

Zelf beslissen versterkt de gezondheid

Beslissingskracht

Het tegendeel van beslissen is niet willen of kunnen beslissen, twijfelen of een ander voor jou laten kiezen. We bemerken dat als we niet kiezen of steeds opnieuw onze keuzes uitstellen, dit ons geen goed doet omdat we dan kracht verliezen. Ook als we een beslissing nemen maar ze niet opvolgen, zelfs al zijn het kleine zaken zoals beslissen om vroeg op te staan maar het dan niet doen, kan dit voor irritatie zorgen en dus een verlies aan kracht.

Een synoniem voor beslissen is o.a. besluiten, decideren of ook bepalen. In het Engels spreekt men van *decide*, in het Frans *décider* wat van het Latijn *decidere* komt. Het Engels to *decide* komt van "to cut off". In het Duits spreekt men van *entscheiden* wat etymologisch gezien ook in het Nederlands terug te brengen is tot *schneiden* of snijden. Men snijdt datgene af wat er niet (meer) toe doet. Zo gezien is kiezen dus niet iets verliezen want je snijdt datgene af wat je niet meer nodig hebt, je snijdt alle ballast weg en komen tot de essentie. De scheiding verdwijnt, je komt tot datgene wat je wilt doen en je kan de ontwikkeling verderzetten. Een besluit sluit iets af zodat iets nieuws kan ontstaan.

Dagdagelijks moeten we voortdurend over vanalles en nog wat beslissen. De ganse dag is een opeenvolging van kleinere en grotere beslissingen. Stel je even voor dat we niets beslissen, uiteindelijk blijf je dan de ganse dag in bed zonder eten en drinken. Maar zelfs dan nog moeten we uiteindelijk, uiterlijk gezien, beslissen om niets te doen. Innerlijk zijn we echter altijd met ons denken en voelen actief en nemen we beslissingen. Dit om te verduidelijken dat we dagelijks voortdurend keuzes maken.

Het is interessant om eens stil te staan wat we wel gemakkelijk kunnen beslissen en wat dan weer niet. Als we weten waarover het gaat, kunnen we meestal heel gemakkelijk beslissen. Moeilijker wordt het als we niets over de zaak weten en we op niets kunnen terugvallen omdat we kennis en ervaring missen. Dan moeten we *in het wilde weg* beslissen wat angst en onzekerheid met zich meebrengt omdat we wel eens de verkeerde beslissing kunnen nemen. Maar het kan er ook voor zorgen om niet te kiezen en alles zijn beloop te laten of dat men een ander voor jou laat kiezen.

De vraag is hier of het niet beter is om zelf verkeerde beslissingen of zogenaamde verkeerde beslissingen te nemen dan jezelf te laten leiden door mensen die het zogenaamd wel beter weten. Hier moet ik denken aan een uitspraak van Mahatma Ghandi toen hem door de Engelsen gezegd werd dat de Indiërs niet in staat zouden zijn om hun eigen land goed te besturen en het dus maar beter aan de Engelsen over te laten. Ghandi vond het beter dat de Indiërs zelf het land besturen, ook al zouden ze het minder goed doen dan de Engelsen. Geldt dit ook niet voor ons? Is het niet beter dat we zelf beslissen i.p.v. anderen voor ons te laten beslissen. Dit betekent niet dat we geen advies mogen inwinnen of dat we beslissingen die anderen genomen hebben ook niet zouden mogen nemen. Het punt is dat je zelf eens denkt, zelf een oordeel velt over wat je wilt, welk doel je nastreeft en dat je dan ook zelf de beslissing neemt. Zodoende neem je de eigen verantwoordelijkheid zelf in de hand.

Gezondheid en beslissingskracht

Beslissingen neem je niet enkel over dagdagelijkse zaken, we kunnen ook over grotere doelen nadenken en erover beslissingen nemen. Hoe krijg ik meer stabiliteit in mijn gevoelsleven, hoe krijg ik meer verbinding met mijn medemensen, hoe krijg ik meer rust of kracht in mijn denken, hoe kom ik ertoe om beter te beslissen, hoe kan ik mijn gezondheid verbeteren, hoe kan ik mijn leven beter op de rails krijgen, wat moet ik loslaten,...? Over hoe je nu tot een beslissing komt vind je in 'De nieuwe yogawil' het volgende: *'De kracht om te beslissen is een grote dimensie, die uit de concrete en emotievrije gedachten geboren wordt en door de wil haar*

realisering vindt'. Uit 'De nieuwe yogawil, Heinz Grill, ISBN p. Voor een beter begrip over de reikwijdte van deze zin is er meer duiding nodig.

