

CATHERINE BECQUET

EINDWERK 2019

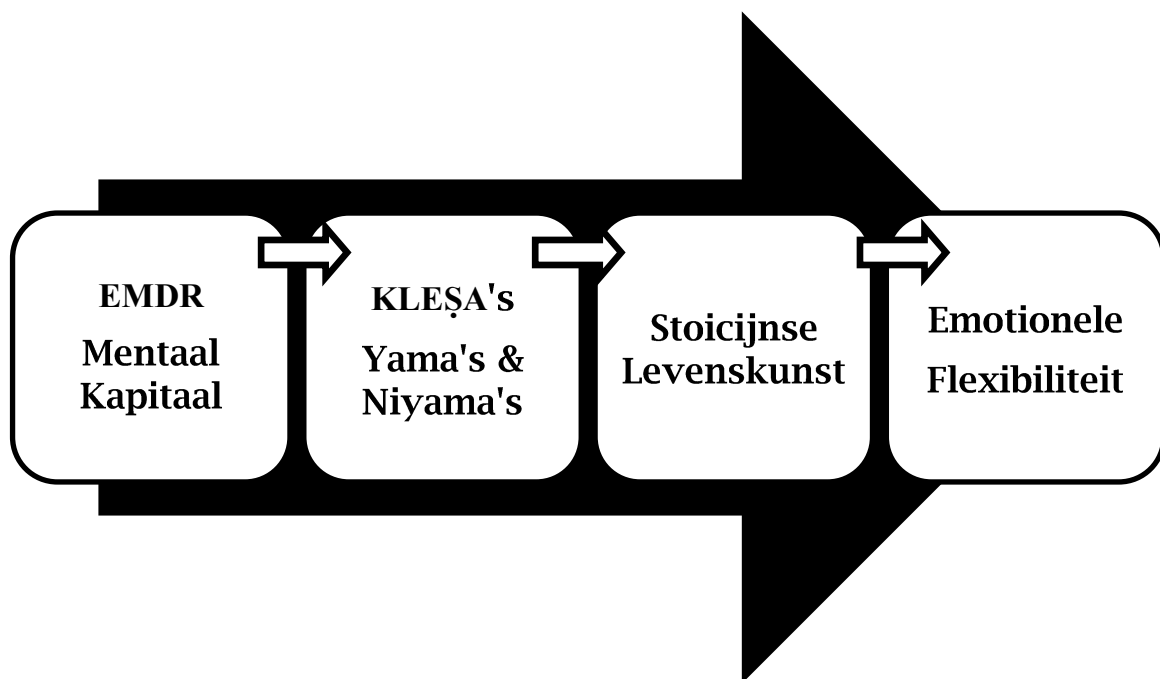
ŚRĪ YOGŚWARĀNANDA
YOGA MAHĀVIDYĀLAYA VZW
YOGA ACADEMIE MECHELEN

STOICIJNSE LEVENSKUNST

MY JOURNEY TO "THE SELF"

Het helingsproces in de vorm van een tijdlijn

"Mijn 4 mijlpalen"



Inhoudstafel

VOORWOORD.....	5
I. EMDR Mentaal kapitaal [Stap 1].....	6
A. Verrijking door NLP.....	9
B. Gezonde reacties.....	10
C. Emotionele intelligentie.....	10
D. Zeer effectief	11
E. Manipulatie	11
II. KLEṢA's/YAMA's/NYAMA's [Stap 2].....	12
A. KLEṢA'S :.....	13
B. YAMA'S	15
C. NIYAMA'S	16
III. Stoicijnse levenskunst [Stap 3].....	17
A. HISTORIEK	19
B. DEFINITIE	20
C. VERSCHILLENDE FILOSOFEN OVER STOICISME	26
1.Epicurus :.....	26
2.Seneca :.....	27
3.Epictetus :.....	28
4.Sartre's existentialisme :.....	28
5.De Nietzscheaanse Levenskunst :	30
D. HOE WORDT IK STOÏCIJN ?.....	30
E. HET STOICIJNSE HANDBOEKJE :	35
1. Onderzoek je indrukken :	35
2. Herinner jezelf aan de tijdelijkheid van alles :	35
3. Het voorbehoud :	35
4. Hoe kan ik in het hier en nu deugdzaam handelen ?	36
5. Pauzeer en haal een paar keer diep adem :	36
6. Het perspectief van de ander :	37
7. Spreek weinig , en met beleid :	37
8. Kies je gezelschap met zorg :	38
9. Reageer met humor op beledigingen :	38
10. Praat niet teveel over jezelf :	38
11. Spreken zonder te oordelen :	38

12. Evalueer je dag :	39
IV. Emotionele flexibiliteit [Stap 4]	39
A. Aanwezig zijn :	40
B. Afstand nemen (loslaten, vairāgya):	42
C. Je eigen pad volgen (dharma):	43
D. Veranderen (gewoontevorming) :	44
E. Jezelf worden :	48
DANKWOORD	51
Bibliografie.....	52

VOORWOORD

Aangezien yoga een ervaringswetenschap is, ben ik er vanuit gegaan dat mijn ervaring in groei en verandering die ik tijdens deze 5 jaar heb mogen doormaken, moet centraal staan. Vandaar dat ik het in de vorm van een tijdslijn verwerkt heb.

Om mijn ervaring onder woorden te kunnen brengen heb ik ze getoetst aan bestaande theorieën die één voor één op mijn pad kwamen. Ik kwam uiteraard van héél ver daar ik een aantal trauma's moest verwerken, tastte in het duister en was het spoor volledig bijster. Ik hoor Ātma Muni nog zeggen : “OK”, (na een lange telefoonconversatie wel te verstaan!): “ Start maar met de lerarenopleiding ook al heb je nog geen voldoende jaren yoga gepraktiseerd.” Dus ben ik als “volledig groentje” begonnen aan deze indrukwekkende reis.

Wat betreft de stoïcijnse methode heb ik wel een aantal boeken geraadpleegd om het mij meer en meer eigen te maken. Hetzelfde geldt voor de cursus van de kleṣa's, yama's en niyama's gegeven door Suman met zijn bijzondere uitstraling. En niet te vergeten, de “Bhagavad Gītā” gegeven door Ātma Muni, die met zijn overtuigingskracht iedereen zo kon inspireren dat je het diezelfde dag nog wou doornemen en hopen van het nooit meer te vergeten. Ze liggen allemaal binnen **handbereik**.

Door de yogafilosofie heb ik “Avidyā” kunnen verzwakken en het bewustwordingsproces in gang kunnen zetten. Het was geen gemakkelijke reis maar ik heb onderweg toch veel goudstukken kunnen rapen.

Iemand in het gevang krijgen is één (zie mijn vorige lezingen), maar zelf uit het gevang geraken is nog een ander paar mouwen. En dat heb ik deels dankzij deze 5- jarige opleiding en deels door mijn doorzettingsvermogen kunnen bereiken. Daar gaat heel mijn eindwerk over. Kort en bondig “Van emotie naar de rede”, van Avidyā (onwetendheid) naar bewustwording op weg naar Ātamavidyā (zuiver bewustzijn) via verschillende methoden die op mijn pad kwamen gedurende deze 5 jaar.

Ik hoop dat ik via dit eindwerk anderen kan inspireren om deze opleiding te volgen. Want inzichten krijg je sowieso. Zoals Kṛṣṇa in de Bhagavad Gītā zegt : Spirituele yogische daden , in overeenstemming met onze innerlijke wijsheid gaan nooit verloren. Dit in tegenstelling met ego-gebonden, wereldse daden.

VEEL LEESPLEZIER !

I. EMDR | Mentaal kapitaal [Stap 1]

2015

Dit was een jaar waarbij “Traumaverwerking” centraal stond.

EMDR was de eerste therapie die bij mij werd toegepast.

EMDR staat voor “Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Het is een revolutionaire en wetenschappelijk onderzochte methode om psychische klachten bij de wortel aan te pakken.

Tijdens een EMDR-behandeling wordt er eerst nagegaan wat de onderliggende oorzaken zijn die tot jouw klachten hebben geleid.

Vervolgens worden ze één voor één aangepakt op een veilige manier. Er wordt gebruik gemaakt van een wetenschappelijk onderbouwde aanpak in combinatie met oogbewegingen. EMDR –therapie is snel en efficiënt.

De effecten blijven na de behandeling aanhouden.

Deze therapie heeft inderdaad de negatieve gedachtestroom van het verleden kunnen uitschakelen maar er zit natuurlijk een addertje onder het gras.

Door dit trauma moet je ook sleutelen aan wat je als kind aan basiselementen gemist hebt. Bij mij was dat bijvoorbeeld zelfliefde, zelfvertrouwen in één woord “EIGENWAARDE”. Daar ik die waarden helemaal niet heb meegekregen is het noodzakelijk om niet alleen de negatieve gevoelens van het verleden te kunnen verwerken maar de allerbelangrijkste opdracht is om de huidige gedachtegang volledig aan te passen.

Ik wist dat dit niet gemakkelijk zou zijn want ik leed werkelijk aan het “**zelfvernietigend syndroom**”.

Oh....God.... HOE MOET IK HIERAAN BEGINNEN.... ?

Dan ben ik beginnen grasduinen in verschillende boeken al weet ik dat actie nog veel belangrijker is.

Maar zonder het juiste inzicht kan men onmogelijk de juiste acties nemen dus hier zet ik mijn eerste stap die moet leiden naar “gedachtenverandering“, het werkelijk werken aan het “hier en het nu”. The real journey to the Self !!!

Mentaal kapitaal



Ik had net een lezing gevolgd over “Mentaal Kapitaal”. Mentale veerkracht.

Ja, dacht ik... Dit kon misschien de start zijn om verandering te brengen in mijn gedachtegang.

Wat is “Mentaal Kapitaal” nu eigenlijk?

Zelfcontrole maakt dat de mensen niet altijd aan hun impulsen toegeven, dat ze kunnen beslissen het juiste of verstandige te doen in plaats van zich te laten meedrijven door emoties en instinct.

Het kunnen beheersen van impulsen is zowel in het dagelijkse leven als op beslissende momenten doorslaggevend voor onze levenskwaliteit.

De mentale lenigheid, het vermogen om te gaan met tegenslag is belangrijk om het mentaal kapitaal te versterken.

“The decade of the brain” in de jaren 1990 heeft ons tal van verrassende nieuwe inzichten gebracht. Zo kunnen we dankzij MRI- scans met eigen ogen zien hoe gedachten en gevoelens rondzwerven in ons hoofd, en hun bewegingen observeren en analyseren.

Door deze evolutie kunnen we een beter beeld vormen hoe zelfcontrole en doorzettingsvermogen ons hele leven kunnen bepalen en hoe optimisme ons niet alleen gelukkiger maar ook succesvoller maakt.

De veerkracht als variant van lenigheid en spierkracht, bepaald hoe goed we een crisis doorstaan, maar ook of we erdoor zullen groeien.

Mentale veerkracht via NLP

NLP is één van de methodes om deze veerkracht te beoefenen. Je kan het een missie tot wijsheid noemen.

Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) is een methode ontwikkeld om het gedrag en de overtuigingen van een persoon te beïnvloeden en te wijzigen (volgens het woordenboek van de Psychologie). **Deze techniek is het resultaat van een houding en denkwijze.**

“NLP” is een benadering, een manier van denken. NLP is niet probleemgericht maar oplossingsgericht. Je neemt een andere houding aan en daarvoor zijn er een hele reeks technieken”.

Het gaat er echt om te **deconditioneren niet moeten maar mogen om zo de mensen terug de nodige zingeving van iets te bezorgen. Het is doodeenvoudig terug naar uw innerlijke gaan, het “zelf”. De basis.**

NLP is één van de snelst groeiende en praktische persoonlijke ontwikkelingsmethoden in de wereld. Het gaat over persoonlijke ontwikkeling, communicatie en het opheffen van persoonlijke blokkades.

Door de combinatie van een houding en een methode die er al vanaf begin 1970 is, heeft zich een grote hoeveelheid van effectieve technieken verzameld die je communicatie en invloed kunnen verbeteren. Richard Bandler en John Grinder begonnen te onderzoeken: “Wat is het verschil dat het verschil maakt tussen excellent gedrag en niet excellent gedrag.”

“Psychology Today” schrijft over NLP : “**NLP** cannot be dismissed as just another hustle. Its theoretical underpinnings represent an ambitious attempt to codify and synthesize the insights of linguistics, body language, and the study of communications systems.”

De mens handelt vaak alsof zijn ervaringen van de werkelijkheid gelijk zouden zijn aan de werkelijkheid zelf. De menselijke ervaring wordt echter beperkt door de waarneming. De waarnemingsorganen werken als een groep filters die de input van buiten vertalen tot een innerlijke ervaring. Als zodanig kunnen iemands ervaringen nooit hetzelfde zijn als de werkelijkheid waarvan zij zijn afgeleid.

