

# HIER EN NU

*lezing door Belinda Prencipe*

Jaar 1

12 maart 2016

**Śrī Yogeśwarānanda  
Yoga Mahāvidyālaya**

**VZW**

## **Hier en nu Project van Belinda**

Je loopt 's avonds laat in de dichte mist in een straatje. Maar je hebt een sterke zaklantaarn bij je die door de mist snijdt en een smalle, verlichte ruimte voor je maakt. De mist is je levenssituatie, waar heden en verleden deel uitmaken, het licht van de zaklantaarn is je bewuste aanwezigheid, de verlichte ruimte voor je is het 'nu'. Dit is een visuele voorstelling om te verduidelijken waar zich het verleden, toekomst en het nu zich situeren.

De mist verbergt of maakt het verleden troebel en de toekomst kan men geheel nog niet ontdekken in de dichte mist, alleen onze zaklantaarn, die het hier en nu symboliseert geeft dit plaatje een nieuwe dimensie Dankzij het licht van de lantaarn komt er kleur, helderheid en wordt alles levendiger.

Men kan hier stellen dat gelukkige mensen niet te veel drijven op aangename herinneringen of ook niet dagdromen over het winnen van de lotto. Evenmin worden ze in beslag genomen door pijn uit het verleden of vrees voor de toekomst. In plaats daarvan zijn ze actief en gaan ze op in hun bezigheden. De aandacht is naar buiten gericht, omdat de realiteit van het moment boeiend genoeg is als je goed kijkt, luistert en vol aandacht bent. Gelukkige mensen zijn in staat te genieten van kleine dingen, zoals de bloembollen die weer uitlopen boven de grond, spelende kinderen, de zon die schijnt of een vriendelijke opmerking van een collega. Geluk moet je niet alleen zoeken, maar ook grijpen.

Leven in het hier en nu is leven met aandacht. Dat wil zeggen dat je bewust aanwezig bent bij dat wat je ervaart en doet in het nu, zonder te oordelen. Je staat toe wat er is op dit moment. Dit betekent niet dat je altijd gelukkig bent maar wel dat je intenser leeft, meer grip hebt op je leven, gemakkelijker kunt loslaten en meer kan genieten van kleine dingen.

## **Verleden en toekomst**

In het hier en nu kunnen we onze ogen gebruiken om te kijken, onze oren om te horen, onze mond om te proeven, te spreken of te zoenen, onze neus om te ruiken, onze handen om te voelen, te creëren en te strelen, onze voeten om te wandelen. Ik kan de bloemen van volgend voorjaar niet ruiken. Het glas wijn van vorige maand is allang weer voorbij. En de zoen van vorig jaar dinsdag is niet meer dan een zoete herinnering. Van de vervelende dingen die er in het verleden zijn gebeurd bestaat alleen de hoop dat ze zich in de toekomst niet zullen herhalen. Van de mooie dingen zegt het hier en nu dat ze al geweest zijn. En van dat glas wijn en die zoen kan ik alleen maar dromen dat de toekomst noch wat voor me in petto heeft.

Het Hier en Nu kent het glas wijn en de zoen vandaag niet. Maar het hier en nu ziet wel de vlucht van de vogel, het ontwaken van de natuur, de zon die aan het licht wil komen. Het hier en nu ziet wel de geboorte van het kind, de rups op het groene blad en de voetjes van de jongen die de bal naar zijn vriendje schopt.

Het verleden is geweest en bestaat als zodanig niet meer. Het verleden heeft alleen maar de kwaliteit om herinnering te zijn. En het verleden heeft het vermogen om zich aan mijn hersenpan op te dringen. Onze hersenen hebben de moed niet om zich tegen dat opdringerige verleden te verzetten. Verzetten tegen het verleden helpt trouwens ook niet. Toekomst bestaat alleen in het vermogen om de hoop op een beter verleden los te laten.

En wat nemen we mee naar morgen? Welke van onze overtuigingen hebben een dusdanige kwaliteit dat ze mee mogen naar morgen?

Maar om in het hier en nu te vertoeven is er wel een sleutel nodig die je in een permanente verbondenheid geeft met je innerlijke lichaam. Deze verbondenheid zal je leven heel snel verdiepen en veranderen. Hoe meer bewustzijn je richt op je innerlijk lichaam, des te hoger komen de fibraties zoiets als een lichtbron die helderder wordt als je aan de dimmerknop draait en zo meer elektriciteit toevoert. Als je je aandacht zo veel mogelijk in je lichaam houdt, word je verankerd in het nu. Je verliest jezelf dan niet meer in de buitenwereld en ook niet in je verstand. Gedachten en emoties, angsten en verlangens kunnen er nog wel tot op zekere hoogte zijn maar ze nemen je niet in het bezit.

