

**ZELFBEDROG
EN DWAALWEGEN
OP HET
SPIRITUELE PAD**

Lezing Jaar 2

door

Louise Van Loon

**Śrī Yogeśwarānanda
Yoga Mahāvidyālaya
VZW**

ZELFBEDROG EN DWAALWEGEN OP HET SPIRITUELE PAD

Er zijn verschillende soorten verlangens. Soms ontstaat er iets wat men in de psychologie overdracht noemt. Daarover gaat mijn lezing. Ik zal proberen uit te leggen wat overdracht is en daarvan enkele persoonlijke voorbeelden geven. Ik zal het belang van zelfonderzoek proberen aan te tonen in relatie tot yoga en meditatie.

Wat is het waard om na te jagen in dit leven?

Er was eens een koninklijke wijsgeer, die langdurig yoga beoefende in de Himalaya's. De koning der goden Indra stuurde zijn boodschapper om hem uit te nodigen om in de hemel te komen wonen. Maar de wijze man sloeg het aanbod af. Hij vroeg aan de boodschapper van Indra " wat zijn de voordelen en nadelen zijn van een leven in de hemel?" En hij antwoordde: " tijdens je verblijf in de hemel geniet je van de vruchten van je handelen, totdat die vruchten uitgeput zijn en dan wordt je opnieuw geboren in de wereld van de stervelingen". De wijsgeer weigerde in de hemel te komen wonen, want hij zocht naar een bevrijding uit de kringloop van geboorte en dood en hij wist dat een leven in de hemel - alhoewel zeer aantrekkelijk - niet de oplossing was.

Deze wijsgeer had een goed onderscheidingsvermogen ontwikkeld. Hij wist dat een ontwikkeld onderscheidingsvermogen hem kon bevrijden van onwetendheid en dus bevrijden van lijden. Het najagen en verkrijgen van geluk, genot etc. kan prettig zijn, maar uiteindelijk levert het niets op dat blijvend is. Het versterkt je gehechtheid en dat levert weer lijden op. Je wilt meer, je wilt het niet kwijtraken of als je het niet krijgt levert het woede en frustratie op en jaloezie als een ander wel heeft wat jij verlangt. Dus het najagen van geluk, genot enz. brengt je gevangenschap in plaats van bevrijding en uiteindelijk komt er lijden uit voort.

Dit verhaal staat in het boek The Supreme Yoga van Yoga Vahsishtha in het eerste hoofdstuk, dat over onthechting gaat.

In mijn zoektocht naar "waarheid" heb ik vele malen dwaalsporen gevolgd, die voor oponthoud hebben gezorgd, die me teleurstellingen brachten, maar het leverde ook inzichten op. Pijnlijke inzichten vaak. Niet iets om ontmoedigd van te raken, maar deze inzichten wil ik graag met jullie delen.

Wat was de oorzaak van die wandelingen op dwaalwegen?

Een van de redenen voor het volgen van die dwaalsporen was bij mij dat ik niet goed duidelijk had waar ik naar op zoek was, ik kende het verlangen in mezelf niet; dat was het eerste misverstand. Ik meende naar waarheid te zoeken, ik was in de veronderstelling naar het goddelijke te zoeken, omdat ik wist dat dat bevrijding geeft van lijden. Maar in feite zocht ik naar liefde, naar geluk, naar erkenning, ik wilde ergens bij horen, ik wilde me goed voelen.

Het tweede misverstand was dat ik op de verkeerde plaats zocht. Ik zocht het buiten mijzelf, bij anderen.

Het derde misverstand was dat ik soms in de veronderstelling was dat ik iets gevonden had. Dan voelde ik mij een poos vol vrede en geluk en had ik een onuitputtelijke energie. Dan maakte ik een verblijfplaats van mijn beoefening. Hoe aantrekkelijk dat misschien lijkt, ook dat gaf stagnatie en dus oponthoud. Want tijdens die fase ontwikkelde zich dan de gehechtheid, totdat ook deze fase werd beëindigd met een teleurstelling en met ontgoocheling.

Uithuilen en opnieuw beginnen, nou ja niet helemaal opnieuw, want er was natuurlijk al een hoop duidelijk geworden.

