

Lezing : “Ruimte voor Yoga”

Hoe Yoga ingebed raakte in mijn dagelijkse leven.

Rita Hauchecorne 2^{de} jaar (Januari 2018)

In deze lezing met titel “Ruimte voor Yoga”, zet ik uiteen hoe er in mijn leven ruimte is gekomen voor de beleving van (aspecten van) yoga. Uiteraard ben ik geen ervaren Yogi, en voel ik me (na vele jaren) nog steeds een leerling die de eerste stappen zet in de beleving van yoga.

Niettegenstaande mijn beperkte ervaring leek het voor mij, in het kader van deze opdracht, toch een nuttige oefening om eens terug te blikken, om de volgende redenen:

1. Om te beseffen wat er eigenlijk veranderd is;
2. Om de mijlpalen in kennis die ik (via yoga) heb verworven duidelijk te stellen;
3. Om inzicht te verwerven in hoe het proces is gegaan;

Kortom als bewustwording voor mijzelf, maar mogelijk kan deze beschrijving ook inspiratie bieden voor anderen in hun Yogapad.

Laten we duidelijk zijn, er was geen vaststaand stappenplan, geen uitgestippelde route, geen duidelijk einddoel. Maar bij het in kaart brengen, blijken er wel verschillende stappen of fasen te onderscheiden.

Ik ervaar de inzichten die ik gaande weg heb verworven als mijn mijlpalen. Deze inzichten hebben op zich weinig nieuwswaarde. Vele geleerden hebben deze woorden al eerder uitgesproken. Maar het is, zoals velen onder jullie al zelf hebben mogen ervaren, pas door de inhoud echt te beleven dat de werkelijke betekenis van de woorden doordringt.

Ik citeer hier mijn Top 5 – inzichten :

- Crisissituaties leiden naar de essentie.
- Ledig de darmen, direct na het ontwaken.
- Communiceer niet over voornemens, maar focus op de uitvoering ervan met een “one-pointed mind” en “ontspanning in de inspanning”.
- Vertoeven in harmonische omgevingen en bij inspirerend gezelschap, leidt tot zelf ervaarde inzichten.
- Verankering van Yoga in het dagelijks leven.

Tijdens het verdere verloop van deze lezing worden deze inzichten verder toegelicht met concrete voorbeelden uit mijn persoonlijk leven.

1. Crisissituaties leiden naar de essentie.

In de context van onze Westerse cultuur was 1990 voor mij, op persoonlijk vlak, een mijlpaaljaar. In juni 1990, op 3 weken tijd, vond niet enkel mijn huwelijk plaats, maar ook mijn doctoraatsverdediging en verhuisden we, als jong echtpaar, internationaal van België naar Brunei in Zuidoost Azië.

Wij waren jong en wilden graag de wereld zien. In het tijdperk vóór internet en vóór het aanbod van goedkope vluchten leek ons een internationale carrière de meest comfortabele manier om ons doel, wereldburger te worden, te realiseren. Mijn man solliciteerde als ingenieur bij een International bedrijf en mede door zijn uitstekende resultaten in de bedrijfsexamens, verkreeg hij een goede baan in het idyllische Brunei. (Toen was de Sultan van Brunei nog de rijkste man van de wereld.)

Voor mij was het voltooien van mijn doctoraatsonderzoek, de doctoraatsthesis schrijven en verdedigen voor een jury, nog een belangrijke horde vóór het vertrek. Mét mijn doctorsdiploma zou ik professioneel met de beste kansen aan de volgende fase van ons leven beginnen.

Die periode was uiteraard een periode van vele boeiende veranderingen – verlaten van natuurlijke Westerse omgeving – nieuwe Oosterse cultuur – tropisch klimaat – complete wijziging van dagelijkse routine – nieuwe mensen, collega's, vrienden – vele reizen – interessante ervaringen, ...

Maar! Professioneel geen kansen op werk zonder werkvergunning.

Plots was de waarde van mijn diploma geen zekerheid meer. Tot mijn 28^{ste} gestudeerd ...!

Tot dan tot was mijn persoonlijkheid grotendeels verbonden aan mijn inzet voor goede studieresultaten en het behalen van diploma's.

Plots stond ik voor de uitdaging om mijn waardigheid in andere aspecten van mijn persoonlijkheid te vinden.

