

Zelfonderzoek is de sleutel.

Non dualisme is de kern van de advaita vedanta, door zelfonderzoek (vichara) dring je hierin door. Levend met de vraag: "wie ben ik" of "wie is de denker van deze gedachte" wordt het ego de pas afgesneden. Vichara is de wijsvinger naar de schatkamer van je Hart. Met een schok word je wakker uit Maya, het is helder wat we niet zijn: het lichaam, de emoties, de gevoelens en het verstand. Elke inspanning, de zoektocht, het doel en het pad, het zijn illusies. De waarheid is onontkoombaar, er is geen afgescheiden zelf. Er is alleen het eeuwige tijdloze nu. Deze benadering is radicaal en confronterend. Er kan van alles gaan wankelen, knellen, schuren en schuiven.

Voor de echte zoeker geen probleem. Hij is onverslaanbaar en ziet dit alles als de uiteindelijke kans af te rekenen met alle illusies. Maar de schok waarmee de waarheid gepaard gaat, kan omslaan naar acute angst. Verandering vraagt moed, het vraagt overgave zonder vangnet. Hierdoor is het mogelijk dat de advaita vedanta de ingang eerder afsluit dan opent. Een paradox. Maar hier is geen sprake van opzet, doel of vrije wil. De vraag is of er een andere optie is zonder dat de essentie verwatert?

De intuïtie wordt aangesproken.

Voor hen die niet ineens de sprong kunnen maken in wat men beschouwt als het onbekende, dat eigenlijk juist het eigen lege zelf is, dient een ander middel dan het intellect.

Vichara is net zo doeltreffend als we het toepassen op het lichaam en haar energie. Al eeuwenlang zijn deze paden begaan door yogi's. Elke yoga traditie is holistisch en leidt op eigen wijze tot bevrijding. Jnana yoga laat ons zien dat angst voortkomt uit de mind, hatha yoga leert ons voelen waar de angst zich lichamelijk vestigt en bhakti yoga is de toewijding, de overgave, de versmelting. Geest en lichaam zijn als communicerende vaten, die elkaar wederzijds beïnvloeden. Wanneer we de geest laten afdalen naar het lichaam, ontwikkelen we lichaamsbewustzijn. Met dit lichaamsbewustzijn benutten en ontwikkelen we een gevoelsmatige manier van waarnemen.

Naast de abstracte "mannelijke" logica staat de "vrouwelijke" kant als middel om tot ontwaken te komen. Staat de mannelijke benadering voor logica, redentatie, filosofie, abstractie, daadkracht en lineair denken; de vrouwelijke kant staat voor intuïtie, weten, aanvoelen, ontvangen en versmelten. Bundelen we de vermogens ten bate van vichara, dan vervloeien

de twee polen in een unieke samenwerking. Dit geeft een vruchtbare kruisbestuiving

tussen de mannelijke en vrouwelijke energie. De kashmiryoga, waar dit stuk over gaat, slaat de brug tussen gevoel en verstand en is de directe weg tot ontwaken ontwaken door de huid.

Wat is ontwaken door de huid heen?

Ontwaken door de huid heen houdt de overgang in van begrenzing naar openheid via het tastzintuig van de huid. De huid is zowel de schil van de buitenlaag als doorschijnend. Zoals de lampenkap het licht zowel afschermt als doorlaat. Ontwaken door de huid heen is wakker worden uit de droom van individuele afscheiding in het oneindige niets als universele godheid (brahman).

De sleutel is de transformerende werking van de kashmiryoga.

De kashmiryoga is een verfijnd lichamelijk en energetisch onderzoek dat in het licht van de advaita staat. In deze tantrische yoga staan ontspanning, uitbreiding en beheersing van de energie centraal. Het lichaam wordt energetisch benaderd daar dit nauw verband houdt met onze ware natuur. Dit gaat gedeeltelijk zonder taal, woorden of uitleg en leidt tot het ontwikkelen van het vermogen tot diepzinnig voelen.

