

Het praktisch omgaan met het bewustzijn tijdens de yoga
Eerste stappen zetten die tot nieuwe maatschappelijke structuren leiden

Philippe Gits – 23/06/2022

Eens spirituele revival

Momenteel is er ondergronds een grotere spirituele interesse bemerkbaar, ik zou zelfs durven spreken van een spirituele revival. Er is ook een zoektocht naar mogelijkheden om beter met elkaar om te gaan. De gebeurtenissen van de laatste paar jaar heeft deze interesses precies aangewakkerd. Het verspreiden van suggestieve angsten, de verplichte lockdowns en alles wat daarbij komt kijken heeft een stimulans gegeven naar een innerlijke ontwikkeling en naar betere maatschappelijke vormen.

Maar zoals altijd merk je ook omgekeerde tendensen die de spiritualiteit volledig verwerpen en sterke tendensen die pleiten dat de maatschappij van hogerhand geordend en gestuurd moet worden. Deze sturing van hogerhand door allerlei experts brengt bij velen een neiging tot het in zichzelf opsluiten met zich mee. Het bewustzijn is precies minder actief en men neemt minder bewust deel aan het sociale leven.

Wat de spiritualiteit aangaat zijn er een paar tendensen bemerkbaar en het kan gunstig zijn om onze blik even kort naar het begin van het vorig millennium te richten, meer bepaald naar de Katharen¹. Volgens de Katharen was de aardse wereld gevormd door Lucifer. De aardse materiële wereld was dus slecht. De geestelijke wereld was door God geschapen en was dus goed. Door dit duaal wereldbeeld trokken de Katharen zich innerlijk eerder terug uit het materiële leven. Ze leefden ascetisch en wilden zich niet ten volle in het aardse bestaan involveren om zich niet door het kwade te laten verleiden.

Diametraal daartegenover staat natuurlijk de (katholieke) kerk in al haar glorie. De kerk met haar aardse structuren en dogmatische geloofsopvattingen zoals het credo² of de geloofsbelijdenis. Net door deze passieve en dogmatische geloofsopvattingen en door niet of nauwelijks geestelijke wetmatigheden te onderzoeken, werd de mens eerder uitgesloten van het geestelijk en tegelijk in een heel materiële structuur naar binnen gebracht. De geest wordt buitengesloten en er blijft dan enkel een afhankelijkheid tegenover de materie over.

Los van goed en kwaad heb je dus aan de ene kant een geestelijke wereld (de wereld waarnaar de Katharen streefden) en aan de andere kant een aardse wereld (de wereld van de katholieke kerk). Noch het katholieke wereldbeeld als het wereldbeeld van de Katharen verzoent beide werelden, nl. de geest en de materie. Hierdoor ontstaat er een ontevredenheid, want het kan niet de bedoeling zijn om ergens uitgesloten te worden of om ons ofwel naar het ene ofwel naar het andere te moeten bewegen.

Ondertussen zijn we honderden jaren verder en is de tijdsgeest en ook de mens een andere. Volgens Rudolf Steiner³ evolueert het bewustzijn van de mens⁴. Het bewustzijn van de mensen ten tijde van de Katharen is niet hetzelfde als nu. De iets ouderen onder ons kunnen

dit gemakkelijk bij zichzelf maar vooral ook bij anderen vaststellen en zelfs wie de laatste jaren wat oplettend was, kan zien dat de mensen (en dus hun bewustzijn) veranderd zijn. Ze staan anders in het leven want de ingrijpende veranderingen van de laatste jaren hebben de mens in zijn wezen aangetast waardoor velen op zoek gaan naar een religieuze beleving. Bemerktbaar is duidelijk dat velen bij deze zoektocht eerder geneigd zijn om zich terug te trekken uit deze boze, verleidelijke, pijnlijke, lege of eenzijdig materiële wereld. Ze gaan a.h.w. zoals de Katharen zich meer in zichzelf opsluiten⁵ en verwerpen het materiële.

