

## Schouwen

Mijn eerste begrip van perspectief kwam tot stand in een tekenles. De oefening bestond uit het neerzetten van een punt op papier om daar, vanuit verschillende invalshoeken, lijnen naar toe te trekken. Het punt waar de lijnen naar toe gaan heet het verdwijnpunt of vluchtpunt. Dat leek me een mooi punt. Een punt waar ik naar toe kon vluchten of waarin ik kon verdwijnen.

Toen ik ouder was ontdekte ik de yogabeoefening. Ik leerde opnieuw over perspectief en dat ik mijzelf vanuit verschillende invalshoeken kan observeren. Vanuit iedere gezichtspunt ontdek ik een andere waarneming. Ik kwam erachter dat het perspectief in mijn leven naar buiten of naar binnen gericht kon worden. Hoe meer ik mijn aandacht naar buiten keerde, des te meer ik in de knoop kwam met het mezelf zijn. Wanneer ik mijn aandacht naar binnen opende, deed ik andere ervaringen op over wie 'ik' ben.

Nog steeds oefen ik in het doorgronden van mijn standpunten ten aanzien van dit ego-zelf. Waar mijn eerste perspectieftekening uitmondde in een doodlopende straat, heb ik geleerd dat wanneer ik in het hier en nu mijn standpunt in neem, er enkel oneindigheid is. Of ik nu achteruit kijk of vooruit, links of rechts, boven of beneden, binnen of buiten, er is enkel open ruimte waarin alles verschijnt en verdwijnt. Ik ben zelf het vlucht- of verdwijnpunt geworden.

Laatst vroeg iemand mij uit te leggen wat spiritualiteit is. Ze vond alles wat met ziel en hoger bewustzijn te maken heeft maar zweverig. Tegelijkertijd geloofde ze wel dat er meer tussen hemel en aarde is. Ik had ook niet direct het antwoord paraat, ik ken enkel mijn eigen ervaring.

Ik leg een hand op mijn buik en een hand op mijn hartstreek, ik adem en ben aanwezig. Wat betekent spiritualiteit voor mij, van waaruit neem ik spiritualiteit waar? Wat is mijn perspectief op spiritualiteit?

Voor mij is spiritualiteit het onderzoek dat door alle lagen van het menszijn heen leidt. De yogabeoefening biedt mij een methode om dit gestructureerd te doen. Ik oefen asana's met en in mijn lichaam en ik adem. Ik ervaar mijn gedachten en emoties, en ik adem. Ik ben mij bewust van indrukken die via de zintuigen binnen komen en mijn reacties hierop en ik adem. Ik ervaar hoe herinneringen aan wat ooit was mij beïnvloeden in hoe het zou kunnen zijn en ik adem. Ik voel hoe mijn adem mijn energieniveau raakt en ik voel me verbonden met iets dat groter is dan mijzelf. De yoga leert mij alle lagen van het mens zijn te ervaren en doorleven waardoor een andere werkelijkheid zich kenbaar maakt. Door te spelen met perspectief opent zich een ervaring die oneindig maar nog steeds persoonlijk is. Door bewust te ademen, open ik mij voor het gefluister van de geest die mij haar wijsheid inblaast en inspireert.

Ik beoefen het schouwen, het geestelijk waarnemen, steeds opnieuw met mijn zitbotten op de nuchtere Hollandse grond. Het brengt en houdt alle lagen van het menszijn voor mij in het juiste perspectief. Is dat spiritueel? Geen idee, het is een persoonlijk proces dat voor mij werkt. Ik heb geleerd een ander mee te nemen in dit proces en bij de eigen ervaring te brengen zodat we kunnen ophouden met *geloven* en de ervaring kunnen *zijn*. Gewoon door in het hier en nu van perspectief te veranderen en de aandacht naar binnen te richten in het bewustzijn van lichaam, adem, gedachten, emoties en de verbinding met het jeZelf zijn. Zonder te hoeven vluchten of verdwijnen ademen we door onze aardse ervaringen heen. Ik kan het iedereen aanraden.

Beschouw: Wie ben ik?

Aanschouw: Ik ben.

Doorschouw: Ik of ben?

Schouw: In. Uit.