Door de nadruk te leggen op dit aanvoelende aspect verschuiven de waarnemingen moeiteloos van de vorm (het lichaam) naar het vormloze. Dit vraagt uiteraard om overgave. De oefeningen zijn gericht op het verblijven in het bewustzijn zelf, daar uit het niets kan ons een bijzondere ervaring toevallen, ineens is er een diep weten dat het gaat om de existentiële werkelijkheid van de uiteindelijke leegte.

De intuïtie gestimuleerd door de yoga, staat hier niet voor onbewuste invallen, maar voor helder en luisterend gewaarzijn. Intuïtie is verbonden met de innerlijke en uiterlijke totaliteit, het is een blik in de wereld van de eenheid, synchroniciteit en gelijktijdigheid. Hier dient de informatie uit het tijd- en ruimteloze zich als een totaalplaatje in één flits aan. Transcendente intuïtie is niet verklaarbaar vanuit het causale denken, omdat er in de wereld van de synchroniciteit geen 'eerder' en 'later' bestaat om een eventuele oorzaak te kunnen herleiden.

Waarnemingen.

We worden voortdurend bedolven onder informatie, beelden en indrukken via de zintuigen. Maar het waarnemen zelf is de constante factor.

Met de kashmiryoga beoefen je aanvankelijk de kunst van het ontspannen. Dit begint met een ontspannen manier van waarnemen ten aanzien van spanningen. Spanningen, die verbonden zijn met het lichaam, die identificatie in stand houden. Gewoonlijk blijven deze onopgemerkt. Spanningen liggen aan de oppervlakte van elke bot, cel en weefsel van het lichaam, maar liggen ook dieper opgeslagen in het geheugenschema van het

lichaam. Veel of telkens terugkerende spanning verandert onze houding, souplesse en veroorzaakt blokkaden, pijnen en beperkingen. Deze spanningen komen tot uiting wanneer we lichaamshoudingen (asana's) aannemen. Ook via deze ingang ontkomen we niet aan confrontaties met onze diepste roerselen. We bevinden ons binnen het domein van het mechanisme van de psyche. Wat zich vasthoudt in de geest, sporen we op via het lichaam. Steunpunten (spanningsvelden) waaraan we onze ik ophangen, dienen we op te geven. Wat ons onderzoek bevordert, is dat we een onpersoonlijk standpunt innemen, zonder een "iemand" die onderzoekt. In plaats van de spanningen te willen oplossen of wegduwen zijn we getuige zonder oordeel. Zonder "ik-besef" en analyse lossen de fysieke en mentale spanningen gemakkelijk op in de lege ruimte van ontspanning. De lege handen onthullen de luchtspiegeling waarin we ons een afzonderlijke identiteit wanen, waardoor we alles apart zien als fragmenten en het geheel uit het oog verliezen. Voortdurende beoefening leidt tot de terugkeer van oorspronkelijke en organische lichtheid, de goedheid die achter de verschijnselen ligt komt tevoorschijn. Dit geeft de liefde om telkens door te gaan alsof de hand van God ons optilt. De aanpak toont ons de tijdloze dimensie. Elke beoefening is daardoor vooral nieuw en staat op zichzelf zonder verleden of toekomst.

Sluit je ogen. Laat de gewaarwordingen opkomen van het lichaam. Sla de gedachten gade.

Rust in het waarnemen. Doe niets. Houd contact met het lichaam. Neem enkel waar.

Stop met doen. Zak dieper in de stoel weg. Geef je over aan het zitten. Dit zijn. In nu.

Je hoeft nergens naar toe en er is niets te zoeken. Alleen maar zitten in het moment. Dit nu is wat er is. Ga er in op. Wees dit nu.

Ontspanning.

