

Tu vois? Non je sens....

Eindwerk Yoga Academie
Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya vzw

Bart Van Beneden
augustus 2024

Inhoud

Werk zonder einde.....	1
Lichte blauwe ogen.....	3
Verandering.....	5
Vṛti's.....	8
Juiste/onjuiste kennis.....	8
Verbeelding.....	10
Diepe slaap.....	10
Herinnering.....	11
Juist/onjuist/verbeeld/gedroomd/herinnerd?.....	13
Voelend kijken.....	14
On-gemak.....	15
Niet gemakkelijk.....	16
Kleśa's.....	18
De man in de wolken.....	21
Gewenning.....	22
Triguṇa's.....	24
Kijken met het hart.....	27
Aṣṭāṅga.....	28
Yama en Niyama.....	28
Bibliografie.....	30

Tu vois? Non je sens...

Werk zonder einde

Work in progres, een momentopname van een werk zonder einde waar in tegenstelling tot een eindwerk de nooit zo bedoelde 'zever in pakskes' tot inzicht kan komen en groeien...

Van de kleine ik naar de iets grotere IK.

Eenieder in dit werk vermeld hebben liefdevol mijn pad gekruist en sommigen delen nog steeds een weg. Ik sta ongetwijfeld hier te weinig stil bij het mooie gedeeld en ben erg dankbaar voor de kleinste opmerkingen, gesprekken, wat dan ook gedeeld of samen afgelegd tot nu en daarna. Het stemt me vrolijk en geeft me kracht om uit te gaan van de telkens goeie intenties.

Ik heb heel wat Yoga conditionering meegekregen van in mijn jeugd. De Yoga academie ging door in mijn ouderlijk huis op zaterdagochtend. Terwijl ik nog lag te slapen na het uitgaan klonken al veel te vroeg mantra's door onze gangen. Ik heb er soms op gevloekt, maar uiteindelijk werd ik ook nieuwsgierig genoeg om op een kussentje bij de groep te gaan zitten. De puberteit voorbij al weet ik dat niet helemaal zeker. Ik was de enige thuis die geen kinderyoga volgde, maar vatte de Yoga-beginnerscursus aan samen met enkele vrienden uit het jeugdhuis die er ook wat nieuwsgierig naar waren geworden.

De Yoga academie vatte ik dan aan in 2007.

Nooit om leraar te worden maar omdat de zienswijze me aansprak en -spreekt.

“Velen zijn geroepen maar weinigen uitverkoren”

Jezus in Matteüs 22,14

In de Yoga Sūtra's van Patañjali hoofdstuk twee licht Taimni toe (YSP p.134) :

“Onderdehand kan degene die alleen nog maar leest en studeert, er achter komen of hij voldoende enthousiasme heeft om het leven van een Yogi te aanvaarden en een ernstige poging te doen om het ideaal van Yoga te verwerkelijken. Er zijn maar al te veel gevallen van enthousiaste strevers, die zonder aanwijsbare reden bekoelen, of de Yoga-discipline als te lastig en te zwaar opgeven. Die mensen zijn nog niet klaar voor het leven als Yogi.”

Ik slaag erin geen sterk overdreven opvatting te hebben over mijn ernst en vermogen om het pad van Yoga te betreden.

Deze woorden geven me de vrijheid om een poging te mogen doen om iets te vertellen over hoe Yoga nooit veraf is, inspireert, verklaart, kracht, hoop en troost biedt, relativeert,...

“Er wordt in yogalessen dikwijls gewezen op dit verwerven van Zelfbewustzijn door de beoefening. Het gevaar zit er in dat dergelijke lessen een VALS zelfbewustzijn ontwikkelen, dat gebaseerd is op blinde hoogmoed: de zelfbewuste overschatting van het kleine en beperkte 'ik'. Echt Zelfbewustzijn gaat hand in hand met een ontwapenende nederigheid van dat kleine 'ik'. Het groeit naarmate men het kleine 'ik' zijn beperkte en onbetekenende plaats geeft die het rechtmatig toekomt.”

Ātma Muni in Introductie Bhagavad Gītā p.30-31

Lichte blauwe ogen

Sometimes I feel so happy
Sometimes I feel so sad
Sometimes I feel so happy
But mostly you just make me mad
Baby, you just make me mad

Linger on your pale blue eyes
Linger on your pale blue eyes

Thought of you as my mountaintop
Thought of you as my peak
Thought of you as everything
I've had, but couldn't keep
I've had, but couldn't keep

Linger on your pale blue eyes
Linger on your pale blue eyes

If I could make the world as pure
And strange as what I see
I'd put you in the mirror
I put in front of me
I put in front of me

Linger on your pale blue eyes
Linger on your pale blue eyes

Skip a life completely
Stuff it in a cup
She said, "Money is like us in time
It lies, but can't stand up"
Down for you is up

Linger on your pale blue eyes
Linger on your pale blue eyes

It was good what we did yesterday
And I'd do it once again
The fact that you are married
Only proves you're my best friend
But it's truly, truly a sin

Linger on your pale blue eyes
Linger on your pale blue eyes

(Pale blue eyes, Lou Reed 1965)

Toen Lou Reed dit nummer schreef, had hij het over iets anders dan wat ik eruit versta. Maakt ook niet uit, hij had het ook over iemand met kastanjebruine ogen. Enkele maanden geleden kreeg ik dit lied aangereikt door mijn goede vriend Benjamin waarmee ik regelmatig muziek uitwissel. Ik kon mij met die woorden identificeren op het vlak van mijn minderziendheid. Ik interpreteer het als volgt.

De problematiek bij PHARC (niet de Colombiaanse rebellengroep, maar later beschrijf ik meer deze aandoening die bij mij is vastgesteld) verloopt in stadia en vergt een aanvaardingsproces dat telkens opnieuw ruimte en tijd vraagt om het een plaats te geven. Om te beseffen van 'oh shit', dat is de stap die moet worden gezet, het relativiseren, waar het moet staan, een proces met ups en downs, 'sometimes happy, sometimes sad, mostly mad'.

De stadia verlopen treuzelend, 'linger on', als een aanvaarding, berusting.

De aandoening is degeneratief en dus fysiek beter nu dan in de toekomst. Ook al beleef je dat in de traagheid niet bewust, is vandaag telkens de 'peak of mountain top' en blijheid met de volgende te nemen trede der visuele mogelijkheden. Al, 'my everything', wat nu mogelijk is door wat nog waarneembaar is.

Wat ik niet kan behouden - wat vergankelijk is, zoals alles in het leven aanvaarding en afscheid nemen is-, is een oefening in afscheid en onthechting. Genieten van het hier en nu, maar soms ook de frustratie dat het uiteindelijke resultaat duidelijker zou zijn dan het degeneratieve proces waar telkens een nieuwe verhouding en vaardigheden moeten worden gevonden.

Ik heb een sterk verlangen in mijn dagelijks gezinsleven alsook professioneel als sociaal werker om mijn emmertje bij te dragen aan een betere wereld ('pure') maar in de toenemende afhankelijkheid wordt Svadharma - het persoonlijke Dharma of rol, plicht - en intern verlangen telkens meer op de proef gesteld en plooit zich dat wel verder terug op mezelf. Ook dat is een stuk van de ervaring, stilte en introvertie ('mirror').

Voor mezelf is sociaal werk het beroep waarin Svadharma kan worden gerealiseerd. Het degeneratieve van mijn zicht maakt de te vervullen rol, Svadharma, moeilijker.

Reïncarnatie of wedergeboorte als Yogische opvatting is voor mij logischer dan ander gedachtengoed. Net als het zichtsverlies een deel van mijn Karma is. Sterker nog zou je ook kunnen zeggen dat het de katalysator is om terug dichterbij de yogische zienswijze te komen.



De uitdagingen hier beschreven relatieveer ik met een poging deze zo goed mogelijk te leven, zo weinig mogelijk te laten bepalen ('skip a lifetime, put it in a cup') en bewust te blijven van wat hieruit kan worden geleerd en van de voordelen die hiermee gepaard gaan. Ik ben een populaire metgezel om mee te nemen naar toeristische trekpleisters of andere attracties aangezien ik meestal de wachtrij voorbij wordt gelaten door medewerkers wanneer ik hen in het oog val .

'Money is like us in time

It lies, but can't stand up'

Gezondheid is onbetaalbaar, vrijheid en onafhankelijkheid zijn voor mij essentieel.

Verandering

Je bent pas een sukkel wanneer je jezelf een sukkel vindt.

Aanvaarding is een onafgebroken proces. Het is 'koppigheid' die me drijft.

"Het moet zelfs de meest onintelligente mens toch wel duidelijk zijn, dat het leven, zoals we het kennen, bestuurd wordt door een meedogenloze **wet van verandering**, die overal doorwerkt en ten allen tijde voor alle dingen geldt. Niets in het leven is blijvend, van een zonnestelsel tot een stofdeeltje, en alle dingen bevinden zich in een toestand van beweging, hoewel de verandering heel langzaam kan zijn, zó langzaam dat we er ons niet van bewust zijn. Eén uitwerking van Māyā (illusie), ze maakt dat we ons niet bewust zijn van de voortdurende veranderingen in ons en buiten ons. De mensen zijn bang voor de dood, maar ze zien niet in dat de dood alleen maar een gebeuren is in de onafgebroken reeks van veranderingen in ons en om ons heen. Als het besef van dit onafgebroken, meedogenloze veranderen, dat niets onberoerd laat in het leven, voor iemand begint te dagen, gaat hij inzien wat begoocheling betekent. Dit besef is een zeer beslissende ervaring en is één aspect van **Viveka, het onderscheidingsvermogen**. De gewone mens gaat zo op in en identificeert zich zo volkomen met het leven, waarin hij verwickeld is, dat hij zich mentaal niet kan vrijmaken van die snel voortbewegende stroom. Theoretisch erkent hij misschien de wet van de verandering, maar hij realiseert het zich niet. Het eerste resultaat van deze realisatie, als Viveka begint te dagen, is angst. De grond schijnt ons onder de voeten weggeslagen te zijn. We schijnen geen vaste voet meer onder ons te hebben, niets waaraan we ons kunnen vastklampen in deze snelle stroom van de tijd en van materiële veranderingen." YSP Taimni p.171

Toen ik de academie aanvatte, nu bijna twintig jaar geleden, had ik recent ontdekt dat ik aan zichtsverlies lijd. Mijn ijsbrekerslezing aan de academie ging dan ook over de eerste keer dat ik naar India was gereisd voor een Ayurvedische behandeling bij Doctor Gokulan B G die het "Sudarshanam Eye Hospital" oprichtte. Het is gelegen in Thiruvalla bij Pathanamthitta district in Kerala. Er zijn 12 kamers en er kunnen 40 patiënten per dag worden behandeld.