Om zijn ervaringen met andere te delen maakt de mens gebruik van communicatie. Dit gebeurt veelal door het gebruik van taal. Taal werkt op zijn beurt ook weer als een filterend hulpmiddel om innerlijke ervaringen te vertalen tot beperkte externe ervaringen. De processen waarmee en waardoor de mens zijn ervaringen via taal en zintuigen filtert en vormt is het gebied waar NLP zich in beweegt.

NLP biedt praktische technieken die je toegang verschaffen tot de werkelijkheid van :

- **Weet wat je wilt.** Zorg dat je een duidelijk idee hebt van de gewenste uitkomst van een situatie.
- **Wees alert en houd je waarneming scherp,** zodat je opmerkt wat je krijgt.
- **Wees zo flexibel om de dingen anders** te doen totdat je krijgt wat je wilt.

A. Verrijking door NLP

Op vragen als “wie zijn we eigenlijk ?” en “hoe vertalen we dat naar de buitenwereld ?” zoekt men een antwoord.

“Dat is puur NLP”. “Zo kan je in korte tijd grote veranderingen bewerkstelligen. Het veranderende potentieel is zeer groot. Je kan het zowel individueel als collectief in je organisatie brengen. Waar zijn we mee bezig ?”, vragen ze zich af. Als je geen motivatie voelt bij het werk dat je verricht, wil je ook geen moeite meer doen. Dat is een terecht gevoel. **Dus moet je contact maken met jezelf en je missie.** En dat wil niet zeggen dat als er weer zingeving in je leven is, er geen problemen meer zullen zijn. **NLP pretendeert niet problemen altijd op te lossen, het reikt iets aan, een andere manier van denken. Als je de**

moeilijkheden in je leven binnen de zingevingscontext bekijkt, is dat een verrijking en een fundamentele stap naar een gezonde oplossing.

B. Gezonde reacties

Bij negen van de tien mensen bemerkt men dat gebrek aan zingeving. En als je zo diep in het dal zit, ga je jezelf wel afvragen wat je met je leven wil. Die vraag kan je niet meer voor je uitschuiven; hij ontstaat juist vanuit de leegte en de confrontatie met jezelf.

Psychiaters zien die zingevingsproblematiek heel duidelijk. Maar eigenlijk valt er therapeutisch niets aan op te lossen. Het zijn namelijk geen afwijkende maar gezonde reacties. **En gezonde reacties zijn soms pijnlijker dan ziek zijn.**

In het Westen zijn we er trots op dat we ons hebben losgemaakt van religieuze zaken. Maar wat is er voor in de plaats gekomen? Men voelt zich leeg. In onze huidige maatschappij gaat het om bezit, kopen en oorlog voeren. Zolang je geen nieuw antwoord hebt op zingeving, is er die leegte. Overigens is NLP niet religieus gebonden: dat maakt de drempel lager. En de taal is duidelijk. Het is gewone, Europese taal.

C. Emotionele intelligentie

NLP leert ons dat succes in communicatie, zowel met jezelf al met anderen, afhankelijk is van hoe je communiceert en niet wat je communiceert. De inhoud is ondergeschikt aan de vorm. “Je bereikt eerder resultaten als je weet hoe je met de dingen om kunt gaan. Als we wijsheid definiëren als het goed kunnen omgaan met kennis en kunde, dan zouden we NLP kunnen definiëren als een moderne weg tot wijsheid. Want wat is wijsheid? **Dat is een toenemend innerlijk evenwicht.** Dat bereik je niet zonder een emotionele ontwikkeling. Wijsheid impliceert emotionele intelligentie, vandaar dat een gedegen NLP training leidt tot een fundamentele ontwikkeling van ons emotioneel functioneren. Het besef dat er altijd nog te leren valt en de wetenschap hoe dit te doen, is één van de belangrijkste kenmerken van wijsheid en emotionele intelligentie.

Het leven gaat er heel anders uitzien als je het vermogen hebt te leven en op te treden met het gevoel van zinvolheid en doelgerichtheid. De integratie van de kennis is een belangrijk element

in onze opleidingen. Zo leer je, hoe je voor jezelf een succesvol leven kan realiseren. Dan is het niet meer uitsluitend iets waarvan we dromen.”

D. Zeer effectief

In NLP zit niet voor niets het woord linguïstiek; het benadrukt namelijk sterk de functie van taal. Communicatie kan zo op een prettige, efficiënte manier verlopen. “Met taal kun je uitstekend uitdrukking geven aan zowel onze individuele als collectieve levenswereld”. “Het helpt je je denken, voelen en ageren te verbeteren, te verdiepen en te integreren. Het is zeer effectief, mits het door een adequate communicator wordt toegepast, niet alleen door een therapeut. Daardoor wordt het interessant want je komt altijd in confrontatie met dezelfde communicatieprincipes. Kenmerkend voor een probleem is het onvermogen tot communiceren. Met intuïtie kom je er dan niet; intuïtie is abstract. Daarom is één van de belangrijkste aspecten binnen NLP het vermogen te concretiseren. Dat werkt veel effectiever”.

E. Manipulatie

Er wordt mij wel eens gezegd: NLP is manipulatie. Dat is juist, maar ik zeg hier liever : manipulatie is behandelen met voorzichtigheid. Het manipuleren is niet het probleem, het misbruik van manipulatiemogelijkheden geeft onplezierige en verwarrende situaties. NLP legt sterk het accent op de manieren van communiceren die je mogelijk kan gebruiken in het belang van de ontwikkeling van de ander. Misbruik is een populaire mentaliteit die zich vroeger of later wreekt.

NLP wordt o.a. gebruikt :

- Om door middel van bewust taalgebruik de innerlijke beleving van jezelf en van anderen te veranderen.
- Om intenser contact en rapport op te bouwen met iedereen.
- Om bewust en effectief gebruik te kunnen maken van non-verbale communicatievaardigheden.
- Om liefdevolle en zorgzame relaties op te bouwen.

- **Om krachtige ankers aan te brengen die onmiddellijk zelfvertrouwen, creativiteit, alertheid, enz. oproepen.**

En dan.... Krijg ik ineens uit het niets een cursus “Kleṣa’s, yama’s en niyama’s” van Suman. En kom ik inderdaad tot de conclusie : “Waarom zit ik hier in godsnaam boeken te lezen over mogelijke methodes en technieken”. We zoeken het veel te ver. Waarom ? Het is zo simpel en daarom zo moeilijk. Door die kleṣa’s, yama’s en niyama’s word je er met uw neus nogmaals op gedrukt dat het enkel gaat **over “discipline”**. **Stilstaan, zelfonderzoek, overgave i.p.v. wilskracht** (het soms overdreven vechten tegen de bierkaai).

Na de verwerking ga je opeens alles anders en alles met veel meer klaarheid benaderen. Je benadert als het ware uit ervaring en komt tegelijkertijd dichter tegen “het zelf”. Abhyāsa (onophoudelijke oefening) en Vairāgya (loslaten) zijn ook 2 termen die op mijn weg dagelijks terugkomen. In het dagelijkse leven uiteraard niet alleen tijdens meditatie. Het denkpatroon is doodsimpel een andere richting ingeslagen. Het brengt een gevoel van rust, bevrijding, oneindigheid teweeg.

II. KLESA’S/YAMA’S/NYAMA’S [Stap 2]

2016

LOSLATEN, GEESTELIJKE RUST (VAIRĀGYA)



In mijn 2^{de} jaar yoga-opleiding mochten we proeven van Sumans' kennis over de **kleṣa's, yama's en nyama's**.

Dit sloeg echt in zoals een bom. In aansluiting op de nodige mentale veerkracht, zelfcontrole leek dit echt alsof er een engeltje uit de hemel was gevallen die mij kwam vertellen “**Ach kind probeer het hier maar eens mee**”. Eens je dit dagelijks toepast, m.a.w. dit moet een dagelijkse discipline worden tijdens je meditatie en tijdens iedere dagelijkse bezigheid hoe dan ook.

Dus elke dag is het uiteraard niet voldoende om er alleen aan te denken maar je tracht uw gevoelens ook aan te passen.

Ze zijn één voor één zo vreselijk down to earth, zo pakkend juist dat ik er in het begin een benauwd gevoel van kreeg en me afvroeg “heb ik dan heel mijn leven in leugens geleefd?” Alles verkeerd geïnterpreteerd ? Ja, uiteraard vraagt het naar dagelijks zelfonderzoek (discipline) om ze zo goed en kwaad mogelijk toe te passen.

Hierna vat ik ze in het kort samen omdat ze mijn leven zo verrijkt hebben, en ik versta nu waarom dit bijna elk jaar van de 5-jarige opleiding wordt herhaald

Ze liggen altijd in de nabijheid zodat ik ze nu en dan nog eens kan doornemen

A. KLESA'S :

Wat is een kleṣa ?

Kleṣa kan vertaald worden als pijn, aandoening, beperking, oorzaak van ellende, bewustzijnsverlamming. Het gebrek aan werkelijkheidsbesef, het gevoel van “ik-ben-heid” of egoïsme, het krachtige verlangen te leven in een lichaam zijn oorzaken van alle ellende in het leven.

Welke zijn de 5 kleṣa's ?

1) Avidyā:

Spiritueel vergeten, niet weten, sluier, het verkeerde realiteitsbewustzijn.

2) Asmitā :

Geassocieerd met “Ik-heid”, het idee een ik te zijn, met als resultaat zelfbevestiging en ego intentionaliteit en bij weerstand frustratie.

3) Rāga :

Gevoelens van aantrekking tot liefde, passie, verslaving.

4) Dveṣa :

Gevoelens van weerzin, afkeer of wegduwen, haat.

5) Abhiniveśa :

Vastklemmen aan het bestaan, aan het leven, weerstand tegen verlies, angst voor de dood van de identiteit, verlangen naar continuïteit.

En dan is het belangrijk om de aanwezigheid en de werking van de kleṣa's in onszelf te onderkennen en wat is dan het uiteindelijke praktische nut daarvan ?

De filosofie van de kleṣa's is een analyse van de fundamentele oorzaak van ellende en het lijden van de mens en de wijze waarop deze oorzaak doeltreffend kan worden weggenomen.

Pas als de leerling **tot op zekere hoogte de begoocheling door heeft**, die aan het **zogenaamde** geluk ten grondslag ligt, dat hij in de wereld najaagt, kan hij in werkelijkheid dat vergeefse najagen opgeven en zich geheel met zijn hart wijden aan de taak om boven de “Grote Begoocheling” (māyā) uit te stijgen.

Deze filosofie van begoocheling heeft mij tot inzicht gebracht, het transporteert je naar de werkelijke zin van het leven, genieting, ervaring die je bekomt door vooral je dharma (eigenheid) te volgen om zo tot zelfkennis te komen. Dus m.a.w. zijn het de conditioneringen, beperkingen die naar buiten gericht zijn (Yama's, relatie met de anderen, uiterlijke wereld) die mij ervan weerhouden hebben om met voldoende zelftucht, zelfonderzoek mijn gedachtegang te veranderen).

Via Svādhyāya, en “Īśvara-praṇidhāna” (overgave aan zuiver bewustzijn), de 2 niyama’s die ik de laatste 2 jaar regelmatig heb beoefend en waarvan ik met veel plezier mijn verdere evolutie zal uitleggen.

“Saṃtoṣa” (tevredenheid) is ook één van de niyama’s waar ik veel van heb geleerd. Mijn innerlijke tevredenheid is toegenomen door stil te staan en meer bewust te worden van wat ik reeds bereikt heb in mijn leven. LEREN POSITIEF DENKEN m.a.w. Mensen zijn enkel nog bezig met wat ze in de uiterlijke wereld willen **hebben**. Het effect van meer en meer.

Door “Saṃtoṣa”, de toestand zoals deze zich voordoet, wordt zelfstudie en bezinning vergemakkelijkt en is er minder afleiding door wat zich in de buitenwereld voordoet.

Er is ook minder aantrekking tot het aangename (rāga) en minder afkeer van het onaangename (dveṣa). Als je de innerlijke vrede hebt, is er minder angst, meer vertrouwen.

Saṃtoṣa heeft mij een innerlijke rust gegeven. Een duidelijker zicht op de maatschappelijke conditioneringen. Het zich constant moeten bewijzen t.o.v. anderen is veranderd in een innerlijke voldaanheid. De “Battle” is overgegaan naar overgave aan “Het zelf”. Wat is, is. Het hier en het nu. **“LOSLATEN”**.

Zonder de kleṣa’s en yama’s en niyama’s kan je niet tot de nodige inzichten komen en deze beperkingen niet elimineren wat de basis van yoga is. Voor mij staan deze termen gelijk aan “Mildheid” wat ik nooit heb kunnen toepassen.

Dit kon enkel toegepast worden door van “Svādhyāya” (zelfonderzoek). In mijn geval teveel wilskracht (vechten) naar “Īśvara-praṇidhāna” (overgave) loslaten te gaan.

B. YAMA’S

Wat betekent yama ?

Terughouden, onthouding, beperking : relatie met anderen, uiterlijke wereld.

1) Ahiṃsā : Geweldloosheid

Niet reageren op de indrukken van de anderen en de buitenwereld. Gewoon observeren en vaststellen.