Ik ga ervan uit dat deze grote dimensie iets is wat Plato de ideeënwereld. Ook Rudolf Steiner, net zoals Plato, plaatst de oorsprong van het denken buiten het fysieke lichaam en zo staan de gedachten los van al onze emoties, bezorgdheden, angsten en twijfel. Als we deze angsten, bindingen in de gevoelens, onrust, onzekerheden, faalangsten, bezorgdheden en andere emoties overstijgen dan kunnen we met meer helderheid beslissen. Als je iets observeert, erover denkt, het vanuit diverse hoeken bekijkt, de voor- en nadelen overweegt, er een gedegen beeld over maakt, kan je al veel storende factoren overwinnen en met meer rust een beslissing nemen.

Daarerna moet je de keuze die je gemaakt hebt ook uitvoeren en is het belangrijk om bij de beslissing te blijven. Desnoods moet je eerst nog enkele keren opnieuw beslissen want niet zelden krabbelt men terug wat voor een grote verzwakking zorgt. Maar het is inderdaad niet altijd evident om bij de keuze te blijven want voor je het weet begin je te twijfelen. Werkt dit wel, heb ik goed gekozen of wat zullen anderen wel niet denken zijn zo van die zaken die kunnen opkomen. Keuzes maken betekent inderdaad niet zelden een confrontatie met al je angsten. Het vereist een grote kracht om deze angsten onder ogen te zien en ze niet weg te duwen maar in de spanningsverhouding blijven. Deze confrontatie en met volharding je keuze door te zetten brengt een versterking voor het zenuwstelsel en de organen met zich mee.

In de Christelijke spiritualiteit vind je deze beslissingskracht terug bij de persoon van Paulus. De apostel Paulus wordt afgebeeld met een zwaard omdat hij door een zwaard onthoofd werd, maar ook omdat hij schreef over 'het zwaard van de geest'. De heldere, concrete beslissing vanuit de geest of vanuit het denken. Ik vermoed dat we hier zouden kunnen zeggen dat daarmee bedoeld wordt dat een ja een ja is en een nee een nee. Dat alleen is een thema op zich. Hoeveel keer zeggen we ja maar bedoelen we nee of zeggen we nee maar willen we innerlijk ja zeggen. Soms hebben we dit niet door. We zeggen voortdurend nee maar willen diep vanbinnen een ja zeggen. Alleen, de angsten nemen bezit van ons en we komen er niet toe om ja te zeggen.

Daarnaast staat de beslissingskracht met de *kundalini* kracht en met het *muladhara chakra* in verbinding. De *kundalini* en het *muladhara* centrum bevindt zich bij het staartbeentje. Het is meer een energetisch centrum dat bij iedere mens verborgen leeft en wacht op de juiste beslissingen om te ontwaken. Deze krachten die nog verborgen in ons leven kunnen niet door allerhande fysieke middelen, noch door allerhande rituelen tot ontplooiing komen. Deze kracht die verborgen leeft in het *muladhara* centrum kan enkel dan, zo begrijp ik dit, tot ontplooiing komen wanneer een mens volledig bewust, met zijn vol verstand en vanuit een heldere gedachte een moedige beslissing neemt en met volharding deze beslissing verder zet. Het gaat hier dan niet alleen over dagdagelijkse beslissingen maar vooral over beslissingen waarbij hij zijn mogelijkheden niet alleen voor zichzelf maar ook voor andere mensen of voor een ganse bevolking ten dienste stelt. Hier denk ik bijvoorbeeld aan Mahatma Gandhi.

Maar zelfs als we zogenaamd kleine beslissingen nemen is het belangrijk dat we dit met een helderheid en een beslistheid doen en niet voortdurend twijfelen of dit wel juist is. Van zodra je de beslissing genomen hebt, doe je verder en kijk je niet om. Als je bij iedere beslissing twijfelt geraak je niet vooruit en zink je steeds opnieuw in de modder. Als je beslist om te gaan wandelen en het begint plots te regenen of je hoort dat anderen die niet meegegaan zijn op de wandeling maar gaan fietsen zijn nadien met geuren en kleuren vertellen wat ze allemaal meegemaakt hebben, moet je niet beginnen twijfelen of jezelf verwijten dat je verkeerd gekozen hebt. Je hebt de keuze gemaakt om te gaan wandelen en dat is dat. Jij hebt gekozen, neemt de gevolgen van je keuzes en zo ga je stap voor stap verder met je dag, met je week en met je maand. Vroeg of laat zal je merken dat er een kracht in jezelf tot ontwaken begint te komen. Iedere keuze die je vastberaden neemt, brengt een versterking met zich mee. Niet alleen het zenuwstelsel en de organen maar ook de persoonlijkheid wordt sterker bij iedere keuze die je maakt.