Ik besepte dat diploma's iets is dat door de mens is gerecreëerd om iets te structureren en ordenen in een bepaalde context. Neem de context weg en de "afgesproken waarde" vervalt.

Via het zoeken naar nieuwe zingeving, kreeg ik mijn eerste ervaring met de Yoga asana's. Het voelde onmiddellijk als "thuiskomen".

Wat was de reden? Was het de inspirerende Yogalerares? Of heeft Yoga mij gevonden?

Sindsdien heeft Yoga me niet meer losgelaten. Na Brunei volgde in Schotland de Yoga met invloed van B.K.S. Iyengar (met focus op de uitvoering van mooie gealigneerde asana's), in Nederland en Brussel Yoga met de invloed van Swami Rama van de Himalaya traditie, in Portugal Yoga met invloed van de school van André Van Lysebeth en nu hier in de Yoga academie Mechelen, Yoga met de invloed van Dharma Muni, Atma Muni en Suman.

Crisissituaties leiden tot verdieping en vordering in de persoonlijke zoektocht.

Yoga heeft een universele waarde, die tijd en ruimte overstijgt.

2. “Ledig jouw darmen, direct na het ontwaken”.

Mijn Westerse voedingsgewoonten en mijn druk bestaan, maakten dat ik, doorheen mijn ganse leven, regelmatig last had van constipatie en winderigheid. Het was vooral het ongemak van winderigheid waar ik een goede definitieve oplossing voor zocht.

In de klassieke Westerse geneeskunde verwees men mij steeds naar de apotheek: ‘zakjes met poeder’ op te lossen in water, ampules vóór het eten, En een van mijn laatste ervaringen was een uitgebreid onderzoek van de fysieke darmstructuur. Vooral om na te gaan of er ergens een mechanische blokkade zou zijn, die men dan operatief zou kunnen corrigeren. Uiteraard, zo had men mij al ingelicht, een operatie met de nodige risico’s op beschadiging van de andere organen in de buurt en mogelijk nieuwe problemen tot gevolg.

Na de zekerheid dat er geen ernstige medische noodzaak was voor operatie zocht ik een oplossing in de oosterse holistische aanpak. Gezien ik niet vertrouwd was met deskundigen in oosterse holistische aanpak was ik in eerste instantie op me zelf aangewezen voor verder onderzoek.

Op internet zag ik (bij toeval) een Youtube film met een uiteenzetting van Swami Rama (Himalaya traditie), waarin hij een betoog deed over het ochtendritueel, hij zei: *“After waking up, empty your bowels. Without, you can’t function properly, not mentally not physically”*.

En plots was het kristalhelder: neem en voorzie voldoende tijd ‘s ochtends om jouw darmen volledig te ledigen. Niet even plassen en dan hup weg.

Ik kwam tot de conclusie dat ik ‘s ochtends onvoldoende tijd maakte om alle afvalstoffen en onverteerde voeding, die ‘s nachts (afgescheiden van de geabsorbeerde voeding) in de darmen waren beland, verder uit mijn lichaam te verwijderen. Deze onverteerde voeding AMA en afvalstoffen MĀLA bleef verder gisten in mijn lichaam, met winderigheid tot gevolg. Sindsdien is “darmen ledigen” een vast onderdeel geworden van mijn ochtendritueel.

Opdat dit ochtendritueel van toiletbezoek aangenaam zou verlopen is een vlotte darmtransit essentieel.

Het is algemeen geweten dat bepaalde voeding of combinaties van voeding invloed hebben op stoelgang en winderigheid.

De vraag voor mij was: Wat is de juiste voeding voor mij?

Ik consulteerde meerdere deskundigen en experimenteerde met allerlei combinaties.

Maar, de echte doorbraak kwam tijdens de yogaweken in Portugal, waar het voorbeeld van andere yogadeelnemers mij inspireerde om mijn eetgewoonten te wijzigen. Mijn Belgische eetgewoonte van (naast één warme maaltijd) 2 broodmaaltijden per dag met gistbrood, beleg en koffie werden (geleidelijk aan) vervangen door enerzijds ontbijt met fruit en granen en goede kwaliteit groene thee en anderzijds een lichte maaltijd met veel groenten in de vorm van soep of salade en slechts weinig desembrood.

Darmen ledigen en gebalanceerde voeding op maat, brengt “lichtheid en zuiverheid” en verlost van winderigheid.

