief werd op het ogenblik dat ze werkloos werd.
Felicien voelt met haar mee, maar probeert haar dadelijk duidelijk te maken dat werkloos worden enkel een sluimerend probleem naar de oppervlakte bracht. Sandra protesteert.

Sandra: Je gaat me toch niet vertellen dat er iets misgaat in mijn bovenkamer? Mijn probleem is werkloos zijn. Als ik ga stempelen bijvoorbeeld ben ik zo kortademig en duizelig en heb ik het gevoel dat ik een berg moet beklimmen. Als ik thuiskom, eet ik me rond, maak ik alles vijfmaal schoon of val ik in een zwart gat, zeker als mijn schoonmoeder over de vloer komt en zegt dat ik me gelukkig mag achten met een man met handen aan zijn lijf.
Felicien: Eet- en schoonmaakwoede zijn doorgaans een compensatiegedrag. Wat mis je zo erg, Sandra?
Sandra : Wat mis je, Felicien, als je altijd tussen vier muren zit, met niemand om je heen om wat spel van je te maken ? Ik mis de vroegere succesjes op het werk, een aanmoediging, een blik, een gebaar, een complimentje...
Felicien: Besta je dan zonder die dingen niet?
Sandra :Je begrijpt me niet. Jij hebt het niet zo moeilijk, je hebt altijd mensen om je heen.
Felicien: Ik begrijp je beslist, maar je moet voor jezelf eens nagaan waarom die dingen zo belangrijk zijn.
Sandra: Waarom?... Al was het me nog zo duidelijk dat die dingen bedoeld waren om me nog wat meer af te jakkeren, toch maakte ik het iedereen naar zijn zin en werkte ik me te pletter voor een complimentje. Waarom? Ik kan niet zonder. Zelfs een onenigheid deed me goed, omdat ik dan minstens voelde dat ik besta.
Felicien : Zie je? Besta je niet? Ik bedoel, ga nu eens in jezelf na of je niet bestaat zonder die dingen. Wat is het dat zegt "Ik besta niet"?
Sandra: Ik begrijp je vraag niet. Ik denk dat je me nog dieper in de put helpt.
Felicien: In de put ? Is dat je zelfbeleving ? Ik wil je gewoon eens terugbrengen naar jezelf.
Sandra: Ik zeg dat ik je niet begrijp. Ik weet alleen dat ik het gevoel mis iets zinvols te doen, mee te draaien en mee te tellen.
Felicien: Wat maakt iets zinvol? Succes, winst, goedkeuring, een aanmoediging of een compliment?
Sandra: Waarom doe jij wat je doet?
Felicien: Ik doe dingen die moeten worden gedaan, zoals ze in mijn handen komen. Waarom volstaat dat voor je niet?
Sandra: Ik weet niet waarom, maar je vragen beangstigen me en scheppen alleen een boel verwarring in mijn hoofd.
Felicien: Verwarring is iets waarmee je je "ik" beschermt dat je nooit bent of kunt zijn. Wat je de hele tijd deed, was het opvullen van een leegte met dingetjes die minder eeuwigheidswaarde hebben dan mieren die een zandkorrel verslepen, waarmee je je vereenzelvigt en waar je dus "ik" tegen zegt. De vraag is "Wie ben jij achter die leegte?" Je bestaat toch zonder die dingen?
Sandra:Je gaat toch niet de religieuze toer op zeker?
Felicien :What's is a word? Neen, Sandra ik wil gewoon dat je eens al je motieven aflegt, dat je het begrip "zinvol" aflegt, dat je de gedachte aan meedraaien en meetellen aflegt. Ik wil gewoon dat je eens afdaalt van je bovenkamer naar je hart, van denken, verwachten, willen, worden en zoeken naar voelen, van

voelen naar puur ervaren en dat je gewoon eens stilstaat in jezelf, in het "Ik Ben" of je Bestaan achter alle schimmen...
Sandra: Dat gebeurt vanzelf wel. Ik zei het al, ik ben niemand meer. Met jouw vragen val ik in een zwart gat.
Felicien: Omdat je vast hangt aan allerlei dingen, vooral aan de idee iemand te moeten zijn en te moeten meetellen.
Sandra kijkt heel triestig. Felicien neemt wat gas terug.
Felicien: Er is geen minder- en meerwaardig werk. Je bezigheden nu zijn zo zinvol als die van toen. En, wat meetellen betreft, is het toch duidelijk dat je voor je echtgenoot, je kinderen, je familie en je omgeving dezelfde Sandra bent als toen?
Sandra: Dezelfde Sandra? Neen, niet voor mezelf en niet voor mijn omgeving! Een blik, een gebaar en een woord volstaan om mijn gevoel van eigenwaarde de grond in te boren. Als je dagelijks in de rij staat, in ondermaatse omstandigheden, en eens een collega of een vriendin ontmoet die het maakt, heb je zo het gevoel te falen, te profiteren en lui, onhandig en dom te zijn. Dat is zo frustrerend. Alleen schoonmaken, wassen, strijken en koken geven me nog eens het gevoel iemand te zijn, op voorwaarde dat manlief en de kinderen dat eens weten te waarderen. Als mijn man thuiskomt -die begrijpt me helemaal niet!- en zijn vette handen op de pas gewassen keukenmuren zet, word ik gek. Dan volgen er van die uren en dagen waarop ik de lust ontbeer om eender wat te doen. Dan word ik bang. Die angst verdwijnt enkel met eten en slapen. Er zijn van die dagen waarop ik in dat gevoel ontwaak en waarop erin alle hoeken van de kamer duisternis is, die in mijn oren, mijn neus en mijn mond kruipt en me zo miezerig, somber en bang maakt, dat ik ik-weet-niet-wat moet uitvinden om uit bed te durven komen, 's Morgens gaat het altijd slecht, met het naderen van de avond fleur ik wat op. Als je eens wist wat het me kost om naar de Yoga te komen.
Felicien: Is dat het hele probleem?
Sandra: Is dat niet genoeg misschien? De dingen die je kunt vertellen, zijn niet de ergste dingen. Toen ik me realiseerde dat ik voorgoed terugviel op mezelf, bekroop me een miezerig gevoel en een verwarring die ik met geen woorden kan noemen. Ik kan dat gevoel een tijd verdonkeremanen met muziek, de gewone rompslomp en het verzorgen van mijn planten, waar ik vroeger zo van hield. Maar die dingen praten niet, reageren niet en geven geen voldoening. Ik ben zo eenzaam!
Felicien: "Eenzaamheid" is het laatste woord dat valt in alle gesprekjes en dat de sleutel tot de oplossing zal zijn.
Sandra: Er zijn ergere dingen. Het pijnlijkste is dat niemand me begrijpt en dat ik alleen sta met mijn probleem. Mijn man, mijn ouders, mijn broers en zussen en zelfs de kinderen geven me het gevoel een te verwend en willoos kreng te zijn om over het probleem heen te stappen. "Doe er iets aan" is de enige reactie die ik al maar door hoor. Ze geven me het gevoel dat ik het probleem maak of iets voorwend. Dan ga ik echt twijfelen aan mezelf en denk ik dat ik inderdaad een verwend kreng ben. Bij de psychiater heb ik het gevoel dat ik overdrijf en de hele tijd zit te liegen. Op zulke ogenblikken raap ik me samen en ga ik met kloeke moed aan de slag. Tot mijn schande merk ik maar al te vlug dat ik dan te hoog op mijn tenen loop en bang ben om in te storten. Dan stort ik in... Ik ben echt geen plantrekker, maar kennelijk begrijp jij dat evenmin, Felicien.
Felicien: Ik voel mee met elk woord dat je zegt. Ik begrijp je beslist en zal niet degene zijn die je ooit zal aanraden je best te doen en je tegen je gevoelens te verzetten. Daar word je alleen maar slechter van. Alleen wil ik nog eens terugkomen op de vraag hoe je je vroeger voelde. Was je, toen je werkte, niet net zo eenzaam en zo leeg als nu?
Sandra: Hoe kon ik me in 's hemelsnaam leeg en eenzaam voelen?! Ik had mijn werk en thuis was ik met tien dingen tegelijk bezig. Er was nauwelijks tijd voor wat tv kijken, een uitstapje, een reisje en wat sociaal gedoe. Ik ging doodmoe slapen en legde mijn hoofd tevreden neer. Ik was zo normaal en levenslustig als iedereen!