2) Sattya : Eerlijkheid

Vloeit voort uit ahiṃsā. Als je de waarheid niet zegt, doe je iemand pijn en jezelf pijn want uw geweten blijft niet zuiver. Vroeg of laat gaat zich dat wreken op de gezondheid.

3) Asteya : Niet stelen

Vloeit voort uit ahiṃsā. Als je steelt, berokken je iemand schade. Het hart is niet zuiver dus kan men zich onmogelijk op het goddelijke concentreren en zal men niet tot de toestanden van samādhi kunnen groeien.

4) Brahmacarya : Niet gehecht zijn aan de vorm

De aanwezigheid van God beoefenen. Door zich niet over te geven aan de vorm gaat men de werking van de kleṣa's voorkomen. De oorzaak van de ellende waaruit bv. Rāga (verslaving) kan ontwikkeld worden.

5) Aparigraha : loslaten, niet-bezitten

Als men kan loslaten, kan men gemakkelijker spiritueel geïnspireerd worden en zal men lichter door het leven gaan, men gaat zich vrijer voelen, de onwetendheid gaat stilaan vervagen.

C. NIYAMA'S

Wat betekent Niyama ?

Training, zelfdiscipline : persoonlijke, innerlijke wereld.

1) Śauca : Zuiverheid van lichaam en geest

Het richt zich spontaan naar de goddelijke weg van de uiterlijke lichamelijke wereld. Vb: Bij het ouder worden gaan veel mensen (koppels) uit elkaar omdat de lichamelijke eigenschappen boven liefde gaan.

2) Samtoṣa : Tevredenheid

Samtoṣa komt van binnenuit. Als tevredenheid opgewekt wordt door het uiterlijke is het kortstondig en zal het lijden met zich meebrengen. Wanneer het van binnenuit komt gaat er liefde en vreugde mee gepaard.

3) Tapas : Vurige inzet, ascese

Je gaat je minder aangetrokken voelen tot het aangename. Je gaat minder het hartstochtelijke nastreven en het negatieve wegduwen, m.a.w. meer zelfdiscipline.

4) Svādhyāya : Zelfstudie

Deze brengt je in contact met je werkelijke aard. Nodig om je foutieve identificatie te overwinnen.

5) “Īśvara-praṇidhāna” : Overgave aan (God) zuiver bewustzijn

Wanneer er volledige overgave is, is er loslaten van je gehechtheden aan ego. Loslaten van aangenaam en onaangenaam. Door deze overgave verdwijnt de sluier van onwetendheid (Avidyā).

III. Stoicijnse levenskunst [Stap 3]

2017



Pijn is je beste leraar

RECONDITIONERING

DE STOÏSCHE QUOTE: PIJN IS JE BESTE LERAAR

Vanuit “*Svādhyāya*” (zelfonderzoek), en “*Īśvara-praṇidhāna*” (overgave, loslaten), heb ik mij dan verder verdiept in het stoïcisme.

Hetgeen mij onmiddellijk opviel, was dat er enorm veel gelijkenispunten waren met de yogafilosofie. Het heeft mij in ieder geval geholpen om op het juiste spoor te blijven. Zoals ze dat zeggen in de yoga “volg uw dharma”. Het aangenaam en onaangenaam zal verder afnemen mits dagelijkse beoefening. Je zal minder de vraag moeten stellen “Wie ben ik?”.

De stoïsche leer, leert mij werkelijk meer geestelijke zelfcontrole te krijgen. En hoe kan dit anders dan door tegenslagen, confrontaties aan te gaan. In deze tijd wordt het juist afgeraden om geestelijke groei te bevorderen.

Het is net door de pijn en zware omstandigheden in het verleden dat ik mijn zelfcontrole heb kunnen trainen. Je wordt er alleen sterker van m.a.w. vanuit dat standpunt en ervaring krijg je inzichten waar je energie van terugkrijgt. Neen, het lijkt misschien een beetje raar maar ik wil echt niet wisselen met iemand die niet heeft moeten vechten.

Een prachtig voorbeeld van deze zelfcontrole komt van de romein “CATO” :

Stoïcijnen kenden in vroegere tijd best een harde leerschool. Zo is van Cato bekend dat hij de opdracht uitvoerde om zich vreemd te kleden met als doel dat mensen hem zouden uitlachen, voor gek verklaren. Hij moest op rantsoen leven. In weer en wind, in warmte en kou, Cato droeg nooit sandalen; hij liep altijd op blote voeten.

Waarom ? Hij eiste van zichzelf dat hij zich niet liet leiden door wat hem overkwam, maar besloot de situatie altijd meester te zijn (loslaten). Hij kon kou lijden, arm zijn, ziek zijn. Niets van dit alles dreef hem van zijn **doel**.

Tijdens een bezoek aan het publieke badhuis werd hij geschopt en geslagen. Toen uiteindelijk iemand zijn excuses aanbood, weigerde hij dit met de woorden : “Ik kan me niet herinneren dat ik geslagen werd.” Nog een andere keer werd hij uitgescholden. Wanneer de man uitgeraasd was, zei hij “Ik begrijp dat je mij een cadeau wilt geven, ik kies ervoor en heb de vrijheid je cadeau niet in ontvangst te nemen.”

Het doel is natuurlijk “DHARMA”, “MOTIVATIE”, “DRIJFVEER”. Zonder dit stevenen we af naar “DEPRESSIE”.

Er zijn andere manieren om de zelfcontrole te trainen maar de hardste weg is dikwijls de kortste.

A. HISTORIEK

Stoïcisme was één van de belangrijkste filosofiescholen uit de Oudheid. Het heeft niet alleen een enorme invloed gehad op de moderne filosofie, maar zelfs op veel christelijke doctrines. Toch vindt U daar, als U er een woordenboek op naslaat weinig van terug. U leest dan vooral termen als “gelijkmoedig, onverstoort en zelfs gevoelloos”. Hoewel daar een kern van waarheid in zit zou U gemakkelijk de indruk kunnen krijgen dat het stoïcisme vooral gaat over het moedig ondergaan van allerlei tegenslag en het onderdrukken van gevoelens. Niets is minder waar. Het stoïcisme is alles behalve een harde filosofie voor “die hards” en frontsoldaten. Het is juist heel vriendelijk en zelfs liefdevol.

In werkelijkheid is het stoïcisme een filosofische school die rond 300 voor Christus door ene Zeno van Citium is gesticht. Deze Zeno gaf les in een overdekte markt in Athene. Een dergelijke markt werd in het Grieks een stoa genoemd, vandaar dus de naam stoïcisme. De lessen werden niet voor niets op de markt gehouden. Ze waren openbaar en iedereen die dat wilde kon aanschuiven om te luisteren naar wat Zeno zo al te vertellen had. Er waren in die periode veel verschillende filosofiescholen in Athene. Zo had je de Academie van Plato, het Lyceum van Aristoteles en het besloten landgoed van Epicurus. Dit waren echter privé scholen waar je als particulier niet zo maar, zonder te betalen, terecht kon. De school van Zeno was anders, zijn vaste leerlingen bezorgde hem ongetwijfeld een inkomen, maar ook zonder geld kon je zijn lessen volgen.

Zeno werd immens populair en al snel trokken zijn lessen grote groepen mensen. Zijn opvolgers Cleanthes en Chrysyppos zetten de traditie voort. Er zijn aanwijzingen dat stoïcijnen tot ver in de eerste eeuw voor Christus les gaven op dezelfde overdekte markt in Athene. Dat duurde tot de opkomst van het Romeinse rijk. Het centrum van de stoïcijnse filosofie verplaatste zich van Athene naar het nieuwe centrum van de destijds bekende wereld : Rome. De Romeinen waren wel gecharmeerd van de stoïcijnse levenskunst. Prominente Romeinen als Cicéro en Scipio namen les bij stoïcijnse filosofen en maakten vertalingen in het Latijn van hun Griekse boeken. Het stoïcisme kwam nu echt in de mode en het werd de heersende filosofie bij de Romeinse elite. Stoïcijnse filosofen als Seneca, Musonius en Epictetus werden beroemd en in de tweede eeuw na Christus zat er met Marcus Aurelius zelfs een stoïcijn op de keizerstroon.

Het stoïcisme behandelt iedereen gelijk en sprak daardoor mensen van over het hele Romeinse rijk en uit alle lagen van de bevolking aan. Zo kwam Seneca uit Spanje, de westkant van het rijk, en Diogenes van Babylon uit, hoe kan het ook anders, Babylon in het oostelijke puntje van de Romeinse wereld. **Zo stond de stoïcijnse leraar Epictetus, een voormalige slaaf, helemaal onder aan de maatschappelijke ladder**, terwijl zijn leerling Marcus Aurelius als keizer op de bovenste trede van die ladder stond.

B. DEFINITIE

Wat maakte deze filosofie nu zo aantrekkelijk voor zulke geografisch en maatschappelijk uiteenlopende mensen ? Dit zo populaire stoïcisme was meer dan wat we tegenwoordig een filosofisch systeem zouden noemen. Het stoïcisme is een “levenskunst”. Naast traditionele onderwerpen als ontologie, logica, epistemologie, fysica en ethiek gaat het stoïcisme vooral over de manier waarop je je leven het best kunt leiden. Het zijn ideeën over de beste manier om een gelukkig en zinvol leven te kunnen leiden. Het propageerde een levenskunst die veel Romeinen aansprak en die tegenwoordig nog net zo actueel is als tweeduizend jaar geleden. Dus m.a.w. volg uw “dharma” en reconditioneer wat in deze westerse wereld niet altijd evident is natuurlijk.

Stoïcijnen zien het als een soort morele plicht om zichzelf te ontplooien en hun eigen “bewustzijn” te ontwikkelen en daarmee dus eigenlijk ook het bewustzijn van het universum te vergroten. Iemand die dit doet, leidt een “virtuoos” leven. Dit leidt dan ook tot een gelukkig leven. Iemand die zichzelf ontplooit leert namelijk dat de werkelijkheid uiteenvalt in twee delen: een deel waar je invloed op hebt en een deel waar je niets aan kunt doen. Alleen de dingen waar je invloed op hebt zijn voor een stoïcijn waardevol.

Het leren leven als een stoïcijn heeft wel wat weg van het leren fietsen of een muziekinstrument leren bespelen. In het begin moet U ontzettend opletten en heel bewust bezig zijn met wat U doet. U moet aan alles aandacht besteden en U constant afvragen waarom U het ook al weer op die manier moest doen. U maakt voortdurend fouten en tot uw ergernis gaat het telkens toch weer fout. Maar op een gegeven moment zorgt de herhaling er voor dat uw handelingen automatisch verlopen en wordt fietsen, muziek maken of het vellen van een correct emotioneel oordeel een tweede natuur. Opeens beseft U dat U uw muizenfobie kwijt bent. Het echte stoïcisme komt neer op een “beetje” theorie en een heleboel oefening. Het is alsof je in

meditatie zou kunnen geraken zonder oefening !! of zonder de Yama's en Niyama's toe te passen.

Met de nodige zelfspot formuleerde Epictetus het zo : “Je kijkt er niet vreemd van op dat je om timmerman of stuurman te worden iets moet leren”. Waarom denk je dan dat je een virtuoos mens kunt worden zonder dat je daar iets voor hoeft te doen ? Stoïcijnen moeten hun theorieën niet alleen opschrijven, maar vooral in praktijk brengen !

Maar wat is nu de **juiste definitie** van het stoïcisme en hoe heeft het me van “Svādhyāya” (zelfonderzoek, zelfstudie) en “Īśvara-praṇidhāna” (overgave, loslaten) naar Stoïcisme geleid.

Gemoedsrust en loslaten zijn twee elementen die belangrijk zijn om het stoïcisme te kunnen toepassen. Stoïcisme legt de nadruk op het constant alert zijn op uw eigen reacties en het permanent kritisch kijken naar de wijze waarop U op de wereld reageert. “Wat gebeurt er nu echt ? Hoe interpreteer ik dat en vooral wat voel ik daarbij ?, zijn typische vragen die een stoïcijner zich telkens weer stelt . Door deze stoïcijnerse gerichtheid op het heden kunt U een emotionele terugval of depressie zien aankomen en misschien zelfs in de kiem smoren. In de yoga kan men het onderbrengen onder “Sattvisch denken”. Het stoïcisme werkt alleen voor mensen die er over blijven lezen en nadenken. Ook in de antieke tijd werd al beseft dat alleen aandachtige herhaling in staat was een langzame maar wel gestage verandering in gedrag en gemoedsbeweging te bewerkstelligen. Filosofie is dus geen Haarlemmerolie maar helpt wel.