Herkenbaar?

Ik was ook een van de 999 waar Krishna het over heeft in de Bhagavad Gita hoofdstuk 7 vers 3

Onder duizenden is er ternauwernood een , die streeft naar volmaaktheid en van duizenden strevendenden is er ternauwernood een, die Mij (de aard van het goddelijk zelf) in wezen kent.

Wat betekent dit nu? Zoekers naar de werkelijkheid, naar het goddelijk Zelf zijn schaars, minder dan 1 : 1000 zegt Krishna. Maar er is meer aan de hand. Van die weinigen die serieus zoeken is er nauwelijks 1 op de 1000 die de aard van het goddelijk zelf kent. Hoe groot is de kans dat je zo iemand als leraar treft?

De spirituele weg is vol hindernissen om te overwinnen. Het is al moeilijk genoeg. Waarom zou je je tijd verspillen met dwaalwegen volgen ?

Vaak wordt yoga of meditatie beoefend omdat men zich goed wil voelen. Zo ben ik ook eens begonnen, omdat ik hyperventileerde en veel stress had.

Pas geleden zag ik in de nieuwsbrief van de Vereniging Yogadocenten Nederland een klein berichtje staan. Het ging over zitmedicatie.

Zitmedicatie door Ina Fisscher

Een leerling zei “ ik ben die pillen zat”

Met ingezakte schouders en trillende onderlip zat ze tegenover me.

“ Ik wordt veel rustiger van die zitmedicatie van jou.”

Ik hield hem nog net binnen. Mijn verbetering. Een beter woord voor zitmeditatie had ik nog nooit gehoord.

[Uit Yoga Nieuwsbrief van de
Vereniging Yogadocenten Nederland jaargang 37 Nr. 4 2015]

Toen ik dit las dacht ik “ oh jee, dit is een yogadocente, die vindt dat meditatie en medicatie synoniemen zijn. Het misverstand zit hem helaas niet alleen bij de leerlingen. Mijn nieuwsgierigheid was gewekt en ik dacht, oordeel toch niet zo snel, het is maar een berichtje. Toch kon ik het niet laten om eens verder te kijken of deze docente ook een website heeft en wat me daar aan zou opvallen. Dit is wat ik vond....

Je kunt ook aan yoga gaan doen omdat je:

Beter in je vel wil zitten, vitaler wil zijn.

Beter met spanningen en stress wil omgaan.

Je houding wilt verbeteren.

Je concentratievermogen wil vergroten.

Wilt weten wat nou echt belangrijk is in je leven.

Meer harmonie in je leven wil ervaren.

Gewoon gelukkiger wil zijn.

Mijn vermoeden werd helaas bevestigd. Weinig yoga, veel wellness en verbetertrajecten. Op haar website staat ook hoe je een beter en meer completer mens kunt worden door yoga en mindfulness. Dit standpunt neemt men in vanuit de visie dat je niet goed genoeg bent. Als je vanuit

die visie yoga beoefend kom je heel ergens anders uit dan waar yoga voor bedoeld is. Waarom gebruik ik dit voorbeeld? Niet om haar te veroordelen. Want laat ik naar mezelf kijken... Ook ik heb een website waar nog veel werk aan nodig is, daar staat veel oude rommel op, voortschrijdend inzicht noemen ze dat.... Dus ga daar alsjeblieft niet op kijken om mij dan daarmee om de oren te slaan ... alhoewel, ik sta open voor opbouwende kritiek hoor.

Wat men Yoga en meditatie noemt is steeds meer een product aan het worden waar men aan kan verdienen. De studio's schieten als paddenstoelen uit de grond. Er is een markt voor.

Het is belangrijk dat wij helder houden wat yoga is en wat het niet is. Wat het doel is van yoga. Er is al genoeg verwarring gezaaid. Het misverstand zit hem helaas niet alleen bij de "klanten" maar ook bij de aanbieders van yoga en wat erger is bij de opleiders van docenten. Want deze vrouw waar ik zojuist over sprak geeft les op een docentenopleiding.

De opleiding is de plaats waar je als docent voor een groot deel gevormd wordt. Yoga op die manier aanbieden dat is inspelen op de markt. Je product op zo'n manier aanprijzen, dat het voldoet aan een behoefte, zodat het klanten trekt.