Felicien: O ja? Je nam kennelijk geen ogenblik voor jezelf. Was je toen niet net zo bang om terug te vallen op jezelf?
Sandra: Nu ja, ...nu je 't zegt... ik... had een afkeer voor nietsdoen... Bezig zijn, het moest gewoon!
Felicien: Zie je wel, je liep ook toen hard weg van jezelf zoals iedereen. Je vulde angstvallig alle leegtes op. Je was toen potentieel depressief.
Sandra: Wil je me echt helemaal in de put praten? Straks zeg je nog dat ik mijn hele leven niet goed snik was.
Felicien: Het is helemaal geen kwestie van niet goed snik te zijn. Aan je gezond verstand ligt het niet. Er is niets mis met je, je leeft alleen teveel in je bovenkamer en verdringt je gevoelens.
Sandra: Dat is wel zo. Het is alsof er twee Sandra's in me zijn: één die iets voelt en ervaart en één die alles in vraag stelt, veroordeelt en twijfelt. Mijn hoofd is soms een en al verwarring. Op zulke ogenblikken zie, hoor en ervaar ik nauwelijks. Dan sla ik weer aan het eten. Als ik eruit kom, moet ik weer bezig zijn of slapen.
Felicien: We komen altijd op hetzelfde punt: verwarring, eetwoede, bezig zijn en slapen en... je depressie en angst zijn een eeuwig vechten tegen het terugvallen op je zelf. Dat leeft in mindere of meerdere mate in iedereen, naar gelang men Zelfvervreemd is. Potentiële depressiviteit kan gemeten worden met kenmerken zoals verveling, ongeduld, ambitie. Herinner je je het feuilleton "Dallas". Dat is een hele bende potentieel depressieven, met JR op kop! De kijkers zijn het evengoed. Je moet maar eens nagaan hoeveel mensen beweren dat de tv lang niet meer zo boeiend is als vroeger. Je moet ze maar eens zien piano spelen op de afstandsbediening. Ze moeten voortdurend de mond volstoppen met chips, snacks, frisdrankjes en noem maar op. Zit iemand te knabbelen, dan irriteert het hen. Als ze zitten, willen ze staan, als ze staan, willen ze lopen... Zijn ze niet bezig met duizend dingen, dan zijn ze bezig met zichzelf, in zichzelf, met dagdromen en een innerlijk geroezemoes dat geen ogenblik stilstaat. Dat alles overstemt hun voelen en ervaren. Ze kunnen bij niets echt stilstaan... En dan volstaat de druppel die de emmer doet overlopen.
Sandra: Dat was ik helemaal.
Felicien: Is dat nu het hele probleem ? Is het duidelijk dat het er vroeger ook was?
Sandra: Ja. Tijdens ons gesprek schoten me dingetjes te binnen, die ik pas nu begin te begrijpen. Ik ben vroeger een paar keer naar de Yoga geweest, maar vond het een te rustige bezigheid. Ik kon rustig ontspannen en ervan genieten, zolang het om mijn lichaam ging. Ik kon me prettig loom en gedragen voelen, maar toen de leraar dieper ging, brak er iets in me los en moest ik me bedwingen om niet gillend overeind te veren. Ja, ik ben kennelijk bang van mezelf. En dan is er nog zo iets hinderlijks. Ik geniet ervan als mijn man en ik vrijen, maar op het punt dat ik me moet geven, blokkeer ik helemaal. Als ik van iets ga houden, vind ik dat heerlijk, maar ook daar is er zo'n punt waarin ik plots verkil en waarin de verwarring weer losbreekt. Ja, ik begin te begrijpen wat je bedoelt.
Felicien: Fantastisch. Dan kunnen we werken aan een oplossing!
Sandra: Fantastisch? Ons gesprek heeft me enkel verduidelijkt dat ik bang ben om terug te vallen op mezelf en dat al mijn problemen eigenlijk een wanhopig gevecht zijn tegen mezelf, wat dat dan ook moge zijn. Want dat heb ik nog altijd niet begrepen! Dat beklemt me en, als er een oplossing is, waarom geef je me ze dan niet? En, een oplossing, er werden me al veel teveel beloften gedaan om er nog in te geloven.
Felicien: Je hebt zelf de oplossing al gegeven: jezelf geven, alles tot op de bodem loslaten en terugvallen op jezelf.
Sandra: Elke vezel van mijn lichaam verzet zich daartegen. De gedachte alleen al maakt me bang. Ik heb angst voor eenzaamheid, punt gedaan.
Felicien: Angst voor eenzaamheid is gewoon angst voor het onbekende, zoals angst voor de dood. Als je 't goed bekijkt, moet je toegeven dat je nooit écht eenzaam geweest bent, dat je nog nooit écht jezelf

geweest bent.
Sandra: Neen?
Felicien: Neen, je vertelt me de hele tijd dat je ervan wegloopt, dat je elke leegte opvult en dat, als dat niet lukt, de eetwoede, de verwarring en de depressie losbarsten. Neen, je bent nog nooit eenzaam geweest, nog nooit jezelf geweest. Alle problemen -luister goed!- zijn een gevecht van je "ik" voor zijn voortbestaan. Dat "ik" is enkel een schim, een waan of een mythe. Het moet wel vechten om, in ogenblikken van diepe depressie, niet te verdwijnen in het echte "IK", het "Ik Ben", je Zelf of je Bestaan! Begrijp je me?
Sandra: Ik begrijp je woorden, maar ik weet niet wat je bedoelt. Ik sta perplex als je zegt dat ik nog nooit écht eenzaam was, terwijl er, sedert ik werkloos ben, geen seconde was waarop ik niet eenzaam was, tot op de bodem.
Felicien: Een ding heb je nog niet helemaal begrepen: je valt nooit terug op jezelf. Je bent nooit echt eenzaam, omdat je op dat ogenblik jezelf niet geeft en onbewust, in de vorm van verwarring, depressie en angst, weerstand biedt!
Sandra: De hele miezerige poespas is een weerstand tegen mezelf?
Felicien: Ja, de strijd van een onecht "ik", dat niet wil verdwijnen in je echte "IK". Begrijp je dat?
Sandra: Ik denk het wel. Maar wat doe ik daar dan aan? Ik zei het al, op zo'n ogenblik blokkeer ik, verkil ik, versteen ik en dan breken de problemen los.
Felicien: Luister, laat de idee vallen er iets te moeten aan doen! Dat wat er iets wil aan doen is het onechte "ik", dat zich met het zoeken van een oplossing bestendigt en veilig voelt. Ga niet met dat "ik", niet met je probleem en niet met om het even welke verwachting in de oefening. Het probleem en de verwachting zijn het "ik" en dat moet eruit.
Sandra: Kan ik iets doen zonder "ik"?
Felicien: Ja. Met die vraag zitten we volop in Yoga. In Yoga leer je het "ik" of alles wat je denkt te zijn, te objectiveren en te bekijken, zoals je alle andere dingen bekijkt. Als je blijft ervaren, kom je uit op een gevoeld gevoel, een ervaring, maar geen "ik" en, op dat ogenblik, zul je jeZelf zijn.
Sandra: Dit is boerenlatijn.
Felicien: Dat weet ik wel. Dat is niet duidelijk te maken met woorden, maar met de praktijk van Yoga die grenzen trekt tussen doen en zijn en tussen ervaringen en dat wat ervaart. Het "ik" verdwijnt daardoor zonder dat je 't weet. Je wordt vanzelf het echte "Ik Ben", een altijd gelijke wezenskern van Bewustzijn-Waakzaamheid, voor wie om het even welke ervaringen, pijnlijke of niet, toch maar beelden zijn op een altijd gelijk scherm van Bewustzijn-Waakzaamheid dat je écht bent.
Sandra: Hoe doe ik dat dan?
Felicien: Ik zei het al: doe het niet. Bewustzijn-Waakzaamheid moet je niet maken, je BENT Het! Met Yogaoefeningen zal ik je in die staat leiden en alle weerstanden verschalken. Dan zul je helemaal vanzelf jeZelf zijn en zal de drang om te eten, en alles achterna te hollen vanzelf verdwijnen, samen met de verwarring, depressie en angst. Bewustzijn-Waakzaamheid heeft geen grenzen. Je zult je grenzeloos voelen en alles ervaren IN en ALS jezelf. Dat is Yoga.
Sandra: Dat klinkt te mooi om waar te zijn. En... dan blijft er een vraag: is er dan nog een motief om bezig te zijn en te werken? Word ik dan niet apathisch?
Felicien: Dat zijn vragen en nieuwe weerstanden van je onechte "ik". Vanuit het "Ik Ben" doe je de dingen die moeten worden gedaan, zoals ze zich aandienen. Elke handeling is dan een en al spontaneïteit en volmaaktheid en jij, het "Ik Ben", bent daar tomeloos de Genieter van. Dan en daar begin je te leven en weet je dat alles zo bedoeld was.
Sandra: Wat is er dan misgelopen met me en met zovele andere mensen die in hetzelfde schuitje zitten?
Felicien: Dat is een nieuw verhaal dat ik in de les uit de doeken zal doen. Zorg dat je er bent. Je zult er ook je eerste oefeningetjes leren.
Sandra: Ik zal er zijn. Ik krijg er moed op.

ONDERDEEL 03 / 06

Yoga en Ik 3

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Het ontstaan van het
onderliggend probleem
en de fundamenten
van een oplossing

Sandra's verhaal openbaart het onderliggend probleem: ze is bang om terug te vallen op zichzelf, om zichzelf te zijn of om te ZIJN zonder meer. Ze vindt daarin niettemin de onverwachte oplossing en begrijpt

dat er geen andere uitweg is dan het loslaten van alles wat haar belet zichzelf te zijn. Maar elke vezel van haar lichaam verzet zich daartegen. Ze vraagt zich daarom af hoe het probleem precies is ontstaan, in de hoop daarin een dieper inzicht te vinden en de oplossing dichterbij te brengen. Felicien doet haar volgend relaas.