Ik leerde dokter Gokulan kennen door zijn bijdrage in de documentaire "Ayurveda: art of being" uit 2001 (vandaag nog steeds verkrijgbaar). Het is inmiddels een welbekend centrum voor oogaandoeningen. De eerste keer dat ik er naartoe ging was het gelegen in wat leek op een oude boerderij. Inmiddels heeft hij aan de rand van de stad een ziekenhuis gebouwd.

De behandelingen duren voor mij drie weken. Het heeft veel van wat ik versta onder 'Pancha Karma'. Ik ben sindsdien nog twee keer naar zijn hospitaal geweest om me te laten behandelen.

Ondertussen is duidelijk dat het gaat om een zeldzame genetische aandoening.

Toen ik ruwweg drie jaar geleden merkte dat ik hoge tonen niet goed hoorde, werd medicinaal bevestigd dat ik vrouwen moeilijker vind om te begrijpen. Intussen heb ik oorapparaatjes die dit grotendeels hebben opgelost.

Ik vroeg me tevens af of dit me zintuigelijk aan het afsluiten was van de wereld en wat het volgende zintuig zou zijn. Professor Bart Leroy vroeg me toen ik vertelde dat ik kortelings een voetoperatie had ondergaan, of hij zo indiscreet mocht zijn om te vragen wat mijn voetoperatie juist in hield. Het ging zogenaamd om het uit elkaar halen van twee pezen maar het bleek daarna dat het toen al duidelijk had mogen zijn dat ik een klauwvoet had. De pezen bleven fout worden belast en vorig jaar werd ik opnieuw geopereerd. De klauwvoet was een gevolg van polyneuropathie (zenuwaandoening). Hiervoor ga ik nog wekelijks naar de kinesist om te werken rond evenwicht en het bewust worden van de voetspieren.

Dit alles samen is gekend onder PHARC, een zeldzame erfelijke zenuwaandoening. De zenuwen hebben het al maar moeilijker om de signalen door te geven. Het is de afkorting van de noemer van Polyneuropathie, Hearing löss, Ataxy, Retinitis Pigmentosa (RP) en Cataract.

Aan Cataract (staar) ben ik tijdens de Corona pandemie geopereerd kunnen worden. Het resultaat was even af te wachten omdat op voorhand niet te voorspellen is hoeveel van het troebel zicht is veroorzaakt door RP en hoeveel door Cataract. Dit bleek nogal mee te vallen en ik was dan ook verheugd na de operatie met de weinige verbetering in het midden van mijn oog door de ingreep. Mijn gezichtsveld is beperkt, te vergelijken met een donut waar in het midden nog wat kan worden waargenomen en in de buitenste cirkel het meeste licht wordt geregistreerd. Waar ik vroeger troebel zag kon ik nu naast de grijze kleur van de straatstenen ook spikkels zwart en wit onderscheiden.

Ik zie je zitten omdat het licht van boven op je valt. Dit reflecteert in mijn ogen. Het netvlies vertaalt het licht in elektrische prikkels. De interpretatie ervan is in de hersenen.

De vertaling van de stimulans licht gebeurt in het netvlies en dat moet worden vertaald in elektrische prikkels want dat is de enige taal die onze hersenen begrijpen.

Het vertalen van licht in elektrische prikkels gebeurt bij ons in het netvlies door twee soorten cellen: kegeltjes die kegelvormig en staafjes die staafvormig zijn. We hebben 6 miljoen kegeltjes en 120 miljoen staafjes per netvlies, 20 keer meer staafjes dan kegeltjes. Met onze staafjes bereiken we niet zoveel in het leven omdat waar wij moderne mensen zitten, alles verlicht is. Ik heb een staafjes/kegeltjes ziekte van het netvlies. Dat wil zeggen dat de staafjes veel minder goed werken dan de kegeltjes. Ik ben gelukkiger als er voldoende licht is, maar teveel is ook niet goed.

De stem komt binnen in het oor, daar gebeurt ook een omzetting van luchttrillingen van de stembanden via het trommelvlies in het binnenoor via de gehoorbeentjes. Dit gebeurt dan door de vertaling in elektrische prikkels waar dan een stem kan worden herkend of geïnterpreteerd als bijvoorbeeld een mannen- of vrouwenstem.

Het is opmerkelijk hoe we als mens alle zintuiglijke stimuli kunnen vertalen in elektrische prikkels.

Er wordt me wel eens verteld dat ik hiermee inspirerend omga, dan denk ik: 'ja ik weet niet beter'. Of er wordt gezegd: 'je hebt een hoge zelfredzaamheid'.

Klopt, ook al vind ik dat een stigmatiserende term die voor mij aandoet net als sommige andere racistisch of stigmatiserend verboden termen. In tegenstelling hiervan bestaan er vragenlijsten en scores voor deze term.

Nadat ik mijn witte stok veel te laat heb aanvaard en beginnen te gebruiken, herinner ik me nog hoe ik mij vrij voelde met mijn hoofd in de wolken. Ik moest niet langer tasten met de voeten en opletten hoe de weg voor mijn voeten zich bevond. Ik moest niet verantwoorden of uitleggen dat ik slechtziende was. Ik herinner me nog een massa mensen die uiteen ging toen ik met de stok aan kwam lopen, als de zee voor Mozes. Mensen komen spontaan te hulp. Als slechtziende wordt mij veel meer gepardonneerd. Ik voel me vrijer om te dansen, zelfs te zingen, voel veel meer lichtheid. Het brengt iets meer 'je m'en foutisme' van de blikken van anderen.

Mijn eindwerk is geen afschrijven van kwaadheid, angst of verdriet. Daar probeer ik zelf weg van te blijven en wil jullie daar alles behalve in meenemen. Het is voor het eerst moeilijk dit waardig mee te nemen en te leven. Dit zou ik hier graag onderzoeken en terug vinden, weer dichterbij een stukje van mezelf komen en wie weet maak ik alzo ook mijn Yoga-opleiding hier nog af?

Vṛti's

De tweede sūtra uit de Yoga Sūtra's van Patañjali, tevens aangestipt in de lessen als de belangrijkste, is er één waar ik hier graag wat beleving aan toets.

Yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ

Yoga is het vernietigen van de categorische inhouden van het bewustzijn.

De vijf categorische inhouden of vṛti's zijn:

- juiste kennis
- onjuiste kennis
- verbeelding
- diepe slaap
- geheugen

"Als er geen stilzetten is van de categorische inhouden van de geest, ervaart de ziener zijn ZELF niet, omdat het ZELF dan de vorm aanneemt van de wijzigingen!"

Uit de cursus De Yoga Sūtra's van Patañjali - enige commentaar door Atma Muni p.7

Juiste/onjuiste kennis

Een beeld komt dikwijls binnen onder de noemer onjuiste kennis. Er wordt dan beroep gedaan op de verbeelding om aan de hand van het geconditioneerd geheugen of soms met input van andere zintuigelijke informatie tot juiste kennis te komen. Wanneer het beeld van de juiste kennis is gevormd, verdwijnt ook meteen het beeld van de onjuiste kennis en is het dikwijls ook moeilijk of onmogelijk om dit opnieuw op te roepen. Ik kan het best toelichten aan de hand van een voorbeeld.

Recent was ik uitgenodigd door Canon en de Brailleliga om deel te nemen aan de persvoorstelling rond een nieuwe printtechniek. Met deze techniek worden foto's tactiel afgeprint om fototentoonstellingen tactiel te maken voor blinden en slechtzienden. Het ging om zes van de beelden uit de tentoonstelling 'Wij zijn Europa' van Lieve Blancquaert te Mechelen. Er worden lagen op een foto gelegd zodat ze ook voelbaar worden. Een primeur voor België.

Ik nam Benjamin mee waarmee ik fotografie bestudeer en waarmee ik gewoon ben om beelden te beleven. We stonden voor een muur met beelden die niet tactiel waren gemaakt. Stillevenen. Op een bepaald moment zegt Benjamin bij onderstaand beeld: 'Ik weet al wat je hierin gaat zien, borsten.' Ik weet niet zeker of het eraan ligt dat hij me erg goed kent of dat hij overal borsten ziet, maar ik zag ze. Samen met een vrouw die bedekt was met een soort sluier over het hoofd die we met wat verbeelding kennen uit een kerkelijk huwelijksritueel.

Na een tijdje zei hij dat het appels waren in een plastic zak die op een tafel lagen. Beetje teleurstellend vind ik dat nog steeds, maar wel mooi in beeld gebracht.



'Ik zie, ik zie wat jij niet ziet' (naar een kinderspelletje)

In Berlijn stak ik een straat over met een middenberm waarop gras en bomen groeiden. Ik struikelde over een betonnen paaltje dat voor mij te weinig contrasteerde met het gras, wat het deed ontbreken. Het paaltje bestond pas toen ik erover viel.

Ik rij ook opnieuw met de fiets in Mechelen. Onderbewust maak ik een soort landkaart met stoepranden, plantenbakken, paaltjes, enz. Het is een vrijheid en zelfstandigheid die voor mij belangrijk is, al is het soms schrikken wanneer er 's ochtends plots een bestelwagen opdoemt die, in werkelijkheid geparkeerd staat te laden en te lossen maar in mijn beleving pas bestaat wanneer ik hem nog maar net kan ontwijken. Wat ik zie wordt neurovisueel ingevuld met informatie waarbij dikwijls wat ontbreekt. De bestelwagen valt weg en wordt ingevuld door de info die er vermoedelijk zou zijn, wanneer de bestelwagen er niet zou staan.