Maar wat als de mens in staat is om zich zowel met de materie als met het geestelijke te verbinden? Is de mens niet een uniek wezen dat met beide werelden bewust kan omgaan en deze zelfs in zichzelf kan verbinden om van daaruit betere sociale maatschappijvormen te ontwikkelen? Als dit zo is, hoeft je helemaal niet de materiële wereld achter je te laten, je hoeft je niet terug te trekken in een bos omdat je anders door de materie opgeslokt wordt. Je kan je vrij onder de mensen bewegen en met de medemensen en met de materie omgaan zonder je daarbij te verliezen.

De dualiteit: een ik en een subject/object

Ieder mens bezit een bewustzijn, een bewustzijn dat bestaat uit denken, voelen en willen. Iedereen kan dit bewustzijn gebruiken en kan dit trainen. Het actief gebruik maken van het bewustzijn betekent dat je o.a. je waarneming en je gedachten bewuster gebruikt.

Een eerste stap daarbij is om effectief je waarneming te gebruiken. Je kan een persoon, een ding, een plant, een bepaalde gebeurtenis of wat je ook wenst te onderzoeken, eerst observeren, je kan deze waarnemen.

Nemen we als voorbeeld een yogaoefening, je kan deze eerst eens nauwkeurig waarnemen. Je observeert de oefening, je bekijkt een foto, je onderzoekt de oefening. Je gaat daarbij niet oordelen en je gaat ook niet mee in de gevoelens die kunnen opkomen. Heel snel komen bepaalde gedachten maar ook gevoelens naar boven zoals ik kan die oefening niet, dit is veel te moeilijk of ik doe die oefening niet graag,... Allerlei associaties, indrukken, impressies en gevoelens kunnen hier storend werken zodat de waarneming niet bij de waarneming van de oefening blijft.

Hoe beter het je lukt om de oefening te bekijken, hoe beter er ook een dualiteit ontstaat tussen de waarnemer (jij dus) en het object (wat je observeert). Dit is in eerste instantie ook heel goed. Daarom is het ook heel gunstig om tijdens het observeren de oogleden werkelijk open te houden zodat de waarneming rustig en klaar bij het object blijft. Het is dus helemaal niet de bedoeling om te versmelten of één te worden met het object dat je wenst te onderzoeken.



De halve draaizit -
ardha matsyendrasana

Als je bijvoorbeeld een yogaoefening zoals de halve draaizithouding beter wenst te kennen dan kan je eerst de oefening met je waarneming onderzoeken. Je observeert eerst de oefening: je bekijkt de beweging, het oprichten, het draaien van de wervelkolom,...

Vervolgens kijk je weg van de foto en vorm je de oefening nu met je bewustzijn. Je gebruikt daarvoor je gedachten. Je kan eerst je waarneming naar het beeld brengen om dan je denken te gebruiken. Je reconstrueert met je denken de benen, de wervelkolom, de romp, de nek en de hals, het hoofd, de armen en de handen. Je kan de oefening beeldend voorstellen en daarbij tegelijk je gedachten gebruiken. Je maakt als het ware een beeldende voorstelling van de oefening⁶.

Opnieuw ga je met je bewustzijn niet naar binnen, je sluit je jezelf niet af van de omgeving. Je blijft klaar, aandachtig, wakker. Je blijft voor meerdere minuten bij de oefening en je vormt de oefening. Je kan dit meerdere keren herhalen, waarbij je naar de foto kijkt en ze dan mentaal reconstrueert. Het interessante is nu dat je zowel je waarneming naar het beeld richt als je gedachten levendig vormend actief houdt.