Felicien: Als je alles durft loslaten en durft terugvallen op jezelf, kun je vanzelfsprekend nergens anders terechtkomen dan in je Zelf. Er is echt geen reden tot angst. Dat moet eens en voorgoed duidelijk zijn.
Sandra: Met angst redeneer je niet. Wat is dat "mezelf" dat me beangstigt?
Felicien: Het is louter ZIJN. Je bent nog nooit jezelf geweest, omdat je ZIJN verwart met denken, willen, worden enz.
Sandra: Als ik in mezelf kijk, zie ik enkel verwarring.
Felicien: Je kunt jezelf niet ervaren, kennen of zien, omdat je dat bent wat ervaart, kent en ziet; precies zoals je je eigen ogen niet kunt zien, omdat zij het zijn die zien. Je kunt ZIEN niet zien, omdat het zelf Zien is. De Staat van ZIEN is het "Ik Ben" of het Zelf en is geen ding, geen object. Je bent het!
Sandra: Dat is een openbaring, maar...
Felicien: Even geduld. Alle dingen hebben een naam en een vorm, maar ZIJN of ZIEN is naamloos en gestalteloos. In wezen ben je gestalteloos, alles omvattend en aldoordringend Zien. Het feit dat je beweging en verandering ervaart, veronderstelt dat je onbeweeglijk en onveranderlijk bent.
Sandra: Een leegte?
Felicien: Mensen die echt zichzelf zijn, beschrijven zichzelf als een Eenheidsbeleving, een Oceanische Staat of een allesomvattend "Ik Ben", dat al het waarneembare, het lichaam met alles erin en eraan inbegrepen ervaart IN en ALS zichzelf. Een volheid dus. Als je daar een idee van had, dan liet je alles onmiddellijk los!
Sandra: Als dat waar was, zou mijn psychiater beter weten en niet zo hard zijn best doen om me uit mezelf te halen.
Felicien: Je psychiater wéét dat, maar, als product van zijn cultuur, vindt hij ambitie, wedijver en weglopen van jezelf belangrijker dan zijn. Freud wist het alvast. Freud die geen ander doel had dan onze illusies en onechte aspiraties te ontmaskeren, ontdekte de waarheid. Hij schreef dat een baby geen onderscheid maakt tussen het ik en het niet-ik, dat hij wordt geboren in een Oceanische Staat en dat het ikje zich pas ontwikkelt als een buffer tussen onbewuste driften en alle nepnormen en nepregeltjes, die je als kind opneemt als een spons. Jung, Assagioli en vele anderen schrijven over een transpersoonlijk Zelf. Je psychiater las dat wel, maar kent dat louter als een begrip, niet als een beleving. En... met begrippen kun je niet werken. Daarom haalt hij je uit jezelf, terwijl jijzelf ontdekt dat de oplossing in jezelf ligt. Hij wil de oude Sandra herstellen, terwijl jij weet dat het probleem evengoed in haar leefde.
Sandra: Dat is zo. Waarom en hoe is mijn probleem ontstaan?
Felicien: Jij als Bewustzijn of als het allesomvattend "Ik Ben", bent ongeboren. Het "Ik Ben" gaat aan alles vooraf. Het is enkel het onbewuste, de neerslag van al je vroegere ervaringen, dat zich incarneert en dat, samen met het subtiele lichaam, het lichaam schept en alle cellen, organen en processen in het lichaam stuurt. Het onbewuste is overigens je levensprogramma, dat op het ogenblik van de geboorte kosmisch wordt bepaald. Het bestaat niet enkel uit een gegevensbank, maar ook uit begeerten, talenten en mogelijkheden die om voltooiing vragen. Het is ook een onuitputtelijke kracht.
Sandra: Is dat dan het ik?
Felicien: Je bent Bewustzijn en hebt een onderbewuste dat het lichaam heeft gemaakt. Het "ik" bestaat niet.
Sandra: O neen? Iedereen zegt ik.
Felicien: Het lichaam met alles erin en eraan wordt door de Yogis niet-intelligent genoemd. Het is niet het lichaam of een andere laag van je persoonlijkheid die "ik" zegt. Het niet-intelligente ontleent zijn

intelligentie aan het "Ik Ben", zoals een rood gloeiend stuk ijzer zijn hitte ontleent aan het vuur. Het niet-intelligente is in het hartcentrum geknoopt aan het "Ik Ben", in het plekje waar je wijst als je "ik" zegt, maar waar je eigenlijk het "Ik Ben" of je Bestaan aanduidt. Een baby is het "Ik Ben" en ervaart het lichaam met alles erin, zoals het alle andere dingen ervaart. Het "ik" ontstaat pas later op het ogenblik dat de baby, in pijn en ongeborgenheid, zijn tijdloos en gestalteloos Bestaan of "Ik Ben" verwart met het lichaam en, meer bepaald, met het intellect dat louter een weerspiegeling is van het "Ik Ben" en dat aan al het gemaakte een schijn van intelligentie geeft. Die verwarring wordt in de Yogaschriften *avidyaa* of onwetendheid genoemd. Het "ik" ontstaat definitief door een opeenvolging van ogenblikken van pijn en ongeborgenheid, waarin het "Ik Ben" zich vereenzelvigt met het intellect, het denken en het lichaam. Die vereenzelviging wordt *asmitaa* of het ego genoemd.
Sandra: Dat is dan het ik?
Felicien: Ja, louter een vereenzelviging. Het "ik" heeft geen concreet bestaan. Het is louter waan. Als je het zoekt, vind je het niet. Het is een niets, dat niettemin alle problemen schept. Het is een niets waar alles om draait.
Sandra: Geen wonder dat ik in een zwart gat val.
Felicien: Je valt in een zwart gat, omdat je niet diep genoeg valt. Je bent het "Ik Ben", een oceaan van Zien die alles omvat en is.
Sandra: Waarom ervaar ik dat dan niet?
Felicien: Dat zei ik al: je kunt het "Ik Ben" niet ervaren of zien: omdat het dat is wat ziet. Het "Ik Ben" is overigens verdonkeremaand door het "ik" dat, leeg als het is, zichzelf geloofwaardig weet op te vullen met dingen die je niet bent en nooit kunt zijn. Luister nu aandachtig ! Het "Ik Ben" is onkenbaar en verdonkeremaand, maar het is er! Het feit dat je je als iets anders ervaart, bijvoorbeeld als de bruisende Sandra van toen en de depressieve Sandra van nu, is best te vergeleken met schizofrenie. Een schizofreen die zich, vanuit onmacht, identificeert met een machtsfiguur als Napoleon, ervaart zichzelf als Napoleon, ofschoon hijzelf niet verdwijnt. Op dezelfde wijze is het "Ik Ben" verdonkeremaand door het "ik" met al de inhouden die je er in de loop van je leven ingestopt hebt. Die waan heet Zelfvervreemding met een grote Z. Alles wat je in je "ik" stopt is zelfvervreemding met een kleine z. Begrijp je dat?
Sandra: Ja, maar het "Ik Ben" is toch ook een leegte, aangezien het geen ding is?
Felicien: Het "Ik Ben" is Bestaan. Het is het enige dat echt IS. Om het te vinden moet je doorheen de leegte en daar ...vind je alles in alles. De hindernis die je belet door de leegte te gaan, wordt in de Yogaschriften *ahamkaara* of "ikmaker" genoemd. Ahamkaara is een vloed van verdedigingsmechanismen, die een schijn een schijn van werkelijkheid geven. Het is een schijn die vecht voor zijn voortbestaan en die je beangstigt in ogenblikken waarop je terugvalt op jezelf. Begrijp je dat, Sandra?

Sandra: Ja, maar toch ben ik een en al verwarring als ik dan in mezelf probeer te zien.
Felicien: Ik weet het, er staan conditioneringen in de weg, onprettige gevoelens die we met allerlei Yogaoefeningen zullen deconditioneren.
Sandra: Conditioneringen?
Felicien: Het ontstaan van het "ik", dat leegte en eenzaamheid is, gaat samen met gevoelens van pijn en ongeborgenheid. Het resultaat is dat die gevoelens weer opduiken als je terugvalt op jezelf. In alle mensen leven die gevoelens, die hen beletten zichzelf te zijn en die hen, vanuit ongeborgenheid, in de waan laten dat alle psychische zekerheden buiten henzelf liggen. Dat is de reden waarom je in iets onprettigs terugvalt en nood hebt aan mensen die je begrijpen en erkennen en aan situaties die je het gevoel geven iemand te zijn.
Sandra: Nu begrijp ik het helemaal.
Felicien: Dat is niet het einde van je verhaal. Het "Ik Ben" of de oorspronkelijke Eenheidsbeleving is en blijft de Werkelijkheid die onbewust, samen met de driften en begeerten uit het onbewuste, de MOTOR van het

psychische leven is. achter de schermen van het bewuste leven. Het "Ik Ben" of de onbewuste Eenheidsbeleving drijft je namelijk om bewust de eenheid te herstellen, maar wordt door het "ik" en de bovengenoemde conditioneringen helaas vertekend tot veroveringsdrang en een hang naar macht, die haaks staan op wat nodig is om de eenheid te herstellen. Veroveringsdrang maakt de dingen tot objecten die per definitie buiten je staan en dus onmogelijk nog kunnen ervaren worden IN en ALS jezelf. Het eerste object dat je "ik" maakte, was je moeder. In de drang om je moeder te veroveren en te beheersen, lag je eerste falen, dat je, in ogenblikken van ongeborgenheid, erg bewust maakte van je afhankelijkheid en onbeholpenheid, die je diepste vezels tot verzet spanden. Dat schiep de drang om je lege "ik" op te vullen met de almacht die je als kind om je heen zag, vooral in je vader, die in schijn alles beheerste met een gedrag, regeltjes, opvattingen en houdingen die hem in een vingerknip gaven wat hij wou. Op dat ogenblik plaatste je je vader met zijn gedrag, regeltjes, opvattingen en houdingen, in jezelf zoals een machteloze schizofreen een almachtige Napoleon in zich plaatst. Dat ging je hele leven door. Vanuit bewondering en haat, wat de Yogis *raaga* en *dvesha* noemen, plaatste je alles in je dat je bewonderde en dat je een schijn van zekerheid en beheersing gaf. Je plaatste vooral ambitie en wedijver in je, genoeg gesublimeerd om niet door te gaan voor een gewetenloze JR (uit het vroegere tv-programma "Dallas"). En tegelijk verbande je alles dat dicht bij je "Ik Ben" stond, zoals eenvoud, tevredenheid, geweldloosheid, waarheidsliefde en noem maar op. Raaga of bewondering, letterlijk dat wat verwijlt op plezier, schiep duizend begeerten en *abhinivesha* of levenshonger. Het onbewuste besef dat alles waarmee je het "ik" opvulde, louter nep is, schiep dvesha, een haat die je onbewust tegen jezelf keert, een doodsdrift die al het onechte wil kapotmaken en die overigens op je omgeving wordt geprojecteerd als agressie. Dat hele verhaal verklaart alle persoonlijke, intermenselijke en maatschappelijke problemen. Het maakt alles tot een rotzooi, zeker omdat al die dingen perfect in de sociale norm passen en worden gecultiveerd. Wees blij dat je dat alles doorziet en begrijp dat alleen de waarheid heelt en een compleet nieuwe weg voor je opent.
Sandra: Wat doe ik aan de rotzooi die ik ben en aan de rotzooi in mijn omgeving?
Felicien: Het antwoord is Yoga, een duizenden jaren oude wetenschap die zo diepgaand en helder is als het verhaal van Zelf- en zelfvervreemding.
Sandra: Nu word ik pas ongeduldig!
Felicien: Wees voor een keer uitermate geduldig, zo geduldig dat je hier en nu kunt ervaren wat ik zeg. Wat ik je nu vraag, gaat aan Yoga vooraf en staat haaks op al de oplossingen die je ooit hebt gezocht, op alles wat je ooit hebt gedaan. We hebben het probleem samen uitgediept, maar dat is louter theoretische kennis, een vloed van ideeën die je enkel een dik hoofd geven. Nu gaat het om het authentieke ervaren en beleven van het probleem. We moeten het probleem tot ons laten spreken en beluisteren tot het ook een oplossing openbaart. Luister heel aandachtig!
Sandra: Ja, als ik kan.
Felicien: Het is geen kwestie van kunnen of doen, maar van het louter ervaren van wat in ons hier nu leeft. Wat is onze actuele zelfbeleving? Als we het aankunnen onze zelfbeleving of onze gevoelens te bekijken, zoals ze zich voordoen, zien we ongeduld, verveling, gemis, verwarring, verdriet en tegenspraken de revue passeren. Als we die gevoelens blijven bekijken, samen met reacties, tegenspraken en verwarring, kennen we onszelf als een wandelend conflict, een slagveld tussen onszelf en onze omgeving en een heroïsche strijd in onszelf tussen onze intuïtie, ons gevoel en onze fantasieën enerzijds en ons worden, ons willen, onze vlijt, ons plichtsbesef en onze regeltjes anderzijds. Als we blijven kijken, voelen we eenzaamheid, wanhoop, strijd, agressie en een vloed van gevoelens, waar we anders aan voorbijgaan met eeuwig bezig zijn, schoonmaakwoede, koopwoede, ervaringshonger en noem maar op. Alles wat we zo in onszelf zien en het weglopen ervan, heet leven. Geen wonder dat we allemaal depressief zijn en dat we eraan ontsnappen door ons te pletter te werken, door harde muziek, door pillen en borrels, door ideeën en opvattingen, door allerlei kapstokken zoals het behoren tot een groep, een ideologie, een of andere wijsheid en noem maar op. Het lukt een tijd te geloven dat we door te ontsnappen alles hebben opgelost,