3. **Communiceer niet over voornemens, maar focus op de uitvoering ervan met een “one-pointed mind” en “ontspanning in de inspanning”**

Iedereen doet het wel eens, praten over wat men wenst te doen en er volgens nooit toe komen deze wensen of plannen te realiseren.

In deze context is er een uitspraak van Swami Rama bij mij blijven hangen en luidt als volgt: *“Don’t communicate about your intentions. Communication about intentions takes all the energy out of the intentions. It’s a waste of energy. Instead put the energy in the action itself and get on with, without procrastination.”*

Dus, verspil geen energie aan het communiceren over jouw voornemens, over wat je gaat doen, over welke ambities je hebt. Maar, stop alle energie in het realiseren van jouw voornemens. Voer gewoon uit wat je hebt gepland.

“The shortest way to do many things is to do one thing at once.”

Doe jouw acties met een “one-pointed mind”, met focus en zonder afleiding en “Ontspan in de inspanning”.

Als ervaren yogabeoefenaars weten jullie allemaal dat het onmogelijk is om bv de asana VRKṢĀSANA of “boomhouding” goed uit te voeren wanneer jouw gedachten afgeleid zijn. De evenwichtsbeleving van op één been te staan, met ontspanning in de inspanning, kan enkel met een “gefocuste geest” op het “hier en nu” in de asana, met een “one-pointed mind”. De toepassing van de vermelde inzichten is zeer krachtig bij het beoefenen van yoga.

In mijn ervaring is hun werking ook zeer krachtige bij het uitvoeren van taken in het dagdagelijkse leven, ongeacht of de taken initieel als aangenaam of onaangenaam worden gepercipieerd.

Focus op wat er moet gebeuren en begin. Met een beperkte beschikbare tijd, breek je grotere taken op in kleinere delen, zodat ze realistisch haalbaar worden. Mogelijk komen er emoties op. Neem ze waar maar reageer er niet op. Ontspan in de inspanning, vertoef in het hier en nu, een status van aangename stabiliteit en geniet... .

Met de woorden van Suman : “Neem waar wat er gebeurt, maar laat de waarneming jouw innerlijke rust niet beïnvloeden.”

Als alles in EVENWICHT is gebeuren de dingen die JUIST zijn.

4. **Vertoeven in harmonische omgevingen en bij inspirerend gezelschap, leidt tot zelf ervaren inzichten.**

Tijdens mijn voorbije eerste jaar Yoga academie leerde ik dat :

Yoga ervan uitgaat dat universele LIEFDE en universele ENERGIE in elk van ons aanwezig is.

Maar door de conditionering van ons bewustzijn, is er een bewustzijnsvernaauwing en versluiering opgetreden en zijn we vergeten wat en/of wie we werkelijk zijn. Door de conditionering is een groot deel van onze energie gebonden en hebben we onzuivere ervaringen i.p.v. de zuivere ervaring van de REALITEIT.

De opgetreden modificaties zijn de 5 KLEŚA'S: AVIDYA = onwetendheid, ASMITĀ = ik-heid, RĀGA = gevoelens van aantrekking, DVEṢA = gevoelens van afkeer, ABHINIVEŚA = begeerte om in leven te blijven.

Vanwege de 3 emoties voortkomend uit "niet- vervuld verlangen" (KĀMA = (hoofd)verlangen), KRODHA = woede, MATSARYA = jaloersheid) en 3 emoties voortkomend uit "vervuld verlangen" (MADA = trots, MOHA = gehechtheid, LOBHA = gulzigheid, hebzucht), samengevat onze 6 hinderlijke neigingen, is het consequent toepassen van de 5 Yama's en de 5 Niyama's (1^{ste} en 2^{de} trede in het 8-voudig Yogapad van Patanjali) in gedachten, woorden en daden, noodzakelijk, voor het bereiken van volledige vrijheid en verlichting.

Voor ons als mens is slechts één verlangen belangrijk, nl. "wetend worden", "worden wie je werkelijk bent".

Ons werkelijk doel is een sattvische geest (een zuivere rustige, heldere geest), waardoor hart, intellect en geest in harmonie zijn.

Wanneer we vanuit deze Yogatheorie naar de praktijk van het dagelijks leven gaan, kunnen we ons de vraag stellen : Kan ik in Yogaleer inspiratie vinden voor het omgaan met dilemma's uit het dagelijkse leven ?