Want als je er een beetje aan wil verdienen moet je het wel zo brengen dat het mensen aantrekt, dat vraag en aanbod op elkaar zijn afgestemd. We hebben tenslotte te maken met een beperkt afzetgebied 1:1000. Dit zeg ik natuurlijk gekscherend!

Waarnaar zoeken wij als wij het spirituele pad opgaan?

Naar waarheid, naar wie ik in wezen ben, zeggen velen. Ik zei dat ook. Maar is dat wel zo? Waar komt dit verlangen naar waarheid opeens vandaan? Waren wij niet allemaal op zoek naar geluk? Naar liefde? Is plotseling geluk vervangen door iets anders? Hoe is dit zo gekomen? Ik dacht door het vinden van God gelukkig te worden, liefde en vrede in mezelf te vinden. Ik heb tot mijn 20e in allerlei religieuze groepen verkeerd. Maar dat even terzijde. Ik geloofde in "God is Waarheid, God is liefde" Aha. Daar is mijn verwarring begonnen. Ik had een beeld gemaakt van God en ging daar naar op zoek. Als het goddelijke in ieder van ons zat dan zou dat toch minstens herkenbaar moeten zijn in mensen die "verlicht"

zijn, zo dacht ik. Maar ik zag dat verkeerd. Atma Muni beschrijft heel mooi in zijn commentaar op de Bhagavad Gita op blz. 27 [**“Wij moeten God niet neer transformeren op ons niveau, maar wij moeten ons opheffen tot het niveau van God...” AM**]

Want wanneer gaat men op zoek?

Als ik beweer dat de meeste mensen op zoek zijn naar ontspanning, gezondheid, geluk en liefde en niet naar waarheid of het goddelijk zelf dan denk ik dat ik er niet ver naast zit.

In het dagelijks leven zoeken wij vooral naar geluk in de buitenwereld. Al gauw ervaren wij dat geluk komt en gaat en dat niets in de buitenwereld blijvend is.

Veel mensen komen pas dan op de spirituele weg terecht nadat ze iets hebben meegemaakt dat moeilijk was, als ze lijden (denk aan Atma Muni's nieuwjaarswens). En als een mens lijdt kan het verlangen naar een goed gevoel, naar liefde en verbondenheid nog sterker worden. De zoeker is daardoor meestal kwetsbaar en vaak weet men niet precies waarnaar men zoekt als men aan yoga begint.

Ik ben ook met yoga begonnen om me goed te voelen. Ik had het gevoel dat er iets in mij ontbrak en dat er iets geheeld moest worden, dat er iets mis was met mij. Yoga was mijn ontspanning en mijn verbeterproject. Dus welke richting ga je op? Zoek je naar comfort, naar wellness, naar geluk of wil je richting waarheid?

Als (aankomend) yogaleraar is het belangrijk om je dit te beseffen. Wie zitten er in de zaal? Maar ook : wie staat er voor de klas?

Toen ik het spirituele pad opging zocht ik mijn ideaal beeld dat ik zelf van God had gemaakt in een Guru. Ik projecteerde het op een guru die ik had ontmoet.

PROJECTIE EN OVERDRACHT

Projectie is onder andere een term uit de psychologie. Van projectie kan sprake zijn wanneer men eigenschappen of emoties van zichzelf tracht te ontkennen, verbergen of verdringen door deze toe te schrijven aan iets of iemand anders. De klassieke opvatting en uitleg van projectie is dat het een afweermechanisme is tegen negatieve emoties. Projectie neemt nervositeit weg over zaken die wij in onszelf niet graag erkennen. Het Jungiaanse begrip **schaduw** hangt nauw samen met het begrip projectie. Deze gevoelens die wij niet erkennen noemen wij onze schaduw. Door een negatief en subjectief gevoel (schaduwzijde) te projecteren op een ander, verlegt iemand als het ware een innerlijk conflict en daarmee de oorzaak.

Overdracht is een algemene term voor het overbrengen van (oude kind-) gevoelens en verwachtingen op anderen. Als de hulpvrager het doet noem je het overdracht, als de hulpverlener het doet noem je het **tegenoverdracht**. De overdracht van de hulpverlener wordt tegenoverdracht genoemd omdat het vaak een reactie is op de overdracht van de cliënt.