“Geef me de moed om alles te accepteren wat niet of niet meer in mijn vermogen ligt. **Geef me de kracht en de energie om alles te veranderen wat nog wel in mijn vermogen ligt.**

Het belang van het onderscheid maken tussen wat wel en wat niet in ons menselijk vermogen ligt is een uitgangspunt van deze filosofie. En als je alles accepteert wat toch al niet in je vermogen ligt, dan houd je dus energie over die je kunt steken in een actie die nog wel in je vermogen ligt. **Dus is de kern van de stoïcijnerse filosofie een oproep tot actie !!**

Over de wijsheid om tussen deze twee te onderscheiden schrijft Epictetus in zijn Zakboekje : “Wat niet in onze macht ligt is de wereld, andere mensen, ons lichaam. Wat wel in onze macht ligt zijn onze gedachten, ons willen, onze keuzes”.

Kern van het stoïcisme omvat 4 centrale ideeën :

1) Deugd :

Deze term stond voor optimale mentale toestand. Een toestand van geestelijk welbevinden en intellectuele scherpte. Deugdzaamheid of virtuositeit is het enige wat ons geluk kan garanderen. Geld, succes en roem zijn aangenaam maar hebben niets met een gelukkig leven te maken. Het obsessieel nastreven van dit soort zaken is doorgaans zelfs slecht voor uw mentaal welbevinden en leidt alleen maar tot stress en negatieve gevoelens. Wat we ook leren van de Yama's , Niyama's en de kleṣa's.

2) Emoties :

Volgens de stoïcijnen zijn onze emoties het gevolg van een waardeoordeel. Ze zijn het gevolg van de gedachte dat er iets slecht of goed gebeurd is of op het punt staat om te gebeuren. Veel vervelende en negatieve emoties zijn echter het gevolg van een verkeerde inschatting van de situatie. Maar doordat ze het gevolg zijn van ons eigen oordeel kunnen we er invloed op uitoefenen. Verander uw waardeoordeel en U verandert uw gevoelens. Er wordt altijd gedacht dat een stoïcijn zijn emoties onderdrukt. Het tegendeel is waar, een stoïcijn kan een heel emotioneel mens zijn. Hij streeft er alleen naar om zo min mogelijk vervelende emoties te voelen. Hij probeert zijn waardeoordelen over zaken en gebeurtenissen zo aan te passen dat hij zoveel mogelijk in een prettige mentale toestand verkeert. Hier kan men dan een link leggen met “sattvisch (helder, evenwichtig) denken” en “Svādhyāya” (zelfonderzoek).

3) De Natuur :

Een stoïcijn streeft ernaar in harmonie met de natuur te leven. Dit betekent niet dat hij ieder ochtend een praatje maakt met zijn geraniums of de boom knuffelt. Nee, hij is er zich sterk van bewust dat wij maar een heel klein onderdeel van een groter geheel vormen.

Dat grotere geheel, de natuur, het universum, god of hoe je dat ook wilt noemen, is dan wel weer een organisch bewust iets. Een vorm van bewustzijn en een soort doelgerichtheid, iets dat veel meer omvattende is dan ons eigen bewustzijn. Een geheel waar we geen enkele invloed op kunnen uitoefenen.

Voor een stoïcijn is het een troostende gedachte te beseffen dat er veel dingen zijn waar we zo goed als geen invloed op hebben. Zaken die we gewoon moeten accepteren of ze nu leuk zijn of niet.

4) Controle :

Waar heb je als mens nog controle over als er zoveel dingen zijn die je beter aan zichzelf kunt overlaten? Volgens de stoïcijnen hebben we alleen controle over onze waardeoordelen en onze wil. Het lijkt weinig, maar het betekent dat ons mentaal welbevinden, ons geluk, iets is waar we wel volledige zeggenschap over hebben. Doordat we menen invloed te kunnen hebben op de externe wereld raken onze verwachtingen telkens weer gefrustreerd en vallen we telkens weer terug in negatieve emoties. Emoties die we als we onze oordelen aanpassen ook helemaal niet hoeven te voelen.

Vanuit deze 4 centrale ideeën heb je volgens mij toch een grote kans om een gelukkiger leven te leiden, ook al vergt het dagelijkse oefening.

Maar wat heb ik nu tot op heden geleerd van deze theorie rond stoïcisme, hoe heb ik het in de praktijk omgezet ?

Het is natuurlijk niet zo dat alles zo maar weer in orde komt als U een paar stoïcijnse boeken leest. Het is alsof men zegt dat als men 5 keer mediteert men al resultaat heeft. Een instrument (zoals ons lichaam/geest) moet door onophoudelijke oefening (discipline, zelfstudie) tijdens uw leven getraind worden om enig resultaat (verandering) te bekomen.

Dus blijven lezen en nadenken is de boodschap. Wanneer ik vatbaar was voor gevoelens van somberheid was het van het grootste belang om mezelf in die psychische conditie continu in de gaten te houden.

Als er iets is waar het stoïcisme de nadruk op legt dan is het wel op het constant alert zijn op uw eigen reacties en het permanent kritisch kijken naar de wijze waarop U op de wereld reageert. “Wat gebeurt er nu echt ?” Hoe interpreteer ik dat en vooral wat voel ik daarbij?”, zijn typische vragen die een stoïcijn zich telkens weer stelt. Door deze stoïcijnse gerichtheid op het heden kan je een eventuele depressie zien aankomen en zelfs vermijden .

Depressieve mensen zijn zich vaak, net als een stoïcijn, sterk bewust van zichzelf. Daar stopt de overeenkomst echter al meteen. Het verschil tussen een lijder aan depressie en een stoïcijn ligt vooral in het negatieve zelfbeeld dat door een depressie wordt opgeroepen. Als U aan een depressie lijdt, kunt U nooit voldoen aan de hoge eisen die U aan uzelf stelt. U piekert eindeloos over mislukkingen in het verleden, wat weer nieuwe mislukkingen in het heden tot gevolg heeft.

Ook de wereld zal zich nooit aan uw eisen van perfectie kunnen aanpassen. U raakt in een vicieuze cirkel waarbij uw beeld van uzelf en de wereld om U heen steeds negatiever wordt.

Mijn dagelijkse constatacie : Het stoïcijnse onderscheid tussen de dingen waar U controle over hebt, zoals uw meningen, beslissingen en gedrag, en de dingen waar U geen controle over hebt, zoals de wereld en de andere mensen, kan mij en iedereen helpen die vicieuze cirkel te doorbreken. Over uw bedoelingen hebt U macht, over de resultaten van uw inspanningen gaat de wereld en hebt U geen macht. Zodra iedereen dit beseft heeft men al een belangrijke stap op weg naar verandering, (re conditionering) gezet.

Een ander belangrijk aspect van het stoïcisme is de gerichtheid op gemoedsrust. Het bereiken van gemoedsrust is één van de belangrijkste doelen van deze filosofie en dat is precies wat depressieve mensen wanhopig proberen te bereiken.

Gemoedsrust is de gelijkmoedigheid die je tegenkomt in **de kleṣa's** bij aangenaam/niet-aangenaam. De controle over uw eigen gemoedstoestand m.a.w. Wat duidelijk de betekenis van **loslaten, overgave, Īśvara-praṇidhāna** is.

Een stoïcijn probeert dit te verwezenlijken door alert te zijn op negatieve emoties en door iedere positieve emotie te koesteren. Zo blijft men inderdaad in balans en kan men terug **sattvisch (helder)** denken. **En inderdaad een stoïcijn probeert alles wat er uit een prettig gevoel te halen valt er ook echt uit te persen.**

Nog een aspect van stoïcisme dat bij somberheid kan helpen is **om tegenspoed bewust te gebruiken als een karakteroefening.**

Marcus Aurelius zei:

“Het leven heeft meer weg van een partijtje worstelen dan van dansen. Je moet altijd bedacht zijn op een onverwachte aanval en stevig in je schoenen staan.” (Marcus Aurelius, Meditaties, boek VII, hoofdstuk 61).

Het stoïcisme beschouwt het leven als een trainingspartner bij het worstelen. Zo iemand wil je niet verslaan, maar probeert je wel sterker te maken. Het haalt allerlei onverwachte trucjes met je uit om je te trainen en beter te maken. Kortom om je karakter te vormen. Door

tegenslagen als een training te gaan zien, worden ze misschien wel minder moeilijk te dragen. **Je kan het ook als een gelijkmoedigheidstest beschouwen, en dan gaat aangenaam en niet aangenaam veel dichterbij elkaar komen te liggen voor jou. Je geraakt minder uit balans, dichterbij de sattvische geest.**

Soms gebeurt er iets onverwachts waar U van slag door raakt. Een dergelijke donderslag bij heldere hemel kan iemand die gevoelig is voor somberheid een flinke terugslag bezorgen. Voor dit soort situaties helpt de stoïcijnse techniek die wel de “premeditatio malorum”, letterlijk “het slechte zien” wordt genoemd. Het idee daar achter is dat U zich regelmatig voorstelt dat er iets helemaal fout gaat. Door deze negatieve visualisatie een aantal keren te doen gaat U zich vanzelf realiseren dat het voorgestelde scenario misschien wel wat minder erg is dan het op het eerste gezicht lijkt.

Deze oefening mag enkel gedaan worden als U over de nodige innerlijke veerkracht beschikt om met deze situatie om te gaan. Een “erge” gebeurtenis wordt automatisch minder erg als U erop voorbereid bent.

Door U regelmatig een vervelende situatie in te beelden vermindert de angst en bereidt U zich mentaal voor op een crisis. Uw angst verdwijnt beetje bij beetje en je bent er beter tegen opgewassen. De “premeditatio malorum” versterkt uw waardering voor de keren dat het allemaal wel goed gaat, je succes hebt en niet angstig wordt.

Soms staan we onszelf in de weg. We willen ons leven verbeteren en weten zelfs waar we naartoe willen en hoe we dat zouden kunnen doen, maar toch kunnen we ons daar op de één of andere manier niet toe zetten. Somberheid en zelfs depressies houden ons tegen om een beter en prettiger leven te leiden. Stoïcisme wil mensen een andere manier bieden om tegen het leven aan te kijken. Het wil uw perspectief op uzelf en de wereld veranderen. Zo'n perspectiefwisseling maakt dat U zich beter staande kunt houden, dus meer veerkracht. Je gaat meer werken aan het innerlijke (de yoga ethiek) dan het uiterlijke (de wereld) waar je geen vat op hebt. Dit zijn vaardigheden die niet alleen van nut zijn voor sombere mensen, maar voor ons allemaal.

Iedereen zal immers geconfronteerd worden met tegenslagen en moeilijkheden. Stoïcisme is volgens mij zeker de moeite waard om te beoefenen.

Begin eraan, nu, heute !!!

C. VERSCHILLENDE FILOSOFEN OVER STOICISME

Filosofische belangrijke uitspraken die me inspireerde en aansluiting gaven op de weg naar het zelf (dharma).

Praktische filosofie

De elementaire/fundamentele kennis op weg naar het stoïcisme :

Stap voor stap met een zekere logica verder komen in je denken.

Door te weten dat :

- 1) De filosofische zelfkennis bij uitstek is, het kennen , het bewust worden van je eigen gedachten en opvattingen om ze daarna kritisch onder de loep te nemen.
- 2) Het uitgangspunt van de “stoïcijnse levenskunst” is dat de pijnlijke gemoedsaandoeningen de grootste bedreiging zijn voor geluk en het goede leven. Gemoedsrust onder alle omstandigheden is de basis en een belangrijke voorwaarde voor geluk. Door te filosoferen, door kritisch te denken, kun je je bewust worden van de onware gedachten om zo tot een meer waar inzicht te komen. Daardoor verandert je gemoedstoestand in positieve zin.
- 3) “Negatieve” gevoelens worden uitsluitend veroorzaakt door het eigen denken en dit denken is altijd “**onwaar**”.
- 4) Wat de stoïcijnse filosofie beoogt in één zin : “Hoe word je van een lijder een leider ?” Hoe word je van passief actief ? Hoe word je van extrinsiek gemotiveerd intrinsiek gemotiveerd ?

1.Epicurus :

Geluk is de afwezigheid van pijn en onrust.

Het gaat hier om een besef (awareness) van wat er is en wat er niet is op een bepaald moment. Je kunt leren om bewust te leven en telkens besef te hebben van wat er is, en niet is, zodat je jezelf gelukkig kunt prijzen, dat je je ene been voor het andere kunt zetten. Dit is in mindfulness yoga één van de belangrijkste pijlers.

Op ieder moment zijn er heel veel dingen die je niet hebt, waar je geen last van hebt. Hier kun je van genieten !! Het is een instelling, een levenshouding.

In het christendom zeggen ze “Mens, tel je zegeningen”. In het boeddhisme gaat het om “awareness”, het besef dat er is, wat er is, en daarvan kunnen genieten! (Wat we moeten blijven herhalen om in meditatie te kunnen geraken).

Het besef dat je op de nullijn zit, op de vlakke, is al voldoende om je gelukkig te kunnen voelen. De nullijn, wat er niet is en wat er wel is, is de realiteit, de situatie, de feiten, de basis. Dit is ook het uitgangspunt in de stoïcijnse filosofie.

De “**ideale**” stoïcijn komt niet onder de streep van de gemoedsrust, maar kan wel op basis van die rust, diepgaande prettige gevoelens ervaren. Omdat die gebaseerd zijn op de realiteit van wat er wel en niet is, kunnen ze juist heel intens zijn.

