

## Het overwinnen van de polariteit in de relaties

Yogaoefeningen zijn niet enkel oefeningen om je louter 'goed' te voelen. Bij de oefeningen onderzoek je ook diepere inzichten die in de beweging, in de *asana's* op een verborgen wijze leven om zo nieuwe kwaliteiten in jezelf te ontwikkelen. De klemtoon op het eigen onderzoek naar deze diepere waarheden wordt ook het 'Nieuwe yogavoelen' genoemd en is een werkwijze die geïnitieerd werd door Heinz Grill. Iedere oefening bezit een diepere, geestelijke waarheid en deze heeft een verbinding met ons dagelijks leven.

Aan de hand van een oefening activeer je niet alleen je bewustzijn, je bestudeert het ook waardoor het ook beter bruikbaar wordt en je o.a. ook een innerlijke stabiliteit ontwikkelt. Dit bewustzijn is ons werkinstrument en omvat ons denken, de gevoelens en de wilskracht. Als je nu bij de yogaoefeningen deze krachten aanspreekt, kan je beter met het denken omgaan, wordt je beslissingskracht krachtiger, ontwikkelen er zich nieuwe, meer harmonische gevoelens en kan je zo ook een grotere sociale rol innemen.

### Toename polarisatie

Polarisatie was al bezig voor corona en is de laatste twee jaar enorm toegenomen. Allicht zal er in het parlement binnenkort gesproken worden over hoe men de vaccinatie kan verplichten, wat de polarisatie alleen maar zal doen toenemen. Dit terwijl het vaccin zelf nog in de onderzoeksfase<sup>1</sup> zit en dus experimenteel<sup>2</sup> is en er heel veel wetenschappers en onderzoekers waarschuwen voor het vaccin, zeker bij kinderen<sup>3</sup>.

De meningen over de maatregelen en de vaccinatie splijten de bevolking in twee groepen. Vooral wie zich niet laat vaccineren ondervind dikwijls kleinere of grotere problemen op het werk of op sociaal gebied. Er ontstaan breuklijnen in families, zowel tussen partners onderling als tussen ouders en kinderen. Ook vrienden, kennissen en collega's staan soms met getrokken messen tegenover elkaar en willen elkaar niet meer zien. Het gaat zelfs zover dat mensen uitgesloten worden op feestjes bij familie of vrienden omdat ze niet gevaccineerd zijn. Persoonlijk ken ik meerdere mensen die hun werk verloren zijn. Er loopt m.a.w. een enorme breuklijn dwars door onze maatschappij.

### De wens naar toenadering, verbinding met elkaar

Nu leven er in ons bewustzijn wensen, verlangens en gevoelens. Deze willen (vandaar de wil) zich verder ontwikkelen, zich uitbreiden door o.a. anderen te leren kennen of beter te leren kennen en met andere in relatie te treden. Dit verlangen naar harmonische verbindingen onder elkaar en zodoende het verlangen van onze ziel naar uitbreiding in het zielenleven<sup>4</sup>, leeft in ieder van ons. De ziel en dus het gevoelsleven wil zich verbinden met anderen.

Als je even rustig wordt en kijkt naar je gevoelens - niet de sterke emoties maar naar je gevoelens - en je in stilte afvraagt of je met de mensen in een verbinding wenst te gaan of niet, dan is het antwoord dat in stilte opkomt een 'ja'. De ziel wil zich verder ontwikkelen en wil niet in een scheiding, in een gevecht, in een uitsluiting komen. De ziel wil dit zelf niet en wil dit ook niet aan anderen opleggen.

Velen nemen evenwel zonder nadenken de propaganda van de media over en beginnen op basis daarvan anderen uit te sluiten. Door dit te zien kunnen we er ook iets aan doen want de polarisatie verzwakt de ziel en verzwakt zodoende het sociale weefsel.

Zelf actief omgaan met de situatie

Wat kan je nu zelf doen om met elkaar in verbinding te komen of om terug een betere verbinding te vinden met iemand waarmee de communicatie verkeerd gelopen is? Hieronder volgen enkele tips. Iedere persoon is echter anders en iedere situatie is anders. Soms is het ook gunstig dat de scheiding even duurt, voor korte of langere tijd. Soms moet je echt geduld hebben en in stilte observerend, nadenkend wachten tot er zich terug openingen voordoen om opnieuw in een relatie te kunnen gaan.

