

Yoga en spiritualiteit

In het beoefenen van yoga maak je contact met jezelf en neem je waar wat je ervaart in je lichaam, denken en emoties. Je ervaart hoe je adem beweegt en verbind je met jezelf en het grotere geheel. Dit grotere geheel kan spiritualiteit genoemd worden.

Die eerste vier gebieden zijn niet zo heel moeilijk om ons voor te stellen. In de wereld waarin we leven zijn we nu eenmaal gebonden aan ons lichaam. We ervaren elke dag weer onze gedachten en ook emotioneel voelen we ons niet altijd hetzelfde. En als we onze aandacht er op richten beseffen we ook dat we ademen. Yoga is dus heel tastbaar en kun je beoefenen met twee benen op de grond en je voeten in de klei van Hollandse nuchterheid.

Maar wat is nu eigenlijk spiritualiteit? En bovendien, zitten we daar wel op te wachten? We hebben ons (als maatschappij) net los gemaakt van de banden van de kerk en zijn zeker niet op zoek naar nieuwe regels en dogma's. Bovendien hebben we er ook geen tijd voor. Er moet gewerkt worden, we willen met vakantie, de auto heeft een grote beurt nodig en als je een beetje bij wilt blijven moet toch op z'n minst de laatste mode worden gevolgd. Dus liever niet zo moeilijk doen.

Of misschien toch wel? Wie ervaart er niet regelmatig een grote leegte in hoe het leven maar doorgaat en hoe we met elkaar omgaan? Een leegte op het gebied van zingeving: waar doen we het allemaal voor? Het leven rolt maar voort en voor je het weet is er weer een jaar voorbij. Eigenlijk zouden we wel wat vaker een wandeling in de natuur willen maken om tot rust te komen, even bij te tanken. De aarde onder onze voeten willen voelen en ons bewust zijn van het wonder van de natuur. Het gevoel dat er meer is tussen hemel en aarde dan enkel de ratio en het materieel gewin. Eens wat meer de stilte willen ervaren en de drukte achter ons willen laten. Dan komt er meer plaats voor spiritualiteit in het leven.

Spiritualiteit is het besef dat er meer is dan wat we waarnemen in de materie. We nemen onszelf waar in relatie tot een groter geheel. We stellen ons open voor wat er nog meer is tussen hemel en aarde. We kunnen misschien niet alles tastbaar waarnemen in de materie maar er is een innerlijk weten, een innerlijk voelen dat er meer is.

Spiritualiteit is het openen en vergroten van het bewustzijn dat we niet afgescheiden zijn van elkaar, van de wereld, van het Universum. Spiritualiteit is het bewustzijn dat we in verbinding zijn met alles wat er is. Het is het bewustzijn dat zich opent en zich gewaar wordt, ervaart dat er meer is dan we letterlijk waar nemen. Het bewustzijn dat zich gewaar wordt van zichzelf als onderdeel van een groter geheel. Het bewustzijn dat ervaart dat we allen één zijn en met elkaar in verbinding staan.

In de wetenschap is ontdekt wat de yogi's allang wisten en waarnamen. Alles bestaat uit energie (prana, chi, ki) en staat in verbinding met al het andere. De wereld, alles wat je waarneemt met je zintuigen bestaat uit een meer of minder verdichte vorm van energie, golven van energie waarin ik meer verdicht ben en jij meer verdicht bent. We staan energetisch in verbinding met elkaar. Ook buiten dat wat we waarnemen met onze zintuigen zijn we energetisch verbonden. Als we ons daarvoor kunnen openen ontstaat er een wereld van eenheid in plaats van afgescheidenheid.

In de hatha yoga is het lichaam de ingang om het bewustzijn te vergroten. Door asanas (de yogahoudingen) en pranayama (adem- en energieoefeningen) ontwikkelen we zelfbewustzijn. We leren onze zintuigen naar binnen te richten en ons te openen voor een diepere ervaring met onszelf, ons bewustzijn te vergroten naar binnen toe. In meditatie openen we ons voor wat er nog meer is. Door te mediteren kun je de verbinding maken met jezelf en met het grotere geheel. Dan kun je gaan ervaren dat je een onderdeel bent van het gehele universum. Dat jij het universum bent.

Oefening

Een mooie oefening om je aandacht wat meer naar binnen te richten is het chanten (zeggen, zingen, door je heen laten gaan) van een mantra. Je kunt hiervoor bijvoorbeeld de mantra **AUM** (ohm of om) nemen. Een mantra waarvan gezegd wordt dat dit het geluid is dat het universum voortbrengt en waaruit het

Yoga en spiritualiteit

universum is ontstaan. Door AUM te chanten brengen we ons in harmonie met onszelf en al het andere waaruit het universum bestaat. Het brengt ons in balans met de krachten in het universum en met onze eigen innerlijke natuur. AUM chanten harmoniseert lichaam, geest, adem, ziel en verbindt ons met de kosmische energie, prana.

Het chanten van AUM

Spreek met jezelf een bepaalde tijd af, bijvoorbeeld 5 of 10 minuten en zorg dat je niet gestoord kunt worden. Je kunt AUM op de volgende manier laten klinken:

A een diepe keelklank (vanuit de navelstreek voelbaar)

U de klank die het meest voor in de mond ligt (achter het borstbeen voelbaar)

M het sluiten van de mond (in keel, neus en voorhoofdsholten voelbaar)

Stilte het laten na klinken, resoneren van de mantra

Mag je hier in de stilte de verbinding voelen met je zelf en het grotere geheel? Dit verbonden zijn, is wat spiritualiteit genoemd kan worden.