Overdracht en tegenoverdracht zijn begrippen die oorspronkelijk door **Sigmund Freud** ontwikkeld zijn en later door **Jung** verder uitgewerkt..

Overdracht is het herhalen van een patroon in een belangrijke maar verstoorde relatie uit het verleden, in een onbewuste poging deze relatie alsnog gezond te maken. Er is verschil tussen overdracht en projectie. Bij overdracht gaat het om de poging om iets te herstellen wat eerder in een relatie mis ging. Bij projectie kan het bovendien óók nog gewoon gaan over je eigen gevoelspatronen en overtuigingen. Projectie kan dus over meer gaan dan overdracht. Overdracht gaat alleen over de poging tot herstel van oude relatiepatronen.

Overdracht en tegen overdracht kunnen een rol spelen in alle mogelijke menselijke relaties. Vooral in relaties waar sprake is van affectie en/of liefde en hiërarchie. Afhankelijkheid en de behoefte aan liefde zijn hierbij de belangrijkste aandrijvende krachten.

Er bestaat **positieve overdracht en negatieve overdracht**. Positieve overdracht is de projectie van een ideaalbeeld of reddersbeeld en dit ontstaat op grond van prettige ervaringen zoals veiligheid, zorg, aandacht, bewondering, blijdschap. Negatieve overdracht is een projectie van een slecht of minder ideaal beeld en ontstaat op grond van minder prettige ervaringen zoals afwijzing, vernedering, angst, eenzaamheid, woede.

HET IS MAAR HOE JE HET ZIET

Het lijkt er op dat je verblind en betoverd bent door de buitenwereld. Maar als je goed kijkt zie je dat het komt door de wijze waarop je de buitenwereld (de ander) waarneemt. Het gaat er niet zozeer om wat je ziet, maar om hoe je ziet. De verblinding komt dus van binnen uit. Overdracht is een vorm van begoocheling. Dat betekent dus dat wat je ziet helemaal niet waar hoeft te zijn. Dit is een onbewust proces en als het bewust wordt, wordt het meestal ontkent (door schaamtegevoelens, of omdat men zichzelf dan kinderachtig vind).

HOE ONTSTAAT OVERDRACHT

Overdracht ontstaat via de volgende stappen:

Je ervaart emoties; vanuit deze emoties ontstaan behoeften en verlangens; uit de behoeften ontstaan beelden (de ideale vader); in het contact met de ander ervaar je waar je behoefte aan hebt of wat je verlangt. Je verlangen of behoefte wordt vervuld. De ervaring bevestigt je zelfgemaakte beeld. Je ziet het als waarheid.

HOE KOM JE UIT DIT PROCES VAN OVERDRACHT?

Belangrijk is om onder ogen te zien dat verlangens en behoeften van dit innerlijk kind, de diepe angsten en blokkades opgeruimd moeten worden om uit het proces van overdracht te komen. Durf er naar te kijken. Dat betekent niet dat het gedrag verklaard en aangepakt moet gaan worden, maar dat je moet kijken naar de emoties op grond waarvan de overdracht is ontstaan. Er ligt een diep verlangen aan ten grondslag, waarvan het belangrijk is dat je dat begrijpt en op kan lossen in jezelf. In de cursus Antaranga Yoga samengesteld door Sumanji staat een goede uitleg van de effecten van verlangens, die je naar buiten richten. Waarom is het belangrijk dit helder te krijgen en op te lossen? Omdat het niet bevorderlijk

is om in meditatie te kunnen komen. De mentale training moet daarom voorrang hebben boven de lichamelijke, want je kunt je niet concentreren als je last hebt van emoties. Daarom zijn de yama's en niyama's het fundament van elke vruchtbare yogapraktijk.

Het is dus van het grootste belang om aan zelfreflectie te doen. Spirituele groei vraagt om een gedegen zelfonderzoek. Als je in je zelfonderzoek alleen maar aantreft wat je genoeg doet, als je tevreden bent met jezelf, dan deugt er van je onderzoek waarschijnlijk niet veel of je moet wel een heilige zijn.