Nemen we eens aan dat je met iemand gaat praten die je niet zo graag hebt. Van zodra je aan deze persoon denkt dan komen er, ook onbewust, specifieke gevoelens naar boven, gevoelens van afkeer, van afstoting of desnoods zelfs van haat omdat je niet in een gesprek wenst te gaan.

Hiermee wil ik aanduiden dat het toch niet oninteressant is om ook eens naar jezelf te kijken. Je neemt hiervoor de tijd om eerst rustig te worden om dan je innerlijke houding die je inneemt tegenover de ander te observeren. Welke gevoelens komen er in je ziel naar boven stijgen? Het is belangrijk dat je enig zicht krijgt op deze emoties die opstijgen want de ander reageert onbewust op deze gevoelens. Als jij met deze gevoelens in een gesprek gaat dan reageert de andere daar sensibel op en is de kans groter dat je niet in een opbouwend gesprek kan komen.

De reden waarom anderen op onze gevoelens reageren en andersom is omdat de gevoelens niet alleen in het lichaam leven. De gevoelens leven in de ruimte, ze vullen de ruimte, ze leven in de atmosfeer. De ander neemt dit op en reageert daarop, meestal heel onbewust. Je kan nu je gevoelens niet zomaar veranderen en dit hoeft ook niet. Het is al veel als je dit bewust bent waardoor je met een klaardere inhoud naar een gesprek kan toestappen. Zelfs als je zo met enige afwijzing of antipathie naar iemand gaat, dan kan je door dit gesprek inhoudelijk goed voor te bereiden een gesprek in een gunstige richting sturen.

Net dit voorbereiden bereidt ook je ziel of je bewustzijn voor en kan ervoor zorgen dat de atmosfeer niet of toch minder beladen kan worden.

De wil om te overtuigen intomen

Een ander uitermate belangrijk punt is het willen overtuigen. Daar kan je jezelf in trainen dat je de ander nooit ofte nimmer overtuigt van je standpunt of van je gelijk. Dit is werkelijk een heel moeilijk punt, omdat het willen overtuigen nu iets is dat meer onbewust maar heel sterk in ons leeft. Dit willen overtuigen kennen we allemaal, we zien het dikwijls bij de ander, maar merken het niet altijd bij onszelf op. Zeker in deze tijden van grote scheiding of toch van grote spanningen, is het belangrijk dat je de ander in zijn mening of opvatting laat zijn, zelfs als je vindt dat het totaal verkeerd is.

Daarom is het heel gunstig dat je aandachtig en oprecht luistert naar wat de ander zegt. Ook als je niet akkoord gaat en zelfs als je vindt dat hij totale onzin verkondigt dan nog is het gunstig, zeker als je elkaar na lange tijd wegens onmin niet gezien hebt, dat je leert luisteren. Op die manier voelt de ander zich waargenomen, oprecht gezien en dit zorgt voor een enorme ontspanning in het gevoelsleven.

Hoe je op zijn verhaal reageert zal even zoeken zijn. Je kan het eventueel ook zo laten, zonder erop in te gaan of je kan eerst aansluiten door te zeggen dat je er begrip voor kan opbrengen en dan inhoudelijk reageren. Het is interessant dat je, als je inhoudelijk reageert, de mens als individu als een geestelijke waarheid niet afbreekt maar in zijn waarde kan laten. Dit onderscheid tussen individu, een persoon met een ik enerzijds, en de ideeën of het geloof waarvoor hij staat anderzijds is belangrijk. Je kan dan heel klaar

en duidelijk zeggen: ik heb je gehoord, ik heb je redenering gevolgd en hoewel ik je niet volg respecteer ik jou, als mens, maar ik ben een andere mening toegedaan. Op die manier breek je hem niet af maar spreek je inhoudelijk met elkaar.

Door een gunstige voorbereiding, door thematisch te praten, door te kijken hoe jij je verhoudt tegenover de ander en door te luisteren, zorg je ervoor dat er een helend proces kan plaatsvinden of op z'n minst bied je deze mogelijkheid. Zeker ook als je je wil om te (moeten) overtuigen wat kan intomen.

