

## De wortel en het spel

Het was op het strand, ik was net uit de trein gestapt, had muziek in mijn oren en keek in het overweldigende licht van de zon toen ik contact had met iets dat groter was dan mijzelf. Even stond ik buiten de tijd en wist ik precies hoe het zat. Het was een moment van volledige gelukzaligheid, een glimp in de oneindige grootsheid van het bestaan. De verbinding met de onmetelijke openheid waarin alles verschijnt en verdwijnt. In tijd gemeten duurde het een paar seconden maar in het moment zelf bestond geen tijd en leek de ervaring eeuwigdurend.

Wonderlijk hoe wij mensen af en toe een vonk van iets paradijselijks waar kunnen nemen en dat moment als een bijzondere ervaring met ons mee dragen. Het was een moment waarop ik die middag allerm minst was voorbereid. Ik was niet bezig met het vinden van gelukzaligheid, het ontstond terwijl ik gewoon op weg was in mijn leven. Ik was blij want er wachtte mij een yogaweekend. Ik had lekkere muziek opstaan. En terwijl ik meestal en liever in stilte ben, werd ik nu door de muziek meegetrokken naar een andere staat van bewustzijn. De tastbare dagelijkse werkelijkheid werd voor even doorbroken waardoor ik door de illusie van de materie heen kon dringen en een grotere werkelijkheid zich aan mij openbaarde. Ik voelde mij intens gelukkig. Dat geluk kabbelde nog een paar dagen door waarna het langzaam verdween in de zee van alledaagse eenvoud en veelvoud.

Mijn generatie en wellicht ook jouw generatie, is opgegroeid met het idee dat wanneer we maar hard genoeg ons best doen, geluk binnen handbereik ligt. Het recht op geluk is ons van jongs af aan voorgehouden als een wortel aan een touw. We hebben geleerd achter de wortel aan te rennen en ons te specialiseren in het verkrijgen van materie, status en een goed gevulde portemonnee. Onze opvoeding en opleiding hebben ons op het hart gedrukt ons denken, voelen en handelen naar buiten te richten. Daar, daar en daar liggen de materiele gelukstrekkers van hebben, willen en pakken wat je pakken kan. Consumeren is de ultieme vervulling van ik-gerichte verlangens en laat een onontkoombare leegte achter waarin we steeds weer op zoek gaan naar meer, meer en meer. Want ons is beloofd dat we recht hebben op het paradijs. En het paradijs ligt altijd daar, als een wortel aan een touw voor ons. Wanneer je nog beter je best doet, zal ook jij geluk ervaren.

Steeds meer mensen ontdekken dat zolang ze de ik-gerichte verlangens voeden, ze steeds verder af komen te staan van zichzelf. Steeds meer mensen voelen de behoefte de aandacht naar binnen te richten en zich los te maken van de uiterlijke materie en de illusie van geluk. Dagelijks melden mensen zich voor een yogales omdat ze iets mankeren of tegen een fysiek, mentaal of emotioneel probleem in hun leven aanlopen. Yoga belooft ze los te komen van hun kwalen en het leven beter aan te kunnen. Yoga is de nieuwe belofte op geluk geworden. Zo wordt ook de yogabeoefenaar een wortel voorgehouden. De belofte van een beter leven maakt ons tot consument van asana's en yogaprofs. Een nieuwe belofte, een nieuwe sappige wortel en nieuw doel om ons aan vast te houden.

Is dit erg? Ach, ook dit is het spel van het leven dat uitgespeeld wordt. Met een beetje geluk leert de yogadocent ons onze eigen wortels te zaaien en te oogsten. Transformatie en bewustzijn vormt zich stap voor stap. Wij yogabeoefenaars zijn medespelers en figuranten in elkaars leven. We spiegelen ons aan elkaar, leren van elkaar en met elkaar en met een beetje geluk doorzien we ook hier een illusie van hype en verlangen. Door de asana beoefening vinden steeds meer mensen steun in de eeuwenoude wijsheid die aan de yoga ten grondslag ligt. Wanneer we deze wijsheid stap voor stap tot ons nemen en doorleven, leggen we laag voor laag de weg door de materie af. We bevrijden ons van de ik-gerichtheid.

Alle vormen van hatha yoga, de fysieke beoefening van yoga leiden ons door de materie. De lagen van ons menszijn die als kosha's, energielichamen hun vorm hebben en waarin indrukken

liggen opgeslagen, worden in de yoga beoefening laag voor laag doorleefd en afgepeld. De asana's bereiden ons voor op het openen van de energetische stromen die ons bewust maken van dat wat niet door de vijf zintuigen kan worden waargenomen. Wanneer de yogabeoefening ons de ervaring van Zelf-zijn geeft en de wortel van de ik-gerichtheid verdwijnt, komen we tot de ontdekking dat niet de asana beoefening zelf het doel is, maar dat het paradijs gevonden wordt als gevolg van het transformatieproces dat ooit, die allereerste keer op de yogamat in gang werd gezet.

Ik leg mijn handen op mijn hartstreek, ik glimlach en voed mij met de nectar van de hartsverbinding en weet dat het paradijs nooit ver weg kan zijn. Het paradijs dat noch binnen noch buiten mijzelf ligt. Het paradijs dat altijd aanwezig is in de hartsverbinding met het Zelf-zijn.