Positieve overdracht ontstaat vanuit een diep verlangen en maakt afhankelijk. Het verlangen moet gekend worden en worden opgelost.

Negatieve overdracht ontstaat op basis van emoties en veroorzaakt verwarring en conflicten, die moeilijk oplosbaar zijn.

ERVARINGEN MET OVERDRACHT

Ik wil benadrukken dat wat ik hier vertel niet gaat om mijn persoonlijk lijden, het zijn maar voorbeelden van mijn ervaringen. Ik deel deze voorbeelden, zodat je deze processen van projectie en overdracht misschien kunt herkennen. Zodat je uit het verhaal en uit de emoties kunt stappen en zien wat er werkelijk aan de hand is. Die afstand heb je nodig voor zelfreflectie en ook om (later) een goede relatie te ontwikkelen met je leerlingen om ze echt te kunnen helpen.

Ik had het als kind niet zo leuk thuis. En toen ik zelf kinderen kreeg heeft mij dat heel wat moeite gekost om niet hetzelfde gedrag te vertonen als mijn ouders. Ik had een beeld gemaakt van de ideale vader en moeder en ik heb altijd bewust geprobeerd dat aan mijn kinderen te geven. Wat ik niet wist was dat ik onbewust dat ideale plaatje projecteerde op de buitenwereld. Dat ik zelf nog onbewust op zoek was naar de ideale vader die ik nooit had gehad.

De eerste 5 jaar van mijn leven woonde ik met mijn ouders bij mijn oma. Mijn moeder was nog maar 18 jaar toen ik werd geboren. Mijn oma

overleed toen ik 7 jaar was. Zij heeft voor mij gezorgd tot mijn 5^e jaar. Mijn oma was een zachtmoedige vrouw en ze was heel zorgzaam en lief. Onbewust zocht ik ook naar mijn oma. Zij was voor mij als een moeder. Ik had het gevoel dat zij de enige was die ooit echt van mij had gehouden.

Als ik iemand ontmoette waar ik mijn plaatjes op kon plakken dan ontstond er een heftige overdracht.

GEROLD

De eerste keer dat ik mij daar echt bewust van werd was bij mijn yogaleraar Gerold op de academie in Nederland. Aan het eind van de les gaf hij altijd een lange shavasana en aan het eind pakte hij zijn gitaar en zong hij een mantra. Ik voelde mij zo geborgen en veilig bij hem en ik ontwikkelde een intense liefde voor hem en dichtte hem allerlei eigenschappen toe, die hij wel of niet had. Ik weet het niet. Hij was voor mij ook het toonbeeld van AHIMSA.

Als ik echt ontspande voelde ik dat ik zo veel geweld vanuit mijn jeugd in mezelf had vastgehouden en ik gebruikte dat geweld ook om mezelf te forceren in houdingen, om mezelf in bedwang te houden (woede) of om door te gaan als ik uitgeput was. Nu was het OK om niets te doen, ik mocht ontspannen en naar mijn grenzen luisteren en er werd zelfs voor mij gezongen, zoals mijn oma altijd deed. De eerste keer dat ik in dit proces van positieve overdracht zat was het erg verwarrend, want ik begreep niet wat er gebeurde. Het leek heel erg op verliefdheid, maar het was niet hetzelfde, dat voelde ik wel. Het gebeurt regelmatig dat leerlingen denken verliefd te zijn op hun yogaleraar en hen dan helemaal voor zichzelf willen hebben. Wees gewaarschuwd!

De tijd die ik als kind op school doorbracht was een gelukkige tijd. Ik heb het geluk gehad om les te krijgen van enkele fijne leraressen en leraren. Sommigen gaven na schooltijd gratis les in Frans, Engels of blokfluit les of we gingen met elkaar apekooien in de gymzaal. Ik bleef altijd zo lang mogelijk op school hangen. Leraren spelen een belangrijke rol in de

opvoeding, omdat zij ook rolmodel zijn. Ik vind het heel belangrijk dat kinderen goed onderwijs krijgen.