Misschien vergelijkbaar met een beeld dat vroeger met A.I. digitaal werd verbeterd met telkens de info van de pixels rondom de aanvullende pixels die het beeld kwalitatief beter maken.

Verbeelding

Suman zei herhaaldelijk dat fantasie of verbeelding enkel kan worden opgebouwd uit het associëren van gekende zaken.

Enkele voorbeelden uit de oude geschriften en mythologieën:

In het Mahabharata, het omvangrijke Indische epos, wordt gesproken over hoogtechnologische Vimāna's. We zouden ze nu omschrijven als Ongeïdentificeerde vliegende objecten(UFO).

Als je de bijbel leest als een sci-fi boek:

Wanneer Mozes door God werd geroepen, gebeurde dit door het verschijnen van een bode van God (engel) in een vuur dat een struik toch niet verbrandde. (Exodus 3, 1-6 KU Leuven).

Met huidige raket- en lichttechnologie toch beter in te beelden dan met een brandende struik die niet verbrandt.

Het oud-Babylonische verhaal "de ark van Noah" (Genesis 6-9): een grote houten boot bedekt met pek en daarin een verzameling mensen en dieren.

Met de huidige technologie misschien makkelijker organiseerbaar met het verzamelen van genetisch materiaal. Hierrond staat in MO Magazine van 31 december 2014 te lezen: "Rusland bouwt 'ark van Noah' met DNA".

De Noorse god Thor die zich als een wagenmener met hamer door de lucht bewoog is waarschijnlijk ook niet met paard en kar letterlijk te nemen.

Diepe Slaap

De volgende vṛtti, na juiste en onjuiste kennis en verbeelding, is de diepe slaap:

Die wijziging van het denkvermogen die gebaseerd is op de afwezigheid van elke inhoud, is de slaap. (YSP I,10)

Toelichting uit de cūṣus met commentaar van Atma Muni:

"Slaap is NIET HETZELFDE als citta-vṛtti-nirodhaḥ. Volgens Taimni zijn de vṛtti's hierbij aanwezig en actief, maar is de band met de hersenen verbroken. Volgens de klassieke commentaar is slaap een voorgesteld idee.

Er is een bepaalde ervaring tijdens de slaap: een pratyaya of bewustzijnsinhoud, door tamas (zie toelichting triguṇa later) gedomineerd. Immers: iemand maakt bij het ontwaken de bedenking hoe hij heeft geslapen.

Er is ook registratie anders immers geen herinnering!"

Ik heb contact opgenomen met de Brailleliga met de vraag om me in contact te brengen met iemand die blind is geboren. Zelf heb ik wel slechtziende kennissen maar ken ik niemand die blind is geboren. Ik zou me daar graag bevragen hoe dromen bij hen werken.

Ik kan wel zeggen dat ik in mijn dromen niet minderziende ben.

Je kan volgens mij stellen dat dromen niet opgebouwd zijn uit de 1 op 1 zintuigelijke ervaring.

Je zou kunnen stellen dat deze zijn opgebouwd uit het geheugen met verbeelding.

Op de website van Radio 1 staat de getuigenis van een blindgeboren medewerker te lezen:

Harry Viaene, VRT collega bij het woordarchief is blind geboren. Volgens hem verschillen de dromen van blinde mensen niet veel van mensen die wél kunnen zien.

De dromen van blinde mensen zijn veel auditiever en tactieler. "Wanneer ik droom, zie ik geen beelden, maar hoor ik geluiden, of voel ik een bepaalde plaats." zegt Harry. Als hij bijvoorbeeld in een droom in een put valt, dan voelt hij zichzelf vallen, alleen ziet hij de put niet.

Wat je hoort of voelt, komt terug.

"Af en toe duikt het schoolbusje dat me naar het internaat bracht in mijn dromen op. Dan hoor ik de motor nog ronken, en voel ik de zetels waarop ik zat." Het zijn volgens Harry vooral beelden die je goed kent die opnieuw in je dromen opduiken. Wat je als blinde dus hoort of voelt, komt terug.

Tot op heden merk ik de degeneratieve evolutie van mijn zicht en gehoor niet in mijn dromen. Met andere woorden mijn gezichtsveld is niet beperkter, net als dat de beelden niet waziger of meer gericht zijn op de waarneming van andere zintuigen. Wat ik daarentegen wel merk in mijn dromen is hoe ik mijn aandoening beleef en/of wat anderen erover zeggen, maar dat is eerder uitzonderlijk.

Nochtans kwam ik onderstaand artikel uit het tijdschrift EOS tegen toen ik me afvroeg of mensen die blind geboren worden ook in beelden dromen. Richard van Wezel is hoogleraar Visuele Neurowetenschappen aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Hij onderzoekt de link tussen visuele perceptie en de elektrische activiteit van zenuwcellen. Wetenschapsjournalist Anouk Bercht legde hem deze vraag voor en tekende zijn antwoorden op.

"Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) ben je blind als je gezichtsscherpte minder is dan of gelijk aan één twintigste. Dat wil zeggen dat als iemand met goede ogen een voorwerp op twintig meter afstand scherp ziet, een blind persoon dat voorwerp pas op één meter ziet. Je bent ook blind als je gezichtsscherpte minder dan één tiende is én je gezichtsveld beperkt is.

Het antwoord op de vraag of blinden in beelden dromen, is niet kraakhelder. Ze wordt al eeuwen gesteld en roept op haar beurt weer andere vragen op. Wat zijn die 'beelden' precies? Wat 'zien' mensen met goede ogen als ze dromen? Echte plaatjes? Of hebben ze conceptuele en abstracte gedachten, waardoor het lijkt alsof ze iets zien? Bovendien kun je ook via andere zintuigen, bijvoorbeeld door te horen, ruiken of voelen, een bepaalde plek of omstandigheid gewaarworden. Droom je dan 'in beeld'?

Wie op latere leeftijd blind wordt, droomt doorgaans nog in beelden, dat weten we wel. Althans, zij dromen net als niet-blinden. Hun voorstellingsvermogen is vrijwel gelijk aan dat van mensen met goede ogen. Ze kunnen zich bijvoorbeeld een voorstelling maken van hoe een weiland met schapen eruit ziet.

De visuele cortex – het hersengebied dat visuele informatie verwerkt – is bovendien net zo actief tijdens het inbeelden van dat weiland als wanneer je werkelijk in het weiland staat.

Blinden verwerken 's nachts wat ze overdag gehoord, gevoeld of geroken hebben.

Mogelijk veranderen de dromen van blind geworden mensen wel een beetje.

Want je hersenen spelen 's nachts als het ware nog eens af wat je overdag meemaakte, om het geheugen te versterken. Verbindingen tussen hersencellen worden sterker. Dat noemen we consolidatie.

Dromen worden soms gevoed door dit proces. Blind geworden mensen zullen daarom vooral informatie van niet-visuele zintuigen verwerken als ze slapen. Daarnaast zijn hun dromen misschien gebaseerd op wat zij nog wel kunnen zien. Denk aan vlekkelig of wazig beeld. Maar tijdens het dromen kunnen ze natuurlijk ook putten uit hun herinneringen.

We weten niet zeker of blindgeboren mensen ook in beelden kunnen dromen. Er zijn aanwijzingen dat hen dat lukt. In ieder geval in een soort voorstellingen. Of die 'beelden' ook lijken op wat mensen met goede ogen zien, is nog de vraag. Blindgeborenen kunnen zich wel dingen inbeelden, zelfs wie zonder ogen geboren is. Uit hersenonderzoek weten we ook dat de hersenen van blindgeborenen goed in staat zijn om beelden te verwerken. De structuur van de visuele cortex is hetzelfde als bij ziende mensen. Maar we weten ook dat die gebieden voor andere dingen gebruikt worden, zoals voor de verwerking van tast, geluid of smaak.

Blindgeboren mensen slagen ook voor opdrachten waarbij je je moet voorstellen hoe een plattegrond van een kubus er opgevouwen uitziet. Onderzoekers discussiëren nog over hoe zij dat vraagstuk precies oplossen. Misschien zien ze het niet voor zich, maar komen ze via een andere weg tot een oplossing."

Herinnering

Zo komen we bij de laatste vrtti, herinnering of geheugen, zoveel als het niet toelaten dat iets wat men heeft ervaren wordt vergeten. Ik heb het gevoel dat dit er eentje is dat erg onder spanning staat bij mij.

Langs de ene kant omdat heel wat info vervaagt visueel door duidelijke en volledige beelden in vergelijking met voordien en/of iemand met een goede visus. Hiernaast worden de herinneringen sterk aangesproken om de ontbrekende info in het beeld in te vullen.

Bij voorbeeld: ik zie een afbeelding met een vorm die voor mij een nijlpaard voorstelt. Als ik vervolgens merk dat deze wit gekleurd is met zwarte vlekken, wordt de associatie gemaakt met een koe, die dan wordt bevestigd wanneer ik merk dat deze in een grasveld met omheining staat.

“We zien niet wat we niet kennen”
“We are not seeing what we don’t know”
(Paramahansa Omkarananda Saraswati)

Ik heb geen idee hoe het werkt wanneer je goed ziet. Ik kan me voorstellen dat er ook oriëntatiegewijs heel wat bewaard wordt onder herinnering, maar ik kan me voorstellen dat er bij mij meer dan gemiddeld beroep wordt gedaan op de herinnering voor de verplaatsing.

Ik weet heel goed hoe de straat en dus stoepen lopen en waar er welk paaltje staat op de routes die ik ken. Dan heb ik het niet over de parkeerborden, stellingen, leverende vrachtwagens of paaltjes die zijn bijgeplaatst. Dat doet schrikken ondanks mijn aangepaste snelheid. Voorlopig weegt dit niet op tegen de vrijheid en mobiliteit die het me schenkt maar het kost zeker aandacht op het vlak van herinnering.

