



Without Yoga



Within Yoga



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

De geest omvat denken en voelen zoals het Engelse "mind", niet zoals het Engelse "spirit". De geest is niet een ding of plaats waarin de gedachten plaatsvinden maar het is de handeling van het denken, een werkwoord, geen zelfstandig naamwoord. Een gebeurtenis, een serie gebeurtenissen, niet een object. Tussen de gedachten in is telkens ruimte, ruimte zonder denken. Maar de gedachten volgen elkaar vaak zo snel op dat je deze niet waarneemt. Je hebt zelfs de indruk dat er een continuïteit is waar gedachten deel van uitmaken, alsof er een groter op zichzelf staand ding is. Dat noemen we geest; het is maar een woord.

Gedachten zijn natuurlijk heel nuttig! Ze gaan over de verhouding tussen jou en de wereld om je heen, zo kun je de dingen duiden. Wat voor betekenis hebben gebeurtenissen en situaties? Door de dingen een bepaalde waarde toe te kennen geeft het denken een gevoel van zekerheid, iets om je aan vast te houden met jezelf als middelpunt van het universum.

De gedachten gaan tenslotte over jouw waarnemingen.

Zo naar de dingen kijken (oordelen, waarde bepalen) maakt het denken heel actief en brengt het lichaam in staat van paraatheid. Je bent klaar om je te verdedigen, geluk na te jagen of je juist schuil te houden. Kortom, je bent klaar om te vechten of te vluchten.

Hier zit hem precies de crux, het denken is nuttig maar als het jou beheerst in plaats van andersom wordt het toch lastig. Er is telkens iets nieuws waarover je je kunt afvragen wat het betekent. En als er niks nieuws is (zittend met je ogen dicht in het zonnetje bijvoorbeeld) dan zijn er altijd nog herinneringen die je aandacht opeisen... De belangrijkste eigenschap van de geest is dan ook zijn rusteloosheid. Dat merk je vaak *juist* het duidelijkst op het moment dat je tot rust wilt komen. Over het algemeen wordt je niet onrustig van de situatie die je opzoekt om te ontspannen (Yoga, meditatie, in bad liggen) maar doordat het denken dan niet door de buitenwereld wordt afgeleid. De onrust die er al was wordt zichtbaar.

In zijn Yoga Soetra beschrijft Patanjali wat de golven in de geest zijn en ook hoe ze te beheersen. Je hebt gedachten maar je bent ze niet. Jij bent degene die de gedachten beleeft, het bewustzijn waar ze zich in afspelen zoals wolken aan de blauwe hemel voorbij trekken. Laat je eens niet op sleptouw nemen door de gedachten. Je hoeft ze niet tegen te houden en er niks van te vinden, probeer ze niet goed of af te keuren. Je aandacht richt je op datgene waar je op dat moment mee bezig bent. Dat kan een meditatie of concentratie oefening zijn zoals het observeren van de adem. Maar evengoed een praktische handeling; je schilt de aardappelen en je bent ook écht alleen maar daarmee bezig. Vroeg of laat ontstaat er ruimte tussen de gedachten (of deze wordt zichtbaar/voelbaar) omdat je niet steeds nieuwe brandstof aanreikt. Je hebt dan een begin gemaakt je te bevrijden van de dwangmatigheid van het denken, je bent op weg je eigen meester te worden. Oefening baart Kunst!

Lieve Groet,
Ingrid Knelissen

Venray, juni 2016