Alles is hiermee zeker nog niet gezegd. Veel hangt ook af van het individu. Wat voor de een goed is hoeft niet voor de ander goed te zijn. Aan de hand van een oefening kunnen we eens praktisch te werk gaan om te zien hoe een beslissing werkt.

Yoga en beslissen

De balans, de weegschaal, tuladandasana

Aan de hand van een yogaoefening kan je leren hoe je tot een beslissing komt en welke uitwerking een beslissing heeft.

Nemen we de balans, de weegschaal of in het Sanskriet tuladandasana als voorbeeld. Je kan natuurlijk beginnen om te beslissen om de oefening uit te voeren, dit helpt. Zelfs als je de oefening nog nooit uitgevoerd hebt, kan je beslissen om deze oefening uit te voeren, maar uiteindelijk heb je toch wat meer inhoud nodig. Houden we het bij enkele basisgedachten. Bij de balans let je op een stevigheid in het bekken en een actieve strekking in het midden. Vanuit dit midden gaat er een beweging naar de armen en naar de benen. De waarneming blijft tijdens de uitvoering vrij tegenover het lichaam zodat de adem vrij (maar intensief) naar binnen en naar buiten blijft stromen. Vooral het achterste been en de romp bevinden zich in een rechte lijn. Als je de armen naar boven brengt dan zijn deze zeker niet te laag.

Maak dan vanuit deze inhoud eerst zelf een beeld van de oefening om dan vastberaden, maar zonder dwang, de oefening uit te voeren. Blijf enkele ademteugen in de houding en keer vervolgens terug. Ga enkel zover als mogelijk, zonder dat de waarneming zich in de vele (lichamelijke) spanningen verliest.

Laat je geenszins leiden door allerlei angsten, door het feit dat je geen evenwicht hebt of omdat je je niet goed voelt of omdat je denkt dat je dit allemaal niet kan. Doe de oefening naar eigen vermogen, je hoeft helemaal niet ver in de oefening te gaan.



De zwaluw

Diverse mogelijkheden als voorbereiding voor de balans of de weegschaal

Het is ook niet altijd zo dat je al een volledig beeld moet hebben over de oefening. Als je werkelijk beslist om de oefening uit te voeren dan krijg je wel de kracht om het te doen. Je kan dan na verloop van tijd het beeld verder uitwerken, zo kan je letten op de benen of kan je bijvoorbeeld ook letten op de positie van het hoofd, zodat de oefening nog beter en nog intensiever uitgevoerd kan worden. Het vergt een kracht om te beslissen, maar je krijgt dan ook de kracht om de oefening om te zetten. Misschien nog enkele keren wat beter voorstellen en na verloop van tijd lukt het dan wel.

Je kan als test eens de oefening uitvoeren zonder ervoor te beslissen. Gewoon doen, eens in de oefening gaan en kijken wat er ontstaat. Vervolgens kan je beslissen om in de oefening te gaan en kijk dan eens wat er ontstaat. Je kan ook eerst rustig worden, een beeld maken van de oefening en dan beslissen om in de oefening te gaan. Wat bemerk je dan?

Hoe beter je een beeld van de oefening kan maken en vastberaden de oefening uitvoert, hoe meer je merkt dat er jou een kracht tegemoet komt. Misschien lukt de oefening nog niet direct of nog niet naar behoren maar je bemerkt dat er jou een kracht toestroomt. Dat zijn heel belangrijke ervaringen want deze ervaringen

brengen een gezonde oprichtingskracht met zich mee. Ze zorgen ervoor dat je je beter uit allerlei angsten kan oprichten. Deze krachten brengen een heel grote versterking met zich mee die de persoonlijkheid versterken, omdat ze je uit een apathische zwaarte, uit een opgesloten zijn, uit een depressieve gemoedsgesteldheid optillen. Ze zorgen ervoor dat je je enerzijds beter met je lichaam kan verbinden en brengen anderzijds meer moed en vastberadenheid. Je ervaart hier dat je niet teveel mag luisteren naar je gemoedsgesteldheid, naar de angsten, onzekerheden die je verhinderen om te handelen. Je neemt de beslissing om de oefening te doen en alle of toch vele spanningen verdwijnen als sneeuw voor de zon.

Het is gunstig om de balans regelmatig te beoefenen omdat ze ook heel veel fysieke voordelen met zich meebrengt. Ze brengt meer stevigheid in het bekken, versterkt de wervelkolom en de buikspieren.



De balans – *tuladandasana*

Verzameling van kracht onderaan het heiligbeen
van daaruit strekt het lichaam zich in twee richtingen