maar dat geloof werd ons gelukkig ontnomen. We willen waarheid en het is duidelijk dat die ons leert dat er geen ontsnappen is aan de pijn in onszelf. Wij kijken authentiek in onszelf, en zien onze bitterheid, onze weemoed, onze kwetsbaarheid, onze eenzaamheid, onze gekke gewoonten, onze angst voor het terugvallen in onszelf, onze afkeer van eenzaamheid, onze doodsangst, onze angst voor het onbekende, onze wens te verdwijnen en onze toevallige flitsen van vertrouwen, geluk en schoonheid.
Sandra: Schoonheid?
Felicien: Er is maar weinig schoonheid en geluk in ons, omdat de vader en de leraar in ons in opstand komen als er iets moois en liefs is. Iets liefs wordt verdrongen, omdat het een verzoeking zou kunnen zijn. Een ander deel van ons slaat hard terug en zet ons aan tot dingen die we spontaan niet zouden doen. Ons leven is dikwijls tegengesteld aan wat we, volgens onze geïmporteerde regels, zouden moeten zijn. Dat alles wordt verwarring, conflict en onzekerheid, die ons klein, eng en bang maken. Laten wij daarom kijken zonder regels, zonder eender wiens ideeën, zonder normen, zonder beloning en straf... Laten we kijken zonder meer. Laten we leren van onszelf alleen, van wat we onbevooroordeeld in onszelf ervaren. Want in dat kijken en in het beluisteren van onze gevoelens zoals ze zijn, is het duidelijk waarom ze er zijn en wat ze echt willen. We luisteren naar onze gevoelens in alle omstandigheden, tussen vier muren, onder vrienden, onder mensen die het maken en dat demonstreren, in ogenblikken en plaatsen waar we ons moedeloos en onwennig voelen, zonder eender welk gevoel te benoemen, te beoordelen, te vergelijken en te veranderen. Zonder willen, worden en zoeken. We luisteren naar onze gevoelens zoals ze zijn en horen de stem van weemoed en angst. We horen waar die gevoelens, zonder dat wij er iets aan veranderen, heen willen en wat zij veranderen. We laten gebeuren, omdat dat alleen openbaart wat echt in ons leeft en waar het om schreeuwt. Doorheen de leegte, voelen we de aantrekking van het "Ik Ben", het verlangen om thuis te komen in onszelf. Kijken vraagt absolute stilte, vrij van theorieën, opvattingen en verwachtingen. Het is een spiegel. Laten we nagaan hoe we nu kijken. Er zijn ogenblikken waarop het een louter zintuiglijke waarneming is, waarin er een direct contact is tussen Zien en het geziene. Er is soms een direct contact met onze gevoelens, zonder dat iets er tussenin staat. Maar, als we weer oud worden, staat er nog geen seconde later een naam en beeld tussen, een vloed van herinneringen waarmee we het geziene karakteriseren, onderscheiden van andere dingen en beoordelen. Dan kijken we doorheen dat beeld en is het direct contact tussen Zien en het geziene verbroken. Dat beeld tussen ons en wat we zien is een mist van herinneringen, associaties, opvattingen, waarden enz. En zo bekijken we onze actuele gevoelens doorheen een mist van oude gevoelens, een oud zelfbeeld, een oud ik-ideaal en dingen die we nooit zijn of kunnen zijn. Dan besluiten we: het gevoel is goed, het gevoel is slecht. En dan kijken we vanuit wanhoop, ontgoocheling, faalangst, verdriet, weerzin en de hang om te veranderen. Dat is verwarring en conflict. Zie je dat, Sandra? Als we dat kijken ontmaskeren, zijn we weer helemaal stil, zonder waarden, zonder conflict, zonder zoeken, willen, worden, veranderen enz. Met die stilte sta je achter je gevoel. Waar? In jezelf, in het "Ik Ben". Het geheim van Zien is Liefde. Wees rustvol en keusloos bewust van jezelf als één gevoeld gevoel en hou ervan!
Sandra: Van mezelf? Je maakt een narcist van me.
Felicien: Neen, hoor. Wat je ziet, dat waar je van houdt, is een ervaring. Bekijk ze zoals je andere ervaringen bekijkt, zoals je kijkt naar een bloem, een zonsopgang, een regenboog. De liefde waaraan jij denkt, is passie en passie betekent letterlijk pijn. De Liefde van een waarnemer is veeleer compassie, een medeleven of medevoelen. De Liefde van absoluut waarnemerschap is zien-wat-is, absoluut stilstaan bij iets, iets absoluut aanvaarden zoals het is, iets toelaten in je Zien. In die Liefde, in dat Zien, in die Liefdevolle Waakzaamheid, sta je in jeZelf, in het "Ik Ben", fris, nieuw en onkwetsbaar.
Sandra: Je overschat me!
Felicien: Neen! Ik zal je dat nieuwe Zien leren in wondere oefeningen, na een reeks oefeningen om je wat sterker en onkwetsbaarder te maken.
Sandra: Voor het eerst zie ik een licht aan het einde van de tunnel.

ONDERDEEL 04 / 06

Yoga en Ik 4

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Het bos in de bomen

Sandra ontdekte het onderliggend probleem. Daarna werd gepeild naar het ontstaan ervan en de onverwachte oplossing geopenbaard: de leegte moet niet worden opgevuld, maar worden doorleefd tot op de bodem, tot het "Ik Ben" schittert van hemel tot aarde. Een eerste middel ertoe is het bekijken van alle gevoelens zoals ze zich voordoen, zonder inspanning, zonder keuze, zonder zoeken, zonder willen, zonder worden, zonder te vergelijken, zonder ze te benoemen, zonder ze te willen veranderen en... zonder een oplossing te zoeken. Sandra probeert dat, maar ervaart niets dan verwarring die haar opslorpt en meesleept. Felicien wil haar daar doorheen helpen.

Sandra: Wat moet ik in 's hemelsnaam nog doen?
Felicien: Niets. De idee van iets te moeten doen is de grootste hindernis. Zien is Zijn en Zijn is tegengesteld aan doen. Zien is stil, onbeweeglijk en onveranderlijk en is niet betrokken in beweging en verandering, zoals de man die, in tegenstelling met de mensen in de treinen, de treinen gadeslaat van op het perron. Zien is geen bezigheid en geen werk dat je moet klaren. Het is je Bestaan, achter de trein van gevoelens en gedachten.

Sandra: De verwarring blijft.
Felicien: Ja, omdat we de Staat van Zien niet kunnen zijn, zonder de ijdelheid in te zien van doenerschap. Ik las een gedichtje van Adema van Scheltema, dat een rake samenvatting is van een grote Yogaschrift:

Wij zijn ijdele mensen verward in ijdele strijd.
We rekenen met wensen en nooit met de werkelijkheid.
Doch in elk eerlijk leven komt toch een ogenblik,
waarin we ons overgeven aan ons elke stille ik,
waarin we de waarheid kennen en haar niet ontvlien
en zwijgende bekennen wat we nooit wilden zien.

