

Hoe zuiver is mijn waarneming?

Waar ik in eerste instantie nog dacht dat ik als yogadocent enkel bezig was met het delen van mijn ervaringen kwam ik er gaandeweg achter dat de meeste mensen yogales volgen om iets van mij te leren. De mensen die zich aanmelden voor mijn lessen zoeken ontspanning of willen dat hun lichaam soepeler wordt waardoor ze op een aangename manier door het leven kunnen gaan. Gelukkig ben ik in het geven van yogalessen opgeleid en heb hiervoor enige vaardigheden geleerd, maar in het lesgeven en het volgen van bijscholingen kom ik nog regelmatig dingen tegen waarover ik graag met collega's van gedachten zou willen wisselen. Hieronder een poging om een paar van deze gedachten onder woorden te brengen.

Met de mensen die zich aanmelden voor een yogales bewandel ik samen een weg om te onderzoeken wat yoga kan betekenen. Hierin neem ik mijn ervaring mee als yogabeoefenaar en als yogadocent. En ook al probeer ik een bepaalde neutraliteit te bewaren, mijn persoonlijke levenservaring stroomt mee in het lesgeven en het contact met de leerlingen. Laten we voor het gemak even er vanuit gaan dat dit het is waarom deze leerlingen bij mij komen en niet bij een andere docent.

Met het lesgeven heb ik de verantwoordelijkheid op me genomen om niet de ander te vertellen hoe het moet maar om de ander terug te brengen naar zichzelf. Omdat ik niet in de rol van hulpverlener zit, is mijn eerste prioriteit niet het helpen van mensen, maar heb ik geleerd hoe ik de mensen die op de mat staan mee kan nemen in hun eigen ervaring van yoga door ze steeds terug te leiden naar het waarnemen van deze ervaring. Hierdoor leren zij zichzelf kennen en mag het bewustzijn groeien dat je goed bent zoals je bent. Er mag acceptatie ontstaan op plekken waar dat mogelijk is en verandering daar waar dat zich aandient. Groei en verandering ontstaat zo van binnenuit waarmee de leerling heeft geleerd zelf verantwoordelijkheid te nemen voor zijn of haar leven.

Yoga is voor mij altijd een prachtig hulpmiddel geweest in dit zelfonderzoek. En dat is wat ik ook wil uitdragen naar de mensen die bij mij op les komen. Yoga gaat voor mij niet om het uiterlijke plaatje zoals dit in de hippe tijdschriften en boeken wordt gepresenteerd maar is een innerlijk ontwikkelingsweg welke diepgaande veranderingen tot stand kan brengen. Het is de weg die je naar binnen leidt en je bewust laat worden van wie je werkelijk bent. Het is de weg die je terugbrengt naar je ware Zelf.

Toch loop ik als yogadocent nog wel eens aan tegen de vraag of ik het wel goed doe. Ik ben geen verlichte zelfgerealiseerde goeroe die jou met een woord of blik terug kan brengen naar de kern waar het op dat moment om gaat. Ik ben een mens op weg op het yogapad en omdat ik al een klein stukje dat pad heb gelopen, kan ik jou meenemen tot zover ik ben gekomen. Het is mijn intentie om zo eerlijk en open mogelijk naar jou te kijken en te spiegelen wat voorbij komt. Toch kan ik er niet omheen dat in dit spiegelen altijd een deel van mijzelf wordt meegenomen. Er is altijd een bepaalde projectie aanwezig of ik dit nu wil of niet wil. Deze projectie is inherent aan mijn menszijn.

Met projectie wordt hier bedoeld dat ik eigenschappen, ervaringen en emoties van mezelf herken in de ander en dit (onbewust) aan de ander toeken als zijnde zijn of haar eigenschap. Het is dat wat ik zie, voel en waarneem in de ander teruggeven aan de ander alsof het van de ander is. Daar wil ik als yogadocent graag uitblijven maar daar gaat de schoen wringen. Want zolang ik niet verlicht ben is er altijd sprake van projectie in de interactie met anderen of al het andere.

Omdat het waarnemen in mijzelf en door mijzelf gebeurt is mijn waarneming subjectief, het is mijn persoonlijke zienswijze. In mij vermengt de pure waarneming zich met de door mij opgedane ervaringen in mijn leven. Het vloeit samen met door mij gevormde meningen en gebeurtenissen die mijn leven hebben gekleurd. De informatie die bij mij binnenkomt mengt zich met deze kleuren en zo ontstaat een nieuwe kleur, die naar buiten wordt geprojecteerd als zijnde mijn waarneming, mijn

Hoe zuiver is mijn waarneming?

waarheid. Er is een bepaalde oordeelsvorming ontstaan. Puur en objectief waarnemen is voor de niet verlichte yogi slechts een toekomstdroom omdat je er in het hier en nu als waarnemer altijd met jezelf tussen zit. De waarneming op zich komt als pure informatie binnen, maar het ik, het ego dat is gevormd en denkt dat het de waarheid in pacht heeft vertaalt de waarneming naar iets dat als mijn werkelijkheid wordt ervaren en geleefd. Alles wat zich in mijn bewustzijn aandient ben ik, omdat ik het ben die waarneemt.

Dit ego hebben we nodig om onszelf als zelfstandige wezens neer te zetten in deze wereld en ons te onderscheiden van de ander. Zo heb ik geleerd dat ik mijn ik ben. Ik ben ik en ben niet jij. Dus als ik ik ben en jij jij, besta je wel in mijn waarneming, maar besta je als afgescheiden van mijzelf. Omdat ik nu mij eigen weg ga en jij jouw weg doen we beiden aparte ervaringen op die we op onze eigen manier verwerken en die op onze eigen manier onze wereld kleuren. Zo leef jij jouw waarheid en ik mijn waarheid en vormen we onze oordelen.