Als je voor een bepaald doel je verstand nodig hebt, gebruik het dan in samenwerking met je innerlijke lichaam. Alleen als je in staat bent bewust te zijn zonder te denken kun je het verstand op een creatieve manier gebruiken en de makkelijkste weg naar die toestand gaat door je lichaam. Wanneer je een antwoord, een oplossing of een creatief idee nodig hebt, moet je even ophouden met denken door je op je innerlijke energieveld te concentreren. Word je bewust van de stilte. Als je daarna het denken hervat, is het fris en creatief. Maak er bij elke denkactiviteit een gewoonte van, om de paar minuten af te wisselen tussen denken en een soort verinnerlijkt luisteren, een luisteren naar de stilte in je. We zouden kunnen zeggen dank niet alleen met je hoofd maar met je hele lichaam.

## **Kracht van Yoga**

Het instrument om deze samenwerking vlot laten te verlopen is zich overgeven aan de kracht van de yoga. Want zesduizend jaar geleden, vermoedelijk nog eerder, bevonden zich in het huidige India en in de rest van Azië en het Midden-Oosten hogere culturen, die, een discipline hadden, die er niet alleen op gericht was het lichaam gezond te houden, maar ook om stress en spanningen te voorkomen.

Yoga is erop gericht het ganse organisme, van de hersenen tot de spieren, van het hart tot de nieren, tot in de kleinste vezeltjes, zenuwuiteinden en bloedvatjes, tot betere werking te stimuleren. Niet door middel van geneesmiddelen want dit is het terrein van de geneeskunde maar vanuit de eigen levenskracht die in ieder mens sluimert en soms zelf slaapt. Het resultaat van het ontwakken van de natuurlijke levenskracht is een algemeen welbehagen in het lichaam en een diepe weldoende ontspanning van de geest. Alléén zo kunnen wij volledig genieten van het meest wonderbaarlijke geschenk wat ons ooit geschonken is : het leven en alles wat het te bieden heeft..

Tijdens de Yoga ben je nergens anders dan in het hier en nu. Met Yoga kom je met aandacht en ademhaling uit je hoofd en in het moment. Je ontdekt hoe je met een ontspannen concentratie in een prettige flow kunt komen. Een flow die door beoefening ook in het dagelijks leven sterker wordt.

Door regelmatig yoga te beoefenen krijg je controle over je lichaam omdat je ontdekt hoe je de spieren onafhankelijk van elkaar kunt aansturen en hoe je op de juiste manier kunt ademen. Hierdoor kun je ook in het dagelijks leven je nek, schouders, bovenrug en

ademhaling ontspannen. Zo ontstaat er een sneeuwbaaleffect: een ontspannen lichaam en ademhaling zorgen voor een ontspannen hoofd en andersom.

Ademhalingsoefeningen, yogahoudingen, ontspanning of meditatie laten je geest rustig en leeg worden. Spanning & stress kunnen van je afvloeien tijdens de yoga. Je leert te zijn in het hier en nu. Bewust van wat is op elk moment. Je maakt een diep contact met je lichaam.

Laat ons één aspect van de yoga eens extra belichten, namelijk het mediteren.

## **Mediteren en ademen**

Mensen beginnen nu pas te beseffen dat ze niet alleen hun lichaam fit en gezond moeten houden, maar ook hun geest. Dit kan door middel van meditatie. Waar mensen tot voor kort gingen sporten, fitnessen en hardlopen, beginnen ze daar nu ook meditatie aan toe te voegen. En niet alleen fanatieke sporters beginnen met mediteren, ook steeds meer managers en topondernemers beginnen de voordelen van mediteren in te zien. Mediteren is dus steeds meer sociaal geaccepteerd en hierdoor wordt er ook steeds meer wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. En met hele toffe resultaten. In een onderzoek lieten ze een groep mensen die nog nooit gemediteerd hadden een acht weken durende meditatiecursus volgen. Hun hersenen werden voor- en na het onderzoek gescand. Na slechts 8 weken dagelijkse beoefening van meditatie bleek de hippocampus in de hersenen (verantwoordelijk voor leren, geheugen en het reguleren van emoties) significant gegroeid te zijn.

‘Wanneer we in staat zijn om een aaneengesloten periode ononderbroken te concentreren op één object, dan zijn we aan het mediteren. Je zal merken dat wanneer je gaat mediteren, je gedachten ontzettend snel afdwalen. De ademhaling is daarom je beste vriend tijdens een meditatiesessie. Je ademhaling bevindt zich altijd in het hier en nu. Je kan niet in de toekomst of het verleden ademen. Het object van meditatie is dan ook heel vaak de ademhaling. De ademhaling heb je ook altijd bij je en gebeurt vanzelf. Je hoeft er niets voor te doen alleen kan men de ademhaling wel sturen. Want de ademhaling de brug is tussen lichaam en geest is, een verbinding tussen je fysieke sensaties en je denkprocessen dus. Het is als het ware een ‘barometer’ van hoe je je lichamelijk en geestelijk voelt.