Sandra: Dat is mooi, maar je onderschat mijn probleem. Straks zadel je me nog op met schuldgevoelens.
Felicien: Dat doe ik beslist niet. Er is geen kwestie van schuld! We moeten blijven zoeken naar een doorbraak. Het wordt stilaan duidelijk dat je gewoon teveel in je bovenkamer leeft, te weinig in je hart. Je denkt teveel en voelt te weinig. Waarom? Je "ik" wil alles beheersen, veranderen en in zijn greep houden, terwijl de depressie in je, de ijdelheid daarvan wil verduidelijken. Dat gevoel is bijwijlen indringend genoeg om het echt te beluisteren en daar een eerlijk ogenblik in te vinden, waarin we ons overgeven en wegglijden in echt voelen en zien.
Sandra: Eerlijkheid?
Felicien: Ja, tegenover jezelf. Een soort echtheid die uiteindelijk ziet dat alles draait rond het "ik", dat het "ik" de ijdelheid der ijdelheden is en dat het "ik", op het ogenblik van de ontmaskering, het masker van verwarring opzet, die verwarring is een toestand van rajas, een mentaal-emotioneel-lichamelijke toestand die ons, aldus de Yogaschrift, doet rekenen met begeerten en niet met Werkelijkheid. Gelukkig zijn er tal van middelen om die toestand te bedaren en sattva of stilte te scheppen. Dat zullen we leren in de praktische Yogalessen.
Sandra: Ik begrijp alles wat je zegt, ik weet dat je de waarheid spreekt en me dé oplossing aangeeft, maar ik heb het gevoel dat ik ergens een element mis.
Felicien: Wat je nog mist, is de praktijk van Yoga, die nooit faalt als er geen enkel element ontbreekt. Een emmer met een gaatje erin is nooit gevuld. Het ontbrekend element wordt me duidelijk. Het probleem is inderdaad dat je niet kunt voelen en dat je je nauwelijks kunt bewust zijn van je lichaam als een gevoeld gevoel, zonder denkbeelden. Een van de grote geheimen van Yoga is dat je lichaam-als-gevoeld-gevoel een medium is dat openbaart wat in je leeft, een medium om je gevoelens te zien. Dat werd herontdekt door Gendlin, een Amerikaanse psycholoog die uit een onderzoek afleidde dat het slagen van psychotherapie afhankelijk is van de mate waarin de patiënt van nature kan voelen vanuit zijn lichaam als gevoeld gevoel.
Sandra: Hoe kan dat mijn probleem oplossen?
Felicien: Je bewust zijn van je lichaam als een gevoeld gevoel is direct Zien, waarin er niets tussen het gevoeld gevoel en Dat-wat-Voelt-of-Ziet staat. Direct Zien is Zijn. Direct Zien doet je écht terugvallen op jezelf, doorbreekt het "ik" met al zijn ijdelheid en openbaart het "Ik Ben". Het leert je het bos in de bomen te zien en je gevoelens te beluisteren als behorend tot je gevoeld gevoel. Alle gevoelens hebben een boodschap die op haar best verwoord is in het gedichtje van van Scheltema. Alle authentieke gevoelens, agressiviteit inbegrepen, zijn een schreeuw van het "Ik Ben" om als zodanig te worden gekend, een schreeuw om het ijdele "ik" te ontmaskeren en je over te geven aan het "Ik Ben". Ik denk, Sandra, dat we alle stukjes van de puzzel bezitten en aan de praktijk van Yoga toe zijn.

ONDERDEEL 05 / 06

Yoga en Ik 5

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Oefening

Sandra kijkt uit naar de praktische beoefening van Yoga. Ze is verwonderd als Felicien haar op het hart drukt dat HET LEVEN ZELF de belangrijkste en meest directe Yoga is, die Kriyaa Yoga wordt genoemd. De naam is afgeleid van de stam *kr,i doen*, en slaat op een compleet nieuwe levensstijl, een nieuw zijn, ervaren, voelen, denken en handelen. Tegelijk krijgt ze de raad naar de Yogales en de meditatieles te gaan en belangrijker nog, dagelijks de tijd te nemen voor een reeks oefeningen die Felicien voor haar opstelt.

KRIYAA YOGA
Kriyaa Yoga bestaat uit drie disciplines: tapas, svaadhyaaya en Ieshvarapranidhaana, die, aldus de Yogaschrift, leiden tot samaadhi (de realisatie van de Oorspronkelijke Eenheid) en alle kleshas of aandoeningen, namelijk avidyaa, asmitaa, raaga, dvesha en abhinivesha (onwetendheid, egoïsme, voorkeur, afkeer en levenshonger) verdrijven.

Tapas

Tapas betekent letterlijk "laaien", als een vuur dat zuivert en verlicht, en wordt meestal vertaald als versterving. In alle Yogabenaderingen heeft dat begrip een verschillende inhoud. In Kriyaa Yoga gaat het vanzelfsprekend om het ontmaskeren van de ijdelheid der ijdelheden, namelijk het "ik" met zijn ijdele hoop alles te kunnen beheersen, met zijn nood om ijdelheid op te vullen met dingen die we nooit zijn of kunnen zijn, en met zijn ijdele, angstige strijd om zijn voortbestaan. Het ontmaskeren moet zo diepgaand zijn dat we het "ik" kunnen loslaten en ons overgeven aan het "Ik Ben".

Sandra wordt op het hart gedrukt al het vreemde, dat ze als ik-ideaal in zichzelf heeft geplaatst en dat enkel grenzen, conflicten en problemen schept, te vervangen door dharma, letterlijk "dat wat onderhoudt" of de oorspronkelijke Eenheidsbeleving herstelt. Ze beoefent "universele geloften", namelijk geweldloosheid, waarheid en niet-stelen. Ze onthoudt zich van alles wat een inbreuk doet op de eigenheid van mensen en dingen. Ze beoefent onafhankelijkheid, zuiverheid tot op de graat en tevredenheid. Ze ontdekt vlug, dat het niet enkel om een gedrag gaat, omdat haar pogingen om direct te ervaren openbaren dat haar oude wijze van zien en luisteren de dingen geweld aandoet, onwaarheid is, de dingen uit hun verband rukt en een inbreuk doet op de eigenheid van de dingen en dat ze daarmee enkel grenzen trekt, afhankelijkheid schept en ontevredenheid oogst. Ze begrijpt met andere woorden dat haar gedrag, haar denken, haar voelen en haar ervaren niet geweldloos enz. kunnen zijn, als ze niet geweldloos IS. Ze ontdekt daarin een nieuwe wijze om echt stil te staan bij haar gevoelens en de dingen om haar heen. Vanuit dat moreel bewustzijn, een nieuw ervaren, leert Sandra zichzelf te objectiveren en te ervaren zoals ze haar woonkamer, een stoel, een plant, een bloem enz. ervaart, in het besef dat haar lichaam en al het waarneembare in haarzelf tot het veld van ervaring of de natuur behoort. Zoals ze vanuit dat morele bewustzijn leert stilstaan bij de dingen, ze leert ervaren in hun eigen status en ze dus leert aanvaarden, staat ze bijwijlen stil bij zichzelf, ervaart ze zichzelf als behorend tot de omgeving, accepteert ze zichzelf, gaat ze weer houden van zichzelf en komt ze in korte flitsen tot het inzicht dat zij, achter dit alles, in wezen een Staat van Waakzaamheid is. Dat zijn flitsen waarin ze zich even heel, heel lekker voelt, maar waarop het "ik", dat dan tussen stoelen zit, reageert met verwarring en twijfel.

Svaadhyaaya

Svaadhyaaya is studie van de Schriften, dit boek en de publicaties van Yoga Vedanta Aalst. Svaadhyaaya openbaart de ware zin en de finaliteit van het leven en wijst de weg naar de realisatie ervan. Eens het leven een zin heeft, eens men georiënteerd is, wordt alles beleefd en geleefd in functie daarvan.

Op dat ogenblik wordt alles anders. In rustige ogenblikken, met haar gevoeld gevoel als medium, is Sandra bewust van haar gevoelens, zoals ze het geleerd heeft met dit boekje en de Bhagavad Gietaa en vindt altijd nieuwe inspiratie voor haar tapas. Zo ontstaat er een wisselwerking tussen tapas en svaadhyaaya. Het ene verdiept het andere.

Ieshvarapranidhaana

Tapas en svaadhyaaya scheppen, vooral tijdens het wandelen en het bekijken van haar gevoelens, meer en meer ogenblikken waarin Sandra terugvalt in het "Ik Ben", een Staat van Zien-Luister waarop ze stilaan bewust kan terugvallen. Ze laat dan even haar blik rusten, bewust van haar lichaam, haar gevoelens en de omgeving als één gevoeld gevoel. Dat openbaart een Ervaren, dat ze niet doet maar IS en bevestigt dat met de spontane herhaling van de mantra *Om Kavih Samaatmane Namah*, in het besef dat Kavih of Direct Zien de hoogste Werkelijkheid is of het altijd gelijke (sama) "Ik Ben" (Aatman). Sandra leeft met die mantra en herhaalt hem in gedachten telkens ze eraan denkt. Ze stapt, poetst en ademt met de mantra. En telkens ze wegglijdt in het "Ik Ben" is ze zonder grenzen en vrij van kleshas of aandoeningen. Dat is Iesvarapranidhaana, het hart van Yoga. Merkwaardig is dat weerstanden tegen woorden zoals God en de Natuur met een grote N verdwijnen. Oude religieuze gevoelens duiken weer op en spontaan grijpt Sandra naar het Nieuwe Testament, waaruit ze Felicien uitgelaten voorleest: "Als het oog boos is, ben je een en al

duisternis; als het oog leeg is, ben je een en al Licht; en als dat Licht duisternis zou zijn, hoe groot is dan die duisternis?... Zie de vogelen des hemels, ze zaaien noch maaien en leggen geen voorraadschuren aan, en toch draagt de Hemelse Vader (die zich aan Mozes bekend maakte als "Ik Ben: Ik Ben") zorg voor hen..." Felicien weet dat dit de doorbraak is. Af en toe zit Sandra stil en luistert ze naar de klok. Ze ontdekt zichzelf als Luister, iets dat geen werkwoord kan zijn, maar wel een altijd gelijke spiegel achter het spel van klanken. Ze ervaart dat Zien, Luisteren, Voelen dezelfde Staat van Absolute Waakzaamheid zijn.

