

# Bewustzijnsoefening om angsten te overwinnen

## Deel 2 Dharana als volgende stap bij een bewustzijnsoefening

### Inleiding

De yogaoefeningen zijn oefeningen die een mooie basis bieden voor een bewustzijnsoefening. Yogaoefeningen dienen niet om uit de realiteit weg te vluchten, wel integendeel. De yoga is een actief werken met het lichaam, maar ook een activiteit om het bewustzijn met het denken, voelen en de wil te versterken. Door een yogaoefening vanuit een actief denkproces uit te voeren, kan je bewustere en stabielere gevoelens ontwikkelen waardoor de oefening de gewenste uitdrukking krijgt. Een *asana* wordt niet volgens het eigen gemoed uitgevoerd. Het is een actief vormende, denkende en voelende activiteit waardoor je ook je wilskracht versterkt en als vormkracht leert te gebruiken. Zeker in de huidige tijd waar veel angst voor lijden en dood regeert, is het gunstig om versterkende lichamelijke bewegingen vanuit het bewustzijn uit te voeren. De *asana's* zijn daarom goede voorbereidende oefeningen vooraleer je een bewustzijnsoefening<sup>1</sup> maakt. Het lichaam wordt sterker en je ontwikkelt meer vrijheid en kracht in het bewustzijn. De gevoelens worden rustiger, meer gelijkmakend tussen de hoogtes en de laagtes, de gevoelens worden serene en je voelt je ook veel wakkerder.

### Stap 2: *dharana* – de concentratie

Vooraleer zelf dieper in te gaan op de volgende stap in de bewustzijnsoefening, *dharana*, lijkt het mij interessant om de uitspraken van diverse auteurs even naast elkaar te leggen.

- Rudolf Steiner

Na *pratyahara* dient men voor iedere zintuigelijke indruk doof en blind te worden; de beoefenaar moet überhaupt van iedere zintuigelijke indruk afzien en in de gedachten enkel dat proberen vast te houden wat men als voorstelling daarvan terugkrijgt. Wanneer iemand enkel in voorstellingen leeft, zijn denken controleert en enkel uit een vrije wil de ene voorstelling na de andere vormt, dan is dit een toestand van *dharana*<sup>2</sup>.

- De nieuwe yogawil of het nieuwe yogavoelen

Uit *pratyahara* ontstaat uiteindelijk het wezenlijkste aspect nl. de concentratie. Concentratie is voor iedere oefenweg zinvol. Hoewel er vele verschillende soorten van concentratie bestaan, zo zou er nauwelijks een spirituele oefeningsweg mogen bestaan, die niet door een soort concentratie geleid dient te worden. Zonder concentratie of het concentreren van de krachten op een ideaal kunnen wij eigenlijk geen juiste succesvolle handelingen in de betekenis van reinheid en in de zin van een bewustheid van de geest ontwikkelen. *Dharana* of de concentratie vormt een ruim kernpunt in de gezamenlijke ontwikkeling van een grotere volkomenheid of een ruimer bewustzijn.

- B.K.S. Iyengar

Als het lichaam door middel van *asana's* in bedwang wordt gehouden, als het denken verfijnd is door middel van het vuur van *pranayama* en als de zintuigen onder controle zijn gebracht door middel van *prathyahara*, bereikt de *sadhaka* (leerling) de zesde fase die *dharana* wordt genoemd. In deze fase is hij volledig geconcentreerd op één enkel punt of op een taak waarin hij helemaal opgaat. De mentale activiteit moet tot rust worden gebracht om deze toestand van volledige absorptie te bereiken.

- De *Sutra's* van Patanjali: *desa bandhah cittasya dharana*<sup>3</sup>

*Dharana* is de praktijk om de geest naar een object – intern of extern – te focussen. Wanneer het een uiterlijk object is, zou dit puur en heilig moeten zijn, bijvoorbeeld zoals het beeld van een Godheid. Intern wordt de opmerkzaamheid op het 'ware zelf', of op de 'ziel' gericht. Het oefenen van *dharana* reduceert de onderbrekingen van de geest, en eventueel zullen ze compleet verdwijnen. *Dharana* is het eerste deel, dat het deel van de 'innerlijk' praktijk is.