Als je genot afhankelijk is van andere mensen, dan ontnem je jezelf daarmee veel mogelijkheden om te genieten. En dan hebben we de emotionele problematiek i.v.m. “musterbation”. In het Nederlands vertaald als “moetofilie”. In de levenskunst moet men de omgekeerde weg bewandelen, alle expliciete en impliciete normatieve gedachten vertalen naar “willen”.

Albert Ellis, de psycholoog die de rationeel-emotieve therapie (RET) heeft ontwikkeld, schreef een boek die in het Nederlands de titel kreeg “Moeten Maakt Gek”.

2.Seneca :

Het geluk is afhankelijk van je eigen manier van denken : dankzij de rede kun je werkelijk gelukkig zijn.

Seneca’s praktische adviezen voor geluk :

Zich hechten aan iets, is de grootste vijand voor geluk. Voor véél mensen betekent iets hebben er zich ook aan hechten. Dan loop je 2 risico’s met betrekking tot je gemoedsrust : angst om het te verliezen van tevoren en verdriet als je het werkelijk verliest. (Zie ook kleṣa’s, yama’s en niyama’s).

Als je iets kunt hebben zonder te hechten, dan kun je ervan genieten zolang je het hebt en gebeurt er niets als je het kwijtraakt, en ben je ook niet bang om het te verliezen terwijl je het nog hebt. Wees geen slaaf van je bezit. Het onafhankelijk zijn van eer en bezit, niet hechten, dat is het verschil tussen de dwaas en de wijze, waarbij de dwaas het volk is. (Zie Bhagavad Gītā, Hfst 3, vers 25 : “Zoals de onwetenden handelen uit gehechtheid aan handeling, O Bhārata, zo hoort de wijze mens het welzijn der wereld beogend, te handelen zonder gehechtheid”).

De stoïcijnse levenskunst staat in het teken van wijsheid die intrinsiek verbonden is met geluk. Het gaat om de macht en de invloed die je zelf hebt, inzetten, en je gemoedsrust behouden door het loslaten van de zaken waar je toch geen invloed op hebt.

Geen energie steken in emoties maar wel al je energie gebruiken om door effectieve actie iets te veranderen. Actief zijn in plaats van passief. Leiden in plaats van lijden.

3.Epictetus :

Het verleden, de grote boze buitenwereld, wat andere mensen van je vinden en zeggen, dat zijn zaken die niet in je vermogen liggen.

Wat wel in je vermogen ligt is, je eigen gedrag je eigen keuze.

Met 100 procent energie te steken in wat wel in je vermogen ligt, verenig je de diepste gemoedsrust met de grootst mogelijke actiebereidheid. Dat is de kunst, dat is stoïcijnse levenskunst.

4.Sartre's existentialisme :

(t.o.v. jezelf, vrijheid/verantwoordelijkheid)

Deze filosofie is dus te gebruiken in het kader van de stoïcijnse levenskunst. Het is belangrijk om het existentialisme te kennen, omdat bepaalde gedachten daarvan in iemands leven een verandering teweeg kunnen brengen, ten goede.

Het weten dat je op een bepaalde manier vrij kunt zijn, meer handelingsmogelijkheden krijgt en meer kunt realiseren.

Existentialisme staat voor zin geven aan het bestaan. Naar de essentie gaan (uw eigenheid, dharma). Het gaat niet om de zin **van** het leven maar om de zin **in** het leven.

Je vraagt niet naar de zin van iets. Bij de dingen waar je zin in hebt, vraag je nooit naar de zin ervan. Je doet gewoon. De zin die jezelf aan het leven geeft blijft een soort spelletje. Eens je het te serieus neemt wordt het zwaar.

Emoties zijn een gedegradeerd bewustzijn. (Een heel belangrijke les die ik dagelijks doorneem).

Een emotie is het effect van opvattingen over jezelf, andere mensen of wat dan ook in de wereld, die geen realiteit zijn. Het zijn waardeoordelen en normatieve opvattingen. De feitelijke wereld is wat hij is, niet mooi of lelijk, niet leuk of vervelend, niet goed of kwaad. Mensen geven er kwalificaties aan, en geloven dan dat de wereld zo is. Pas als je in je eigen kwalificatie gelooft, kun je een emotie voelen. Dat geloof benoemt men dan als “jezelf serieus nemen”. Dus neem jezelf niet teveel au-serieux, want dat staat gelijk met “ego” (ahankāra).

Met voorbeelden als “jij maakt me kwaad”, houd je je eigen waarneming voor de objectieve werkelijkheid. Je denkt dat het gedrag van de ander de oorzaak is van je emotie, en miskent de rol van je eigen kijk daarop. Het blijft een causaal verband tussen wat een ander doet en hoe jij je voelt. Het is alleen een truc die werkt als je die zelf niet door hebt ! Je neemt niet de verantwoordelijkheid voor de manier waarop je zelf tegen de zaken en mensen aankijkt. (Svādhyāya ,zelfonderzoek ontbreekt).

Vrijheid en verantwoordelijkheid voor je eigen emoties

Emoties zijn een gevolg van de instelling van je eigen bewustzijn waar jezelf verantwoordelijk voor bent.

Het is de bedoeling dat je je **eigen truc** doorhebt. **Je ziet het liever niet in dat het iets van jou is, dat je iets vervelend vindt !**

De wereld is neutraal, niet mooi of moeilijk of vervelend. Jij maakt hem zelf tot iets anders.

5.De Nietzscheaanse Levenskunst :

Filosofie kan letterlijk vertaald worden als “verlangen naar wijsheid”. Als je deze formulering omdraait, kom je precies bij datgene waar het in de filosofie eigenlijk om gaat : de wijsheid om op een goede manier met verlangen om te gaan.

Verlangen is het streven om de kloof tussen realiteit en ideaal te overbruggen. Filosofie dient de ziekten van de ziel (het zelf) te genezen. De menselijke ziel (het zelf) wordt regelmatig ziek gemaakt door bepaalde ideeën en door de met die ideeën verbonden, negatieve emoties.

De onafhankelijkheid (onthechting, vairāgya) die je bereikt als je je bevrijdt van de ideeën en de hieraan gekoppelde overtuigingen wordt “Ataraxia” genoemd en betekent “vrijheid van verontrusting of verstoring”, dus m.a.w. vrijheid van onrust in de ziel (het zelf), en vrijheid van pijn in het lichaam.

Existentiële problemen zijn problemen die vaak te maken hebben met zingeving. In dat opzicht is een existentiële crisis een zingevingscrisis. (Wie ben ik ?)

Een van de oplossingen om aan zingeving te doen en vrij te worden is :

Als je als mens niet tot de massa, kudde wilt behoren, moet je je geweten volgen. Wees jezelf, dat wat je nu doet, denkt en verlangt dat **ben** je allemaal niet.

Het leven op tijd in eigen handen nemen is dus de beste raad die een mens gegeven kan worden.

D. HOE WORDT IK STOÏCIJN ?

Oude filosofie voor het moderne leven

Gelijkmoedigheid, rust en positivisme vind ik nu terug in de praktische filosofie van de stoïcijnen. Zo kan ik datgene dat binnen mijn macht ligt verder veranderen door een dynamische combinatie van reflectie over het lezen van inspirerende teksten, mindfulness en meditatie.

En dat is nu juist het punt. Het is door yoga te volgen dat ik mijn gedachten ben gaan observeren en onderzoeken en zo gestart ben met het beoefenen van het stoïcisme.

Ook goed om weten is dat het stoïcisme deze tijd als sociaal experiment wordt gebruikt.

Iedere herfst nemen duizenden mensen deel aan de Week van de Stoa, een wereldwijd filosofisch evenement georganiseerd door de Universiteit van Exeter in Engeland.

Doel : Aan de ene kant mensen onderwijzen over het stoïcisme en zijn relevantie voor hun leven, aan de andere kant systematisch data verzamelen om te bepalen welk effect het beoefenen van stoïcisme heeft.

Het doet er niet toe of je rijk of arm, gezond of ziek, hoogopgeleid of onwetend bent. Je bent altijd in staat een moreel hoogstaand leven te leiden en zo datgene te bereiken wat de stoïcijnen gemoedsrust noemden.

Een aantal kenmerkende stoïcijnse bewustwordingen :

Harde realiteiten van het leven kan je het best dapper onder ogen zien !

Tot deze realiteit behoort het gegeven dat niemand onsterfelijk is, dat niemand ons “toebehoort” in de zin dat we recht hebben op hem of haar. Dit inzien is niet alleen een manier om geestelijk gezond te blijven als er iemand sterft van wie je houdt. Een realistisch besef van betrekkelijkheid herinnert ons er ook aan dat we tenvolle van het gezelschap en de liefde van onze medemensen moeten genieten zolang die ons gegund zijn, maar ons tegelijkertijd moeten inspannen om die niet als vanzelfsprekend te beschouwen. Vast staat immers dat wij en zij op een dag zullen zijn heengegaan, waarmee de enige juiste “periode” om hen te appreciëren voorgoed voorbij is. We leven altijd in het “hic en nunc”, het hier en nu.

Volgens de stoïcijnen is God inzicht, weten, de zuivere rede. Daarin moet je volgens hen het wezen van het goede zoeken.

Jij bent een fragment van God. Je draagt God met je mee, stakker, en dat heb je niet in de gaten !! God is synoniem met het universum. Daarom zijn we allemaal deel van de goddelijke natuur. Het enige verschil tussen mensen en andere dieren is dat wij begiftigd zijn met het hoogste kenmerk van God/Universum : REDE. Daarom behoren wij de rede als leidraad in ons leven te nemen en haar toe te passen om onze problemen aan te pakken. Het tweede, hiermee verwante punt is dat er praktisch gezien heel weinig verschil bestaat tussen deze God en de simpele aanvaarding dat alles in het universum is verbonden in een netwerk van oorzaak en gevolg (zie kleṣa's).

Wat mij vooral interesseert is:

De stoïcijnse meerduidigheid over hoe de Logos te interpreteren, stelt de stoïcijnen in staat een bijzondere tent te bouwen en daar iedereen te verwelkomen, van atheïsten tot agnostici, van pantheïsten en panentheïsten tot theïsten, zolang geen van hen hun eigen metafysische denkbeelden maar aan de anderen oplegt.

In het stoïcisme draait alles om karakter, discipline deugdzaamheid en **ervaring**.

(Zie Bhagavad Gītā, het zesde boek van de 18-delige Mahābhārata, het beroemde Indiase epos).
Waar men de belangrijkheid van ervaring als volgt benadrukt :“**Voor een verlichte Brahmaan zijn alle Veda’s van evenveel nut als een waterbak voor een terrein dat overstromd is**”.
(Iemand die zelf de Werkelijkheid heeft ervaren, heeft de Heilige Schriften niet meer nodig. Hij is zelf het Levende Heilige Schrift.)

Hoe duur verkoop je je morele keuze ? Reken er in elk geval niet te weinig voor. Karakter is niet alleen een aspect van iemands psychologische ontwikkeling, maar ook als wezenlijk element van onze persoonlijke identiteit : “Leg je senatorengewaad af, trek vossen aan, en treed in zo’n rol op. De toga van een senator is iets bijkomstig. De werkelijke aard van een persoon ligt in zijn kern, en die kern – ons karakter – staat los van de rol die we in de maatschappij toebedeeld hebben gekregen, bij keuze, toeval.

Ervaringsgewijs komt men tot deze bewustzijnstoestand. Natuurlijk zijn er mensen die **nooit tot dit stadium** zullen komen.

Voorbeelden hier zijn legio : In mijn eerste lezing heb ik er daar een paar van opgenoemd.

Heel vaak ziet men dit probleem wanneer iemand met pensioen gaat , of een partner valt ziek voor een periode waardoor men tijdelijk niet meer kan gaan werken. Plots valt men in een leeg gat en weet de partner niet meer wie hij in huis heeft gehaald. Waar ben ik mee getrouwd ? Men wordt plots met “het zelf” geconfronteerd, in de spiegel gezet als het ware. Men is verplicht aan zichzelf te werken. Maar is men daartoe bereid om tot een zekere bewustzijnstoestand te komen ? Gaat men ooit in dat station geraken ???

Dus de eeuwige opdracht is deugdzaamheid en karakter aan te kweken, maar ook waakzaam blijven opdat het schip onder ons bevel niet ontspoord, aangezien een kortstondige afleiding rampzalig kan zijn. We moeten weten wat onze integriteit waard is.

De nodige zelfkritiek, zelfonderzoek. Eerst ons eigen straatje schoonvegen, naar ons eigen gedrag kijken.

Stoïcisme kan je ook omschrijven als een geestelijke balanceeract gericht op het handhaven van je morele standvastigheid en je zelfrespect.

Mooi voorbeeld hiervan :

Kreupelheid bv. Is een belemmering van het been, maar niet van de morele keuze. Dat moet je tegen jezelf zeggen bij alles wat je overkomt. Dan zul je ontdekken dat het een belemmering is van iets anders, maar niet van jou. Ons deugdzaam karakter kunnen we dus uitbouwen via gewoonte en vooral via doelgerichte filosofische reflectie (zelfreflectie).