Juist, onjuist, verbeeld, gedroomd, herinnerd?

Het is dus soms moeilijk naast het ontbreken van scherpheid van de beelden in waaktoestand om op deze beelden te vertrouwen. Naast de herkenning is er ook het ontbreken van het betonnen paaltje in de berm met gras zolang dit zich bevindt in de donut van het tunnelzicht. Eens ik er over ben gevallen is het erg aanwezig. Het beeld waar het paaltje ontbreekt is dus onjuiste kennis die dan na erover te zijn gevallen en centraal te zijn waargenomen verandert naar juiste kennis. Hetzelfde waar de borsten als onjuiste kennis veranderen in appels en juiste kennis worden. Het eerste voorbeeld van het paaltje is informatie die wordt ingevuld waar het paaltje niet waarneembaar is. Bij de appels kwam de ware vorm eerst niet overeen met de opvatting.

Ik ben me daar met mijn aandoening erg bewust van, maar ik denk dat dit misschien in mindere mate voor ons allen kan gelden, dikwijls verbonden met en vertrokken vanuit de conditionering. Onze werkelijkheid vertrokken vanuit de conditionering is niet de absolute werkelijkheid. Suman gaf hier telkens het voorbeeld van de getuigenissen bij een verkeersongeval. Allen oprecht maar vanuit een andere hoek en dikwijls allen verschillend hierdoor. Zoals er in een verder verleden kenmerken werden afgeleid of iets of iemand veilig of bedreigend was en hoe men zich daartoe kon verhouden. Dat zou ons misschien te ver leiden maar ik neem actief de compensatie waar die zich stelt bij het ontbreken van (een deel) van de visuele informatie.

Ik beweer niet dat het hetzelfde is als het stilzetten van de categorische inhouden van de geest, maar ik heb soms wel meer de neiging dan vroeger om me terug te trekken omdat er zoveel info wordt ingevuld vanuit de herinneringen. En ook omdat beelden worden afgetoetst aan het gekende. De interpretatie blijft gevoed door onjuiste kennis. Tot dit proces wordt gestopt door de juiste interpretatie met voldoende juist kennis, ook al is die beperkt waarneembaar en dus dikwijls onbetrouwbaar. Dit proces wordt als vermoeiend ervaren.

Gelukkig gebeurt dit niet op de voorgrond en ik vraag me af of dit lijkt op het mechanisme bij hoogsensitieve mensen waar er meer informatie wordt verwerkt in het bewuste dan die bij mensen zonder hoogsensitiviteit in het onderbewuste zou worden verwerkt, doordat de 'filter' minder goed werkt. Daarnaast ben ik me hierdoor misschien wel meer dan gemiddeld bewust van de dynamieken van de categorische inhouden van onze geest en relaties hier onderling...

Voelend kijken

Weergeven hoe ik de dingen zie en ervaar is niet evident, maar in een retrospectieve fotografie kon ik herkennen hoe ik de wereld waarnam.

In 2016 ging ik naar de retrospectieve van Saul Leiter kijken in FOMU Antwerpen.

Saul Leiter (VS, 1923-2013) wordt gezien als één van de pioniers van het gebruik van kleurenfotografie in de kunst, door hem toegepast vanaf 1946.

Dat was niet vanzelfsprekend in een tijd dat kleur enkel werd gebruikt in de productfotografie en de pornografie. Deze in de kunstfotografie gaan gebruiken werd toen aanzien als obscene.

Het boek bij de expo begint met als eerste hoofdstuk: 'What his eyes can do'.

Het was een double date maar ik was zo onder de indruk dat ik later opnieuw alleen ben gaan kijken om het nog beter tot mezelf te kunnen nemen.

Ik had iemand ontmoet die naar mijn gevoel en met mijn minder zicht van toen, had weten vast te leggen hoe ik de wereld waarnam. Een gevoel. Ik kan natuurlijk even niet door de ogen van iemand met goed zicht kijken.

*Verwijzend naar de titel van het eindwerk:
zoals bij ons 'wete', 'ziede' gebruiken
franstaligen op het einde van bijna elke
zin 'tu sais', 'tu vois' en ik verwijs naar 'tu
sens' als 'voeldem' omdat ik me met
deze woordspeling afvraag of dat mijn
minder zicht gecompenseerd wordt met
scherper aanvoelen.*



Ik besliste op die moment om een digitale spiegelreflexcamera te kopen en fotografieles te gaan volgen. Hoewel Saul Leiter natuurlijk pas aan het einde van zijn leven digitaal is gaan fotograferen en met analoge fotografie is begonnen. Ik volgde aan het CVO de drie basis modules, en de verdiepingen portretfotografie als ook straat- en reportagefotografie.

Ik dacht: ik heb geen auto en kan me dus een semi professionele camera veroorloven. Ik moest dit ook niet te lang uitstellen want mijn zicht zou er niet beter op worden.

Daarop ben ik fotografie aan het Instituut voor Kunsten en Ambachten gaan volgen in Mechelen waar ik nu in sabbat ben, maar nog mijn 5de jaar dien af te werken om de opleiding te vervolmaken. Er kunnen daarna nog wel 2 specialisatiejaren volgen.

Saul Leiter was naast fotograaf ook schilder. Maar met zijn schilderwerk voel ik me minder verbonden. Met de dunne lijn en relatie tussen fotografie en schilderen dan weer wel. Schilderles volgde ik al voor het studeren van fotografie, maar hier vind ik sinds enkele jaren nog moeilijk mijn draai in. Mijn laatste les dateert van ergens 2021-2022. Misschien neem ik het weer op maar voorlopig hou ik het op een camera en wat alternatieve technieken rond fotografie en met vrienden galerijen en musea bezoeken. Mijn opleiding aan het IKA (Instituut voor kunsten en Ambachten) is sinds afgelopen schooljaar on hold en hoop ik nog verder te zetten. Best een uitdaging, ook een zoektocht, soms frustrerend maar een mooie taal om te delen,...

Toen ik met professor Leroy sprak over het evenwicht tussen vreugde en frustratie betreffende fotografie, raadde hij aan om het zeker te blijven doen zolang het niet telkens voor frustratie zorgt en zolang ik mijn gading niet zoek in scherpe beelden. Ik moet ook eerlijk zijn over dat het frustrerend is dat mijn visus me niet toelaat te doen wat ik wil doen. Maar het is belangrijk iets in de plaats te brengen zodat er minder vertwijfeling is of het een goede keuze is.

Een snoepje in de plaats van een ander snoepje.

Datzelfde evenwicht tussen vreugde en frustratie speelt ook op andere vlakken en in andere rollen, soms in kleine praktische zaken, maar ook in de werksfeer en op het gebied van relaties.

On-gemak

Volgens prof Leroy zeggen andere patiënten met RP: 'the progression of dis-ease', 'on-gemak', altijd maar merken dat er weer een stukje weg is, 'it is killing me!'

Een klein voorbeeld waar ik het moeilijk mee had en wat ik een beetje ervoer als een aanval op mijn mannelijkheid, was te moeten gaan zitten om te plassen wanneer ik tenminste zeker wou zijn dat het in de pot was. Naast de pot pissen heb ik me altijd wat moeilijk kunnen voorstellen.

Ik geef wel toe dat ik opgelucht ben wanneer dit kan in de natuur of zoals vroeger onze naam schrijvend op de betonnen platen bij opa. Dat is wel al even geleden... hoewel.

Niet gemakkelijk

Op het vlak van **werk** loopt niet alles altijd van een leien dakje.

Oorspronkelijk was ik laborant gedurende net geen tien jaar, betrokken bij onderzoek naar HIV. Toen het bedrijf verhuisde en reorganiseerde en er collectief ontslag volgde, besloot ik voor mezelf om van deze gelegenheid gebruik te maken om mij te heroriënteren en terug te gaan studeren, deze keer een menswetenschappelijke richting. Ik wou al langer meer met mensen werken en dacht toen dat mijn minder zicht hiervoor minder een probleem zou vormen dan bij het werk in een labo. Tijdens die studie deed ik stage in de thuisloze zorg van het CAW (Centrum Algemeen Welzijn) en werk daar intussen nu ook al meer dan tien jaar, ondersteund door de Brailleliga en Licht en Liefde. Ondanks alle hulpmiddelen en mijn transparantie is het misschien voor de werkgever niet altijd duidelijk wat binnen mijn mogelijkheden ligt.

Aankankelijk werkte ik als preventieve woonbegeleider in een systeem met huisbezoeken. Enkele jaren geleden werd gesteld dat ik mijn werk goed deed maar niet kon blijven doen vanwege het minder zicht. Sindsdien werk ik als groepsbegeleider in het huis waar ik stage deed en dus goed ken. Deze halftijdse job in combinatie met het werk thuis brengt meer rust.

Ook op het vlak van **relaties** met anderen loopt niet alles vlot.

In oktober vorig jaar ging ik met mijn toenmalige vriendin door Thailand naar Laos. Met PHARC niet de meest toegankelijke vakantiebestemming. Veel gammele bootjes en eens op het ponton op betonnen trappen zonder leuning. Ik ben wel gewoon om met de rugzak te gaan stappen maar ik vind het nog steeds niet makkelijk om te erkennen dat dit zelfstandig niet meer lukt. Ook ter plekke net na het regenseizoen waren niet alle paden toegankelijk voor me met diepe traktorsporen en modder. Één dorp waar we een week bleven was tijdelijk enkel per boot bereikbaar.