Een concrete case is "professionele promotie". Het dilemma is: ga ik in op de promotie of niet? Welke keuze is bij dit dilemma een Yogische keuze?

Hoe ben ik "In de wereld maar niet van de wereld"?

Suman zegt : "Je moet niets doen, gewoon waarnemen."

Atma Muni, stelde: "In het leven moet je leren om op 2 paarden te rijden, nl het witte paard "Yoga" en het zwarte paard "de maatschappij".

Kan ik met de ethische basis van de 5 yama's en 5 niyama's een oplossing vinden voor mijn dilemma?

5 yama's : vormen van onthouden, zelfregulatie (toepassen in gedachten, woorden en daden) – in relatie met de uiterlijke externe wereld.

- AHIMŚĀ = geweldloosheid, niet-schaden → Kan ik deze promotie geweldloos bereiken?
- SATYA = oprechtheid, waarheidsliefde, eerlijkheid → Ben ik oprecht, eerlijk in deze promotie?
- ASTEYA = niet stelen, onthouding van diefstal → Ontneem ik anderen een kans?
- BRAMACARYA = niet gehecht zijn aan de vorm, het goddelijke gedenken, de aanwezigheid van God beoefenen → Is een promotie te veel een aardse zaak i.p.v. het goddelijke?
- APARIGRAHĀ = niet bezitten, niet vasthouden met de zinnen, niet hebzuchtig zijn, niet grijpen niet verwervend, niet vastklampen → Ben ik te hebzuchtig door een promotie te ambiëren?

5 niyama's: beoefenen van de zelfdiscipline (toepassen in lichaam, zinnen en geest) – in relatie met de persoonlijke innerlijke wereld.

- ŚAUCĀ = zuiverheid van lichaam en geest → *Brengt de promotie mij innerlijke zuiverheid?*
- ŚĀMTOṢĀ = tevredenheid gelijkmoedigheid → *Brengt promotie tevredenheid, gelijkmoedigheid?*
- TAPAH = trainen van de zinnen, versterving, ascese → *Kan ik weerstaan aan deze promotiekans?*
- SVĀDHYĀYA = zelfstudie, contemplatie over de heilige woorden, het zelf → *De promotie = aards ≠ goddelijke heilige woorden.*
- TĪSVĀRA PRANĪDHĀNA = overgave aan zuiver bewustzijn, aan de in jou wonende creatieve bron, oorzakelijk veld, God, opperste Guru of leraar → *Draagt een promotie bij aan mijn overgave?*

Na deze analyse krijg ik sterk het gevoel dat er vanuit een Yogastandpunt wordt verwacht de promotie aan mij voorbij te laten gaan.

Misschien kunnen de Yogaleraren mij hierbij nog advies geven.

5. Inbedding van Yoga in het dagelijks leven

Door meer en meer aspecten van yoga te leren kennen en te beoefenen, gaat yoga zich langzaam aan inbedden, verankeren in het dagelijkse leven.

Plots stel je vast dat je Yoga niet enkel doet in de “bewuste Yogatijd” tijdens de Yogalessen of de momenten die je thuis doorbrengt op een Yogamatje of met een Yogaboek. Yoga doe je dan elk moment van de dag 24u / 24u. Het streven naar volmaaktheid, voortdurend aan je zelf werken, door niet doen, maar continue Yogabeleving.

In de toestand van Yogameditatie koppel je jezelf met de kosmos.



*When you finally develop the capacity to meditate
from the moment of awakening to the moment of sleep,
and yet stay perfectly at ease in the world, moment to moment,
living becomes a totally delightful and freeing experience.
(Ram Dass)*



*De voornaamste eigenschap van geluk is vrede. Innerlijke vrede!
(Dalai Lama)*



Ken jezelf

*Op de juiste manier handelen is alleen mogelijk als we op de juiste manier denken.
We kunnen niet op de juiste manier denken als we geen zelfkennis hebben.
Als je jezelf niet kent, zal er geen vrede zijn.
Door zich bewust te zijn van zijn eigen activiteiten wordt
de geest verbazingwekkend rustig, stil, creatief - zonder dat zich iets als discipline of dwang voordoet.
Dan, in dat stil zijn van de geest, ontstaat - spontaan - dat wat waarheid is.
(Krishnamurti)*