We leven daarmee ieder vanuit onze eigen perceptie. We nemen dat waar wat wij binnen krijgen aan informatie via de vijf zintuigen (en sommige van ons ook voorbij deze zintuigen). Deze informatie nemen we in ons op, herkennen, interpreteren, structuren en verwerken we tot ons eigen verhaal. Hierdoor creëren we een wereld van dualiteit en leven we met elkaar samen binnen bepaalde denkkaders, paradigma's, waardoor eilanden van meningen en verschillen ontstaan. En zie binnen deze verschillen dan nog maar eens samen tot een zelfde waarneming en oordeel te komen. Gelukkig is daar de yoga welke een leerweg is om weer tot verbinding, tot eenheid te komen.

Het kan heel leerzaam zijn om verschillende waarnemingen van verschillende mensen naast elkaar te leggen en daarin van elkaar te leren. Is dat wat jij waarneemt ook mijn waarneming en waarin verschilt jouw waarneming van mijn waarneming. Is dat wat ik over jou waarneem mijn verhaal of ook jouw verhaal?

Wat herken ik als waargenomene in de waarneming van de ander? Waarom heb ik de neiging de waarneming van de ander als waarheid aan te nemen en wellicht mijn eigen ervaring daarmee naar de achtergrond te plaatsen? Wie ben ik nu eigenlijk? En dat is dan gelijk weer een mooi onderwerp om bij 'stil te zitten' of op te mediteren.

En wat zegt dit alles over de persoon die waargenomen wordt? Hoe herkent de persoon over wie de waarneming gaat zichzelf in deze waarneming. Het kan bovendien wel zo zijn dat de persoon die wordt waargenomen zich herkent in de waarneming maar in feite zegt het nog steeds niets over de persoon zelf, maar is de uitgesproken waarneming enkel een reflectie van de waarnemer die door de waargenomen persoon als waarheid wordt aangenomen of verworpen.

Waarom zijn wij geneigd om dat wat de ander in ons denkt te zien en over ons zegt als waarheid aan te nemen? Hoe vertrouwen we eigenlijk zelf op onze eigen waarneming?

In de yogales nodig ik de ander uit contact te maken met zichzelf en dat wat in hem leeft. Maar ik ben er niet altijd op bedacht dat de uitnodiging naar de ander om zichzelf te zijn en zichzelf te laten zien een uitnodiging is aan mijzelf. Mag ik mijzelf zijn zoals ik de ander het recht geef helemaal zichzelf te zijn? Wat laat ik als docent van mijzelf zien en wat hou ik achter?

En daarmee zijn alle goede bedoelingen voor de ander in het lesgeven in één klap van de tafel geveegd. Doen wij het lesgeven niet enkel om onze eigen behoeften te bevredigen? En zo ja, is dat dan erg op het moment dat de leerling dat wat we te bieden hebben wil ontvangen?

Wat is eigenlijk mijn rol als yogadocent? Hoe kan ik de ander ontmoeten op de yogamat zonder dat mijn ik in de weg staat?

Ik zal zelf aan de bak moeten. Zitten en observeren, onderzoeken en eerlijk in mijn eigen innerlijke spiegel kijken. Ik zit stil bij mijn vragen en antwoorden, probeer ze er te laten zijn en weer los te laten,

Hoe zuiver is mijn waarneming?

probeer te voelen en te ervaren en er na iedere meditatie weer een stukje wijzer uit te komen. Het onderwerp van mijn onderzoek zal steeds zijn: Wie ben ik. Wie ben ik in relatie tot mijzelf en wie ben ik in relatie tot de ander.

In dit onderzoek naar mijzelf is het ook belangrijk mij te professionaliseren in de kunst van het vragenstellen en het feedback geven. Om zo het contact tussen mij als docent en de leerling zo zuiver mogelijk te houden.

Daarna of gelijktijdig is het belangrijk om echt in open aandacht de ander te willen ontmoeten. Wie ben jij? Wat spiegel jij naar mij waarin ik mijzelf herken en waarin denk ik jouw eigenheid te zien. Kan ik voor jou openstaan vanuit mijn hart en kijken met de ogen van mijn hart, luisteren met de oren van mijn hart, weten vanuit het weten van mijn hart. Mag ik de ander ontmoeten, van hart tot hart, in mijn menszijn en jouw menszijn?

We zijn en blijven in de eerste plaats allemaal mens en in dit mens-zijn ontmoeten we elkaar. Een mens met een voorkant én een achterkant. De kunst is de voorkant en de achterkant te integreren en tot heelheid te komen. Yoga is voor mij het proces dat leidt tot heelheid, eenwording, de verbinding van het zelf met het Zelf, de verbinding van het Zelf met dat wat één is. Yoga is voor mij de verbinding aangaan vanuit mijn hart. Verbinding met mijzelf, mijzelf te ontmoeten en te leren van mijzelf te houden in alle facetten van mijn zijn. En verbinding met de ander (of al het andere) en hierin de ander de ruimte bieden om zichzelf te ontmoeten in wie de ander werkelijk is diep van binnen en de ander daarin volledig te accepteren.

Om dan elkaar te mogen ontmoeten ergens in het midden, waar wij gelijk zijn aan elkaar en elkaars gelijken zijn.

Door verbinding te maken en je te openen voor je Zelf en daarmee verdwijnt de dualiteit. Daar zijn wij allen één.