

Een woord van aanmoediging voor beginners

*Vrij naar 'Een woord van aanmoediging' door Narayan in
Licht van Sivananda, september 2017, vol. 589*

Wat is Yoga?

Waarom beginnen mensen als ze zich inschrijven voor de Yogales?

Wat is Yoga? Het woord zeg het zelf. Yoga betekent letterlijk: vereniging. Dé vraag is, wat valt er te verenigen? Het antwoord is: je moet je verenigen met jezelf. Ben je ooit verenigd met jezelf? Zo ja, wanneer is dat dan? Wanneer is alles wat tussen jou en jezelf staat afwezig? Met alles bedoel ik je lichaam, je relaties, je gedachten, je gevoelens, je problemen, met andere woorden, de hele wereld, het hele heelal. Wanneer gebeurt dit? Wanneer verdwijnen al deze dingen? Het gebeurt tussen twee dromen in. Dat wil zeggen, in de diepe droomloze slaap. En waar gebeurt dit? Meestal in je bed. Als gisteren je been werd geamputeerd en je slaapt vandaag diep en droomloos, dan is heel die kommer en kwel nergens. Die keert pas terug zodra je wakker wordt. Als je uit die droomloze slaap wordt gewekt, ben je alles behalve blij. Je denkt: "Ik sliep zo lekker. Waarom moest ik nu wakker worden gemaakt?" Je reageert op die manier, omdat je werd weggerukt uit een staat van grote zaligheid. Het is die zaligheid die je je herinnert als je wakker wordt, maar die je, jammer genoeg, ook direct weer vergeet. Je neemt onmiddellijk opnieuw bezit van je lichaam en je geest. Je wordt je lichaam en je geest. Het geëigende woord is: je vereenzelvig je ermee. Je zegt er "ik" tegen en je vat daardoor weer post in de zintuiglijke wereld, die een plaats is van tegenstellingen: goed en kwaad, arm en rijk, mooi en lelijk enz. Het is een plaats waar niemand van pijn en lijden houdt, maar waarin iedereen gehecht is aan de oorzaken van het lijden en de pijn. De roker houdt niet van longkanker maar hij is verknocht aan zijn sigaretten. De junkie belandt niet graag in de goot of in de gevangenis, maar hij is gehecht aan zijn drugs. De dronkaard houdt niet van levercirrose, maar hij is verslaafd aan zijn borrels en zijn pinten. Zodra je "ik" zegt tegen het lichaam en de geest overkomt je wat het lichaam en de geest overkomt. Dit is ieders ervaring. Maar kan het wel anders? En met deze vraag begint Yoga. Het is een vraag die meestal niet bewust wordt gesteld, maar die werkt vanuit de diepe diepte van de geest op een freudiaans onbewuste manier.

Spiritualiteit:

Ik hoor vaak zeggen: "Ik wil yoga beoefenen, maar voor mij niets van spiritualiteit. Dat haat ik." Ik begrijp dat. We werden lang genoeg beknot en dom gehouden. Ik denk aan Tijn Uilenspiegel. Zijn vader, een ingoede man, stierf op de brandstapel. Uilenspiegel droeg een zakje rond, zijn nek met de as van zijn vader. Hij voedde zijn woede tegen de verdrukker met de woorden: "De as van Claes klopt op mijn borst." Zijn grootmoeder Katelijn werd beschuldigd van hekserij. De beul zette een henneppen pruik gedrenkt in pek op haar hoofd. Deze brandde drie uur. Katelijn werd er waanzinnig van. Al die vreselijke feiten, de verdrukking, het onrecht en de wreedheid leven in ons onbewust geheugen, vaak in de vorm van afkeer voor godsdienst en weerstand tegen spiritualiteit. En dus zetten nogal wat mensen hun stekels op tegen alles wat daar naar zweemt. Maar dat hoeft echt niet. Het is een aandrift, die je blik vertroebelt en je vrijheid beknot.