Het is natuurlijk zo dat je de tijdsgeest moet zien. De tijdsgeest wil vernietigen, wil scheiden, wil niet nadenken, zit in een eenzijdige richting, in een *pensée unique* en sleurt alles en iedereen mee in deze ene richting. Dit is natuurlijk vernietigend. Maar als jij daar een oog voor hebt en dit wat kan aanvoelen, dan heb je heel veel mogelijkheden in de hand om een gesprek in goede banen te leiden. Je kan dan ingrijpen waar je wenst, je kan sturen, je kan het een wending ten goede geven. Maar een gesprek komt natuurlijk altijd van twee zijden. Als de ander echt niet meewil, dan is dit natuurlijk zo, hoe pijnlijk het ook is. Maar als jij in je bewustzijn niet meegaat in dit scheidend proces en een innerlijke waarneming en openheid tegenover de ander bewaart, ontwikkel je mogelijkheden voor een betere toekomst.

Het lijkt mij belangrijk dat we met iedereen terug in een gesprek kunnen komen en dat we ook - zeker in deze tijden - mensen opzoeken waarmee we overeenkomen, de zogenaamde 'gelijkgezinden'. Dit acht ik als heel belangrijk en noodzakelijk. Maar niet alleen dit, we kunnen terug met z'n allen elkaar opzoeken, ook diegenen waarmee we niet door eenzelfde deur kunnen. We moeten daarom niet de beste vrienden worden, maar dat we op z'n minst begrip voor elkaar kunnen opbrengen.

## Besluit

Bekijken we het misschien zo. Onze persoonlijke ontwikkeling en onze verbinding die we met elkaar kunnen maken, zorgen ervoor dat de maatschappelijke breuklijnen terug helen en daaruit ontstaat een nieuwe en sterkere maatschappij. Als deze breuken blijven bestaan verzwakt de maatschappij en kan er allerlei ziekte en onheil ontstaan, onheil dat we ten allen tijde willen vermijden. Komen we terug in een betere, nieuwe verbinding, dan wordt de maatschappij sterker. Als deze verbindingen, door inhoudelijk met elkaar te praten, weer tot stand komen dan worden mensen terug vrijer en kan de waarheid haar terechte plaats innemen. Iedere verbinding onder elkaar is waardevol, ieder mens is waardevol en kan een mooie bijdrage aan de maatschappij geven.

## Philippe Gits

---

<sup>1</sup> Onderzoeksfases vaccin: <https://www.uantwerpen.be/nl/onderzoeksgroep/cev/vaccinstudies/wat-moet-je-weten-vo/fases-clinical-trials/>

<sup>2</sup> <https://www.nu.nl/nucheckt/6123842/nucheckt-goedgekeurde-coronavaccins-zitten-niet-tot-2023-in-de-testfase.html>. De censuur op youtube en via google is enorm. Je vindt geen artikels meer die dit bevestigen. Maar als je deze link opent en het artikel goed leest kan je zien hoe men erin slaagt om alle twijfels weg te werken over de werking vaccins. Het onderzoek naar de werking loopt nog volop, er is enkel een voorwaardelijke vergunning gegeven en de toekenning van deze vergunning verliep verbazingwekkend vlot.

<sup>3</sup> De derde fase van onderzoek van het vaccin loopt eind dit jaar midden volgend jaar af. Er zijn in totaal vier fasen om een nieuw geneesmiddel of vaccin op de markt te brengen. Normaal gezien wordt een vaccin uit de handel gehaald als er een 50-tal mensen aan overlijden. Bij dit vaccin ligt de mortaliteitsgraad vele malen hoger. Hier een link naar een artikel waar verwezen wordt naar Geert Vandenbossche waar hij pleit om kinderen niet te laten vaccineren.

<https://www.artsenvoorvrijheid.be/blog/topviroloog-men-mag-mij-werkelijk-in-de-gevangelis-duwen-als-dit-een-goed-einde-heeft-maar-omgekeerd-dus-ook/>.

Uit de vele sites waar je info over vaccinatieschade kan vinden neem ik deze: <https://www.artsenvoorvrijheid.be/blog/c-19-vaccinatieschade/>

<sup>4</sup> Heinz Grill, Die Seelendimension des Yoga, *Das manipura chakra*, p. 47 en verder