

# Bewustzijnsoefeningen om angsten te overwinnen

## Deel 1 Het terugtrekken van de zintuigen

Dit is het eerste deel van drie artikels over hoe je het denken kan ontwikkelen om tot een versterking te komen. Heel dikwijls ervaren we het denken als iets negatief, gespannen, bezorgd, het is wazig, als iets donker en zwaar of zoals nu het geval kan zijn, het denken maakt ons angstig. Toch kan het denken ook anders zijn. Het denken kan licht, vreugdevol en levendig zijn, het kan je versterken en bovenal, het denken kan je heel veel inzichten geven. Als je het denken werkelijk kan gebruiken, ontstaat er een grotere mentale rust en klaarheid, dit zorgt voor meer gemoedsrust en versterkt de immuniteit.

Bij deze artikelen wens ik de diverse stappen te beschrijven hoe je dit denken bewust kan worden, hoe je ermee kan omgaan en hoe dit denken lichter en vrijer wordt. Er zijn stappen die je kan en moet zetten om tot een andere kwaliteit in het denken te komen.

Deze nieuwsbrief beschrijft nog niet de concentratie waar in de yoga veel over gesproken wordt, dit is voor de volgende nieuwsbrief. Hier is nog geen sprake van meditatie, maar van een bewustzijnsoefening<sup>1</sup>. Dit is een oefening waarbij je met je bewustzijn, je denken, leert werken. Dit bewustzijn omvat drie delen<sup>2</sup>, nl. het denken, het voelen en de wil. Deze drie zielskrachten, het denken, het voelen en de wil zijn onze werkinstrumenten.

De oefening die ik hier zal beschrijven is werkelijk een heel gemakkelijke voorbereidende oefening die je dagelijks, zelfs meerdere keren per dag kan uitvoeren. Een vijf- tot vijftien minuten per dag is voldoende, na verloop van tijd kan je dit in enkele minuten volbrengen. Het kan zeker geen kwaad om 's morgens voor de dagelijkse activiteiten plaatsvinden en 's avonds, na de gedane activiteiten, voor meerdere minuten een bewustzijnsoefening uit te voeren. Dit zorgt voor meer orde gedurende de dag en voor een betere slaapkwaliteit.

### De invloed van het nieuws

Normaal gezien is het denken iets wat meer autonoom gebeurt, ons denken wordt normaal gezien gestuurd door onbewuste invloeden. Tegenwoordig is het nieuws heel extreem en voortdurend onderhevig aan berichten van lijden en tragiek. Sterftcijfers worden weergegeven als ware het een olympische competitie, waardoor het bewustzijn deze informatie opneemt en daarmee dan ook de angsten opneemt die met deze berichtgeving automatisch in verbinding staan. Het is toch altijd interessant om te beseffen dat al deze impressies, die we gedurende de dag opnemen, niet zonder gevolg blijven, zeker als je de informatie leest, je er geen verdere vragen bij stelt en niet verder bewust onderzoekt. Want hier is een belangrijke sleutel die eenieder dient te kennen en te onderzoeken. Hoe je met nieuws, met informatie, met ervaringen en (on)bewuste impressies omgaat is uitermate belangrijk. Alles wat wij horen, zien maar ook alle onbewuste prikkels en informatie die we gedurende de dag tegenkomen, nemen wij onbewust op en dit leeft in ons verder. Deze informatie leeft in ons onderbewustzijn verder en werkt van daaruit op ons denken. Het denken is dit gedeelte van het bewustzijn dat meer bewust ervaren wordt.

