

Laat de geest rusten in het hart

Sinds mijn zeventiende jaar heeft yoga in meer brede zin van het woord een grote aantrekkingskracht op mij. In de verschillende lessen die ik volgde, leerde ik vooral over de fysieke houdingen (asanas) en de ademhaling (pranayama). Superfijn om te doen en om de positieve effecten daarvan te merken. Toch was dat niet het voornaamste dat me zo trok. Het was vooral wat vaak bijna terloops in de les werd meegegeven over hoe ik in het leven zou kunnen staan als ik mezelf zou toestaan om mezelf (lees: het Zelf) steeds beter te leren kennen.

In het tijdperk dat er nog geen internet was en meer informatie dus niet zomaar voor handen, vond ik met moeite een zeer beperkt aantal boeken waarvan ik de inhoud als een spons opzooeg. Ondertussen werd ik toch afgeleid en liet me meetrekken in maatschappelijke verwachtingen, ging studeren en verloor deels het contact met yoga (en helaas ook deels met het Zelf). Af en aan kwam yoga weer op mijn pad en pakte ik het dankbaar weer op. In de jaren dat ik het gezinsleven met een drukke baan combineerde bleef ik de wekelijkse yogalessen trouw volgen maar ruimte voor verdere verdieping voelde ik pas toen de kinderen zo'n beetje halverwege de middelbare school waren. Ik volgde meerdere yoga opleidingen en hing aan de lippen van filosofiedocenten. Behalve dat ik de historische context en de luisterrijke verhalen prachtig vond, viel er vooral veel op z'n plek van wat ik al langer ervaarde, op de yogamat, op het meditatiekussen en ook in het dagelijks leven; onder alles dat ik meemaakte, alles dat kwam en ging aan ervaringen bleef 'ik' altijd dezelfde 'ik'. Met al mijn uitdagingen, vreugdes en worstelingen, met alles dat ik wel of niet bereikte, veranderde er niet wezenlijk iets aan de ondergrond van mijn bestaan.

Ik begon meer geschriften (m.n. de Upanishads) te lezen maar vond het nog best lastig om deze te doorgronden en de teksten bleven niet altijd goed bij me. In coronatijd ben ik online gaan zoeken en zo vond ik de YouTube filmpjes over de Bhagavad Gita van de Stichting Filosofie en Meditatie. Hé, dit was begrijpelijke taal! Hier kon ik meer mee! Van het één kwam het ander; de vrijdagavond studies over de Bhagavad Gita en de retraits in Brognon lieten me steeds een stukje verder in mezelf afdalen.

Over de Yoga Vasishtha had ik wel gehoord en ik was er zeker nieuwsgierig naar, maar om zelf aan dat enorme boek te beginnen was een te grote stap voor me. Toen ik bij de studiegroep werd gevraagd greep ik die kans aan om onder begeleiding en met elkaar er wel mee aan de slag te gaan.

Het met elkaar bestuderen heeft enorme meerwaarde. Het delen van de ervaringen bij het bestuderen en hoe je de kennis in het dagelijks leven kunt meenemen en toepassen, helpt me om dieper in de materie te komen en maakt dat de materie zich ook dieper in mij vestigt. Het kan net die ene reflectie van een studiegenoot zijn, die maakt dat de kennis dieper indaalt, dat het 'kwartje' valt.

In de yoga filosofie komen verscheidene metaforen langs maar laat me hier die van de oceaan gebruiken. Als we de cirkel van het leven met al onze ervaringen (waarnemingen, acties, gedachten, emoties, overtuigingen etc.) zien als golven op de oceaan (van kleine, kabbelende golfjes tot woeste tsunami's) biedt de Vasishtha het vlot waarmee we die oceaan kunnen oversteken. (Yoga Vasishta I.1.2)

De Vasishtha helpt ons herinneren aan Dat, aan wie we ten diepste zijn. Het leven zelf verandert er niet door en volgt 'gewoon' zijn weg. Maar drijvend op dat vlot, in contact met Dat (Brahman, God, universeel bewustzijn, het onveranderlijke... wat maar resoneert voor je) helpt om al die schommelingen van het leven in meer vrede mee te maken en er lessen uit te trekken op het pad naar Zelfrealisatie. Onder de golven blijft de oceanbodem, onverstoort de oceanbodem.

Gebeurtenissen, zowel privé als werk, hebben me recent in heel korte tijd in flinke transitie gedwongen. Het vlot, de Vasishtha helpt me om anders te kijken naar de pijn die dat met zich meebrengt. Onder soms heftige emoties, kan ik me kalm en vredig voelen. Ook als er verdriet en boosheid is voel ik dat ik daaronder nog steeds 'ik' ben.

Voor het voelen van de anvaya viyatireka (voor mij even kort door de bocht samengevat in 'alles is niets en niets is alles') waar de Vasishtha vol mee staat, draagt sterk bij aan die vrede. Dat vraagt nog meer het loslaten van het ego, wat ik niet eenvoudig vind. Dat in mezelf meer toestaan, is een volgende stap die ik nog graag beter zou willen leren.

De kern van wat de Vasishtha me tot nu toe heeft gebracht en dat ik iedereen toewens, laat zich voor nu wellicht vatten in het zinnetje: "Laat de geest rusten in het hart. Zo zul je zelfkennis verwerven". (Yoga Vasishta VI.1.1,2). En zelfkennis leidt tot vrede.

Marjolein van der Velden

Juni 2024

www.rustinzijn.nl