DONATIES VOOR HUMANITAIR WERK

In 2010 nam ik deel aan een weekend van de Nederlandse Vereniging. Daar werd een workshop NIDRA YOGA gegeven. Dat was mijn eerste kennismaking met nidra en het was voor mij een heel bijzondere ervaring. Tijdens het eten zat de leraar een eindje verderop aan tafel. Hij vertelde dat hij 80 kinderen had die hij onderhield in India. Dat alles wat hij verdiende voor 50 % naar India ging. Dat daar een schooltje was in de ashram van een Swami, waar die kinderen onderwijs en voeding kregen en kleding. Mijn aandacht was getrokken. Er gebeurde iets in mij. Plotseling kwam er een intens verlangen in mijn hart- ik voelde dit als een soort warme wind binnen komen – een intens verlangen om die kinderen ook te gaan ondersteunen. Ik ging hem vragen stellen en bood mijn hulp aan. Anderhalf jaar lang volgde ik hem overal. Ik volgde workshops in Luxemburg, Zwitserland en Frankrijk. Ik organiseerde workshops voor hem in Nederland. Vertaalde zijn artikelen in het Nederlands. Elke donderdag gaf ik thuis massages en yoga nidra op donatiebasis. Ik maakte met mijn verhalen mijn vrienden enthousiast en zij gingen ook geld aan mij geven voor het schooltje. Al dat geld ging naar zijn bankrekening. Ik verbleef weken in zijn huis in Frankrijk om te helpen met opknappen en om van hem te leren. Hij had mij beloofd mij alles van zijn traditie over te dragen, dat was zijn grote wens. Zo iemand had hij nog niet gevonden zei hij. Dat was mijn grote wens ook. Authentieke yoga vanuit een echte traditie. Wij zouden ook 5 weken naar India gaan met een groep en we verblijven in de ashram van de swami.

Als ik bij hem verbleef had hij altijd weinig tijd voor mij, maar hij beloofde als wij eenmaal in India zijn dan ga ik je alles van de traditie vertellen. Deze traditie had hij zagezegd overgedragen gekregen van Chandra Swami Udasin. (Chandra Swami Udasin spreekt al sinds 1984 niet meer en geeft geen nidra yoga oefeningen)

Eenmaal in India werd mijn beeld van barmhartige samaritaan en guru compleet verwoest. Ik ontdekte dat er helemaal geen schooltje was. De swami van de ashram die destijds in Brazilië verbleef had nog nooit een cent gezien van het geld dat mijn vrienden en ik verzameld hadden voor de kinderen van het schooltje. Ik confronteerde mijn leraar hiermee, vroeg het geld terug en heb hem verlaten.

Ik besloot om niet meer via anderen donaties te geven, maar het zelf in de hand te houden. Ik gaf het geld vanaf dat moment persoonlijk aan de swami. In 2012 startte de bouw van het schooltje, maar het werd gestaakt. Op dit moment, nu dus is men in die ashram alweer bezig om een schooltje te bouwen. Op hun website staat een plattegrond van dit schooltje. Het bouwplan past zelfs nog niet voor 5 % op de beschikbare grond. Er worden ook extra kamers gebouwd, want dat brengt geld in het laatje, omdat het in april Kumbha Mela is. Al 10 jaar gebruikt men het plan om een schooltje te bouwen om donaties te verzamelen voor eigen of andere doeleinden.

Mensen die tot de 'inner circle' behoren beweren dat de swami ayurvedisch arts is. Dat staat op aankondigingen van zijn retraites en op zijn kaartje. Maar zijn moeder die in de ashram woont laat allerlei artsen komen als zij iets mankeert. De Swami weet wel iets van ayurveda, maar hij is geen dokter. Sommigen volgelingen beweren dat hij mensen heeft genezen van diabetes en kanker. Toen ik zei dat we dan de krant maar eens moesten bellen, omdat dat wereldnieuws is en de dokter het kon laten publiceren in het medisch tijdschrift The Lancet bleef het stil. Dat anderen eigenschappen aan de Swami toedichten, wil niet zeggen dat hij die eigenschappen ook daadwerkelijk heeft! Er doen allerlei verhalen de ronde die niet kloppen. Zo gaat het verhaal rond dat een jonge swami als 7 jarig weeskind in de ashram is opgenomen. Maar hij is de zoon van een broer van de swami. Meegenomen om opgeleid te worden als swami. Men heeft het over alle goede werken van Swami, maar welke dat zijn, ik zou het niet weten. Het is imagobuilding.

