

De balans – deel 3

Centraal bij deze beschouwing staat opnieuw de weegschaal of de balans. De wilskracht en het actieve midden worden, zoals we in de twee vorige nieuwsbrieven besproken hebben, bij deze oefening aangesproken.

Als laatste maar zeker niet onbelangrijkste punt heb je het hoofd met het overzicht. Om dit overzicht te vinden is het gunstig om tijdens de oefening het hoofd iets opgericht te houden. Breng de kin niet teveel naar beneden richting de borstkas, want als je de blik iets meer naar voor richt blijven de hals, de nek en de schouders meer vrij van spanningen. Het hoofd hangt samen met een vrije waarneming en een klaarheid in het denken. Je kan tijdens de uitvoering de waarneming respectievelijk meer bij het heiligbeen of het midden behouden, zodat je meer en meer een gevoel voor deze krachtcentra krijgt, want het vergt training om tijdens het oefenen het denken vrij, klaar en helder te houden. Zeker als de spanningen zoals bij de balans toch intensief blijken te zijn. Zo kan meer vanuit een waarneming en vanuit een helder denken de oefening gevormd worden.

Het is belangrijk om tijdens het oefenen niet de emoties, de strenge wil en de vele spanningen en zwaktes de bovenhand te laten nemen. Door de waarneming met het denken klaar en helder te bewaren, kunnen de spanningen overwonnen worden.

Bij de balans ga je steeds zover tot waar je de waarneming vrij kan houden. Van zodra het overzicht of de waarneming verloren gaat, omdat de spanningen je bewustzijn teveel naar het lichaam richten, betekent dit dat je te ver gaat en je jezelf uitput.

De uitdrukking en de sociale betekenis van de oefening of de synthese met het dagelijks leven

In de vorige nieuwsbrief stond volgend citaat van Heinz Grill dat we kunnen gebruiken om inzicht te krijgen in de verbinding die deze oefening met ons dagelijks leven heeft. Welke verbinding heeft de oefening met onze handelingen, gevoelens en ons denken? Welke kwaliteiten ontwikkel je met deze oefening als je deze imaginatie meeneemt bij de oefenpraktijk? Daarover kan je de volgende dagen en de volgende week eens nadenken¹.

De balans schenkt de moed tot een altijd vrijer wordende handelingskracht, die in staat is om zich ver naar de toekomst te richten en bevordert het overzicht over het verleden en het heden en brengt door de imaginatie hoop op het langverwachte levensideaal².

Het eerste aangesproken punt is de handelingskracht, meer specifiek *'de altijd vrijer wordende handelingskracht'*. De handeling of met een vakterm *'de wil'* staat in verbinding met het eerste chakra. Vastberadenheid, beslissingskracht en begeerte drukt dit centrum uit.

Een volgend aspect dat hier aangesproken wordt is: *'die in staat is om zich ver naar de toekomst te richten'*. Wat betekent deze op het eerst gezicht toch mysterieuze zinssnede, waarbij een mens zich ver naar de toekomst richt. Dit aspect staat in relatie met het derde chakra en het vormen van doelstellingen maar evengoed ook de mens die zich in relatie kan brengen met de medemens en met de omgeving.

Heinz beschrijft in de oefening nog een derde zielskwaliteit, de oefening *'bevordert het overzicht over het verleden en het heden'*. Als je een overzicht over iets wenst te bewaren, dan betekent dit dat het denken direct aangesproken wordt. Hier hebben we te maken met het zesde chakra met zijn klare denkkraft en ook met de kwaliteit om een gedachte geconcentreerd te aanschouwen.

Hoe kan je nu vanuit deze inhouden een mooi denkend beeld vormen over de betekenis van de oefening in ons dagelijks leven. Het is belangrijk dat je daar voor enkele dagen, zoniet een week bij blijft en dagelijks de voorstelling levendig opbouwt zodat er een gevoel kan ontstaan voor de betekenis van de oefening voor het leven.

¹ Ik probeer volgende week een nieuwe nieuwsbrief te schrijven over de verbinding met het dagelijkse leven.

² Initiatorische Schulung in Arco, Ein neuer Yogawille für ein integratives Bewusstsein in Geist und Welt, Heinz Grill.