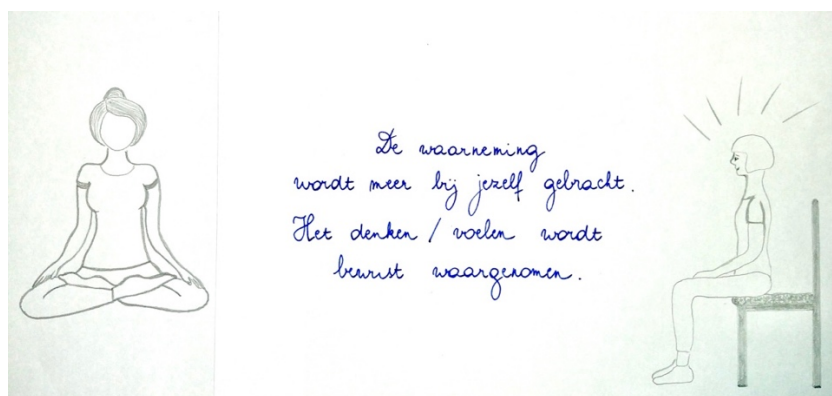


Het zenuwstelsel wordt door deze straling belaagd en reageert heel geprikkeld, onrustig en zenuwachtig. Dit zorgt ervoor dat het denkproces niet helder functioneert, waardoor de werking van de immuniteit vertraagt.

### Stap 1: Praktische oefening

De eerste voorbereidende stappen zijn praktisch en voor iedereen haalbaar. Een ritmisch, dagelijks oefenen is wenselijk. Tegenslagen, vermoeidheid en zelfs tijdgebrek mogen je niet nalaten deze oefening uit te voeren. Als je dit wenst te oefenen dien je dit standvastig maar zonder dwang door te zetten.

Om te beginnen kies je een zithouding: de kleermakerszit, de halve lotus, de lotus of de Japanse zithouding, of je kan ook gebruik maken van een stoel. Als je kiest voor een stoel is het wenselijk om geen gebruik te maken van de leuning. Als je eenmaal een zithouding gekozen hebt, kan je beginnen met de volgende stap.



Zitten met een opgerichte rug is goed om het denken en de gevoelens bewuster waar te nemen.

Je laat je waarneming eerst zo rustig en zo klaar als mogelijk over het lichaam glijden. Je brengt de waarneming naar de benen en je kan erop toezien dat de bovenbenen lichtjes aangetrokken zijn naar het bekken. Je merkt hoe er ter hoogte van het heiligbeen een stevigheid ontstaat. Je brengt dan de waarneming van het heiligbeen verder naar boven. De wervelkolom is ontspannen en meer vanuit een eigen zelfstandige kracht opgericht. Je kan dan de hals, de nek en de schouders bekijken, ze blijven vrij van spanning. Ook de armen en de handen en zeker de vingers blijven ontspannen. Hier kan je een speciale aandacht naar de duimen brengen. Deze blijven heel ontspannen. Je kan hier dan afsluiten met het gelaat, met het voorhoofd, de wangen, de neus, de kaken en de lippen. Deze blijven vrij van spanningen.

Je kan hiervoor één tot meerdere minuten de tijd voor uittrekken zonder dat je bij een lichaamsdeel blijft hangen terwijl je het lichaam rustig observeert.

Vervolgens richt je de waarneming naar je eigen denken en gevoelens. Vooraleer je je denken en gevoelens observeert, is het goed dat je dit denken zo'n twintig à dertig cm voor je voorhoofd voorstelt. Zo kan je bewuster je gedachten waarnemen. Je kan dit telkens als je deze oefening doet zo voor je voorhoofd plaatsen.

Van zodra je dit denken waarneemt, bemerk je de kwaliteit van het denken: wazig, zenuwachtig, gespannen, negatief, moeilijk waar te nemen, vermoeid,... waardoor je in het begin het denken, maar ook je gevoelens niet goed kan observeren. Dit komt, zoals hierboven reeds uitgelegd, omdat de tijdsgeest deze waarneming tegenover het eigen denken en voelen verstoord. Daarom kan het meerdere minuten duren vooraleer je het denken kan observeren en vooraleer dit dan ook rustig wordt.

Bij deze eerste oefeningen breng je de zintuigen langzaam weg van de uiterlijke indrukken naar het denken zelf. Hier begint de meesterschap over de zintuigen, niet dat je al deze meesterschap ontwikkeld hebt, het is het prille begin om tot een meesterschap te komen. Dit betekent dat de zintuigen niet meer stuurlaas overgeleverd zijn aan de vele impressies die van buiten op je werken of die vanuit het onbewuste naar het denken werken. Hier begin je nu zelf in te grijpen in je bewustzijn door je waarneming naar het eigen denken te richten.

