

# Het vinden van hoop door een beschrijvend denken

*Van ideologie naar vrijheid in het denken*

## Inleiding

De ideeën van dit artikel kwamen na een vriendschappelijk gesprek met iemand die jarenlang in de kamer en het Vlaams parlement zetelde en enkele ministerposten bekleed heeft. Groot was mijn verbazing dat hij zich ondanks deze rijk gevulde carrière afvroeg wat hij uiteindelijk bereikt heeft. Je merkte een troosteloosheid.

Dit zette mij aan het denken want deze gevoelens leven momenteel in allerlei variaties en werken niet opbouwend. Ze verstoren de natuurlijke ontwikkeling en verbinding en ik vroeg mij af of er een verbinding bestaat tussen deze gevoelens en een jarenlang nagestreefde ideologie. Het maakt niet uit of het een kapitalistische of meer socialistische ideologie is. Ondanks al de goede bedoelingen vormt een ideologie of het sterke intellectuele denken geen echte onderlinge verbinding, noch met zichzelf. Meestal vertrekt een dergelijke denkwijze niet vanuit een idee, die vrij is, maar eerder vanuit een willen. Een idee wordt aan anderen opgelegd. De huidige totaal losgeslagen 'woke' ideologie die opkomt voor het klimaat en voor allerhande minderheden legt vanuit een emotionele dwang haar wil op aan anderen. Niet dat de ideeën in deze ideologieën a priori verkeerd zijn, maar ze zitten gevangen in hun dogma's, dwingen anderen dat ze ook zo moeten denken en handelen en zodoende ontbreekt elke realiteitszin of verbinding met de ander, waardoor er uiteindelijk een leegte ontstaat.

## In de beweging komt een idee tot uitdrukking

Bij iedere beweging of yogaoefening leeft een specifiek idee dat we door het lichaam (los van de lenigheid) tot uitdrukking willen brengen. Als je dit als uitgangspunt neemt, overstijgt je het ideologische aspect want je onderzoekt hoe je vanuit een idee het lichaam in een houding brengt en hoe dit idee door de oefening tot uitdrukking kan komen. Je moet dit idee concreet denken en voorstellen en dit concreet met het lichaam in relatie brengen. Je vult je bewustzijn met een idee en de gevoelens die daaruit ontstaan.

Bij de yogahouding *matsyasana* of de vis wordt de borstkas opgericht, het hoofd rust op de grond, de waarneming blijft vrij en observeert het lichaam. De bewuste sturing gebeurt vanuit een waarneming. Het denken is niet star maar observeert het lichaam zodat je de borstkas vanuit een fijnere waarneming kan oprichten. Er ontstaat een concrete verbinding met fijnere gewaarwordingen die het gemoed optillen.



De vis of *matsyasana*

De gevoelens bij deze houding komen niet vanuit het lichaam, noch door de lichamelijke energieën, noch door de hersenen. De gewaarwordingen of fijnere gevoelens komen als je de waarneming even kan bewaren niet van binnen in het lichaam maar van buiten het lichaam. Deze gewaarwordingen tillen het gemoed uit de zwaarte en schenken hoop. Gedachten en gevoelens leven rondom ons en werken op ons in en verrijken de ziel met ons denken, voelen en onze handelingen. Ze vullen onze ziel met inhoud. Aan de hand van de vis ontdek je dat, als je meer beschouwend of waarnemend denkt, dit meer een openheid of vrijheid in het bewustzijn met zich meebrengt.

In zijn boek 'De opdracht van Michael' beschrijft Rudolf Steiner de evolutie van het menselijk bewustzijn aan de hand van vijf grote cultuurperiodes. Het bewustzijn stond duizenden jaren geleden in verbinding met de geest, maar trok er zich uit om zich volledig met de materie te verbinden. Momenteel bevinden we ons in een cultuurperiode waar we op een bewuste wijze terug in verbinding met het geestelijke kunnen komen. Dit proces kan aangeleerd worden.

Philippe Gits  
Yogaleraar