Conclusie :

Hoe moeilijk is het eigenlijk om je eerzaam te gedragen in de ups en downs van het dagelijkse leven ? En toch, stel je eens voor hoeveel beter de wereld zou zijn als wij allemaal een beetje meer moed aan de dag zouden leggen, iets eerder ons gevoel van rechtvaardigheid zouden laten spreken, elke dag wat meer wijsheid zouden betonen.

Stoïcisme versus invaliditeit en psychische stoornissen

Als het stoïcisme mensen iets bijbrengt, dan is het hun eigen reacties gadeslaan en kritisch reflecteren op hoe ze de wereld waarnemen en interpreteren. We moeten positieve emoties koesteren en negatieve opmerken en uitbannen.

De stoïcijnen hebben bewezen dat we met aandachtige herhaling (wat in meditatie uiteraard ook van toepassing is) ons eigen gedrag en zelfs onze innerlijke gemoedsbewegingen kunnen veranderen.

Een stoïcijn treedt zijn tegenstander (fysiek of geestelijk) graag in het strijdperk tegemoet omdat dat hem verder brengt.

Het is van cruciaal belang dat we reflecteren op onze situatie en er oprecht naar streven de dingen in een ander daglicht te zien, en ons daarbij meer te baseren op de ratio en op compassie.

Hoe ga ik om met woede, angst en eenzaamheid in het stoïcisme ?

Een belangrijk voorbeeld van woede is in het algemeen voor mij (volgens de yama's/nyama's is dat ook het gevoel); onmiddellijk een afstand te creëren van de emotie en te beseffen niet teveel energie te steken in wat niet meer in je macht ligt.

Bijvoorbeeld bij het stelen van iets dierbaars. Zo werd enkele jaren geleden mijn portefeuille gestolen. Ik kan mij nog herinneren dat het er heftig aan toeging in mijn hoofd. De dief was in ons huis geweest. Dit voelde echt niet leuk aan. Beangstigend !

Met de stoïcijnse filosofie in het achterhoofd zou het nu toch veel draaglijker geweest zijn.

1. Ik ben iets kwijt dat ik kan vervangen.

2. De dief is in het bezit van de portefeuille maar die heeft iets over het hoofd gezien : hij is in het bezit van een portefeuille gekomen, maar in ruil daarvoor is hij iets veel kostbaarders kwijtgeraakt – zijn integriteit.

Het is dan ook overduidelijk dat herformuleringen belangrijk zijn in het stoïcisme. M.a.w. het vinden van een andere optiek is cruciaal om woede en andere emoties te leren beheersen. Het is zelfs zo dat ik soms medelijden heb wanneer mensen domme dingen doen zoals stelen. Je zou ze beter helpen dan een hele dag woedend te zijn en veel energie te verspelen.

Nota :

In de tijd van de filosoof Epictetus was er een “Handboekje” dat kon worden beschouwd als een handzame verzameling kernpunten die de stoïcijn zich als dat nodig is meteen voor de geest kan halen. (Zoals mantra's, of het handboek van de Bhagavad Gītā). Dit is momenteel zo voor mij met het stoïcisme, ik grijp altijd naar hetzelfde boek of dezelfde mantra.

En wat betreft “eenzaamheid” in het stoïcisme ?

Eén verschil tussen eenzaamheid en alleen zijn. Het laatste is een feitelijke beschrijving, terwijl het eerste een oordeel is dat we aan die beschrijving toekennen. Het is dat oordeel, niet het kale feit van het alleen zijn, waardoor we ons afgewezen en hulpeloos voelen.

Het mag zo zijn dat we weinig of geen invloed hebben op de uitwendige omstandigheden waardoor we soms in het leven gedwongen alleen zijn. Maar het is onze keuze, onze eigen

houding, die maakt dat die feitelijke omstandigheid omslaat in eenzaamheid. We mogen dan alleen zijn, maar daarom hoeven we ons nog niet hulpeloos te voelen.

Mijn geestelijke oefeningen die zeker het proberen waard zijn :

Laat niet de slaap over je vermoeide oogleden komen, voordat je alles overdacht hebt wat je overdag gedaan hebt. “Waar heb ik gefaald ? Wat heb ik gedaan ? Wat heb ik verzuimd wat ik wel had moeten doen ?

Begin daarmee en loop dan alles af, berisp jezelf dan voor wat je verkeerd hebt gedaan, en prijs jezelf voor het goede.

E. HET STOICIJNSE HANDBOEKJE :

1. Onderzoek je indrukken :

Oefen je er dus in tegen iedere onaangename indruk direct te zeggen : “Je bent maar een indruk en je bent helemaal niet wat je lijkt te zijn. We behoren onophoudelijk onze indrukken te onderzoeken, stilstaan bij onze eerste reacties op gebeurtenissen en plaats maken. Zo is er ruimte voor rationele overwegingen en dit door onbezonnen emotionele reacties te vermijden.

2. Herinner jezelf aan de tijdelijkheid van alles :

We moeten ons voortdurend voor ogen houden hoeveel we van onze dierbaren houden juist omdat ze ons elk moment kunnen ontvallen.

Hetzelfde geldt uiteraard voor jouw tijd en energie. Denk eraan dat je maar een mens bent (“Memento Homo”).

3. Het voorbehoud :

De stoïcijn hanteert een voorbehoud bij alles wat hij doet, dat hij zelfs gebruikt als een persoonlijke mantra : “als het me vergund is”.

Bijvoorbeeld als ik ga zwemmen, haal ik me voor de geest wat er zich allemaal kan afspelen. Mensen die me natspatten, die tegen mij botsen, die me uitschelden, die mijn spullen stelen. Ik onderneem die activiteit met minder risico, wanneer ik direct tegen mezelf zeg : “Ik wil zwemmen! Ik wil mijn morele keuze in overeenstemming met de natuur houden en tracht de rede toe te passen op het sociale leven. Dit probeer ik althans bij iedere activiteit. Het maakt mij minder boos als er toch iets gebeurt. Ik denk dan automatisch aan de stoïcijnse tweedeling : wat wel en **niet** in mijn macht ligt.

4. Hoe kan ik in het hier en nu deugzaam handelen ?

Bij alles wat er gebeurt, moet je bij jezelf onderzoeken welke vermogens je hebt om ermee om te gaan. Als je een knappe jongen of meisje ziet, dan zul je bij jezelf het vermogen van de zelfbeheersing vinden. Als je te maken krijgt met pijn, dan zul je volharding vinden. Als mensen je uitschelden, dan zul je verdraagzaamheid vinden. Als je je dit aanwent, zullen je indrukken niet met je aan de haal gaan.

Het stoïcisme drukt ons op het hart dat we elke moeilijkheid op ons pad moeten aangrijpen als een gelegenheid om deugzaam te handelen en zo door oefening een beter mens te worden.

Ziekte en pijn liggen niet in je macht, en ze zullen op zeker moment in het leven deel worden van ieder mens. Door dit toe te passen, zul je ermee kunnen omgaan, niet alleen met geneesmiddelen maar vooral door middel van je geesteshouding.

5. Pauzeer en haal een paar keer diep adem :

Waar het hier om gaat, is dat we ons een cruciale gewoonte aanleren die ons in staat stelt op een meer rationele wijze naar onze indrukken te kijken, ongeacht of die negatief van aard zijn, zoals uitschelden, of positief zoals genotsgevoelens. We moeten de drang weerstaan om direct en impulsief te reageren op mogelijke problematische situaties. In plaats daarvan moeten we pauzeren, een paar keer diep ademhalen, misschien een blokje om lopen en pas dan met uitschakeling van onze emoties (dus gelijkmoedig, maar niet onverschillig) over de kwestie nadenken.

Dit is een simpel advies, dat heel moeilijk in praktijk valt te brengen. Het is ook van bijzonder groot belang. Zodra je serieus werk gaat maken van deze oefening, zul je merken dat je

algemene aanpak van lastige kwesties spectaculair verbetert en positief commentaar krijgt van mensen in je omgeving die dat ook hebben opgemerkt. Ik kan mij inmiddels toch al een aantal keren herinneren dat ik door deze raad te volgen, mezelf een aanvaring in mijn leven heb bespaard en een goed humeur heb behouden.

Als het over iets belangrijks gaat moet je de zaak altijd overdenken alvorens te beslissen of je het doet. Bedenk dat de juiste beslissing belangrijk is, dat de wedstrijd nu plaatsvindt en dat de Olympische Spelen van het leven allang bezig zijn. Mocht je nog niet hebben meegedaan, **begin dan vandaag** niet morgen.

6. Het perspectief van de ander :

De oefening in perspectiefwisseling heeft dus twee interpretaties, die ik bij een aantal recente gelegenheden allebei als nuttig heb ervaren. Ik heb soms de neiging de gevoelens van mensen in mijn omgeving te bagatelliseren omdat ze naar mijn idee overtrokken reageren op bepaalde dingen die hun overkomen. Dan herinnert mij de stoïcijnse leer eraan dat ik doorgaans anders reageer wanneer mijzelf iets vergelijkbaars overkomt, bijvoorbeeld een sarcastische opmerking van een vriend of collega. Evenzo haal ik me, wanneer het mijn beurt is om te incasseren, meteen voor de geest dat wat mij op dit moment van streek maakt door zo ongeveer iedereen die ik ken weleens is ervaren.

Sinds ik gepaster reageer op het ongeluk van anderen en tracht mijn eigen problemen in proportie te zien door me voor ogen te houden dat ze ieder mens overkomen, lukt het me steeds beter om gebeurtenissen met meer gelijkmoedigheid tegemoet te treden.

7. Spreek weinig, en met beleid :

Houd bij voorkeur je mond en spreek alleen over het noodzakelijke, maar dan met weinig woorden.

Zoals zovelen doen onder ons is veel over andere mensen praten. Terwijl vele mensen het al moeilijk genoeg zouden vinden om dagelijks aan zelfonderzoek te doen. Hier staat groei en discipline op de eerste plaats !

8. Kies je gezelschap met zorg :

Deze stoïcijnse directheid komt simpelweg neer op het verstandige advies dat, aangezien het leven kort is en verleiding en verspilling altijd op de loer liggen, we aandacht moeten besteden aan wat we verkiezen te doen en met wie we omgaan. Je kan het ook zo stellen dat we onder vrienden moeten verkeren die beter zijn dan wijzelf, opdat we van hen kunnen leren. Op z'n minst moeten we zoeken naar vrienden die in staat zijn onze ziel (het zelf) een spiegel voor te houden, zodat we een eerlijk beeld van haar krijgen en het ons duidelijk wordt hoeveel we nog aan haar (de ziel, niet de spiegel) moeten werken.

9. Reageer met humor op beledigingen :

Als iemand je vertelt dat die en die kwaad over je spreekt, ga je daar dan niet tegen verdedigen, maar zeg liever : “Ja, al mijn andere fouten kent hij niet, want anders had hij het niet alleen hierover gehad.”

Dit is een prachtig voorbeeld van waarachtige wijsheid gekoppeld aan humor. In plaats van aanstoot te nemen aan iemands beledigingen, plaats je nog wat extra kanttekeningen bij jezelf. Je zult je daar zelf beter bij voelen, en je lasteraar wordt erdoor in verlegenheid gebracht, of op zijn minst ontwapend.

10. Praat niet teveel over jezelf :

Ik doe mijn best deze raad op te volgen, het lukt me meer en meer en als ik mij eraan houd, voel ik me niet alleen beter, maar heb ik ook meer plezier in mijn sociale leven. Het voelt goed doordat het ons een zeker genoegen verschaft als we in staat blijken onze zelfbeheersing uit te oefenen.

11. Spreken zonder te oordelen :

Het komt erop neer dat we onderscheid moeten maken tussen feitelijkheden – waaraan we instemming kunnen verlenen als we ze door de waarneming bevestigd zien – en oordelen, waarvan we ons over het algemeen moeten onthouden, omdat we gewoonlijk over onvoldoende informatie beschikken.

Sta hier nog even bij stil en probeer je eens voor te stellen hoeveel beter het met de wereld gesteld zou zijn als we ons allemaal zouden weerhouden van overhaaste oordelen en de menselijke aangelegenheden nuchter zouden bezien, met wat meer compassie voor onze medemensen.

12. Evalueer je dag :

De avond is daarvoor het meest geschikt , voordat we naar bed gaan, want als we eenmaal in bed liggen, zijn we gewoonlijk niet alert en geconcentreerd genoeg meer.

De bedoeling is een rustig plekje te zoeken en overdenk daar alles wat er gedurende de dag is voorgevallen. Het helpt echt !