Deze eerste stappen lijken heel simpel en onbeduidend, maar zijn dit helemaal niet. Als je dagelijks, ook al is het maar voor enkele minuten, je zintuigen leert sturen, leert richten of anders uitgedrukt als je dagelijks je zintuigen voor meerdere minuten niet meer ongebreideld de vrije teugels laat, begint er een ander proces in het zieleleven, zijnde in het denken en in het gevoelsleven te ontstaan. Hierdoor begin je zelf in te grijpen in je waarneming, je begint een zelfkracht te ontwikkelen en je begint met andere woorden je zieleleven te richten, waardoor nieuwe en rustigere gevoelens tot ontwikkeling komen. Je ontwikkelt een eerste rust, je ontwikkelt langzaam meer stabiele gevoelens.

## Diverse beschrijvingen van *pratyahara*<sup>3</sup>

Patanjali<sup>4</sup> beschreef de yoga voor de eerste keer in wat we noemen de soetra's. Over deze eerste stap die we moeten ontwikkelen om tot een meditatie te komen, schrijft hij:

*"svavisaya asamprayoge cittasya svarupanukarah iva indriyanam pratyaharah"*<sup>5</sup>

Vertaald: "Wanneer de zintuigen zich van hun objecten terugtrekken en dus in het eigen wezen van de geest naar binnen gaan, deze toestand betekent het 'terugtrekken van de zintuigen'."

Rudolf Steiner<sup>6</sup> schrijft over *pratyahara*:

"Dit betekent de beteugeling van de zintuiglijke waarneming. De huidige mens ontvangt gedurende de dag een indruk hier en een indruk daar en hij is aan deze invloed onderhevig. De leerling dient hier een zintuiglijke indruk vast te houden en je mag niet overgaan naar een andere indruk dan door je eigen vrije wil."

Mijn leraar schrijft het volgende:

"Wanneer men deze Sanskrietzin onderzoekt, betekent dit niet alleen een terugtrekking naar binnen, maar ook een terugtrekking op een speciaal, individueel thema, op een thema dat met God of met de meditatie of een met hogere intentie verbonden is. Algemeen gezien wordt *pratyahara* gezien als een zich afwenden van de buitenwereld of als een zich verzamelen in een innerlijk gevoel."

## Een yogaoefening die *pratyahara* uitdrukt

*Pratyahara* staat met *kurmasana* of de schildpad in verbinding. De schildpad is het dier dat de ledematen en het hoofd kan terugtrekken, naar binnen in zijn schild. De discipline van *pratyahara* valt te vergelijken met een rivier, die plotseling tegen de natuurlijke zwaartekracht naar de oorsprong terugvloeit. En op deze manier neemt het licht van de opmerkzaamheid een nieuwe richting naar de bron die het licht zelf is en vrij is van alle begrenzing van de objecten.



*Kurmasana* van de schildpad



*Figuur 1 De schildpad in beweging*



*Figuur 2 De schildpad trekt zijn pootjes en kopje naar binnen in zijn schild*

---

<sup>1</sup> Er is een verschil tussen een bewustzijnsoefening en een meditatieve oefening. De naam bewustzijnsoefening drukt meer een actiever houding uit die de beoefenaar dient te doen. Hij dient hier met zijn bewustzijn, met zijn denken maar ook met zijn gevoelens (en onbewust ook met zijn wil) actief te worden. Meditatie wordt tegenwoordig meer als een passieve houding gezien hoewel het in wezen een heel actieve daad is dat, zo begrijp ik dit toch, als een resultaat na lange jaren van oefenen en diepe inzichten tot ontwikkeling kan komen.

<sup>2</sup> Deze bewustzijnsindeling vind je ook terug bij Rudolf Steiner. Het bewustzijn is niet één maar omvat drie krachten, het denken, het voelen en de wil.

Zie Theosofie en ... van Rudolf Steiner voor meer informatie over deze drie ziels- of bewustzijnskrachten.

<sup>3</sup> <https://nl.wikipedia.org/wiki/Pratyahara>

<sup>4</sup> <https://nl.wikipedia.org/wiki/Patanjali>

<sup>5</sup> Zie: <https://baliyoga.snippypages.com/de/2018/11/04/8-limbs-of-the-ashtanga-path/>

<sup>6</sup> Rudolf Steiner, Wege der Übung.