In het woord spiritualiteit zit het woord Spirit. Daarmee wordt de wezenskern van de mens bedoeld, dat wat hij in wezen is en wat hij altijd is, al maakt zijn geest hem iets anders wijs. De oude wijzen hadden voor die vreemde situatie een goed, degelijk woord: Zelfvervreemd. De mens is Zelf-vervreemd. En dat is zijn hele probleem. Het tegenovergestelde noemden ze de Zelfverwerkelijking. Ze noemden het ook de verlossing. Je wordt verlost uit een gevangenis, die niet gemaakt is van bakstenen, gewapend betonen tralies. Het is een zelf gebouwde gevangenis, die tussen de oren zit. De menselijke geest is de gevangenis. Maar hij is ook de verlosser. Dit zegt een van de boeken van wijsheid (de Amritabindopanishad): „De geest van de mensen is waarlijk de oorzaak van hun gebondenheid en verlossing." Ze noemden het ook de verlichting. De onwetendheid of de Zelfvervreemding is als de duisternis. Als je het licht aansteekt, is er geen duisternis meer.

Als de geest zuiver is, wordt hij een vriend. Als de geest onzuiver is, wordt hij een vijand. Dit is zoals het lichaam. Als het zuiver is, is het gezond. Als het onzuiver is, is het niet gezond. Er kunnen in het lichaam dingen zitten, die er niet in thuis horen en er kunnen ook tekorten zijn. Zo is het ook met de geest.

Lichaam en geest:

Een mens heeft een lichaam en een geest of psyche. De schakel tussen beide is de adem. Het eerste wat je doet als je ter wereld komt, is ademen. En op het einde blaas je je laatste adem uit. Ademen is dus leven. En slecht ademen is slecht leven. Yoga hecht dan ook veel belang aan de heropvoeding van de ademhaling. En dat is echt niet zó moeilijk als men de goede methode kent.

De vraag die zich vanzelf opdringt, is: wat is de relatie tussen het lichaam en de geest? Om het antwoord te vinden, moeten we teruggaan naar het begin toen je vader het met je moeder deed. Voor je werd verwekt, was je bij je vader. Als hij op een succesvolle manier gemeenschap had met zijn vrouw, was je bij je moeder. Je zat dan als een bevruchte eicel knus ingenesteld in haar schoot, klaar om te groeien. Je geest met al zijn begeerten sluimerde in die bevruchte eicel. Die begeerten waren de drievleer van het groeiproces. De begeerte om te horen, schiep het gehoor. De begeerte om te voelen, schiep de tastzin. De begeerte om te zien, schiep het gezicht. De begeerte om te proeven, schiep de smaak. De begeerte om te ruiken, schiep de reuk.

Geleidelijk maakte je geest zich een instrument voor zijn uitdrukking en bevrediging in dit zintuiglijk heelal met de grondstoffen die de moeder aanreikte. Het is een werk van goed negen maand waarin veel verkeer kan gaan, vooral als de moeder niet wordt behandeld met alle voorkomendheid en liefde.

Het lichaam is dus op de keper beschouwd de geest zichtbaar gemaakt voor het oog. Lichaam en geest zijn gemaakt van dezelfde stof, die de moeder aanreikte. Ze behoren beide tot de natuur. Maar de geest is subtiel en het lichaam is grof. Je kunt het vergelijken met water. Als water op het vuur wordt gezet, begint het te koken en verandert het in stoom. Als het bevriest, wordt het ijs. Stoom en ijs zijn water. Stoom is subtiel. Ijs is grof.

De oude wijzen zeiden dat het lichaam en de geest ‘jada’ zijn, dit wil zeggen: niet-intelligent. Ze schitteren wel met licht en leven, maar het is niet hun eigen licht en leven. Het is het licht, het leven en de intelligentie van het Zelf of Bewustzijn dat er achter staat. Ze vergeleken het met de maan. Ook die geeft licht, maar het is niet haar eigen licht. Ze is niet, zoals de filosofische term luidt, zelflichtend. Haar licht is het licht van de zon.