Humanitair werk wordt heel vaak misbruikt om donaties te verkrijgen. Spiritualiteit is big Business en niet alleen in India.

EEN UNIEK EN ESSENTIEEL VERLANGEN

Ik heb al eerder aangegeven dat zoekers op het spirituele pad kwetsbaar zijn. Door allerlei psychologische processen die meestal onbewust zijn kunnen wij verdwalen tijdens onze zoektocht en onnodig gekwetst worden als wij in handen vallen van spirituele zakenlui. Sommigen maken misbruik van de behoeften en verlangens van spirituele zoekers. Zij maken daarbij schaamteloos gebruik van marketingtechnieken om volgelingen te verzamelen en aan hen te binden. Zij zien hun volgelingen als klant en brengen hun spirituele handelswaar op de markt om er aan te verdienen of om aanzien te verwerven. Daarom is het zo belangrijk om je drijfveren en je diepste verlangens te onderzoeken en te weten waar je naar op zoek bent.

Een verlangen is uniek en alleen dat is waard om na te jagen in het leven en dat is het verlangen naar Waarheid, naar Realiteit, Zelf of God. Alleen dit verlangen trekt de aandacht naar binnen, voorbij alle andere verlangens en conditioneringen.

Maar pas op dat je geen ideaal beeld van God maakt om dat vervolgens te gaan zoeken. Verlangens richten je namelijk naar buiten en de verslaving aan gewaarwordingen maken je tot slaaf van de zintuigen. Dat zal je belemmeren je om zelfrealisatie te ervaren.

Het verlangen naar bevrijding van onwetendheid is niet alleen uniek, maar zelfs essentieel. Als je een intens verlangen cultiveert zal dat je helpen door te gaan als het moeilijk wordt.

Abhyasa (nooit opgeven) en Vairagya (voortdurend loslaten) zijn de fundamentele voor de yoga beoefening.

Nooit opgeven wordt gemakkelijk als er een intens verlangen is. Dit noemt men MUMUKSUTVA

Ik heb denk ik alle vergissingen gemaakt heb die er zijn. Dat zeg ik niet om op te scheppen, maar ik hoop stiekem dat het klaar is.....met mijn vergissingen, dat die tot het verleden behoren. Dat ik er van mag leren en doorgeven.

De problemen waar ik tegen aanliep kwamen voornamelijk voort uit mijn conditioneringen en projecties en uit overdracht. Daardoor heb ik dwaalwegen bewandeld en oponthoud ondervonden. Ik zocht het bij anderen in plaats van in mezelf. Ik werd mij bewust van de werking van overdracht door onvervulde verlangens uit mijn kindertijd. Doordat zich dit enkele malen herhaalde zag ik er uiteindelijk een patroon in dat steeds duidelijker voor mij werd en ik het kon gaan onderzoeken. Soms lijken zaken heel duidelijk te zijn, maar bij nader onderzoek blijkt er iets heel anders aan de hand te zijn.

Voor mij is duidelijk geworden dat het lijden dat ik ondervind - en dat geldt natuurlijk niet alleen voor mij - wordt veroorzaakt doordat ik niet besef wie ik in wezen ben, doordat ik me afgescheiden voel van wie ik in wezen ben.

Door teleurstellingen en depressie heb ik mijn beoefening regelmatig voor korte of langere tijd onderbroken. Als ik dus beweer dat ik een beginner ben, dan is dat geen valse bescheidenheid, nee, het is misschien zelfs overdreven om dat te beweren, want ben ik wel een beginner? Of ben ik nog niet eens begonnen?

Literatuuropgaven

The Supreme Yoga Yoga Vashishtha Translated by Swami Venkatesananda

Liefde in wonderland, Riekje Boswijk - Hummel Overdracht en tegenoverdracht in de hulprelatie.

Bhagavad Gita Dra. C. Keus

Atma Muniji commentaar op Srimad Bhagavad Gita

Sumanji Antaranga yoga cursus

Sumanji Cursus Margas