



## "Yoga is de beheersing van de golven in de geest."

Je bent niet het denken (de geest), je bent een centrum van bewustzijn. Als het denken er is ben jij er niet, je bent er juist als het denken stilvalt. Jij bent niet die golven waar Patanjali het over heeft, noch de geest. Je bent degene die zich bewust is van alle lichamelijke, mentale en emotionele ervaringen: Die dimensie in jou die nooit verandert. Dat is yoga, het woord yoga betekent vereniging. Je verenigt je met dat wat je eigenlijk bent, door de vereenzelviging met dat wat je niet bent te verbreken, namelijk de vereenzelviging met het lichaam en het denken.

Zolang je je wel vereenzelvigd (identificeert) met het denken is dit onvoorstelbaar. En toch, als je je kunt overgeven aan de ervaring van het moment, bijvoorbeeld tijdens de yogales, ga je soms een flow ervaren. Of een soort tijdloosheid (ik citeer hier een cursiste), of de gedachten worden even iets minder luid en opdringerig. Dan merk je dat je dichterbij jezelf komt, bij je kern. Bij dat deel van jou wat niet bepaald wordt door je relaties, je uiterlijk, je loopbaan, je leeftijd, zelfs niet door je karaktereigenschappen.

De geest heeft 2 eigenschappen, hij is rusteloos en hij is naar buiten gericht. De geest is actief op zoek naar prikkels, ook als jij dat eigenlijk niet wilt. Net zoals wanneer je telefoon bleeft en het scherm oplicht, je bijna wel móet kijken, zo wordt het denken aangewakkerd door elk friemeltje informatie wat het maar kan vinden. Alles wat je waarneemt zet een trein aan associatie's in gang, alle zintuigen leveren informatie waarmee de geest aan de slag kan. Je zou kunnen zeggen dat de geest zo zichzelf in stand houdt.

Omdat gedachten zich presenteren als URGENT en INTELLIGENT en CREATIEF en MOEILIJK en ZINVOL en ZEER ZEER BELANGRIJK ANDERS GAAT ALLES MIS is het moeilijk om ze niet te laten domineren. Daarbij steekt je eigen ego stokken in de wielen; je gevoel van belangrijk te zijn inclusief je verantwoordelijkheidsgevoel. Het gaat er niet om positieve, negatieve, goede of slechte gedachten te onderscheiden. En het gaat niet over ethiek. Om te leren de altijd draaiende machine van het denken tot rust te brengen is het indelen van gedachten in positief of negatief niet zinnig, dan ben je namelijk alweer aan het nadenken over het denken...

De fysieke kant van yoga is een goed begin om geestelijk tot rust te leren komen. Bewegingen van het lichaam zijn gemakkelijker te beheersen dan de mentale processen, dan de golven in de geest. Met beheersen wordt bedoeld in goede banen leiden; niet forceren, je gebruikt geen geweld. Door de aandacht te concentreren op de ervaring van het moment begin je de concentratie op te bouwen die je nodig hebt bij het beoefenen van meditatie. Meditatie is niet zozeer jezelf dwingen om niet te denken of om alleen verheffende, inspirerende gedachten te hebben, maar leren om gedachten toe te staan naar de achtergrond te geraken. Er niet steeds krampachtig op te focussen en ze op die manier zelf aan te wakkeren.

Je gaat namelijk de aandacht richten op een ander object, een mantra, de adembeweging, noem maar op, er zijn vele methoden. Dat is concentratie, jij besluit waarop je de aandacht richt en vervolgens doe je precies dat. Als de concentratie zich kan verdiepen, door oefening (en nergens anders door) ontstaat er een stroom van aandacht, dat noemen we meditatie.

Het tot rust brengen van het denken helpt je te ontspannen. Zodat je niet continu verlangens hoeft na te jagen, problemen hoeft te detecteren in de buitenwereld, zodat je de weg kunt vinden naar jezelf. Zijn zonder onrust, vereniging met dat wat je bent, keusloos Bewustzijn, bron van geluk.

Lieve Groet,  
Ingrid Knelissen

Venray, februari 2017