Kort na de reis hadden we een reeds lang gepland onderhoud met professor Leroy. Die gaf aan dat mijn zicht niet was achteruit gegaan. Hij vertelde ook hoe hij soms met patiënten naar een seminarie gaat. Hoe het niet makkelijk is om hen te begeleiden als je alleen bent. Begeleiding wordt best gedeeld met anderen en met de nodige afspraken waarin er ook ruimte is voor de begeleider wanneer die het even niet ziet zitten. Dit kan ook wegen op relaties en je moet elkaar ook durven loslaten. Een jaar samen zijn is lang genoeg om elkaars frustraties te kennen en dus te delen. Ga hier als twee volwassenen mee om, als je elkaar voldoende graag ziet dan blijf je samen en dan geef je elkaar ruimte, of moet je elkaar kunnen loslaten als het niet lukt. Je kan hier dan best afspraken en deals rond maken. En haar ook voldoende vertrouwen zodat wanneer zij ook vrijheid nodig heeft dat je die ook kan geven. Dat ik voor mezelf de ruimte krijg om deze vrijheid te mogen nemen (zonder gps tracker). Duidelijk zijn over wat je aanbieden kunt in een relatie, wat praktisch mogelijk is, de dingen gedoseerd doen of de zorg delen met anderen.

Ik weet dat niemand in dit gesprek slechte bedoelingen had. Ik had graag boven deze emotie gestaan maar ik heb dit als erg vernederend ervaren. We hebben kort daarna ook besloten om de relatie stop te zetten. Ik heb het erg moeilijk gehad om mijn weg alleen terug te vinden. Terug te geloven en ervaren om het zelfstandig aan te kunnen. Hoewel ze weinig rol had gespeeld in de opvoeding van de kinderen, voelde ik me even zo verloren dat ik dacht dit niet meer alleen aan te kunnen.

Ik vroeg me af hoe ik in staat zou zijn de kinderen te ondersteunen in hun volwassenwording, lekker en voedzaam te koken en hen te ondersteunen in hun studies. Zo is het overhoren van lessen om een zicht te krijgen op wat nog wat beter gestudeerd dient te worden alsook het over de schouder meekijken naar die oefening die moeilijk lukt, best een klus. Het vergt wat creativiteit om hier volwaardig een rol in te kunnen spelen.

In de paasvakantie probeer ik binnen het haalbare hen alternerend een vakantiebestemming te laten kiezen. Zo gingen we dit jaar naar Djerba.

Op een bepaald moment kwam daar naar voor van één van de dochters dat het soms best wel een opdracht is om met papa op vakantie te gaan. Hoewel de vakantie erg leuk was en ik me soms zoals op de rug van een paard best buiten mijn comfortzone had gezet, kwam dit hard binnen. Ik wist wel waar het vandaan kwam. Ik had haar tandenborstel gebruikt en mijn witte stok in de hoek gezet net waar haar ondergoed in haar koffer lag.

Goed dat ze me wisten te vertellen wat er in de schalen van het buffet lag want je wil niet weten wat ik er soms in meende te herkennen.

Kleśa's

Ik stel me de vraag of de beperkte aanwezigheid en de beperkte betrouwbaarheid van de zintuigelijke waarneming maken dat de aandacht meer gericht wordt op het innerlijke dan het fysieke lichaam.

Avidya, onwetendheid, leidt tot een foutieve identificatie met o.a. het fysieke lichaam.

"Aangezien we **Avidyā**, onwetendheid, alleen te boven kunnen komen door het gewaar zijn van de Werkelijkheid, is het aankweken hiervan klaarblijkelijk het enige middel waardoor bevrijding uit de gebondenheid kan teweeggebracht worden. De betekenis van het woord Aviplavā is vanzelf sprekend heel duidelijk. Het gewaar zijn moet onafgebroken doorlopend zonder enige stoornis zijn. Eerst dan kan men zeggen dat Kaivalya bereikt is. Een enkele glimp van de Werkelijkheid is nog geen Kaivalya, hoewel het zeer zeker toont, dat het doel nabij is. Puruṣa moet het stadium bereikt hebben waar dit gewaar zijn niet langer verduisterd wordt door Avidyā, al was het maar voor een poos. Dit wordt in het laatste deel (van de YSP) vollediger uitgewerkt."

Taimni YSP p211 2.26,27

Avidyā of onwetendheid is de eerste van de vijf kleśa's of oorzaken van lijden.

Uit onwetendheid volgt Asmitā of ik-ben-heid.

Deze kleine ik wordt aangetrokken tot het aangename, Rāga, en heeft afkeer van het onaangename, Dveṣa.

Bovendien wenst het dit aangename te laten duren en heeft het daardoor angst voor het ophouden ervan, Abhiniveśa.

De Yoga Sūtra's wijden aan de kleśa's volgende sūtra's in hoofdstuk 2:

4. Avidyā, onwetendheid omtrent het Werkelijke, is de oorsprong van die dingen die er na worden genoemd, of ze zich nu bevinden in sluimerende, ijle, afwisselende of verbreide toestand.
5. Avidyā is respectievelijk het niet-eeuwige, het onzuivere, het boze, en het nietZelf te houden voor het eeuwige, zuivere, het goede en het Ātman.
6. Asmitā is de identiteit of dooreen mengeling, als het ware, van de kracht van het bewustzijn (Puruṣa) met de kracht van het kenvermogen (Buddhi).
7. Die aantrekkelijkheid, die samengaat met vreugde is Rāga.
8. Die afkeer, die met pijn samengaat, is Dveṣa.
9. Abhiniveśa is de krachtige begeerte om in leven te blijven, die zelfs de geleerden of de wijzen beheerst.
10. Deze, subtiele, kunnen gereduceerd worden door ze terug tot hun oorsprong, tot oplossing, te brengen.

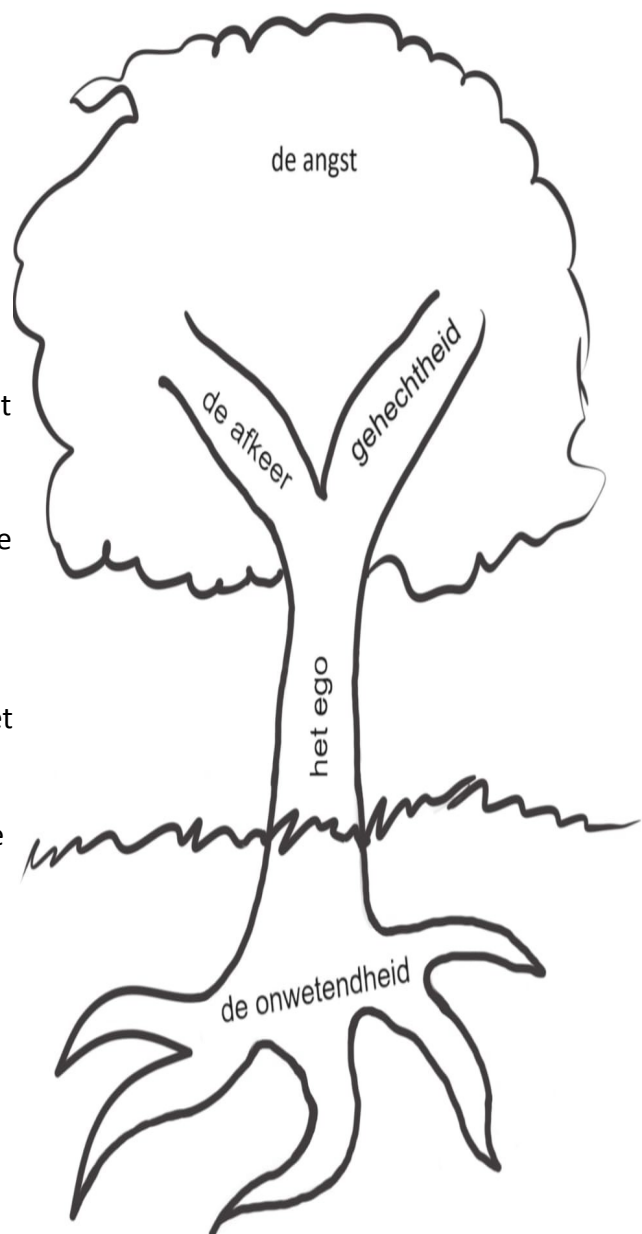
Ik rij nog dagelijks met de fiets en zoals ik in het hoofdstuk Vṛtti's en bij het verloop van de ziekte al heb uitgelegd wordt de ontbrekende info neurovisueel ingevuld en ben ik me dikwijls pas laat bewust van voor mij onvoorziene obstakels op de weg. Deze week nog liet iemand een wasmachine op het midden van het fietspad staan terwijl hij zijn bestelwagen open maakte om het te laden. Zolang ik niet dringend ergens moet zijn, is mijn snelheid beperkt en valt de impact erg mee. Ik ben wel eerlijk maar praat hier niet veel over omdat de mensen die dicht bij me staan zich hier soms zorgen over maken. Voor mensen die me niet kennen, leg ik toch wel wat uit dat dit waarschijnlijk een raar zicht is om de witte stok op te bergen en op de fiets te stappen maar dat ik Mechelen erg goed ken, weet hoe de straten en dus stoepanden lopen en paaltjes staan.

Ik heb ook tot minder dan 15 jaar geleden met de wagen kunnen rijden. Tot enkele waarschuwingen, zoals een fietser die met zijn vlakke hand op de carrosserie kwam slaan, duidelijk maakte dat ik hem niet had gezien. Ik ben vóór de cataract operatie, en ook wel omdat mijn zoveelste fiets was gestolen, even gestopt met fietsen, maar heb deze vrijheid dus herwonnen en het is moeilijk om deze weer af te geven. Toch nog net iets moeilijker dan de auto. Ook om overal op tijd te geraken en al mijn rollen te kunnen invullen zoals ik dat dus zou willen en dat zou je kunnen zien als ego, een niet aanvaarden maar net zo goed als een kracht.

De illustratie van de boom uit de 'Yoga Sutras de Patañjali' vertelt hier voor mij meer over.

Onderaan, onder de grond vind je de onwetendheid. De stam stelt het ego voor. De kruin maakt een tweesprong met aan de ene kant de afkeer en aan de andere kant de gehechtheid of aantrekking. Dat onder een bladerdek van angst.