Af en toe observeert Sandra haar adem, ervaart ze een Stilte in de spontane ademstop na elke uitademing, houdt ze vast aan de Stilte en ervaart ze zichzelf als onbeweeglijke Waakzaamheid achter de spontane beweging van de adem. In de wagen rust haar blik op de einder en glijdt alles weg in de Staat van Zien. Eten is voor haar een topmoment, omdat ze ervaart dat het "Ik Ben" een absolute Genieter is van alle ervaringen. Eten is geen obsessie meer, wel een zalig genieten. Dat alles lukt in de mate dat Sandra niet vergeet zich bewust te zijn van haar gevoeld gevoel. De eerste dagen lukte niets, want Yoga is zoals leren fietsen. Eerst ben je een onverbeterlijke doener, maar op een dag fiets je moeiteloos. En zo val je na veel krampachtigheid terug op jezelf. Dat alles maakt trouwens geen schijn van kans zonder een integraal systeem van oefening.

ONDERDEEL 06 / 06

Yoga en Ik 6

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



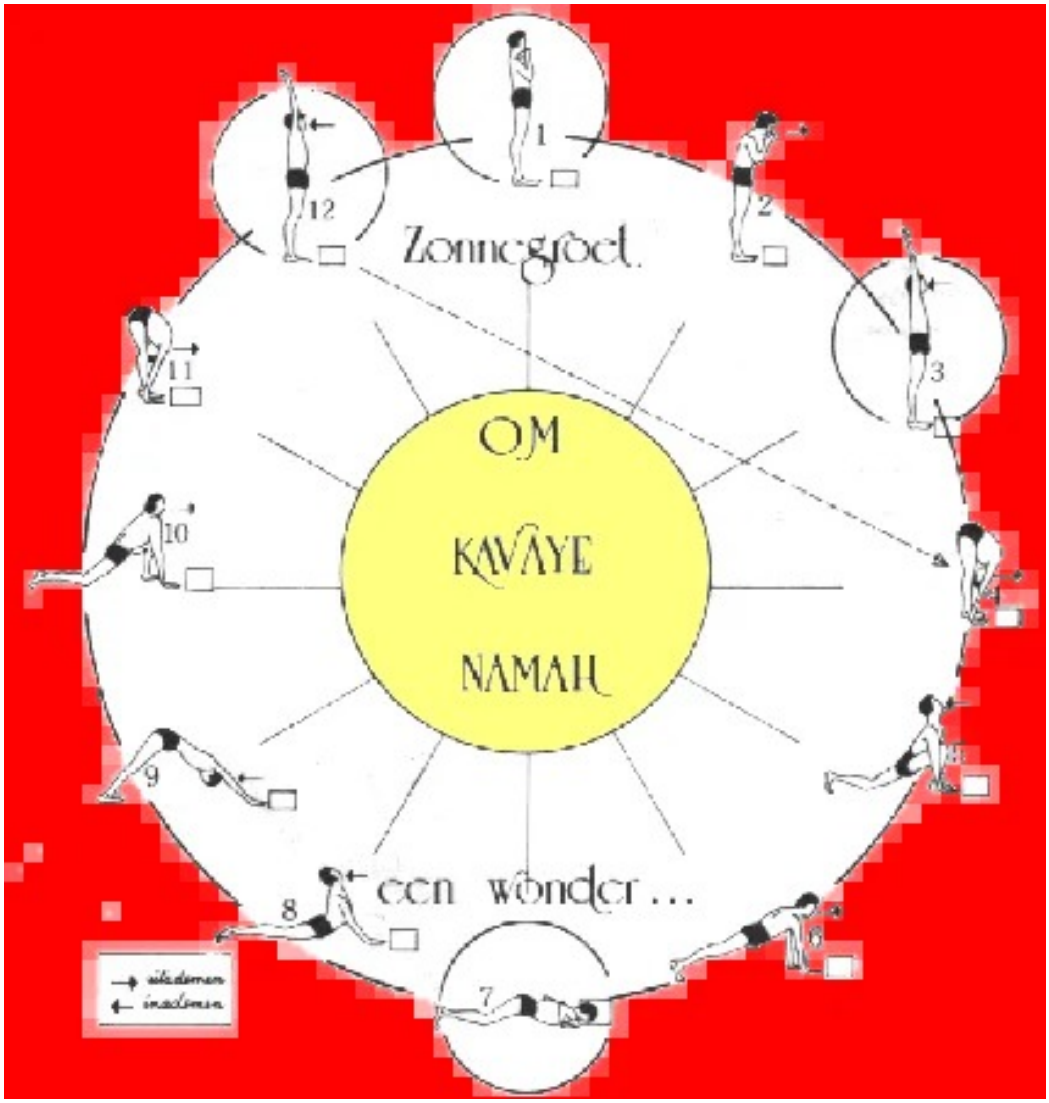
Oefening

EEN INTEGRAAL SYSTEEM VAN OEFENING

Sandra gaat wat vroeger slapen en staat wat vroeger op. Ze verfrist zich wat en trekt zich terug in haar meditatiekamertje, waar ze, in de stilte van de morgen, ongestoord alleen is met zichzelf. Ze draagt een katoenen pyjama en staat op een dubbel gevouwen wollen dekentje, met haar gezicht naar het oosten gekeerd, voor Zonnegroet.

Zonnegroet

Zonnegroet is een dynamische oefening, die Sandra revitaliseert en lenig maakt. Zonnegroet bestaat uit twaalf bewegingen, die twaalf energieën (manen) in haar lichaam opwekt en harmoniseert en die, mits tot op de grens van de vermoeidheid te gaan, het hormoongehalte van het bloed verhoogt, beta-endorfinen maakt (anti-depressiva die door de hersenen zelf worden aangemaakt) en de functies van het autonome zenuwstelsel verbetert.



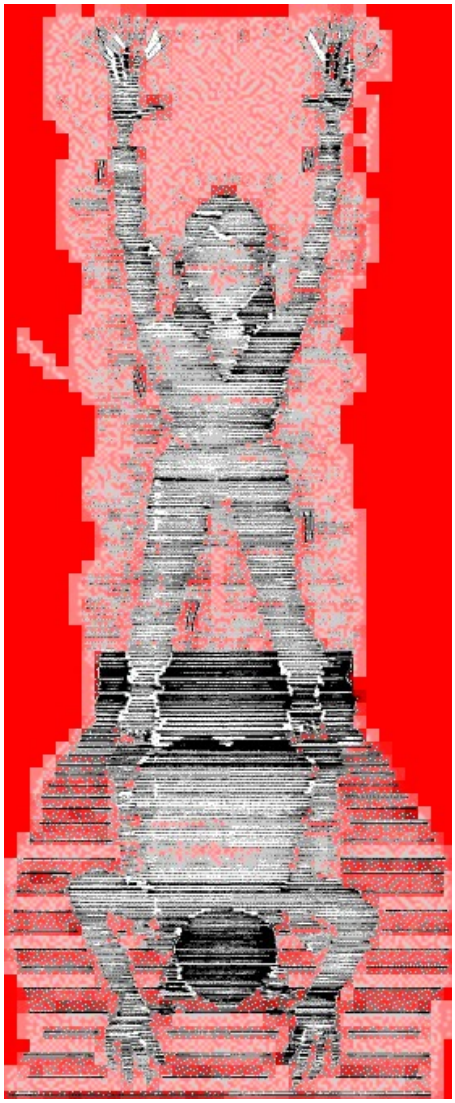
De oefening verloopt als volgt:
1. Sta rechtop met de handpalmen samen vóór de borst. Wees je bewust van de aarde die je lichaam draagt. Laat je lichaam los en laat het met andere woorden zelf zorg dragen voor zijn evenwicht. Als je het lichaam loslaat, verliest het zijn starheid en beweegt het, zoekend naar evenwicht en naar een houdingloze houding, uit zichzelf. Als je het lichaam ervaart als een gevoeld gevoel zijn er, wanneer het lichaam zijn verticaal vindt, ogenblikken van stilte. Na een tijdje is het hele zenuwstelsel in een diepe rust en is aan de voorwaarde om Zonnegroet optimaal te beleven, voldaan.
2. Buig dan wat voorover en adem inmiddels de longen rustig, langzaam en ontspannen leeg.
3. Kom overeind en hef de armen, rustig en diep inademend, langzaam boven het hoofd. Die beweging en de inademing verlopen volledig samen.
4. Laat uitademend de armen neerzakken en buig, verder uitademend voorover met een min of meer gestrekte wervelkolom, die je laat ontspannen zodra je niet dieper meer kunt buigen. De handen worden naast de voeten geplaatst op het einde van de uitademing.
5. Laat inademend de linkervoet zo ver mogelijk over de grond naar achteren glijden en plaats de linkerknie op de grond, terwijl het bekken ontspannen neerzakt en het hoofd en de romp naar achteren worden gebogen, zodat die inademing langzaam, maar grondig is.
6. Plaats uitademend de rechtervoet naast de linkervoet, terwijl het hele lichaam wordt gestrekt als een plank.
7. Verder uitademend, plaats je het voorhoofd, de borst en de knieën op de grond. Dat is een rustpauze,

waarin de longen even leeg worden gehouden en waarin je je bewust bent van het feit dat de aarde het lichaam draagt.
8. Hef rustig inademend het hoofd en de romp van de grond en
9. Ga halverwege die inademing in een driehoek staan, zoals afgebeeld op de tekening.
10. Plaats uitademend de linkervoet tussen de handen; plaats de rechterknie op de grond en laat het bekken ontspannen neerzakken, terwijl de romp op de linkerdij rust.
11. Plaats, voor die uitademing ten einde is, ook de rechtervoet tussen de handen.
12. Kom inademend overeind en laat, verder inademend, de handen langs de romp boven het hoofd gaan. Breng met de uitademing de handen vóór de borst.

Dat is één rondje Zonnegroet.

