

Mens zijn

We kennen het allemaal. Zeker ik, met mijn opvliegende karakter, betrap mezelf regelmatig in het heetst van de strijd. In de beschutting van mijn eigen huis, waar ik helemaal mezelf kan zijn, dient het zich aan. Mijn gedrag komt voort uit de relatie tussen hoe ik in mijn vel zit en wat de buitenwereld van mij verlangt. Dit verschilt per dag. Het verschijnt het meest explosief wanneer in mij een oud patroon wordt aangeraakt van me onvrij voelen in het maken van mijn eigen keuzes. Het afgelopen jaar was dan ook een heuse uitdaging. Jee, wat voel ik me met de maatregelen rond Corona onvrij in het maken van mijn eigen keuzes.

Terugkijkend zijn alle emoties voorbij gekomen. Boos, bang, blij en bedroefd, ze zijn er allemaal geweest. Boos op de overheid, wat nu gebeurt, beperkt mij in mijn vrijheid. Ik ben bang dat ik gevangen zit in een uitzichtloze situatie die nooit meer normaal zal worden. Blij ook. Ook al duurde het even voordat ik dit wilde toegeven. Het geen les geven brengt me de ruimte en rust om te onderzoeken wat deze periode van "niets" doen voor mij persoonlijk betekent. En bedroefd. Nog steeds voel ik me verdrietig over dat tussen mijn vingers door glipt wat ik de afgelopen jaren met veel liefde heb opgebouwd.

Ook al beoefen ik yoga en schuw ik geen therapeutische sessie wanneer iets in mij tot transformatie mag komen, ik betrap mezelf er nog steeds op wanneer ik reageer vanuit een emotie. En ook al spreek ik liever voor mezelf dan voor een hele groep, ik durf te beweren dat wij yogadocenten het allemaal doen. In ons mens zijn reageren we vanuit onze emotie. In de interactie die plaats vindt tussen het mens zijn en de wereld worden wij in onze patronen en structuren geraakt. En wham, daar is de emotie.

Door de beoefening van yoga en meditatie leer ik het reageren uit te stellen of het zelfs te laten voor wat het is. In mijn beoefening, vindt een ontwikkeling tot bewustzijn plaats. Bewustzijn over de mens die ik denk te zijn en bewustzijn over de patronen en structuren waarin ik in mijn mens zijn verstrikt ben geraakt. Ik contempleer over dat wat zich in het mens zijn openbaart als zijnde alomtegenwoordigheid en ben er nog niet over uit wat dit nou eigenlijk betekent. Ik ben op weg en ik leer. Het bewustwordingsproces dat leidt tot herkenning van dat wat altijd was, is en zal zijn, is wat voor mij de yoga beoefening het meest waardevol maakt.

Laatst plaatste ik een post op de facebookpagina van de VYN. Dit deed ik vanuit mijn rol als lid van de PR commissie om de leden te informeren over een ontwikkeling die vanuit de overheid plaats vindt. Er kwam veel emotie in de reacties op dit bericht. Dat mag, gelukkig zijn we vrij in het uiten van onze mening. Bovendien herken ik dat wat ik lees, de emoties die ik tegenkom ervaar ik ook in mezelf.

Toch wil ik ervoor pleiten om het reageren vanuit emotie uit te stellen. Het reageren vanuit emotie gaat namelijk nooit over de ander die de emotie heeft aangetikt. Het gaat altijd over onszelf. Wanneer we de emotie eerst in onszelf gewaar kunnen zijn en ons bewust zijn waar deze emotie aan refereert, mag het ik getransformeerd worden. De reactie die hier op volgt zal een andere zijn en bijdragen aan ons individuele proces naar heelheid.

Natuurlijk kan er na een innerlijke beschouwing nog steeds een gevoel van onvrede overblijven wanneer niet aan bepaalde verwachtingen wordt voldaan. En dat is oké. Ook dit verhaal kan een emotie oproepen en op een bepaalde manier worden ontvangen. Het is oké. We oefenen ons in mens zijn en we oefenen om dit mens zijn te doorzien. Laten we met elkaar oefenen. Enkel door in verbinding te zijn, kunnen wij ons mens zijn oefenen en verandering tot stand brengen.