De illustratie is een voorstelling die de mechanismen van onrust bij het verloop van mijn ziekte, in het bijzonder het degeneratieve karakter, mooi illustreert in tegenstelling tot de aanvaarding ervan en het vertrouwen erin.



Het ego zorgt dat ik graag meer ziende (met het zintuigelijk waarnemen) zou blijven. Alles zou kunnen blijven doen zoals ik het nu doe of beter. Het identificeert zich erg met mijn ogen. Heeft een afkeer tegen het verloop van de ziekte. Voelt hierrond vooral kwaadheid en verzet zich ertegen. Negeert het ook. Aan de andere kant is er de gehechtheid die de mogelijkheden wil behouden, en het aangetrokken worden tot al het aangename dat het zicht biedt. Het ego is bang voor de gevolgen en onzekerheden rond het verder verloop van de ziekte en klampt zich vast aan de visuele mogelijkheden nu. Daarboven zit dan de angst. Angst om opnieuw minder te zien. Opnieuw minder te kunnen. Opnieuw dingen anders te moeten leren doen. Afhankelijk(er) te zijn. Niets is voor altijd.

De man in de wolken

Eén van mijn favoriete kinderboeken is het prachtig geïllustreerde "De man in de wolken".

"Hoog op de berg woont een man alleen in een houten huis. Hij is daar gelukkig met wat hij heeft. Door de bewoners in het dal wordt hij 'de man in de wolken' genoemd. Elke dag gaat deze man voor zijn schilderij zitten. Een landschap, zo mooi, zo schitterend leeg, zo moet het geweest zijn toen de wereld begon. De man deelt zijn geluk met wie het maar wil. Elke dag komen mensen de berg op om samen met de man in de wolken te kijken naar het prachtschilderij. Wie naar het schilderij kijkt, vergeet voor even hoe treurig en lelijk het leven soms is. Sommige mensen komen heel vaak kijken en het werd ook een gewoonte om iets mee te brengen voor de man: een kastanje, een steen, een stuk kaas, een knikker, een fles wijn, een veer, een liedje of een tekening. Op een dag verschijnt er een vreemdeling. Die heeft horen vertellen over het prachtschilderij en wil het graag zien.

Het schilderij blijkt een fortuin waard te zijn en de man in de wolken kan het verkopen voor erg veel geld. Maar dat doet hij niet. Hij wil het schilderij graag blijven zien zoals hij het altijd heeft gezien: een landschap zo mooi, zo schitterend leeg, zo moet het geweest zijn toen de wereld begon. Hoe hard hij ook probeert, de man in de wolken kan de vreemdeling niet vergeten. Van nu aan houdt hij de bezoekers ook erg goed in het oog. Ze mogen niet te dicht bij het schilderij komen en ze mogen het zeker niet aanraken. Op den duur wil hij zelfs geen bezoekers meer ontvangen. Hij heeft er genoeg van, al die bezoekers zouden het mooie er nog van af kunnen kijken! In zijn dromen gebeuren er de ergste dingen met het schilderij. Hij zet sloten en grendels op de deuren en zondert zich helemaal af. Soms denkt hij nog terug aan de tijd toen de mensen uit het dorp naar het schilderij kwamen kijken en voor hem iets meenamen. Die tijd was nu voorbij. Nu moest hij zijn schilderij beschermen, desnoods met zijn leven. De angst voor het schilderij overheerst zijn leven en hij begint te twijfelen of het wel echt een prachtschilderij is. Hij hangt het terug aan de muur en merkt dat het zijn schoonheid verloren heeft door de drukdoenerij die ermee gepaard gaat.

Hij weet maar één oplossing: het schilderij verdwijnt in de haard ... Vanaf dan gaan zijn sloten en grendels weg en gooit hij de ramen open. Door het raam ziet hij een landschap, zo mooi, zo schitterend leeg, zo moet het geweest zijn toen de wereld begon. Je kan zien hoe alles een vorm en een kleur krijgt in het licht van de opgaande zon."

Een verhaal met een heel essentiële boodschap: geluk kan je best delen en je kan genieten van de kleine dingen. Maar ook over schoonheid, troost, bezit, waarden en het feit dat niemand voor jou kan bepalen wat geluk is, gaat dit prentenboek. Het geeft ook weer hoe ik me voel, hoe ik tegelijkertijd gelukkig ben met wat ik kan zien en ook angstig om het verder te verliezen. Het geluk, wie en wat het op mijn pad heeft gebracht, en het trieste of de frustraties die er soms mee gepaard gaan waar in het boek de man dan besluit het boek in de haard te gooien. Het verhaal van de man in de wolken geeft ook weer: aantrekking tot het aangename (het mooie schilderij), afkeer van het onaangename (de afzondering), angst om het schone te verliezen.

Gewenning

Avidyā, de eerste kleśa waaruit de andere voortkomen, is de oorzaak van de karma's zoals beschreven in volgende sūtra's (YSP II, 12t/m 15):

12. Het reservoir van Karmas welke geworteld zijn in Kleśa's brengt allerlei ervaringen in dit leven en in volgende levens.
13. Zolang de wortel er is (namelijk van Karmasayah) moet deze tot rijping komen en resulteren in levens van verschillende, klasse, levensduur en ervaringen.
14. Ze hebben vreugde of smart als hun vrucht, al naargelang hun oorzaak deugd of verdorvenheid is.
15. Voor de mensen, die onderscheidingsvermogen (Viveka) hebben ontwikkeld, is alles ellende wegens de pijnen als gevolg van verandering, bezorgdheid en tendensen en ook wegens de conflicten tussen het functioneren van de Guṇa's en de Vṛtti's.

Taimni legt sūtra II,15 verder uit:

"**Samṣkāra**: Dit woord betekent indruk, maar in onze context kan men het het best vertalen als 'gewenning', zoals we straks zullen zien. Er is een natuurwet volgens welke elke ervaring, die we doormaken, een impressie teweegbrengt op al onze voertuigen. De aldus teweeggebrachte indruk, maakt een kanaal waarlangs een corresponderende kracht kan stromen en zo wordt het kanaal steeds dieper, naarmate de ervaring zich vaker herhaalt. Dat heeft tot gevolg, dat we allerlei **gewoonten** verkrijgen en gewend raken aan speciale soorten van omgeving, wijzen van leven en van genoegens.

Maar tegelijkertijd werkt, zoals reeds gezegd, de **wet van verandering**, die voortdurend ons uiterlijk milieu wijzigt en ons in een nieuwe omgeving, in nieuwe omstandigheden en te midden van andere mensen plaatst. Het resultaat van deze gelijktijdige werking van twee natuurkrachten is, dat we voortdurend nieuwe gewoonten aannemen, gewend raken aan nieuwe omstandigheden en er ook uit verdreven worden. Zodra we ons een nieuwe gewoonte hebben eigen gemaakt of ons in een nieuw milieu hebben gevestigd, worden we er weer uitgedrongen, soms zonder moeilijkheden en geleidelijk aan, dan weer ruwweg zonder voorafgaande waarschuwing. Deze voortdurende noodzaak om ons in het leven aan te passen is een bron van onafgebroken ongemak en pijn voor ieder mens. De natuur schenkt ons ternauwernood een adempauze en drijft ons aldoor naar nieuwe ervaringen, hoe graag we ons ook zouden nestelen in onze sleurgewoonten en het comfort van die posities, die we verkregen hebben. Het spreekt vanzelf, dat de intelligente mens deze noodzaak om zich aan te passen accepteert en dat hij doet wat hij kan om zich ermee te verzoenen, maar het blijft een feit, dat dit een zeer zware bezoeking des levens is, waarvan iedereen graag bevrijd zou zijn."

Ik weet niet of de context waarnaar Taimni verwijst ook de mijne is, maar in mijn context is 'gewenning' ondanks zijn veerkracht steeds minder een vanzelfsprekendheid die steeds meer fysieke en mentale energie lijkt te vragen.

Ik krijg wel eens de vraag hoe het kan dat ik niet merk dat mijn zicht slechter wordt.

Er wordt dan bijvoorbeeld opgemerkt: 'Allez Bart, ik rij met de wagen en merk zelfs dat ik ondanks dat ik nog mag rijden zonder bril, de verkeersborden moeilijker of minder snel kan lezen dan ik zou willen.'

De meeste mensen hebben een beter zicht dan 10/10, ze hebben een zicht van 12/10 of 15/10 waarbij ze een auto niet zien vanop 10m maar vanop 12 of 15m afstand.

Iedereen zijn/haar ogen gaan achteruit, dat is normaal. Wat belangrijker is voor mij en niet makkelijk, is dat hoe slechter je ziet, hoe groter het verschil van dag op dag. Daarom kan ik niet zeggen dat er een algemeen verschil is van dag op dag. Ik kan wel achteruitleunen en reflecteren op wat er is veranderd op lange termijn. Mijn deel schommelingen op basis van mentale toestand en fysieke toestand die zijn zoveel groter dan bij iemand met 'normaal' zicht.

Wanneer iemand met 'normaal' zicht twee nachten niet goed heeft kunnen slapen gaat die waarschijnlijk niet zeggen 'ik zie niet zo goed' maar eerder; 'ik heb niet zo goed geslapen'. Het weinig zicht dat ik heb is veel beïnvloedbaarder. Wanneer ik goed geslapen heb en alles is koek en ei, dan ga ik veel beter zien.