Sandra leert de beweging en de wijze van ademen van buiten. Pas dan experimenteert ze wat. Zodra het wat lukt, begint ze elke dag met drie rondjes Zonnegroet. Na een week drijft ze het aantal rondjes op tot twaalf en na een maand gaat ze tot op de grens van de vermoeidheid. Zonnegroet maakt haar dag goed en overtuigt haar dat het een voor iedereen onmisbaar stukje psychohygiëne is. Sandra begrijpt dat de Zon, waaraan ze zich met elk gebaar, vooral in de gebaren 1,2,3,4,8,11 en 12, overgeeft, het "Ik Ben" is. Ze is zich rustvol bewust van elke beweging en de adem en met elke beweging herhaalt ze in gedachten haar mantra *Om Kavih Samaatmane Namah*. Ze ademt altijd door de neus.
Bij Zonnegroet horen een inleidende meditatiemantra en twaalf mantras, waarvan er bij elk rondje Zonnegroet een wordt herhaald. Die mantras wekken vanzelf een grote Liefde voor de innerlijke en allesomvattende Zon of het "Ik Ben", dat de Bron en het Centrum is van alle bestaan. Sandra leert die mantras langzaam aan in

Wegwijs in Yoga.



Kripaa Moedraa

door genade,
je helemaal alleen voelen
met jezelf en de aarde als één gevoeld gevoel,
alleen op je eilandje,
zonder vergelijken, worden . . .

een vloed van Bewustzijn-Genade
brengt je vanzelf van je bovenkamer naar je hart,
van denken naar ervaren,
van je ik-ideaal naar jezelf
en van het zelf naar het Zelf!

Pranaam

al het waarneembare toevertrouwen
aan de Natuur als één gevoeld,
een overgave die precies wordt
beleefd zoals in ontspanning.

zeven maal!

Kripaa Moedraa

Sandra gaat in Berghouding staan om haar adem vanzelf tot rust te laten komen en meditatief genoeg te zijn voor Kripaa Moedraa. Ze staat dus in een kleine spreidstand, laat haar blik rusten op een punt ter hoogte van de ogen en houdt haar hoofd in de normale houding, niet naar voren of naar achteren gebogen. Een innerlijke glimlach klaart haar op, terwijl ze zich even bewust blijft van haar gezicht en haar hele hoofd.

Dan heft ze de schouders hoog, met een voortdurende inspanning, terwijl de armen ontspannen neerhangen. Plots laat ze de schouders en de armen echt hangen. Ze ervaart dat een spanningsveld in de nek en de schouders daardoor volkomen ontspant. Dan laat ze plots de buik neerzakken, met het gevoel dat alle ingewanden gedragen zijn door het bekken. Ze ervaart dat dit haar borst ontlast en een spanningsveld in de buik volledig ontspant.

Dan beweegt ze het bekken van voor naar achter tot ze voelt dat het ontspannen in een normale houding is. Dan is ze zich bewust van de knieën die lichtjes gebogen zijn zoals bij een peuter. Dan is ze zich bewust van de voetzolen, waar alle zenuwbanen eindigen, en van het hele lichaam als een gevoeld gevoel. Dat schept een volkomen harmonie, zeker als de adem vrij en natuurlijk vloeit, met de inademing van het hart naar de buik en met de uitademing ietwat vager van de buik naar het hart. Berghouding is er pas als Sandra zich bewust wordt van de aarde die haar lichaam draagt, en als ze haar lichaam loslaat en het zelf rustig zijn gang laat gaan, voortdurend zoekend naar een evenwicht. Alle starheid verdwijnt. Sandra voelt zich lekker, omdat ze de aarde onder haar voeten voelt, omdat haar lichaam bevrijd is en omdat ze voelt dat het behoort tot de omgeving die wordt ervaren als één gevoeld gevoel. Sandra sluit haar ogen, heft de armen in een gebaar van ontvankelijkheid boven het hoofd, de handpalmen omhoog. Dat verhoogt het zwaartepunt en maakt het lichaam beweeglijker.

Sandra ervaart haar lichaam als een gevoeld gevoel in beweging, dat ze inspanningloos en keusloos ervaart zoals ze het geleerd heeft. Ze ervaart de aarde onder haar voeten, die zonder meer een ervaring is. Ze ervaart haar lichaam net eender en voelt evengoed dat ze evenmin het lichaam is. De voortdurende beweging van haar lichaam en de voortdurende spontane verandering van haar gevoeld gevoel, veronderstellen een onbeweeglijk en onveranderlijk "Ik Ben", wat ze in gedachten bevestigt met de mantra *Om Kavih Samaatmane Namah*.

Het "ik" reageert wel eens met verwarring en wat angst, maar Sandra heeft geleerd, vanuit haar gevoeld gevoel, haar gevoelens direct te ervaren. Altijd opnieuw valt ze terug in zichzelf, in een Stilte en een overgave, waarin de nood om de dingen te beheersen volkomen verdwijnt. Sandra voelt dat ze kan laten gebeuren en staat open voor genade. Dat is een van de twee houdingen van Kripaa Moedraa. De tweede houding heet Pranaam. Sandra gaat op de knieën zitten, de grote tenen samen, terwijl de hielen ontspannen naar buiten vallen. Het zitvlak rust op de voeten. Dan buigt ze voorover en plaatst het voorhoofd op de grond, geeft haar hoofd en legt de voorarmen, de handen naast het hoofd, in een gebaar van overgave op de grond. Ze gaat na of de houding gemakkelijk is en wordt zich dan bewust van de aarde die Dhara of Draagster heet, als een directe ervaring. Ze wordt zich overigens bewust van haar lichaam als een gevoeld gevoel en van het vrije vloeien van haar adem. Ze voelt dat ze kan laten gebeuren of de nood om wat dan ook te beheersen, kan loslaten. De aarde, haar lichaam, de adem en alles wat in haar leeft is één gevoeld gevoel, de Natuur. Dan gebeurt het wonder: ofschoon Sandra niet luistert, is elke tik van de klok in haar hart en "weet" ze dat een Staat van Zien-Luister, het "Ik Ben" een allesomvattende Waakzaamheid is, wat ze in gedachten bevestigt met haar mantra (de Naama of Naam) *Om Kavih Samaatmane Namah*.

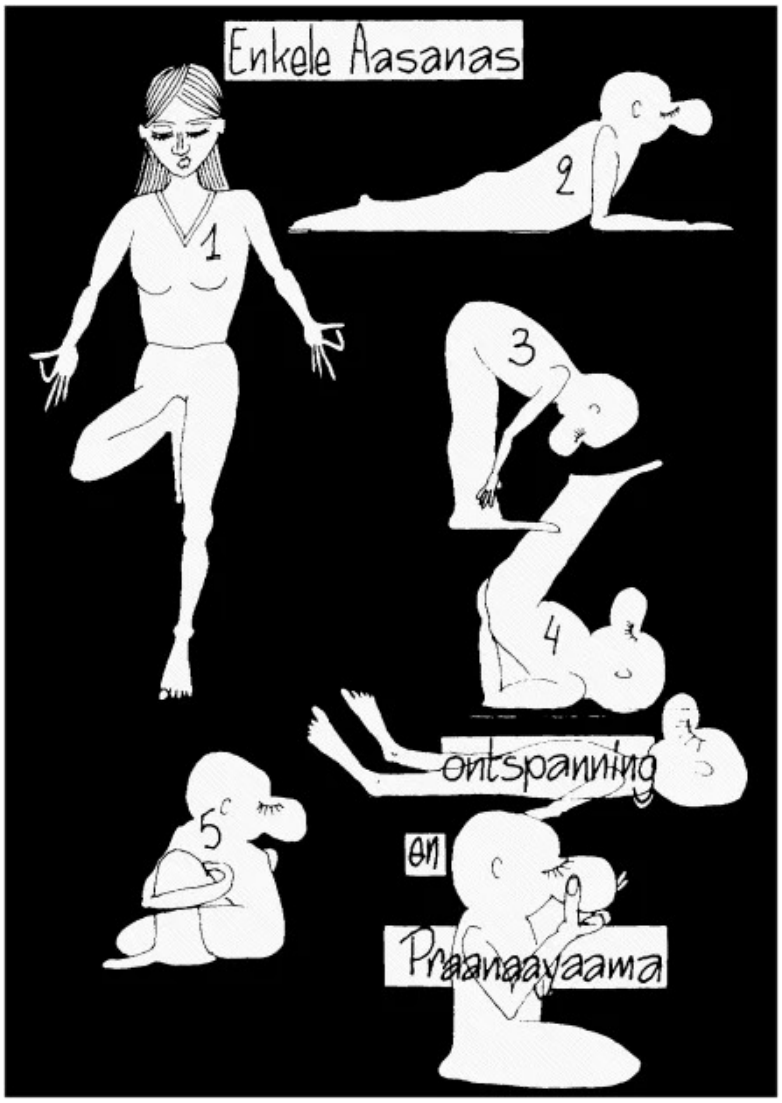
Pranaam en Berghouding vormen samen één Kripaa Moedraa, die zevenmaal moet worden herhaald, omdat zeven draaikolken van energie er hun natuurlijke ritme in vinden. Kripaa Moedraa is overigens een polariteitsoefening, die evenwicht schept in alle lagen van de persoonlijkheid en daardoor vele kwalen

verdrijft. Kripaa Moedraa is het summum van psychohygiëne! Op het ogenblik dat Sandra overeind komt in Berghouding en laat gebeuren, wordt soms haar angst voor eenzaamheid verschalkt en voelt ze zich Aanandieta, verheven boven Zaligheid, versmolten in het "Ik Ben".

Na Kripaa Moedraa is er wat vrij bewegen met geen andere regels dan dat het lichaamsgewicht altijd op één voet rust, dat de buik volkomen ontspannen is, dat de adem vrij vloeit en dat men zich rustvol bewust is van de totaliteit van beweging en gevoeld gevoel.