### Betekenis van *dharana*

De auteurs plaatsen dus bij *dharana* de concentratie als gemeenschappelijk punt. Zie mijn vorig artikel hoe je de eerste stappen dient te zetten door eerst je waarneming naar binnen te richten, dit heet *pratyahara*. Je richt je waarneming dus naar één punt. Dit betekent dat je naar een inhoud of een klare gedachte, een voorstelling kijkt. Het doel van *dharana* is dat de voorstelling, de gedachte dan vrijer waargenomen wordt. Normaal gezien zijn het denken, het voelen en de wil door elkaar en in elkaar zoals een roerei. Wat je denkt voelt je, wat je wilt denk je, ... Dit noemen we een ongeordend bewustzijnsleven en zorgt voor problemen. Je kan je nu afvragen 'wat is nu een gedachte', hoewel het antwoord hierop heel simpel lijkt, is het dit niet. Vele gedachten zijn suggesties, dogma's, emoties, leugens, manipulaties en dus is ons denken gekleurd door al deze gevoelens, emoties. Momenteel is ons denken gekleurd door de vele (existentiële ) angsten.



Het bewustzijn als een 'roerei'  
Denken, voelen en willen in een cirkel



Gedifferentieerd bewustzijn  
Denken, voelen en willen zijn gescheiden

Het uiteindelijke doel bij *dharana* is dat deze voorstelling bewust, duidelijk en rustig waargenomen wordt. Daarom is het heel gunstig om inhoud te nemen die werkelijke gedachten zijn en waar ook een geestelijke wetmatigheid mee in verbinding staat want vele gedachten zijn dogma's zoals, 'leef in het nu' of 'laat de spanningen zijn', 'alles is één' of ook 'wij zijn allemaal één',... of angsten of irreële gevoelens. Het kan gunstig zijn om een inhoud

te nemen uit het werk van Rudolf Steiner, Vivekananda, Sri Aurobindo, Yogananda, mijn yogaleraar, de bijbel of andere religieuze teksten omdat het werk van deze personen gebaseerd is op geschouwde, reële gedachten en wetmatigheden en niet op een irreële angst of een dogma<sup>4</sup>.

### Praktische uitwerking aan de hand van een voorbeeld

Afsluitend kunnen we aan de hand van een praktisch voorbeeld de weg naar de concentratie beschrijven. Een stap voor stap begeleiding. Je bent natuurlijk heel vrij in de keuze van een zin, een inhoud. Maar als voorbeeld voor dit artikel kunnen we eens volgende inhoud nemen.

*“De verwerkelijking van het zelf volgt niet, zoals je misschien gelooft, uit het lichaam en uit de tot op heden bekende gevoelens. Ze ontstaat uit een idee, die reëel gedacht en tot een ideaal geleid wordt, ze ontstaat dus uit een gedachte, die tot in de realiteit omgezet wordt. Het zelf leeft in de gedachten en schijnt op het lichaam. De uiterlijke gevoelens en fysische omstandigheden hebben weinig betekenis.”<sup>5</sup>*

De yoga in zijn ruime betekenis, dus niet alleen vanuit het standpunt van de *asana's*, is in wezen het zoeken, het omzetten, het verwerkelijken van ‘Het Zelf’ of zoals wij dit hier noemen, het ik. Als je een yogaoefening beoefent, brengt dit een gunstig zelf-gevoel met zich mee. Nu kunnen we ons eens voornemen om dit ‘Zelf’, dit ‘Ik’ te onderzoeken door bovenstaande zin als inhoud van ons onderzoek te nemen. Het is natuurlijk een ganse boterham om mee te beginnen en het vergt een intensieve studie en veel lezen over het ik.

Maar beginnen we gewoon met deze inhoud en je kan beginnen met deze alinea van buiten te leren. Deze eerste stap, het van buiten leren, brengt al een eerste mentale versterking met zich mee.

Vervolgens kunnen we gaan zitten, zoals in de brief van *pratyahara* uitgelegd kan je op een stoel of op de grond zitten en kan je de eerste stappen dan zetten door het lichaam te bekijken en dan voor enkele minuten het denken en de gevoelens te bekijken. Daarvoor kunnen we een vijftal minuten uittrekken.

Nadat de eerste rust en de eerste klaarheid ontstaan is, kan je dan de waarneming naar deze zin richten. Dan ga je over naar de eerste stappen van concentratie. Je richt je waarneming naar deze zin en het is goed om de oogleden open te houden, respectievelijk ze regelmatig te openen om zo een grotere klaarheid tegenover het denken te vinden en te behouden<sup>6</sup>.