Onze geest moet elke dag uitgenodigd worden om rekenschap af te leggen. Welk van je zwakke punten heb je vandaag verbeterd ? Aan welke verkeerde neiging heb je weerstand geboden ? In welk opzicht ben je beter geworden ? Woede zal overgaan en gematigder zijn als zij weet dat zij elke dag voor de rechter moet komen. Is er dan iets mooier dan deze gewoonte de dag in zijn geheel te onderzoeken ? Hoe moet de slaap zijn die na dit onderzoek van het eigenlijk innerlijk volgt : hoe rustig, hoe diep en vrij, wanneer de geest gewaardeerd is of gewaarschuwd en als waarnemer en rechter van zichzelf in afzondering een onderzoek heeft gedaan naar zijn morele waarde.

Wanneer het licht rondom mij verdwijnt en mijn man, die met mijn gewoonte welbekend is , stil is geworden, onderzoek ik mijn hele dag en neem ik nog eens door wat ik heb gezegd en heb gedaan. Niets verberg ik voor mijzelf, niets sla ik over. Want waarom zou ik bang zijn voor enig gevolg van mijn mistappen, omdat ik immers kan zeggen : “Je moet oppassen dat je dat niet meer doet, nu vergeef ik je.” Een mens met morele kwaliteiten is blij als hij raad krijgt, maar juist de slechtsten protesteren heftig als zij merken dat iemand hen wil corrigeren.

IV. Emotionele flexibiliteit [Stap 4]

2018/2019

Emotionele flexibiliteit volgt automatisch vanuit een stoïcijns denkpatroon, het is uiteraard het verlengstuk van de stoïcijns leer en geeft nog meer duidelijkheid over het praktiseren ervan :

Emotionele flexibiliteit gaat over lossen worden, kalmer worden en bewuster leven. Het gaat over de keuze hoe je reageert op je emotionele waarschuwingssysteem.

Tussen onze stimulus en reactie zit een ruimte. In die ruimte ligt onze kracht om onze reactie te kiezen. In onze reactie ligt onze groei en vrijheid waarin ons menselijk potentieel kan worden vervuld.

Oplossingen voor “gevangen zitten” :

Nieuw begin, nieuw leven

De meest frisse en interessante oplossingen ontstaan vaak als we een “**beginnersgeest**” **omarmen**, door nieuwe ervaringen met een frisse kijk te benaderen. Dit is de hoeksteen van emotionele flexibiliteit.

Met een beginnersgeest ben je je bewust van al je emoties, je accepteert ze en leert van de moeilijkste. Het betekent dat je je over de geconditioneerde of voorgeprogrammeerde cognitieve en emotionele reacties heen zet om in het moment te kunnen leven met een heldere interpretatie van de huidige omstandigheden, en dat je dan overeenkomstig je diepste waarden reageert.

Het proces van emotioneel flexibel worden komt neer op vier essentiële stappen :

A. Aanwezig zijn :

Aanwezig zijn betekent dat we bereid zijn om onze gedachten, emoties en gedragingen met nieuwsgierigheid en vriendelijkheid te bekijken. Sommige van deze gedachten en emoties zijn terecht en passen bij het moment. Andere zijn oude gedachten die zijn blijven steken in je geest.

Aanwezig zijn bij onze gedachten en emoties, negatieve of positieve, als we ze bewust en bereid zijn ze te accepteren, dan geven zelfs de ergste demonen het uiteindelijk op.

Zelfacceptatie (zelfcompassie) wordt het sterkst geassocieerd met complete tevredenheid.

Helaas wordt deze gewoonte het minst in praktijk gebracht. De meesten zijn goed in het helpen van en het geven aan anderen. Het aardig zijn voor zichzelf blijkt zeer laag te scoren.

Zelfcompassie maakt je niet zwak of lui !

Er bestaat een misvatting in onze maatschappij dat je hard voor jezelf moet zijn om een voorsprong te blijven houden in deze geïndustrialiseerde samenleving die vol zit met veel technologie.

In deze sneltrein heb ik jaren vastgezet en heb ik hem dankzij o.a. yoga stilgezet. Zelfcompassie wordt door de prestatie maatschappij als een gebrek aan ambitie gezien. De vergelijkingsziekte van het westen, het oneindig bewijzen.

Zelfcompassie, mildheid (wat in mindfulness wordt beoefend) vergroot zelfs je voorsprong. Mensen met zelfcompassie mikken net zo hoog als zelfkritische mensen. Het verschil is dat mensen met zelfcompassie niet instorten als ze hun doel niet bereiken. Het wordt geassocieerd met gezond gedrag zoals gezond eten, goed slapen en met stress weten om te gaan in moeilijke tijden waarin je juist het best voor jezelf moet zorgen. Het versterkt zelfs je immuunsysteem, helpt ziekte te voorkomen, terwijl het sociale banden en positieve emoties aanmoedigt wat allemaal helpt om door te gaan.

Kiezen voor bereidheid :

Een van de grootste menselijke overwinningen is dat we kunnen kiezen om ruimte te maken in ons hart voor zowel vreugde als pijn, en we ons op ons gemak kunnen voelen als we ons ongemakkelijk voelen. Dit betekent dat we gevoelens niet zien als “goed” of “slecht”, maar gewoon als “iets wat er is”. Ja, er is dit hardnekkige idee in onze cultuur dat we iets moeten “doen” aan onze innerlijke onrust. We moeten ermee worstelen, hem repareren, in de hand houden, puur wilskracht erop loslaten, positief blijven. Maar wat we echt moeten doen is het eenvoudigst en meest voor de hand liggend, namelijk : niets. Dat houdt in dat we gewoon deze innerlijke ervaringen verwelkomen, ze moeten inademen, en hun omvang moeten leren kennen zonder keihard weg te rennen. Het openlijk accepteren, stoppen met touwtrekken door het touw los te laten. Dit is de beste aanpak.

Als je emotioneel flexibel bent, verspil je geen energie aan het vechten tegen je impulsen. Je maakt gewoonweg keuzes die verbonden zijn aan je waarden.

Een goede vraag die je jezelf kunt stellen als je probeert te leren van je emoties is : wat is het doel ? Ofwel : wat is het doel van deze emotie ?

Wat vertelt ze je ? Wat levert ze je op ? Wat ligt begraven onder alle verdriet, frustratie of vreugde ?

Zelftwijfel en zelfkritiek, zelfs woede en spijt, werpen een licht op die duistere, soms met demonen gevulde plekken die je het liefst zou willen negeren, plekken vol kwetsbaarheid of zwakte. Aanwezig zijn bij zulke gevoelens helpt je om valkuilen te vermijden en voorbereidingen te treffen om op kritieke momenten effectiever met je gevoelens om te gaan.

Als je zowel je innerlijke gevoelens als je externe mogelijkheden onder ogen kunt zien (terwijl je het onderscheid tussen die twee niet uit het oog verliest), heb je een veel betere kans om een goede dag te hebben, en niet te vergeten, een zinvol leven. Het vereist eerlijkheid en integriteit om onze ervaringen op te nemen in een verhaal dat uniek en van ons is, en dat ook dient om ons te helpen begrijpen waar we zijn zodat we beter kunnen zien waar we heen willen.

B. Afstand nemen (loslaten, vairāgya):

Nadat we onze gedachten en emoties hebben bekeken, kunnen we onszelf er van losmaken en ze observeren, zodat we ze zien voor wat ze zijn : gewoon gedachten en emoties. We zitten als het ware in een niet-veroordelende ruimte tussen onze gevoelens en hoe we erop reageren. Net als in meditatie is het de bedoeling van ze onophoudend te proberen toepassen.

Als je jezelf losmaakt van de observaties zorgt dat ervoor dat je voorkomt dat jouw kortstondige, geestelijke ervaringen jou in de greep houden.

Afstand nemen door het schrijven. Door het schrijven leerde ik om mijn trauma doelmatiger te verwerken. Ik leerde om mijn emoties te beleven, zowel de plezierige als de onplezierige. Het gaf mij inzicht in mezelf.

Tijdens het schrijfproces was ik in staat om afstand te nemen tussen de denker en de gedachte, de voeler en het gevoel, waardoor ik nieuwe perspectieven kreeg, me wist te bevrijden en verder kon gaan.

Het is werkelijk een ruimte creëren tussen de stimulus en de reactie. Je kiest voor gedrag dat gebaseerd is op je waarden i.p.v. dat je blijft hangen in wat je gedachten, emoties en verhalen zeggen dat je moet doen.

Je reacties sturen je in de richting van wat zal werken in het hier en nu. Het is doodeenvoudig de goede manier tot zelf-reflexie.

Mindfulness heeft dezelfde werking. Het verbetert de verbindingen binnen de netwerken van de hersenen die ervoor zorgen dat we niet snel zijn afgeleid. Door ons te helpen focussen verhoogt het onze bekwaamheid. Het verbetert het geheugen, de creativiteit, gezondheid en zorgt voor een langer leven.

Door aandachtig te zien wat er om ons heen gebeurt i.p.v. mee te doen met de massa, kunnen we flexibeler worden en meer inzicht verwerven. Als je bewust bent van een bepaalde emotie (zelfonderzoek, svādhyāya), kun je deze met meer emotionele helderheid observeren. Dit kalme bewustzijn “de hardcore mindfulness” komt niet bij iedereen zomaar aanwaaien.

“Alle ellende van de mens komt voort uit het feit dat we niet in staat zijn om alleen in een kamer te zitten”.

Dit is nu net wat ik heb geleerd met yoga (meditatie). Ik heb het gewoon gevoeld dat dit de enige manier is om mild met jezelf om te springen. De ene dag beter dan de andere.

Volgens onderzoek aan “Harvard” voelden de deelnemers, die alleen in een ruimte moesten zitten voor 10 min, zich ellendig. Mensen voelen zich ongemakkelijk met hun eigen innerlijke wereld. Dankzij mindfulness is er meer gelijkmoedigheid, nieuwsgierigheid en minder beoordeling en kunnen we verdergaan met hogere niveaus van zelfacceptatie en tolerantie en kunnen we aardig zijn voor onszelf.

Emotionele flexibiliteit betekent dat je allerlei verontrustende gedachten of emoties kunt hebben, en er nog steeds in slaagt om te reageren op een manier die het best past bij hoe jij het liefst wilt leven. Dat is wat het betekent om afstand te nemen en jezelf te bevrijden.

Om gemakkelijker met mijn emoties om te gaan heb ik gebruik gemaakt van de derde persoon. Voorbeeld in geval van woede. Het is een verfijnde strategie om met emoties om te gaan. Je neemt afstand van stress (angst, frustratie of verdriet). Dit helpt bij het reguleren van je reacties.

C. Je eigen pad volgen (dharma):

Nadat je uw mentale processen hebt opgeruimd en gekalmeerd en ruimte gecreëerd hebt tussen de gedachte en de denker, kan je beginnen met u meer te richten op wie je bent : uw **kernwaarden**, uw belangrijkste **doelen**.

Herkennen, accepteren en dan afstand nemen van het enge, pijnlijke of ontwrichtende emotionele gedoe geeft u het vermogen om meer betrokken te zijn bij het “grotere geheel”-aspect van u, waarbij denken en voelen geïntegreerd wordt met waarden en verlangen op de langere termijn. Het kan u helpen om nieuwe en betere manieren te vinden om daar te komen.

Uw **kernwaarden** verschaffen het kompas dat ervoor zorgt dat je in de juiste richting blijft gaan.

Het is een kunst om te leven volgens je persoonlijke waarden en het gedrag die je na aan het hart liggen, die je betekenis en voldoening geven. Het bepalen van die waarden die echt van jou zijn en ernaar handelen (niet naar de waarden die je zijn opgelegd door anderen, maar waar je oprecht om geeft) . Dit is de cruciale stap.

Kenmerken van waarden :

- ✓ Je kiest ze zelf. Ze worden niet opgelegd.
- ✓ Het zijn geen doelen. Ze duren voort i.p.v. dat ze vaststaan.
- ✓ Ze leiden je in plaats van dat ze je dwingen.
- ✓ Ze zijn actief en niet statisch.
- ✓ Ze staan dicht bij de manier waarop je je leven wilt leiden.
- ✓ Ze bevrijden je van het jezelf vergelijken met anderen.
- ✓ Ze cultiveren zelfacceptatie, wat cruciaal is voor je geestelijke gezondheid.

Om mij wakker te schudden stel ik mij dagelijks volgende vraag : “Wat heb ik gedaan wat echt de moeite waard was ?” Niet wat leuk was maar “waardevol”. Of : “Als dit mijn laatste dag op aarde was, hoe zou ik me dan gedragen om er een geweldige laatste dag van te maken?”

D. Veranderen (gewoontevorming) :

Kleine veranderingen kunnen ons vermogen om tot bloei te komen drastisch veranderen. Door te doen wat je kunt met de middelen die je hebt op dit moment, waar je je bevindt.

Geloven in verandering :

Onze hersenen geven heel veel om waar we in geloven. Een paar milliseconden voordat we een enkele beweging maken, versturen onze hersenen elektrische golven ter voorbereiding. Pas daarna sturen ze activeringssignalen naar de noodzakelijke spieren. Deze voorbereiding tot

actie, ook wel “readiness potential” genoemd, ligt buiten ons bewuste bewustzijn, maar wordt in werking gezet door de intentie. Wanneer we een verminderd gevoel van onze eigen macht en effectiviteit hebben, verzwakt het “readiness potential” in onze hersenen.