Er is geen duidelijke scheidingslijn tussen het lichaam en de geest. Dit inzicht is uiterst belangrijk om de werking van de Yogahoudingen, ademoefeningen en meditatie te begrijpen. Denk positief, want zoals je denkt, zo word je.

De uitrusting:

Benodigheden voor Yoga hoeven niet duur te zijn. Thuis kun je het gewoon in je ondergoed doen. In de Yogales volstaat losse, comfortabele kledij. Het is aangeraden te oefenen zonder sierraden, uurwerk of bril. Wat je ook nodig hebt om te oefenen is een mat (zacht, warm, voldoende dik en liefst anti-slip) en badhanddoek of deken (om afkoelen tijdens ontspanning te vermijden). Eventueel kan je ook 1 of meerdere kussentjes gebruiken (om de uitvoering van bepaalde houdingen te vergemakkelijken)

Oefenen:

Pas de oefeningen aan je mogelijkheden aan, er is geen competitie in yoga. Bij het aanleren van een âsana (houding) worden er ook varianten aangeleerd die gemakkelijker te doen zijn. Doe de oefeningen zoals jouw lichaam en adem dat toelaten. Regelmatige beoefening brengt vorderingen. Hou ook rekening met eventuele lichamelijke letsels, verwittig je leraar zodat hij of zij je kan helpen. Leer zelfstandig en creatief oefenen. Ook belangrijk is dat je niet eet voor je naar de Yogales gaat of aan je oefening begint. Oefenen op een volle maag is vragen om moeilijkheden.

Vastberadenheid in oefenen:

Om de vruchten van yoga-beoefening te plukken moet men volharding op het Yogapad hebben. Oefen regelmatig (Tapas). Stel je niet tevreden met de wekelijkse les, tracht dagelijks thuis te oefenen. Het is van belang om de yoga in je leven te integreren, een plaats te geven, zonder daardoor je dagelijks leven of je omgeving te verstoren. Ga na hoeveel tijd je per dag kan besteden en neem je voor dat ook te doen, de vruchten zullen niet uitblijven. Zoek een gepaste plaats, waar je niet gestoord wordt (afspraken) en een geschikt tijdstip ('s morgens vroeg, voor het middagmaal, voor het avondmaal, voor het slapen gaan). Praat ook met je huisgenoten door om je die tijd te gunnen. Ze zullen in ruil een ander mens aan tafel krijgen. Oefenen voor het slapengaan is niet voor iedereen goed. De oefening kan je zo verfrissen dat je geen behoefte aan slaap meer hebt. Daarmee moet je wat experimenteren. Niet iedereen is gelijk. Vraag zo nodig raad aan je leraar, hij of zij zal je graag helpen, ook met het opstellen van een verkort schema, aangepast aan je beschikbare tijd.

Allerbelangrijkst:

Allerbelangrijkst is regelmaat in oefening. Met regelmaat bedoel ik dagelijks. Een grote fout is overdrijving. De boodschap is: doe het kalm aan. Geef het de tijd. In je lichaam zitten allerlei toxines. Door te oefenen, beginnen ze te circuleren in de bloedbaan. Je lichaam moet ze dan verbranden en afvoeren. Maar als je er met geweld tegenaan gaat, worden die toxines in veel te grote hoeveelheden vrijgemaakt. Het lichaam weet er dan geen blijf mee. Je voelt je dan niet fit en Yoga krijgt de schuld. De schuld ligt bij je prestatiedrang.