Kortom De achterliggende gedachte is dat Yoga traditioneel gezien altijd als doel heeft gehad om je een beter en gelukkiger leven te geven. Een filosofie of levensstijl die je stilte, vrede en geluk brengt. In de regio waar het ontstaan is duizenden jaren geleden was Yoga een uitgebreid systeem voor welzijn op verschillende niveau's: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel.

## **Lichaam en geest**

In onze huidige samenleving en eigenlijk in de hele westerse wereld staan we nauwelijks meer stil bij onszelf, wat we hier doen en wat het doel is van het leven. We zitten met onze gedachten te veel bij ons werk, onze zorgen, welke spullen we allemaal moeten kopen etc.

Dingen die je ervan weerhouden om binnen in jezelf te kijken en te observeren hoe je lichaam en geest zich voelen. Hoe vaak neem je nog een aantal minuten de tijd om even helemaal niets

te doen? We moeten constant naar een TV, Smartphone of laptop staren omdat we ons anders verveeld voelen. Dit isoleert ons van de wereld om ons heen, het universum.

We krijgen overgewicht, raken gestresst, verveeld, depressief en hebben last van talloze andere klachten, simpelweg omdat we niet weten waar we nu helemaal mee bezig zijn. Er is geen doel en het geeft geen voldoening.

Vroeger was er alleen de 'midlife crisis'; mensen van een jaartje of 50 die opeens allerlei dingen wilden gaan doen en kopen, simpelweg omdat ze het gevoel hadden dat ze meer uit het leven moeten halen. Tegenwoordig hoor ik mensen om me heen die dit gevoel al op hun 25ste hebben; een 'quarterlife crisis'. Een groter huis, of een duurdere auto maakt je niet gelukkig. Ja, voor een paar dagen misschien. Maar al snel zijn we hier aan gewend en willen we weer iets nieuws. We proberen het gevoel van leegte op te vullen met het kopen van spullen. Maar hoe vaak hoor je niet van Hollywood sterren dat ze depressief zijn, zelfmoord willen plegen en aan de drugs zijn, ondanks dat ze alles hebben?

Ik keur geld niet af, want het is zeker makkelijk om te hebben, maar het is geen middel om geluk te ervaren en je leven meer voldoening te geven. Je kunt er geen connectie met jezelf of de wereld om je heen mee kopen.

Van daar dat ik nog eens herhaal : Leven in het hier en nu is leven met aandacht en Yoga oefeningen die op de principes van mens en geest gebaseerd zijn, kunnen je te leren leven in het hier en nu.

## **Afsluiting**

Als afsluiting laat ik jullie meegenieten van een verhaal van een soort medicijnvrouw die op de Duitse ZDF, mij duidelijk maakte wat het hier en nu betekent.

Een medicijnvrouw laat zich aan mij zien. Ze lacht de paar tanden die ze nog heeft bloot, en ik hoor haar zeggen: 'Waarom maken jullie je zo veel zorgen om de dag van morgen; morgen kan alles immers anders zijn?! Leef niet morgen of in de toekomst, maar leef vandaag, want anders leven jullie je leven voorbij!

Het is goed om te weten wat er ooit zou kunnen gebeuren, maar leef daar nu niet naar; in jullie hoofden hebben jullie al zoveel rampen beleefd.

Vandaag is belangrijk wat je vandaag doet, en dat je tegen jezelf zegt 'Ik leef in het moment ..... ik leef in het nu!' Als jullie dat niet doen of kunnen, dan gaan de mooiste 'momenten in het nu' aan jullie voorbij. Zoals bijv. de bomen, die met hun grootse energieën proberen tot jullie door te dringen om op die manier hun weten met jullie te delen, of het zingen van de vogels die daarmee jullie trilling willen verhogen. Maar doordat jullie al 'in het morgen' leven, kunnen jullie ook geen ontroering vanwege de vele mooie dingen om jullie heen ervaren, omdat jullie die mooie dingen niet meer kunnen zien.

Kom, kijk eens naar de Zon, voel hoe de regen op jou neer kan dalen en hoor hoe de wind jou belangrijke boodschappen in het oor kan fluisteren. Al deze natuur-energieën leven op dit moment, in het hier en nu, en niet in morgen. Kom, laten wij dansen in het Licht.'

Op dat moment liet de medicijnvrouw aan mij zien hoe zij danste in het Licht, en algauw danste ik met haar mee. Steeds meer indianen en andere mensen sloten zich bij ons aan; de kring werd groter en groter, en alle aanwezigen dansten, lachten en waren blij. Het voelde zó bevrijdend om even volledig in het 'hier en nu' te leven en genieten.

Deze medicijnvrouw, die mij dat 'moment in het nu' gegeven heeft, vertegenwoordigt een hele wijsheid