De eerste natuurwet waar Taimni het over heeft, met name opdoen van indrukken, beleef ik hier dus waarschijnlijk anders en verwarrender dan bij iemand met 'normaal' zicht. Daarvoor begrijp ik misschien niet genoeg de natuurwet en kan ik mijn ervaring of impressie te weinig toetsen met iemand met normaal zicht. Ik ervaar wel telkens vooral de nood aan het heruitvinden van manieren en technieken om de dingen opnieuw aan te pakken op een andere manier wanneer iets misgaat (bv. van het uitgieten van een glas tot het blijven herkennen van een route per fiets zonder obstakels te raken, ...) Telkens een uitdaging zelfstandig te zijn maar ook de uitdaging hulp te aanvaarden met het oog niemand hier over zijn grenzen te laten gaan en hiervoor deals te sluiten met de mensen dicht rondom mij. Zo kan het leuk zijn en blijven voor iedereen. Het is mijn verantwoordelijkheid om aan te geven waar mijn zelfstandigheid mag blijven of waar hulp welkom is, en dat de ander zijn aanwezigheid niet ervaart als vermoeiend maar ook kan aangeven dat hij/zij het moe is. Zonder schuldgevoelens ook maar een mens mag zijn. Ik ook beperkt mag zijn en gelijktijdig voluit mobiel, papa, partner, sociaal werker, avonturier, ... kortom alle rollen mag zijn zonder me tekort gedaan te voelen.

De wet van verandering is niet alleen van toepassing op het uiterlijke milieu maar ook op mijn beleving ervan. Hierdoor wordt mijn aanpassingsvermogen waarschijnlijk meer dan gemiddeld uitgedaagd en moet ik me sneller nieuwe gewoonten eigen maken. De voortdurende noodzaak om me in het leven aan te passen is een bron van onafgebroken ongemak zoals Taimni het iets dramatischer omschrijft dan ik dat zou doen.

En ik vraag me soms af of het beter zou zijn blind te zijn om me niet telkens aan te moeten passen of bezorgd te moeten zijn of er al wat is veranderd of nog zal veranderen, zoals de man in de wolken die het schilderij verbrandde om niet meer angstig te zijn dat hij het zou kunnen verliezen. Maar ik ben dus nog verliefd op wat ik zie, de mensen rondom mij, de technologische vooruitgang, de Brailleliga, Licht en Liefde, de dienst Reva en dienst oogziekten van UZ Gent, mijn collega's en alle fijne ontmoetingen aan het andere eind van mijn witte stok.

...het maakt ook gewoon mee wie ik ben, wat ik belangrijk vind...

Triguṇa's

Taimni vervolgt bij YSP II,15 en illustreert hier met iemand die vanuit Tamas weinig bereid was te ondernemen.

"Guṇa-Vṛtti-Virodha: Vṛtti (is) te interpreteren als slaande op de toestanden van het denkvermogen. Dan zou Guṇa-Vṛtti-Virodha het conflict betekenen tussen de natuurlijke tendensen veroorzaakt door het overwicht van één der Guṇa's en de toestanden van het denken, die steeds aan verandering onderhevig zijn. Een dergelijk conflict komt veelvuldig voor in het leven van een mens en is de oorzaak van veel onvoldaanheid in het leven van de doorsnee-mens. Het volgende voorbeeld illustreert dit conflict en toont aan, dat het een van de voornaamste oorzaken is van menselijke ellende.

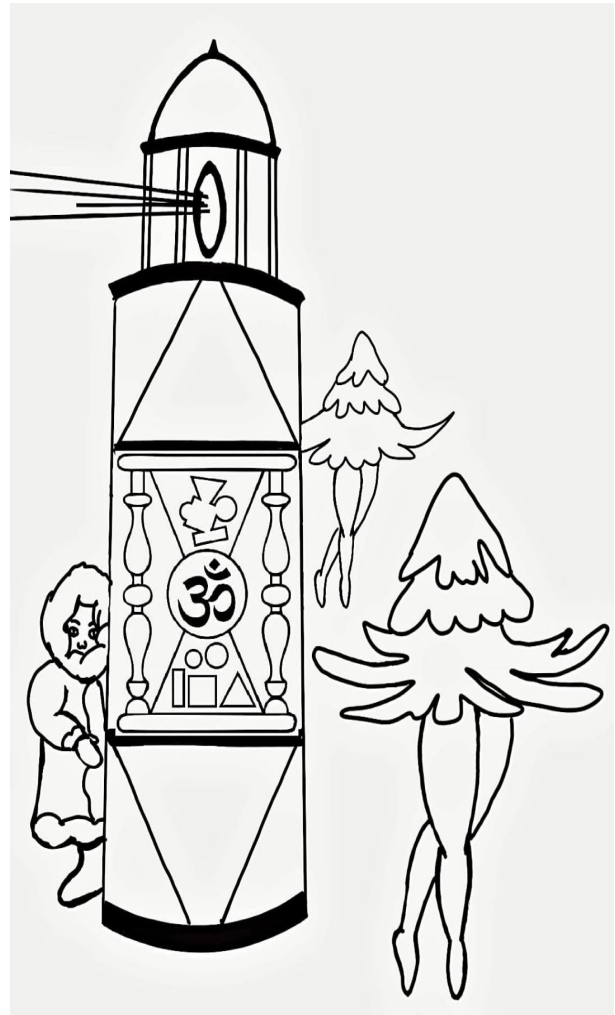
Er is iemand, die lui van aard is doordat Tamas overheerst in zijn karakter. Hij heeft een hekel aan steeds bezig zijn, maar bevindt zich in omstandigheden, waarin hij gedwongen is zich voor zijn levensonderhoud uit te sloven. Hij verlangt dus aldoor naar een vredig leven van niets doen en het resultaat van dit krachtige verlangen, dat hij voortdurend koestert is, dat in zijn volgend leven zijn begeerte vrucht draagt in een omgeving waar hij gedwongen is helemaal inactief te zijn (misschien wordt hij geboren als Eskimo, of krijgt hij een vuurtoren te beheren). Maar in dit leven kan Rājas in zijn aard overheersen en daarom wil hij werkzaamheid in een omgeving, waar niet veel activiteit mogelijk is. Daarom kniest hij en is hij even ontevreden over zijn lot als tevoren. Soms is het conflict tussen de op dat moment overheersende Guṇa en de toestand van het denkvermogen of de begeerte van tijdelijke aard, maar het heeft steeds deze uitwerking dat het voor zolang het duurt ontevredenheid teweegbrengt.

En op deze wijze brengt de natuur door de natuurlijke werking van haar wetten deze tegenstellingen teweeg tussen onze tendensen en de toestanden van ons denkvermogen, en daarom zien we overal een algemene ontevredenheid. Niemand schijnt tevreden te zijn met zijn lot en levensomstandigheden. Iedereen verlangt wat hij niet heeft. Dat is waardoor Guṇa-Vṛtti-Virodha een van de oorzaken wordt van menselijke ellende in het algemeen. De wijze mens ziet het onvermijdelijke in van dit alles en geeft daarom alle verlangens geheel en al op en accepteert wat in het leven tot hem komt zonder uitbundigheid en zonder wrevel.

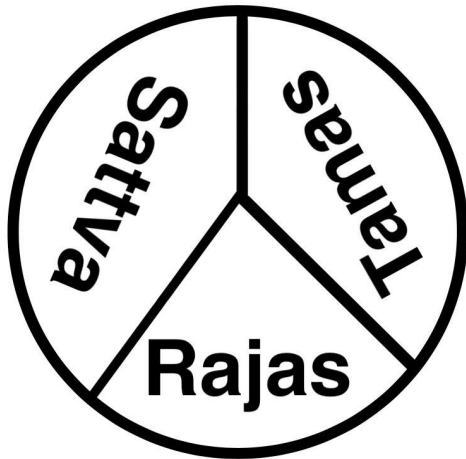
Wat wij in dit verband moeten bedenken is dat ieder geheel van omstandigheden waarin we ons bevinden, het resultaat is van onze eigen verlangens, hoewel een speciaal verlangen tegen de tijd dat het tot rijping is gekomen, misschien alweer plaats heeft moeten maken voor een ander verlangen van tegenovergestelde aard. Uiteraard kunnen onze verlangens niet ogenblikkelijk bevredigd worden en er moet een bepaalde tussentijd zijn vóór hun vervulling. In deze tussentijd kunnen onze aard, ons temperament en onze verlangens een aanmerkelijke verandering ondergaan; en staan we dan van aangezicht tot aangezicht tegenover de vervulling van onze wens (ons verlangen) dan kan het zijn, dat we ternauwernood geloven, dat wijzelf ooit verlangd hebben wat nu tot ons is gekomen.

Het bestaan van de vier bovengenoemde bezoeken, die aan het menselijk leven inherent zijn, brengt dusdanige toestanden teweeg, dat niemand, die Viveka, geestelijk onderscheidingsvermogen, heeft ontwikkeld, het zogenaamde geluk van het gewone leven als werkelijk geluk kan beschouwen. Het is wel zo, dat het leven een werelds mens die geheel en al opgaat in het najagen van illusoire genoegens of macht enz., een mengeling van genoeg en pijn, vreugde en smart kan toeschijnen; maar een wijs mens, wiens geestelijke vermogens ontwaakt zijn, moet alle leven vol ellende lijken en het begoochelende geluk alleen maar een versuikerde pil zijn, die niets dan pijn en lijden bevat."

Ik heb me wel eens afgevraagd in analogie met de eskimo en de beheerder van de vuurtoren, of ik in een ander leven misschien te graag of te lang heb gekeken naar een 'mooie boom' of teveel interesse heb getoond in 'mooie bomen'?



Bovenstaande illustreert dat het soms een uitdaging is om de Guṇa's in harmonie te laten



functioneren. Het denkvermogen is ook aan verandering onderhevig. In relatie met de Guṇa's is dan ook telkens opnieuw een evenwicht te vinden. Het is soms geen vanzelfsprekendheid om de emoties niet de bovenhand te laten nemen. De emoties in evenwicht brengen gebeurt door Sattva te ontwikkelen.

Ter verduidelijking: Trigūṇa's zijn de drie kwaliteiten aanwezig in gans de schepping, Prakṛti. Tamas is de kracht die zorgt voor stabiliteit of ook inertie, zwaarte

en donkerte met zich meebrengt. Sattva zorgt voor helderheid, lichtheid, evenwicht. Rajas is het dynamisch principe dat evenwicht zoekt, transformatie brengt.

