

## In de tussentijd

Het woord yoga is afgeleid van het Sanskriet woord Yuj dat verbinding betekent. Hiermee wordt bedoeld de verbinding tussen lichaam en geest. Door yoga te beoefenen brengen we balans in alle lagen van ons menselijke zijn.

Yoga is in de westerse wereld vooral bekend geworden als een serie lichaams oefeningen maar yoga is veel meer dan dat. Een gelaagde yogabeoefening is een bewustwordingsweg van de mens op weg naar heelheid. Yoga gaat over het herkennen van wie je werkelijk bent op fysiek, mentaal, emotioneel, energetisch en spiritueel niveau.

Omdat yoga niet prestatiegericht is, kan het door iedereen worden beoefend. Je kunt aan yoga doen precies zoals je nu bent. Jij, bent het vertrekpunt van je ontdekkingsreis of je nu dik bent of dun, stijf of lenig, groot of klein, oud of jong, gezond of ziek, het gaat erom in beweging te komen en jezelf te leren kennen.

Yoga gaat dus verder dan sportbeoefening. De yogafilosofie geeft je instrumenten om de relatie met jezelf en jouw omgang met de wereld te verbeteren. Zeker nu de wereld zich laat leiden door coronadreiging is het belangrijk om in goed contact met alle lagen van het jezelf zijn verbonden te blijven. Het klinkt wellicht cru, maar ziekte en dood horen bij het leven, dit is niet nieuw, het is van alle tijden. Wanneer wij niet oppassen gaan we dood aan het een of ander. Dit is altijd zo geweest en het zal voorlopig nog wel zo blijven. Waar het om gaat is wie wij zijn in de tussentijd.

De tussentijd, een mooi woord om een periode aan te duiden tussen de ene gebeurtenis en de andere. Een lineaire benadering van een moment in ons bestaan. Eerst was er het één, dan het ander en daartussen ligt de tijd waarin het leven zich voltrekt. Nemen we de tijd tussen geboorte en dood dan zien we een leven waarin wij mensen bewustzijn van onszelf en de wereld ontwikkelen. Dit bewustzijnsproces wordt groei genoemd. Een enkeling daar gelaten kunnen we er vanuit gaan dat ieder mens geboren wordt met een innerlijk verlangen naar groei en vooruitgang. Zo vindt de ontwikkeling van ons menszijn plaats op elk gebied waar wij aandacht aan geven: materieel, intellectueel, emotioneel, energetisch en spiritueel. Dit zijn dezelfde zijnsgebieden waar de yoga zich mee bezig houdt.

Wanneer we inzoomen op de impuls tot persoonlijke groei valt op dat onze groei vaak geremd wordt door de angst om te leven. Op moment van schrijven (coronacrisis) zit de wereld gevangen in angst om te leven omdat we bang zijn om dood te gaan. In plaats van de dood als een natuurlijke overgang te zien, wordt het leven als heilig verklaard, wordt de tussentijd als de enige werkelijkheid bestempeld en wordt *leven* op spel gezet om te *overleven*.

Juist om nu te overleven hebben we het nodig dat we met alle lagen van ons zijn leren omgaan.

En wat is daar meer geschikt voor dan een volledige yogabeoefening?

Yoga brengt balans in onze lichaamsprocessen. Het laat onze organen en klieren optimaal functioneren, het brengt het zenuwstelsel tot rust en zorgt voor een betere doorbloeding, een verbeterd gevoel voor evenwicht en soepelere gewrichten. Het rekken en strekken van de spieren maakt dat je je meer ontspannen voelt. Bovendien helpen de ademoefeningen je beter in je energie te komen en je weer op te laden voor alles wat het leven van je vraagt. En omdat lichaam en geest als een geheel werken hebben de oefeningen ook een mentale en emotionele uitwerking. In een goede yogales komen al deze niveaus aan bod zonder dat er een grotere inspanning nodig is dan wat de beoefenaar op dat moment aankan.

Misschien wordt het tijd dat wij onze denkbeelden over leven en dood gaan bijstellen. Dat wat we tussentijd noemen is geen kwestie van overleven, het is een queeste naar wie wij werkelijk zijn.

## In de tussentijd

Wanneer we ons leven op aarde kunnen gaan zien als een ervaring, het niet uitmaakt welke ervaring je hebt en alle ervaringen goed zijn, ben je vrij om het leven te omarmen zoals het zich aandient, zoals je het zelf creëert. Geboren worden en dood gaan zijn slechts overgangen naar andere bewustzijnservaringen van een en hetzelfde Zelf-zijn.

Tussentijd bestaat niet wanneer je een stap naar achter zet en het grotere geheel aanschouwt. Tijd bestaat niet wanneer je de ervaring van het persoonsgebonden ik loslaat. Er is geen ik tussen de twee polen van geboorte en dood. Er is enkel de Zijns-ervaring die doorleeft in een gekaderde dimensie. Totdat ook dat kader wegvalt.

En laat ons in de tussentijd alstublieft nog wat yoga beoefenen en bewustzijn ontwikkelen over deze ervaring van tijdloos Zelf-zijn.