



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

Wanneer je geïnteresseerd bent en je verdiept in vormen van "bewustwording" en meditatie kom je vaak de geveugelde uitspraak „Je moet niet oordelen.” tegen. Iets soortgelijks vind je ook in de Bhagavad Gietaa, één van de bronnen van Yoga: „Shrie Bhagavaan zei: Het is begeerte, het is afkeer geboren uit de eigenschap van rajas (rusteloosheid), allesvernietigend en zondevol; ken dit als de vijand hier.” hfst III, vers 37.

Grote woorden! Het doet denken aan een moreel gebod van hogerhand, een verbod eigenlijk: „Gij zult niet....” enzovoorts. Wij, moderne westerse mensen, willen zo niet worden toegesproken. Waarom het toch de moeite waard is om verder te lezen is het volgende: In yoga wordt geen enkele richtlijn gegeven die dogmatisch is, het gaat over oorzaak en gevolg: Logica! Heel anders dus dan velen van ons van vroeger uit gewend zijn, hier in het katholieke zuiden althans. Ik kan me nog goed voor de geest halen hoe daar de nadruk lag op het blind volgen van leefregels. Vragen stellen was een aanwijzing voor een verdorven karakter en kon de toorn van een zeker oppermachtig wezen wekken. Ik wil niemand beledigen, dit is mijn persoonlijke ervaring. De Bhagavad Gietaa is een aaneenschakeling van vragen en antwoorden. En dat is nu juist waar het om gaat. Net zoals een mens twijfelt hoofdpersoon Arjoena aan één stuk door over eigenlijk alles wat hem wordt verteld. Alleen door inzicht te verwerven komt hij verder, niet door slaafs geloof. Maar, hoe gaat die logica dan:

Oordelen (vorm van denken) is vaak heel nuttig. Als je de straat wilt oversteken zul je moeten oordelen over de snelheid van het verkeer. Maar oordelen is vaak ook "dwangmatig". Je hebt overal een mening over, of je iets van de achtergrond weet of niet: Mooi, lelijk, stom, schattig, asociaal etc. En je mag natuurlijk een mening hebben...! Het punt is je te realiseren dat positief of negatief reageren, al is het maar in gedachten, vaak niks doet met de omstandigheden maar wél altijd iets met jou! Oorzaak en gevolg: Door een hekel te hebben aan regen gaat de regen niet weg maar jouw goede humeur wel. Je boos maken om een asociale medeweggebruiker maakt van die ander geen fijne chauffeur. Je boosheid vervolgens uiten kan opluchten, maar dat is wat anders. Als jij je niet boos had gemaakt hoefde je ook niet van de opgebouwde spanning af, was die er niet geweest.

Ook een sterke vóórkeur hebben heeft z'n nadelen. Als dat wat je begeert, om de klassieke term te gebruiken, niet binnen je bereik ligt ontstaan gevoelens van frustratie en angst. Want hoe kun je ooit gelukkig worden als je dit of dat niet hebt (villa, partner, echte goede rode wijn en niet deze bras), of bent geworden (tien kilo lichter, architect)? Wat je vergaart kun je het weer kwijtraken en er komen direct nieuwe verlangens in je op. Zo worden zelfs dingen waar je van geniet een bron van angst en spanning. Niet de dingen die je begeert zijn een obstakel voor geluk maar jouw denkbeeldige afhankelijkheid.

Yoga noemt dit gebondenheid, je bent niet vrij en je doet dat zelf. Als je merkt dat je hier een keuze in hebt kan je dat veel rust en vrolijke dagen brengen. Gehoorzaam niet blind aan alle gedachten en oordelen die in je opkomen, laat je niet zomaar meeslepen. Je gezonde verstand kun je uiteraard "aan" laten staan, misschien zelfs des te meer. Met je gezonde verstand weet je namelijk best dat je geluk niet afhangt van nieuwe schoenen. Dit is een kwaliteit die je zelf kunt ontwikkelen door oefening. Door dingen regelmatig te nemen zoals ze zijn zonder je te verzetten. Te zien wat je dan ontdekt waar je anders, door je vooringenomenheid, overheen kijkt.

De yogales is een ideale gelegenheid om dit in de praktijk te brengen. Laat de houding aan het lichaam over zonder te forceren. Streef geen doelen na. De ervaring doet zich voor, jij beleeft. Je hoeft de ervaring niet te duiden.

Om met Bob Marley te spreken: „Some people feel the rain. Others just get wet.”

Lieve Groet,
Ingrid Knelissen

Venray, oktober 2016

