Advaita-Yogacentrum.nl (www.advaita-yogacentrum.nl)

Geen ik, geen ander



In al wat we denken, doen en handelen, staat ons ik centraal. Het is het middelpunt van onze wereld en daarmee verre van neutraal. Met verwarring, lijden en strijd als gevolg. In hoeverre is het 'ik' eigenlijk reëel? Zijn we allemaal eilandjes? Of zijn we in essentie *een* en verbonden? Om deze kwestie te doorgronden, hoeven we ons niet maandenlang af te zonderen. Als stroming is het non-dualisme een vrij directe manier om tot innerlijk weten te komen. Het lichaamsbewustzijn als ingang, nodigt je uit dieper te zinken, onder de laag van denken. Het innerlijk weten is toegankelijk wanneer we de kunst van het ontspannen toepassen. Zodat je in contact komt met je binnen-sfeer, daar waar het stiller is. Het vertrouwen in je innerlijk weten is van onschatbare waarde. Het levert ons helderheid op zonder spanning, strijd, stress en twijfels.

Het programma omvat zijns-meditatie. Body awareness en mindful yoga (kashmiryoga). Een doorlopende lichte heldere verkenning. Dit onderzoek laat je ervaren dat we oneindig groter zijn, dan de gedachte aan een 'ik'. (lees meer over kashmiryoga op mijn website).

Je kent momenten in het dagelijks leven, waarin je volledig afwezig bent als persoon. Deze afwezigheid kun je niet denken, die ben je. Als je jezelf voor een persoon houdt, dan maak je een object van jezelf, en in het dagelijks leven ben je als zodanig verbonden van object naar object. Dit geeft conflict.
Maar als je vrij bent van jezelf, vrij van het idee een iemand te zijn, ben je werkelijk aanwezigheid, alomvattende aanwezigheid. Dan zie je de omgeving zonder referentie, vanuit je totaliteit, vanuit je alles omvattende eenheid. ***Jean Klein***

Zijns-meditatie. In de meditatie observeer je de innerlijke en onderliggende structuur van de geest en denkprocessen. Als gevolg van het observeren, treedt er ontspanning op. Hierin heb je geen enkele behoefte om gedachten te volgen of vast te houden. Integendeel. De kramp van het 'ik' en het zelfbeeld is doorzien, door het besef dat er altijd innerlijk gewaarzijn is. Als het ware een stille getuige dat vrij is, zonder middelpunt of einde. In de ruimtelijkheid, is een overvloed aan rust en vrede. Dit juweel van een-zijn herkennen is bevrijdend. Het is 'wakker' wordt uit de droom van innerlijke strijd.



Body awareness. Gewoonlijk benaderen we het lichaam als een fysiek op zichzelf staand iets. Door het lichaam te benaderen als energie, komen de beweging als vanzelf tot stand. We maken contact met het tastzintuig van de huid. De huidkant is niet het

einde en/of begin tussen buiten en binnen. De grens van je lichaam is niet de muur rondom je ik. De huidkant is sensitief en zit vol zenuwuiteinden (tastzintuigen). Zoals ook het hele lichaam een groot gevoelsorgaan is. Door de benadering via het gevoelslichaam verkennen we haar eigenlijke essentie. Dit is als pure energie haast doorschijnend. De bewegingsvrijheid is vrijer, ruimer en groter. Body awareness brengt ons naar een vrijmakend proces. Het herinnert je aan de stroom van pure levensenergie die altijd door ons heen stroomt: Het besef, dat we heel en een zijn, is een groot geschenk.

Kashmiryoga. Het denken kan niets anders dan alles in tegenstelling benoemen (dualiteit). Door de tastzin in te zetten valt dit weg. Het tastzintuig brengt ons tot voelend gewaarzijn. Elke tegenstelling blijkt te passen in het geheel. Door deze yoga boren we bruisende vitaliteit aan. Wanneer de stille zijnssfeer geactiveerd wordt door houdingen en bewegingen, ontstaat er doorstroming aan energie. Energie die ons weer laat stralen. Energie zonder beperkingen. Het kan een alomvattend creatief proces zijn. Het zelfonderzoek vindt eigenlijk tegelijk plaats via de yogahoudingen en -oefeningen. Doordat dit niet op het mentale niveau is, verschijnt zij regelrecht in het bewustzijn. Zo komt spontaan het innerlijke weten ongeschonden uit de strijd, zonder tussenkomst van het geheugen.



"Deze benadering veroorzaakt een ontwaken van alle in aanleg in ons aanwezige energieën en brengt ze tot ontplooiing. Zij worden dan in een verticaal verloop gebracht en nemen onze gehele structuur mee naar deze verticaliteit. Door dit werk wordt de waarheid voorvoeld. Dit pad brengt ons dus tot een meditatieve houding. Deze meditatieve toestand, die niet berust op een hersenactiviteit, is een aanwezig zijn zonder object, dat vervolgens wordt geleefd bij aanwezigheid van objecten'.
Jean Klein.

De benadering komt uit het Kashmir Shivaisme. Het leert ons de ruimte te (her)kennen waarin alles verschijnt.
Door ons vooral te richten op de ruimte, herken je hierin het oneindige Bewustzijn. Dit is, zoals we zijn. Zodoende blijft het stil en leeg in je. Er is dan alleen nog wat zich aandient, neutraal en vrij. De afstand tussen jou en de wereld valt weg. Een ontwaken uit de droom van afscheiding kan liefde doen uitbloeien. Liefde voor het bestaan.
Liefde voor de gelukzalige rust en de gegeven innerlijke rijkdom.

Tot in de workshop. Van heel harte welkom.

Djihi Marianne