Het is hier de bedoeling dat je deze zin rustig en klaar denkt en regelmatig herhaalt tot deze zin daadwerkelijk in het midden van je waarneming komt en de andere invloeden zoals gedachten, gevoelens, lichamelijke irritaties, storingen,... meer aan de rand van je waarneming blijven. Dit vereist een herhaald mentaal oefenen tot je in staat bent om je denken te sturen en om het denken heel bewust waar te nemen. Je kan hier dagelijks rustig tien tot vijftien minuten voor uittrekken.

Vooraleer je met de oefening start, is het goed dat je het denken niet ziet als iets dat zich 'in' het hoofd afspeelt, maar als een realiteit, een proces dat zich 'voor' het hoofd afspeelt. Je neemt deze voorstelling zoals ze is, heel concreet en klaar, nl. je stelt je zo voor dat de gedachte die je denkt zo'n twintig cm voor je voorhoofd staat. Je richt je waarneming rustig, klaar naar de gekozen inhoud die zich voor je voorhoofd bevindt. Dit is in het begin niet zo evident omdat je meestal de neiging hebt om je waarneming naar binnen, in het lichaam te brengen. Na verloop van tijd zal je merken dat dit lukt en dat deze voorstelling dan ook overeenstemt met de innerlijke betekenis van de gedachte die je denkend voorstelt.



Je plaatst jezelf, je waarneming tegenover de gekozen gedachte zodat deze in een concentratie of als een gedachte waargenomen kan worden.

Om te beginnen is het belangrijk dat je begint te merken dat het denken vrijer wordt, dat de gedachten reëler en lichter worden en dat de gedachte, deze als een werkelijkheid waargenomen wordt en voor je staat. Je wordt wakkerder, klaarder en rustiger, je begint te bemerken dat er gedachten en gevoelens zijn die vanuit het lichaam komen en dat er gedachten en gevoelens zijn die zich heel vrij van het lichaam kunnen bewegen. De zin komt als een geconcentreerde gedachte voor je waarnemingsoog te staan.

Hoe we dan met deze inhoud verder kunnen gaan is voor een volgend artikel. Ik wens jullie alvast een opbouwende tijd!

---

<sup>1</sup> Een bewustzijnsoefening is een oefening waarbij je met het denken heel actief wordt. Een meditatie is meer het resultaat of het eindpunt na lang oefenen, na een lange studie waarbij de gekozen gedachte die je wenst te onderzoeken zich toont of tot uitdrukking komt.

<sup>2</sup> Wege der Übung van Rudolf Steiner. Acht Stufen orientalischer Schulung – Sieben Stufen gnostisch-Christlicher Übung.

<sup>3</sup> <https://baliyoga.snippypages.com/de/2018/11/04/8-limbs-of-the-ashtanga-path/>

<sup>4</sup> Hier in dit verband kan even verwezen worden naar de Japanse meditatie zazen. Bij deze vorm van meditatie worden alle gedachten, indrukken, woorden,... gelaten. Je laat deze voorbij glijden zonder er belang aan te hechten of zonder ze te beoordelen of te veroordelen. Hierdoor wijken deze gedachten en impressies terug. Vervolgens concentreer je de aandacht naar de ademhaling, tellen of koan. Dit laatste is een korte weergave van een dialoog die kernachtig een aspect van de boeddhistische leer weergeeft. Bij deze meditatievorm merk je vooral de eerste stappen die gezet worden. Het denken en voelen dat bekeken wordt en gerust gelaten wordt en dan wordt er naar de adem gekeken, geteld of naar een zin gekeken. Hier merk je een eerste vorm van concentratie, maar nog niet een vol actief denkende waarneming en onderzoek.

<sup>5</sup> Die 7 Lebensjahrsiehte und die 7 Chakren, Synergia Verlag, p. 150.

<sup>6</sup> Wat wij hier doen zijn geen visualisatieoefeningen. We dienen ons dit zelf of de gedachte of de inhoud van de gedachte niet als een visueel beeld voor te stellen. Niet dat dit nooit mag, dit kan maar niet hier. Het is hier de bedoeling dat je de volle aandacht naar een gedachte brengt en behoudt.