Het gevoel dat je jezelf kunt vormen is de hoeksteen voor emotionele flexibiliteit. Mensen die deze op groei gerichte manier van denken hebben en die zichzelf zien als de baas over hun eigen leven staan meer open voor nieuwe ervaringen, zijn meer bereid om risico’s te nemen, zijn volhardender, en zijn veerkrachtiger in het weer opkrabbelen na een mislukking.

Veranderingen die je gevoel van eigenwaarde activeren kunnen ook een diepgaand effect hebben, zelfs als de verandering puur grammaticaal is.

Het veranderen van je manier van denken begint met je ideeën die je over jezelf en de wereld hebt. Ze lijkt geheel vast te staan. Trek ze in twijfel en maak dan de bewuste keuze om jezelf te richten op leren, experimenteren, groeien en veranderen, stapje voor stapje.

Als het leven een reeks van kleine momenten is, waar elk moment heel lichtjes kan worden aangepast, en die samen allemaal tot een verandering leiden. Stel je dan eens voor hoeveel je zou winnen door deze kleine verandering toe te passen om het “willen” te vinden dat verborgen zit in het “moeten”.

Ik begon aan dit eindwerk met het gedacht “ Ik ga er een dagelijkse gewoonte van maken van vijf blz. per dag te schrijven, wat niet makkelijk is voor mij. Maar aangezien dit onderwerp mij zo motiveerde, werd het na enkele weken een krachtige gewoonte. Vandaar dat als we ons gedrag in de richting van onze waarden willen sturen – als we het topniveau van emotionele flexibiliteit willen bereiken – we ons voorgenomen gedrag moeten omzetten in gewoonten, we ervoor moeten zorgen dat ze zo diep geworteld in ons raken dat we er ons niet langer “bewust” van hoeven te zijn. De yoga/meditatie discipline is vergelijkbaar uiteraard.

Het vermogen om gewoonten te vormen die verbonden zijn aan onze waarden zorgt er niet alleen voor dat onze goede bedoelingen duurzaam zijn, maar het maakt ruimte in onze hersenen om andere taken uit te voeren.

Als je je manier van denken, motivatie en gewoonten wilt veranderen, moet je je hart openstellen voor de plooibaarheid van de wereld, in plaats van je voeten stevig neer te zetten op de stabiliteit van de wereld. Het is het leven tegemoet treden met een speels gevoel van

nieuwsgierigheid, de zin om te experimenteren en de wens om mogelijkheden te onderzoeken. Het is ideeën opzij zetten over “Wat wil je worden?” (resultaten en doelen) en vrijelijk bewegen in het proces en tijdens de reis, het leven van moment tot moment te nemen, gewoonte tot gewoonte, en stapje voor stapje.

Balans vaardigheid/uitdaging :

Te vaardig zijn in iets, zoals achteroverleunen en op automatische piloot verdergaan kent weinig groei en uitdaging en is dus een valkuil voor velen van ons, omdat we er tevlug een gewoonte van maken. Dus een balans tussen vaardigheid en uitdaging is de beste oplossing.

De juiste balans is die plek waar vaardigheid en het gemak van het bekende zich in een soort creatieve spanning bevinden met de opwinding en zelfs de stress van het onbekende.

De uitdaging kiezen :

Misschien is tot bloei komen, op de grens van je vermogen leven, het best te omschrijven als uitgedaagd worden, maar niet overweldigd zijn. Een belangrijk deel ervan zit hem in het selectief zijn van je toezeggingen, wat betekent dat je uitdagingen aanneemt die je echt aanspreken, en die voortkomen uit het je bewustzijn van je belangrijkste waarden.

Uitgedaagd blijven :

Wat yoga mij heeft geleerd de laatste jaren is “gaan voor mijn eigenheid en mijn zijn” (dharma) verder ontwikkelen. Dat gaat gepaard met positieve energie te laten doorstromen waardoor je motivatie aanwakkert en vooral dat je constant bewust, alert en uitgedaagd blijft. Je gaat werkelijk op zoek naar nieuwe ervaringen, uitdagingen. Op het einde van de dag ga je zitten in alle stilte en kan je dan vol respect de volgende vragen stellen.

Heb ik waardevolle dingen gedaan die dicht bij mijn zijn aanleunen ? Kan ik met een positief gedacht terugkijken op deze dag ?

Het vraagt oefening maar oefening baart kunst. Met de meditatiediscipline is dit hetzelfde. Je krijgt pas resultaat als je blijft oefenen. Je gaat telkens terug naar die plek van de stilte. Je doorbreekt tijd en ruimte, het tijdelijke niveau en omarmt de uitdaging om je er verder in te verdiepen.

En ja, natuurlijk werd dit reeds onderzocht. Het duurt tienduizend uur voordat je door een tijdelijk niveau kunt breken en de vaardigheid echt beheerst. Het beheersen is niet zozeer een kwestie van geïnvesteerde tijd, maar de kwaliteit van de investering.

Een kwaliteitsinvestering vereist “bewust leren” een manier van aandachtig oefenen, wat inhoudt dat je constant uitdagingen aangaat die net buiten je bereik liggen.

Aan je neuroplasticiteit werken :

Neuroplasticiteit houdt in dat de hersenen niet op een bepaald moment in de vroege jeugd “vast komen te staan”, maar in plaats daarvan doorgaan met nieuwe cellen produceren.

Bewust leren, bewust betrokken zijn, vergroot iemands kennis en ervaring. Bijna iedereen doet aan bewust leren als hij of zij aan iets nieuws begint. Maar als we eenmaal een acceptabel prestatieniveau hebben bereikt, vallen we terug op een soort automatische piloot die het gemak van het bereikte niveau kenmerkt. Als je bewust onbekwaam of bewust bekwaam bent, bevind je je nog steeds in de zone om je optimaal te ontwikkelen. Je mag dan ook een beetje gestresst zijn, dat is niet erg. Maar de juiste hoeveelheid stress – net genoeg, maar niet overweldigd – kan een goede motivator zijn. Hoe onprettig het soms ook kan aanvoelen, het is de stress die ervoor zorgt dat we vooruitgaan.

Stress is ook vrij vaak een gegeven als je meer wilt doen in het leven dan slechts met de afstandsbediening van kanaal naar kanaal zappen. Stress is onlosmakelijk verbonden aan uitdagingen, en het leren om tot bloei komen. **Je kunt de Mount Everest niet beklimmen zonder er een hoop moeite in te stoppen en veel risico te nemen. Hetzelfde geldt voor het opvoeden van een kind, vijftig jaar gelukkig getrouwd blijven, het leiden van een bedrijf, of het lopen van een marathon. Niemand heeft ooit iets belangrijks bereikt zonder stress en ongemak te ervaren.**

Het tijdelijke niveau doorbreken :

De 3 belangrijkste pijlers :

1) Verkies moed boven gemak

Om te blijven groeien moet je openstaan voor het onbekende, zelfs het onprettige. Door je onprettige emoties toe te laten kun je ervan leren.

2) Kies voor wat werkbaar is

Het tijdelijke niveau doorbreken betekent dat je gedurende je hele levensduur je volledige capaciteit blijft ontwikkelen.

De ultieme lakmoestest voor elke daad moet zijn : zorgt het ervoor dat ik dichterbij de persoon kom die ik wil zijn ?

3) Blijf doorgaan, blijf groeien

Tot bloei komen betekent zowel het uitbreiden van de omvang van wat je doet als de diepgang of de vaardigheid waarmee je het doet.

Omvang : Wat heb ik de laatste tijd gedaan dat me doodsbang maakt ? Indien je geen idee hebt , speel je teveel op veilig.

Diepgang : Als je vannacht zou sterven, waar zou je dan het meeste spijt van hebben dat je niet hebt gezegd ?

Moedig doorzetten of kappen ?

Moedige vastberadenheid is een aanhoudend doorzettingsvermogen om een doel te bereiken op de lange termijn, zonder je druk te maken om tussentijdse beloningen. Het wordt in het dagelijkse leven gelijkgesteld aan een ik-geef-nooit-op-mentaliteit.

Emotionele flexibiliteit kan iemand helpen om moedige vastberadenheid te ontwikkelen, omdat het ons in staat stelt om los te komen van moeilijke emoties en gedachten, om te gaan met tegenslagen en onze waarden vast te stellen, zodat we vooruit bewegen in de richting van een lange termijn-doel dat de moeite van het najagen waard is.

Als je doorgaat met het najagen van nieuwe kennis en rijkere ervaringen, als je je hart volgt en naar eerlijke antwoorden zoekt, zet je je geest open en vergroot je zo de wereld om je heen.

E. Jezelf worden :

Emotionele flexibiliteit stelt ons in staat om onze authentieke ik (zelf) te zijn bij iedereen, altijd. We kunnen dat niveau van echt zijn bereiken door kleine stappen op dagelijkse momenten in het leven.

- Benoem jezelf als degene die in jouw leven het heft in handen neemt en wees de baas over je eigen ontwikkeling.

- Accepteer je volledige ik (zelf) met zelfcompassie, moed en nieuwsgierigheid.
- Verwelkom je innerlijke ervaringen, breng ze tot leven.
- Omarm een identiteit die zich ontwikkelt en laat de verhalen over jezelf los die je niet langer van pas komen.
- Laat de onrealistische “doelen van dode mensen” gaan door te accepteren dat leven betekent dat je soms mislukt, gekwetst raakt, gestrest bent en fouten maakt.
- Bevrijd jezelf van het concept dat alles perfect moet zijn zodat je van het proces van liefhebben en leven kunt genieten.
- Stel jezelf open voor de liefde die vergezeld wordt door pijn, en de pijn die vergezeld wordt door liefde. Stel jezelf ook open voor het succes dat komt met mislukken en het mislukken dat komt met succes.
- Zet het idee van onbevreesd zijn van je af, en stap in plaats daarvan meteen op je angsten af, met je waarden als gids. Moed is niet het ontbreken van angst, moed is door je angst heen gaan.
- Verkiez moed boven comfort door oprecht nieuwe mogelijkheden aan te gaan om te leren en te groeien, in plaats van je passief over te geven aan je omstandigheden.
- Erken dat de schoonheid van het leven onlosmakelijk verbonden is met de kwetsbaarheid ervan. We zijn jong totdat we dat niet meer zijn. We zijn gezond totdat we dat niet meer zijn. We zijn bij degenen van wie we houden totdat we dat niet meer zijn.
- Leer hoe je de hartslag van je eigen pad kunt horen.
- Denk eraan om te dansen als je dat kunt.



*Het maakt niet uit hoe nauw de poort,
Hoe lang de lijst met straffen is,
Ik ben de meester van mijn lot,
Ik ben de kapitein van HET ZELF.*

Het onwerkelijke is niet, bestaat enkel in de betrekkelijke vorm. De wereld der verschijnselen is niet. Zij bestaat uit subatomaire deeltjes die zijn en verdwijnen. Deze wereld is niets anders dan naam en vorm waaronder het Ene werkelijke zich manifesteert. Het werkelijke daarentegen IS. De enige werkelijkheid ligt in het eeuwige. Ze is alles doordringend, oneindig en allesomvattend. (Bhagavad Gītā)

DANKWOORD

Dank aan mijn wederhelft dat hij me is blijven steunen om aan dit pad verder te timmeren.

Dank aan mijn zoon voor de vormgeving van dit eindwerk.

Dank aan mijn dochter voor haar ondersteuning.

Ātma Muni, Suman ik ben jullie dankbaar voor de vele inzichten. De 5-jarige reis was meer dan de moeite waard. De yoga-filosofie is werkelijk onuitputbaar en daarom zo interessant.

Dharma Muni bedankt voor de āsana-praktijk, de ademhalingstechniek en de pedagogische adviezen die niet alleen gebaseerd waren op de āsana's maar waar je ook de belangrijkheid van de lichaamshouding tijdens de dagelijkse bezigheden benadrukte. Uw dagelijkse zelfdiscipline was meer dan merkbaar en staat nu gegrift in mijn geheugen.

Mijn dank gaat ook naar de gastvrouw en gastheer voor hun gastvrijheid en voor de ruimte die zij al die zaterdagen steeds ter beschikking stelden.

Janaka bedankt voor de veelvuldige Āyurvedische adviezen !

En last but not least wil ik ook een dankwoord uitspreken aan al de andere lesgevers die tijd wilden vrijmaken gedurende deze 5 jaar.

Bibliografie

- ✚ Ātma Muni, Bhagavad Gītā, Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya vzw, yoga academie Mechelen,
 - ✚ Suman, Kleṣa's, Yama's, Niyama's, Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya vzw, yoga academie Mechelen,
 - ✚ Mentaal Kapitaal, Elke Geraerts,
 - ✚ Grote denkers over emoties, Miriam Van Reyden,
 - ✚ Stoïcijnse Levenskunst, Miriam Van Reyden,
 - ✚ De verborgen taal van onze geest, David Cohen.
-