Gunstige uitwerking voor jezelf maar ook maatschappelijk

Dit is een eerste stap hoe je een oefening beter kan leren kennen, maar ook hoe je door een dergelijke inzet, een dergelijke bewuste inzet een kracht kan vrijzetten. Dergelijke oefeningen werken onwaarschijnlijk versterkend. Maar er is een maar. Deze meer mentale inzet vergt veel kracht en je kan hier grote tegenstand bemerken, ook zal je in eerste instantie allicht geen voordeel bemerken, soms is eerder het tegendeel het geval. Je kan hier zelfs eerder onrust of vermoeidheid tegengaan.

Ondanks alle negatieve gevoelens die kunnen opkomen of ook het feit dat je inzet niet direct beloond wordt door aangename gevoelens werkt deze oefening versterkend en opbouwend.

Dergelijke oefeningen versterken je waarnemingsvermogen en je denkkraft. Tegelijk versterken deze mentale oefeningen ook je gevoelsleven en merkwaardig genoeg ook je wilskraft en je zelf-bewustzijn.

Maar de uitwerking rijkt verder dan dat. Door deze moedige inzet begin je ook gunstige krachten vrij te zetten die niet alleen op jezelf maar ook op de gemeenschap een invloed uitoefenen. Als je met je bewustzijn niet naar binnen gaat en je dus niet afsluit van de omgeving, dan overwin je jezelf van meer oude gevoelsindrukken en meditatievormen. Je overwint jezelf door je bewustzijn actief te gebruiken. Door scheppend en creatief met je bewustzijn om te gaan, zet je zonder het te weten en te bemerken een kracht vrij die op anderen een bevrijdende uitwerking heeft. Deze moedige inzet is gunstig omdat je mogelijkheden vrijzet zodat een nieuwe cultuur, een nieuwe maatschappelijke cultuur kan ontstaan.

¹ <https://nl.wikipedia.org/wiki/Katharen>, het woord ketter is trouwens afgeleid van de Katharen.

² [https://nl.wikipedia.org/wiki/Credo_\(mis\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Credo_(mis)). Wie ooit (regelmatig) naar de misdienst gegaan is kent dit wel, het gemeenschappelijk opzeggen van volgende tekst is voldoende om toe te treden tot het katholieke geloof: 'Ik geloof in één God, de almachtige Vader, Schepper van hemel en aarde, van al wat zichtbaar en onzichtbaar is...' Hiermee wordt geen enkele uiteenzetting gevraagd van de 'gelovigen'. De eigen inzet ontbreekt en daarmee wordt de mens naar de materie geduwd, het geestelijke wordt weggeduwd.

³ De missie van Michael, Rudolf Steiner, ISBN 9789492462336, zesde hoofdstuk.

⁴ Zelfs de 'oude' Indiërs merkten dit reeds. Ze merkten op dat ze het contact met de geestelijke werelden steeds meer en meer verloren. Van daaruit zijn de yogaoefeningen ontstaan. Telkens opnieuw ontstaan er veranderingen en telkens opnieuw hebben de grote religies zoals o.a. het boeddhisme en het christendom daarop ingespeeld. Wat er uiteindelijk van deze geloofsvormen geworden is is natuurlijk weer een andere zaak.

⁵ Dit is hier geenszins een aanklacht tegenover de Katharen, zo mag je dit hier in geen geval opvatten. Het bewustzijn en de verbinding die de mensen toen hadden met het geestelijke leven of anders uitgedrukt, de verbinding die de geesteswereld had met de mensen was toen anders. Zie Rudolf Steiner.

⁶ Tegenwoordig wordt er veel gesproken over het vrouwelijke en het mannelijke element. Tegenwoordig overweegt blijkbaar een soort hardheid, strengheid die je eerder als een overdreven mannelijk element kan zien. Het vrouwelijke element is eerder de waarneming, het observeren, het bekijken en daarmee dan ook meer het ontvangende principe. Maar dit meer vrouwelijk element van de waarneming kan gerust meer het mannelijke element van het denken gebruiken. Zo werkt het vrouwelijke element samen met het mannelijke zodat beiden elkaar ondersteunen om zo tot meer inzicht te komen en van waaruit fijnere gewaarwordingen kunnen ontstaan.