Ik zou misschien liever ervan uitgaan dat mijn ziekte geen aandoening is, maar de katalysator van de innerlijke guru waar Atma Muni het over had tijdens Guru Purnima van 21-07-2024. In de tekening van de vuurtoren staat het Ohm teken symbool voor de innerlijke guru die het bewustzijn brengt van chaos naar harmonie.

Wanneer iemand met een beperking op televisie komt, moet zij/hij dikwijls uitzonderlijke prestaties tonen in plaats van bijvoorbeeld een quiz te presenteren. Bergbeklimming met rolstoel is niet aan mij besteed, maar het minder zicht lijkt me inderdaad terug dichter te brengen bij de Yoga zienswijze. Zoals Suman telkens herhaalde: "Yoga is niet voor doetjes".

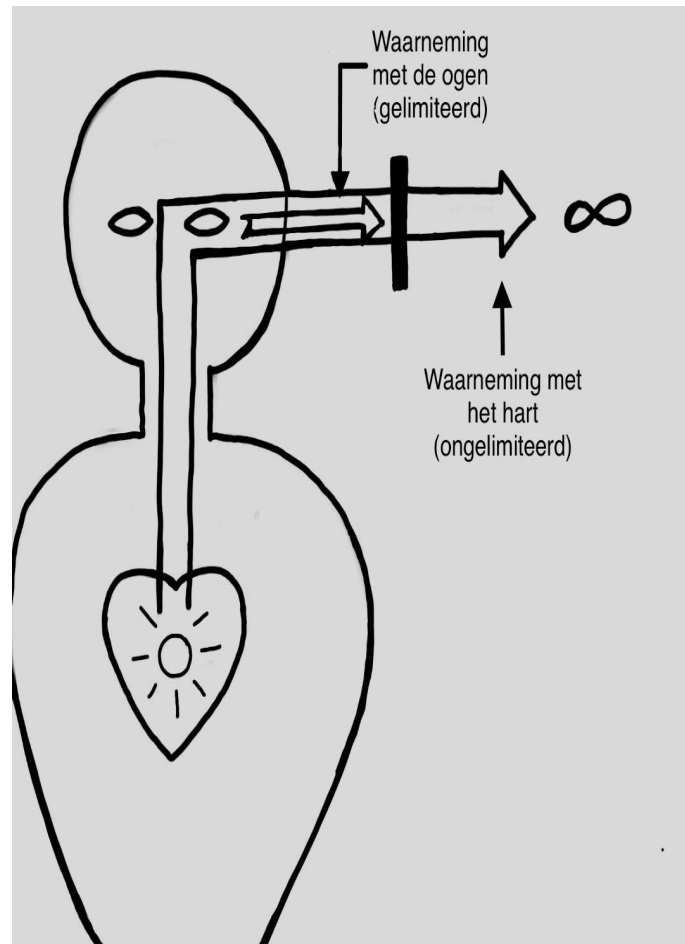
Je bent licht, alles is licht en alles is één, ondeelbaar, alwetend, al-ziend.

(naar Maria Clacteur)

Kijken met het hart

"Kijk dit is mijn geheim het is heel eenvoudig alleen met het hart kan je goed zien het wezenlijke voor de ogen onzichtbaar ik wil hier graag aan toevoegen met hart en ziel."

(uit De kleine prins van Antoine de Saint-Exupéry)



Kijken vanuit het hart vraagt onderscheidingsvermogen Viveka, een eigenschap van Buddhi.

Een heel leven gevuld met waarnemen en reacties is reageren op het niveau van Manas, het zintuigelijk denkvermogen. Wij beschikken over een hoger denkvermogen Buddhi. Buddhi heeft de zintuigen niet nodig en is woordenloos.

Manas en Buddhi zijn samen met Citta en Ahamkara de vier functies in de geest:

- Manas: verwerkt zintuiglijke indrukken
- Citta: slaat indrukken op, is geconditioneerd bewustzijn
- Ahamkara: ik-ben-maker zorgt voor individueel functioneren
- Buddhi: kent, beslist, oordeelt en onderscheidt

De vier functies van de geest zijn zoals vier spaken van een wiel. Het wiel is betrokken op de wereld, terwijl het centrum onbewogen blijft.

Ik vraag me af: leidt bewuste beleving van de vr̥ti's tot helderder inzicht of zou het een valkuil kunnen zijn en wordt Buddhi vertroebeld?

Helder-zien vanuit weten, intuïtie, omdat je geest sattvisch is, voorkomt heel wat misvattingen en problemen, zegt Maria Cliteur in haar artikel.

Aṣṭāṅga

Voor het ontwikkelen van Viveka beschrijven de Yoga Sutra's het achtvoudig pad, Aṣṭāṅga (aṣṭ=acht en āṅga= trede of lidmaat):

Yama (onthouding, verbod)

Niyama (voorschrift)

Āsana (lichaamshouding)

Prāṇāyāma (uitbreiding van prāna via ademhaling)

Pratyāhāra (loskoppelen zintuigen, naar binnen gaan)

Dhāraṇā (concentratie)

Dhyāna (meditatie)

Samādhi (opgaan in)

Yama en Niyama

Alle waarnemingen zijn beperkt en betreffen niet de volledige werkelijkheid, het gaat over je indrukken van de werkelijkheid die zich voordoen in je bewustzijn. De eerste treden van het Yoga-pad, Yama en Niyama, geven aan hoe om te gaan met deze indrukken.

De klassieke Yoga Sutra's sommen 5 Yama's op (YSP II,30):

- Ahimsā : niet kwetsen of schaden, geen geweld
- Satya: het ware, oorspronkelijke, werkelijke nastreven, liefde voor Waarheid
- Asteya: niet stelen, je niet toe-eigenen wat niet van jou is, niet-mijn
- Brahmācārya: je niet richten op het beperkte, maar op het onbeperkte, het Absolute
- Aparigrahā: niet verzamelen, niet vastgrijpen, loslaten

Daarvan kan je de eerste twee Yama's als de basis beschouwen voor de rest: geen schade berokken en liefde voor Waarheid.

Ahimsā: soms moeilijk naar anderen toe wanneer er eerder het gevoel ontstaat tegen gewerkt te worden en alles nog trager/moeilijker gaat. Tijd is dikwijls een factor die onrust brengt. Dikwijls ook wel wanneer ik in mijn dagvulling geen rekening houd met mijn minder zicht.

Soms lukt het en soms zit het tegen. Coronatijd voelde als levensritme natuurlijker en haalbaarder voor mij. Anderzijds druk op mezelf als ik zelf vind een bepaalde rol niet naar behoren te kunnen vervullen. Bijvoorbeeld bij het helpen met het huiswerk.

Satya: de aandoening onder ogen zien, niet doen alsof ze er niet is en ik alles kan als voorheen en zoals eenieder. Hulp aanvaarden zonder dit als een aanval te zien op mijn fierheid.

Aparigrahā: wanneer er weer een trede is genomen dit aanvaarden, niet vasthouden maar loslaten en richten op wat er nog is/ wat nog kan.

Er zijn ook vijf Niyama's (YSP II,32):

- Śauca: zuiverheid
- Saṁtoṣa: tevredenheid, gelijkmoedigheid
- Tapas: vurige inzet, onthouding, soberheid
- Svādhyāya: Zelf-studie
- Īshvarapraṇidhāna: overgave aan Īśvara, het Wezenlijke in elk

Śauca: ontwikkelen van Sattva, niet alleen fysisch zuiveren maar ook het zuiveren van gedachten, niet te nestelen in de zwaarte van Tamas.

Saṁtoṣa, gelijkmoedigheid: waar ik de aandoening erken en aanvaard en het degeneratief karakter een plaats weet te geven; en vrede blijf vinden in de mooie en ook in de minder aangename dingen.

De Yama's leiden uiteindelijk tot loslaten, Vairāgya, ongehechtheid. De Niyama's leiden tot Abhyāsa, voortdurende ononderbroken eerbiedige beoefening (YSP I,12).

Deze twee eerste treden van het achtvoudig pad zijn de noodzakelijke basis voor de volgende treden en tegelijkertijd kunnen de andere treden deze twee verder perfectioneren. In dit eindwerk, nog steeds een 'work in progress', heb ik getracht om dat waar ik mee worstel af te toetsen in het perspectief van Yoga. Ik heb gezocht naar een manier om daar mee om te gaan met de middelen die Yoga aanbiedt. Dit proces is verre van voltooid maar geeft inspiratie om de weg verder te gaan met meer vertrouwen, aanvaarding, loslaten. En misschien ooit te komen tot

Tu vois? Non je suis...

Tat tvam asi

*Ook de Boeddha zei dat het 'juiste zicht' alle lijden (dukha) stopzet
(uit het artikel van Maria Cliteur)*

Bibliografie

- De Yoga Sūtra's van Patañjali, Dr. I.K. Taimni, ISBN 90-6175-075-x
- De Yoga Sūtra's van Śrī Patañjali. Enige commentaar door Ātma Muni
- Śrimad Bhagavad Gītā. Introductie en hoofdstukken 1-4 commentaar van Śrī Ātma Muni
- <https://radio1.be/lees/wat-zien-blinden-als-ze-dromen>
- Eos Psyche&Brein, Anouk Bercht, artikel gepubliceerd 8 april 2021
- Retrospective Saul Leiter, ISBN 978-3-86828-258-0
- Yoga-Sūtra de Patanjali, Miroir de soi, Bernard Bouanchaud, ISBN 978-2-911166-30-3
- Brochure Karma en Triguṇa, Atma Muni
- De Bijbel, ISBN 90 6173 008 2
- <https://www.kuleuven.be/thomas/page/bijbelfiche-mozes-en-de-brandende-doornstruik/>
- <https://www.mo.be/nieuws/rusland-bouwt-ark-van-noah-met-dna>
- De man in de wolken, Koos Meinderts & Annette Fienieg, ISBN 978 90 477 0245 0
- Antaraṅga Yoga, cursus Suman
- Yoga van het zien, artikel van Maria Clictour in Nieuwsbrief Yogafederatie Nederlandstaligen België nr.136
- Tekeningen met hulp van Leni en Carolina