

De open waarneming bij het oefenen

Voor een gunstige persoonlijkheidsontwikkeling en voor een opbouw van de gezondheid is het belangrijk om de innerlijke capaciteiten of het bewustzijn in een voortdurende activiteit en verdere ontwikkeling te houden. Momenteel werkt de tijdsgeest, met haar vele leugens, belastend op de ganse atmosfeer, deze ademen we letterlijk in via de lucht, het omringt en doordringt ons bewustzijn. Velen ondervinden een grote druk, vinden geen vreugde meer in het leven, anderen bemerken in de familie of op het werk een grote scheiding of bij nog anderen is het leven stiller en kalmer geworden, ze trekken zich uit het leven terug. Het gevaar is momenteel dus heel groot dat de innerlijke ontwikkeling niet verder gaat.

Het bewustzijn moet levendig zijn, met vertrouwen en hoop naar een betere toekomst richten, open en verbonden zijn en licht en warmte uitstralen. Het is niet gunstig dat het bewustzijn zich enkel naar zichzelf richt, in een passieve ontspanning terechtkomt of een onbewuste angst om besmet te worden in zich opneemt.

Daarom is het goed om tijdens de oefeningen een grotere activiteit aan de dag te leggen. In eerste instantie is het niet de bedoeling dat je oefent om iets te ontvangen of om te ontsnappen aan de realiteit van het leven. We willen bij het oefenen nog niet direct een goed gevoel of meer energie ontvangen. Het is belangrijk dat je eerst een activiteit, een gedegen inzet aan de dag legt. Deze inzet bevindt zich naast de lichamelijke uitvoering ook op het vlak van de waarneming of het bewustzijn.

Als je een oefening verricht dan participeert het bewustzijn, zonder dat je het beseft, ook mee aan de vorming van een oefening. De waarneming richt zich dan meestal naar het lichaam, naar de spanningen en de blokkades. Het lichaam met al zijn spanningen en zijn beperkingen staat voor je ziel. Je voelt de spanningen, de pijn en de ongemakken.

Keren we nog eens terug naar wat in de vorige brief stond van Heinz Grill: *“Wanneer de sensibele openheid, wakkerheid en observeringsgave uit het bewustzijn zelf tot ontplooiing komt, dan kan de beoefenaar uiteindelijk zijn adem vrijer laten stromen en kan hij het gedachteleven als een eerste bewustzijnsactiviteit van de geestelijke dimensie van het bestaan herkennen.”*

Hier spreekt Heinz Grill over een sensibele openheid, wakkerheid en de gave om te observeren vanuit het bewustzijn zelf. Het is belangrijk dat je weet dat je een bewustzijn hebt en dat je dit kan, eigenlijk moet, gebruiken. Dit instrument wordt momenteel nog te weinig zelf gebruikt, het wordt teveel overgelaten aan allerlei uiterlijke invloeden. Tijdens de oefeningen mag het bewustzijn niet passief in de lichamelijke energieën vallen, die bij iedere beweging automatisch vrijgezet worden. Neen, je richt het bewustzijn, je stuurt het naar bijvoorbeeld een specifiek lichaamsdeel.

Nemen we een praktisch voorbeeld met *trikonasana* (de driehoek) om dit bewustzijn en haar werking te leren kennen.

De uitvoering van de oefening gaat als volgt: je plaatst de voeten in een brede stand. Je brengt de armen in een lichte maar wijde beweging zijwaarts naar boven, de handen rusten zacht tegen elkaar. De schouders met de hals en de nek zijn ontspannen, er is een actieve oprichting vanuit het midden tot in de armen en er is een stabiliteit in het bekken, bij het heiligbeen, aanwezig. Dan breng je de rechterarm in een horizontale positie opzij, de handpalm wijst daarbij naar onder. Vervolgens richt je het bovenlichaam vanuit het actieve midden in een vloeiende maar krachtige beweging zijwaarts. Je legt de rechterhand op het been, de linkerarm blijft gestrekt bij het hoofd. Je steunt daarbij d.m.v. met je gewicht niet je arm op het been. De wervelkolom draagt het lichaam. Je keert na een tiental seconden terug uit de oefening om de andere zijde te beoefenen. Je kan tot driemaal deze beweging aan beide zijden uitvoeren.

Het is misschien goed dat je de komende weken meerdere keren deze oefening uitvoert. Je kan de oefening bijvoorbeeld als volgt uitvoeren:

- Je gaat gewoon zonder meer in de oefening. Je kan hierbij ook kijken naar waar de waarneming zich richt als je met je bewustzijn niet ingrijpt in de oefening.
- Je kan echter de oefening dan vanuit de driedeling uitvoeren. Dit betekent, de schouders en de nek zijn ontspannen, het midden actief en het bekken stabiel.
- Dan kan je naast de driedeling de waarneming naar de vrije ademhaling richten. Je gaat bij het uitademen in de oefening en je let dat de ademhaling bij deze actieve oefening intensief naar binnen en naar buiten blijft stromen.

Je kan onderzoeken wat er ontstaat als de waarneming passief blijft en meer automatisch functioneert in tegenstelling tot wanneer de waarneming meer actief gebruikt wordt en je ze het werkelijk heel specifiek gaat richten. Je onderzoekt hier wat er ontstaat als je op verschillende manieren de oefening vormt. Zo kan je eerste ervaringen ontwikkelen dat je een bewustzijn hebt en dat je dit kan sturen. Je zal hier wel telkens opnieuw bepaalde gewoontes moeten overwinnen want de waarneming gaat steeds naar een specifieke richting. Jij zal de waarneming moeten sturen.

Kan je, als je de waarneming bewuster gebruikt, dan ook eerste ervaringen bemerken tussen een gesloten waarneming en een open bewustzijn? Wanneer ontstaat er meer een binding en hoe drukt deze zich uit, wanneer ontstaat er een openheid en hoe drukt zich dit uit? Wat is een binding en wat is een openheid? Dit zijn zo enkele vragen die je kunnen begeleiden bij je onderzoek.

Het is niet onbelangrijk dat je je ervaringen, je bevingen of ook je vragen heel duidelijk met woorden kan benoemen en dat je er enkele of zelfs meerdere zinnen over kan formuleren. Schrijf desnoods het een en ander op papier, zodat je kan uitleggen wat er ontstaat en hoe je tot een specifiek resultaat komt of wat je nog precies wenst te onderzoeken of wat nog onduidelijk is. Zo begin je de oefeningen zelfstandig te onderzoeken. Enkel op die manier ontstaat er echt een vreugde bij het oefenen.