Praanaayaama
Dan gaat Sandra rustig rechtop, maar ontspannen zitten. Ze blijft bewust van de aarde die haar lichaam draagt. Haar ogen zijn gesloten en alles wat waarneembaar is, is één gevoeld gevoel. Ze aanroept de Werkelijkheid met een Mantra, die Felicien haar leerde en vraagt om bescherming, intuïtie en leiding. Ze ademt rustig in en ademt langzaam uit met een gezoem in de keel. De stembanden en het ademhalingscentrum zijn met elkaar verbonden: dat gezoem maakt de uitademing vanzelf langer en rustiger. Vanuit haar gevoeld gevoel geniet Sandra van de klank, zeker als ze haar oren sluit met haar duimen en de wijs- en middenvingers op de ogen laat rusten en de pinken op de mond.
Na een tijd ademt ze langzaam en gewoon, met een zacht geluid in de keel, dat omstanders nauwelijks zouden horen. Ze ademt Zaligheid in en alle onzaligheid uit en voelt zich beter en beter. Ze telt dan de tijd van de inademing en ademt tweemaal langer uit, bij voorbeeld 10 tellen in en 20 tellen uit.
Na enkele minuten, sluit ze het rechterneusgat, ademt ze door het linkerneusgat 10 tellen in, sluit dan het linkerneusgat, ademt rechts 20 tellen uit en 10 tellen in, sluit dan het rechterneusgat en ademt links 20 tellen uit en 10 tellen in enz. Dat schept stilte en evenwicht. Na een paar minuten is ze zich louter bewust van de adem, zoals ze het eerder geteerd heeft. Ze is Stilte achter de adem.

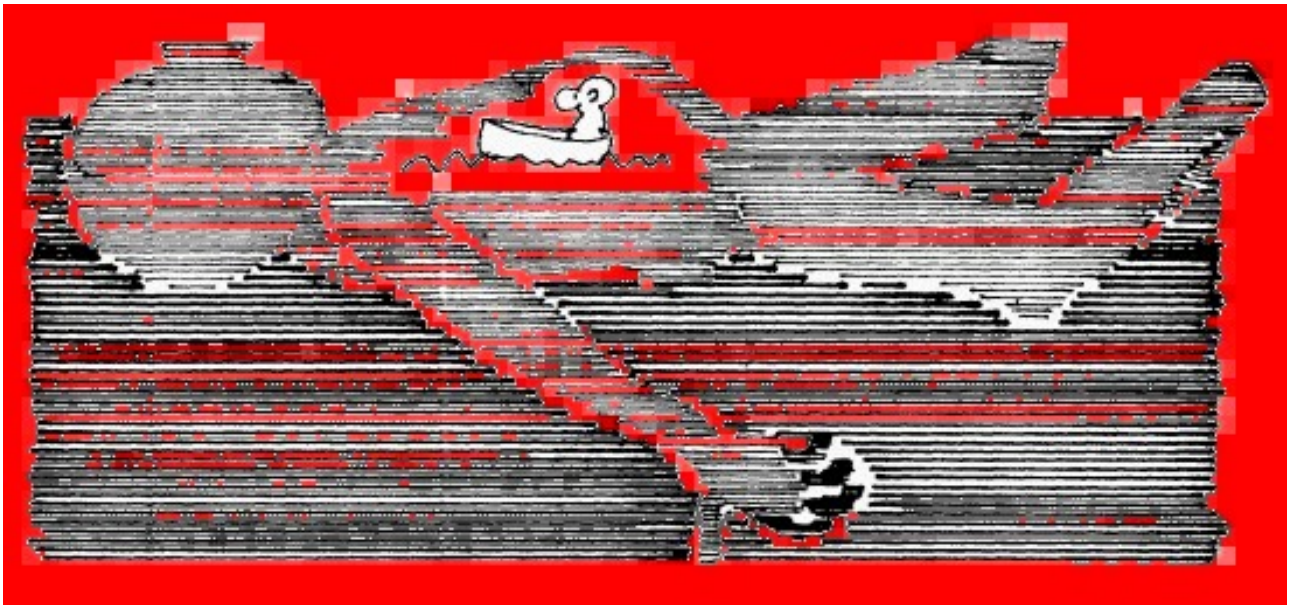
Meditatie
Sandra zit met de ogen gesloten en is zich bewust van de aarde, de gedragenheid en haar lichaam als gevoeld gevoel. Dat schept de nodige geborgenheid om eventuele gevoelens, met haar gevoeld gevoel als medium. te bekijken zoals ze het geleerd heeft, zonder ze te benoemen of ze te willen veranderen, zonder een oplossing te zoeken, zonder zoeken-tout-court, zonder willen en worden, in het besef dat ze kan laten gebeuren en dat eventuele gevoelens verwerkelijken waarom ze er zijn. Op een ogenblik dat er genoeg stilte is, wordt Sandra zich even bewust van haar keel, waar er een diamanten lamp is, die de horizon verlicht met een heel subtiel licht. Dan is ze zich bewust van het centrum van haar buik, ter hoogte van de navel en tekent ze daar in gedachten enkele malen een OM-teken. Dan wordt ze zich bewust van het kanaal van de vrede dat van de navel naar de top van de schedel loopt, aan de voorzijde van het lichaam. Dan wordt ze zich bewust van het plekje in haar borst, waar ze wijst als ze "ik" zegt en vraagt ze de bewakers van haar hartcentrum haar toegang te geven tot de Stilte in haar Hart, het "Ik Ben", dat een Staat van Absolute Waakzaamheid is achter haar gevoeld gevoel. Het "Ik Ben" is in het Hart, maar eens in het Hart. wordt het Hart ervaren als tijd- en ruimteloos. Daar herhaalt ze haar mantra *Om Kavih Samaatmane Namah*. Het getik van de klok, dat in het Hart is, bepaalt het ritme van de mantra en maakt de herhaling ervan volkomen spontaan. Ze doet dat zolang als het kan.
Als ze onverwacht in haar bovenkamer klimt en op sleeptouw wordt genomen door een trein van gedachten, bekijkt ze die gedachten rustig en gaat ze op een ogenblik van stilte weer in haar Hart.
Tenslotte opent ze haar ogen en laat ze haar blik rusten op een kaarsvlam die halverwege haarzelf en een inspirerende poster aan de muur staat. Ze blijft bij de vlam die ze soms als een innerlijkheid ervaart, maar wordt met de mantra af en toe zo stil dat ze de aarde, haar lichaam, de poster en de hele omgeving als één gevoeld gevoel ervaart. Ze voelt dat het oude kind in haar bovenkomt dat alles ervoer IN en ALS het Zelf.



Aasanas

Op de dagen dat ze niet naar de les gaat, doet ze vóór het avondmaal -de maag moet leeg zijn!- of later op de avond enkele Aasanas, een diepe ontspanning, wat Praanaayaama en nog wat meditatie, zoals ze dat in de Yogales heeft geleerd. Als een vis in het water Sandra praat niet over Yoga. Nieuwe dingen en je demonstratief beter voelen wekken weerstanden. Maar voor Sandra het echt beseft, merken manlief, de kinderen en de omgeving vele kleine prettige veranderingen. Sandra ziet langzaam haar fobieën en dwanggedachten verdwijnen en begrijpt dat het inderdaad maar bijverschijnselen waren van een onderliggend probleem. Ze heeft geen behoefte meer aan een leefpatroon. Ze werkt spontaan en ongedwongen en geniet van wat ze doet. Ze voelt zich zoals nooit voorheen, beter dan voor ze werkloos werd. Af en toe voelt ze zich als een vis in het water en zijn er natuurlijke ogenblikken waarop ze uitbundig voor iedereen die het horen wil, Yoga hoog op een voetstuk zet. Als het leven van Sandra ooit de sociale norm wordt, zal het beter zijn voor ons allemaal en zal de wereld ontzaglijk veel leef- en genietbaarder zijn. Tot slot zegt ze in gedachten: "De Natuur is een Volheid. Het Ik Ben is een Volheid. Als de Natuur zou verdwijnen blijft er een Absolute Volheid over. Om Shantih Shantih Shantih (Vrede). Mogen alle wezens zichzelf vinden en gelukkig zijn. Het Ik Ben is mijn moeder, mijn vader, mijn vriend, mijn weelde, mijn wijsheid, mijn alles in alles. Wat ik ook doe met het lichaam, de spraak, het denken, de zinnen en het intellect is een offer aan het Ik Ben, dat Zien-Luister is. Het Ik Ben is altijd mijn toevlucht, die een zee van Karoena of mededogen is." Met gevouwen handen, buigt Sandra neer en onderwerpt ze zich aan Goeroe,

de verdrijver van alle duisternis, of het Ik Ben, met de mantra *Om Shrie Sadgoeroe Bhagavaan kie jaya*. Ze blijft nog even rustig zitten. Dan begint er een goede dag.



Je wordt je bewust van de aarde en je lichaam als één gevoeld gevoel.
Met elke uitademing vloeit een ontspanning er doorheen.
De inademing vloeit van je hart naar je buik.
de inademing zegt "laat", de uitademing "gebeuren". Elke inademing is een liefdesverklaring aan je gevoeld gevoel; elke uitademing laat de grenzen en begrippen los.
Wees je even bewust van de zee en van jezelf in een bootje, dat enkel beweegt op de kracht van de golven en de wind. Zeg dan in jezelf: "Het onbewuste is Moeder Natuur die dit lichaam heeft gemaakt en die alle cellen en organen stuurt. Bewust van mijn gevoeld gevoel, geef ik me over aan Haar en voel ik dat Zij me helemaal herschept."

Ontspanning
's Middags breekt Sandra de dag met een diepe ontspanning die Felicien voor haar op een cassette heeft opgenomen. Daarop staat een suggestie waarmee ze zich heerlijk voelt, in harmonie met zichzelf, met andere mensen en dingen, en met het leven. Er begint een nieuwe dag.