De verscheidene soorten Yoga-oefeningen:

Yoga beschikt over een heel arsenaal van oefeningen. Als je bewust in jezelf wil rusten, zoals in de diepe droomloze slaap zonder dat je slaapt, dan zal je verscheidene hindernissen moeten overwinnen. In de eerste plaats hebben die te maken met je relaties. Je relaties hebben vooral te maken met je zintuigen, want je ziet, hoort, voelt, ruikt en proeft soms mensen, dieren, planten en dingen. Het zijn je zintuigen die dwars liggen en moeilijk doen. Wanneer doen de zintuigen moeilijk? Als de geest uit zijn evenwicht is en zijn tevredenheid verloor. Yoga wil de geest zijn tevredenheid teruggeven. In een Yogaschrift (Yoga Soetra II, 54) staat: "De zintuigen bootsen de aard van de geest na." Als je geest tevreden is, zijn de zintuigen tevreden. Als de zintuigen tevreden zijn, zijn Vrede en Geluk nabij. Je kunt het lichaam vergelijken met een pc. Die heeft software en hardware. De hardware is het mechanische gedeelte, de toetsen, de draden enz. En die verslijten mettertijd. Dit is ook met het lichaam zo. Onze hardware zijn de spieren, de botten, de ligamenten, de organen, de ingewanden enz. Ze verouderen en verslijten mettertijd. Dit is de weg van alle vlees. Soms doen ze het hele organisme crashen. We moeten onze hardware dan ook met zorg onderhouden.

De bevoorrading:

Het allerbelangrijkste is de ravitaillering, de logistiek, het voorraadbeheer. De spieren, organen, ligamenten enz. moeten worden gevoed. Dit is het werk van de bloedsomloop. Een goede bloedsomloop is het geheim van een goede gezondheid. Als de bloedsomloop faalt, begint de weefselontarding. Voor een goede bloedsomloop is een goed en gezond hart nodig. Het hart bevoorraadt het lichaam, maar vergeet vaak zichzelf, waardoor de hartwand slecht wordt doorbloed en de kransslagader dichtslibt. Ook de zenuwen moeten sterk zijn. Hiervoor moeten de plaatsen waar ze zijn ingeplant goed worden voorzien van zuiver bloed. Ze mogen ook niet chaotisch werken. Yoga gaat al deze functies optimaal doen werken met de geëigende oefeningen. De oorzaak van het falen van de bloedsomloop is hoofdzakelijk stress. Stress doet de spieren verkrampen. Verkrampde spieren hinderen de bloedsomloop.

De plaatsen waar de belangrijke zenuwen zijn ingeplant, zoals het ruggenmerg worden onvoldoende van bloed voorzien, waardoor ze onvoldoende worden gevoed aan hun wortels. Dit maakt ze zwak en daardoor kunnen ze onregelende prikkels vanuit de buitenwereld niet goed verwerken, waardoor ze chaotisch gaan functioneren. Er worden dan onduidelijke en verstoorde boodschappen doorgegeven, onder andere aan de hypofyse in de hersenen. De hormoonklieren werken als een orkest. De hypofyse is de dirigent. Als de dirigent niet in orde is, begint het hormonale stelsel te haperen.

Yogabeoefening bevordert de doorstroming in de zenuwbanen. Yogahoudingen maken de wervelkolom lenig, waardoor het ruggenmerg veel beter wordt doorbloed. Ze trainen de spieren in de lengte, in tegenstelling tot krachtporten, die de spieren kort trainen. De Yoga-ademoefeningen zorgen ervoor dat de longen oefening krijgen en dat de hartwand goed wordt doorbloed. De diepe ontspanning waarmee de yogales wordt afgesloten, doorbreekt de stress in alle lagen van je wezen.

Maak het je eigen

Dit alles moet geleidelijk worden geleerd. Je zal echter maar echt succes hebben als je je door dagelijkse oefening eigen maakt wat je in de les hebt geleerd. Alles heeft zijn prijs op deze wereld. No gains without pains. Slechts de kaas in de muizenval is gratis, maar de muis kan het niet navertellen.

Tekst gebaseerd op 'Een woord van aanmoediging' door Narayan in Licht van Sivananda, september 2017, vol. 589