Gewoonlijk benaderen we het lichaam vanuit het verstand en met het geheugen. Of we eisen het op. Ons gedrag sluit echter ook het gevoel af. Daarmee verliezen we de energie van de potentiële levenskracht of levenslust. Zien we het lichaam als een tempel of vriend dan treden we het met liefde tegemoet en is het toegankelijk. We leren het voelen te eren als een gift die ons boven de materie uit tilt. Het lichaam is dan een ingang tot het actuele voelen, zonder mentale en emotionele reactiepatronen die blokkeren. Ons standpunt hierin is waarnemend en open, zonder dwangmatige inspanning of eis. Deze benadering is egoloos, uniek als een offerande aan bewustzijn. In principe gaat deze yoga dan ook niet om de gebruikelijke yogahoudingen maar om ons het open luisteren eigen te maken. Benaderen we het lichaam op die manier dan zijn we in het directe nu. Hierin is geen plaats voor het projecteerde ikje en ervaren we ruimte

en ontspanning. Het lichaam kan ervaren worden als een open innerlijke ruimte. Door zo het lichaam vrij te laten, bloeit de energie op. We komen dan tot een nieuwe ervaring van moeiteloosheid waarmee dit gepaard gaat.

De spiegel.

De kashmiryoga is een onverbiddelijke spiegel die haarscherp onze conditioneringen en gedragspatronen toont. Frustraties en mechanismen, weerstanden en agressie, menig yogasessie brengt het onderste in ons naar boven. Niet alleen de geest maar ook het lichaam is geconditioneerd. Conditioneringen zijn gedragspatronen in een bepaald schema volgens een herhalend patroon. Met de energetische yoga ben je in staat deze patronen te doorzien en doorbreken. Zolang we alles als persoonlijk en afgescheiden beschouwen, vormt dit een constante bron van hoogspanning op emotioneel, fysiek en energetisch niveau. Deze spanningen verlammen het gevoel van zachtheid, openheid en het vermogen tot intuïtief aanvoelen. Als we het hebben over transformatie is de liefdevolle getuige waarneming als standpunt naar het lichaam toe onontbeerlijk.

Ga zitten met je ogen dicht. Tast af naar het lichaam. Maak contact met je zitvlak en de

zitting van de stoel.

Laat de gewaarwording helemaal tot leven komen. Wees vrij van het geheugen.

Tast af naar de gevoelsgewaarwordingen. Welke indruk heb je? Wat voel je als je aftast naar de uiterste grens van het zitvlak. Waar ontmoeten de zitting en het zitvlak elkaar? Breid het gevoel van het zitvlak uit naar het zitcontact.

Wek de sensatie op dat het zitvlak dieper in de zitting verdwijnt en versmelt met de zitting.

Tast af en word gewaar dat het zitvlak niet ophoudt bij de zitting maar dat het gevoel zich uitbreidt, diep de grond in. Tast af en leef je helemaal in. Het zitvlak is zonder begin of einde. Tast af naar de benen en voeten. Wees getuige dat de vorm oplost en de huid niet een einde is. Word een met de energie. De lege energie waarin de huid transparant is.

De huid is de cruciale factor wanneer het gaat om afscheiding. We sluiten ons af, of openen ons via de buitenlaag.

Wanneer we op onderzoek uitgaan komen we in contact met de gangbare illusie dat wij ophouden bij de huidkant en dat de wereld daarachter ligt. Scheiding ontstaat doordat we een grens trekken tussen wat we als 'ik' en wat we als 'niet-ik' ervaren. Het 'ik' bindt

ons hierdoor aan de wereld van de tegenstellingen, binnen en buiten, vrouw en man, goed en kwaad, groot en klein.

Verruiming van energie toont ons dat het binnenlichaam net zo leeg is als de buitenruimte. Dit heft de ideeën op van onze gebruikelijke neiging ons zelf te lokaliseren in het hoofd of lichaam. Een ongekende gevoeligheid en sensitiviteit komt dan tevoorschijn. Dan kan de energie vrijkomen die je voorheen stopte in je projecties, en gaat op in je aandacht. Wanneer je niet een streven hebt of doel, is deze energie krachtig en sterk en van ongekende vitaliteit. Liefdevol luisteren naar het lichaam is in feite de essentie van het ontwaken door de huid heen. De oorspronkelijke gevoeligheid die eerder afgeleerd en afgestoten is, blijkt nu opnieuw tot leven gewekt, een poort naar bewustzijn, zoals alles is en wij zijn.

Ga zitten met je ogen gesloten. Tast af naar de handen toe. Wrijf over de huid van de handen totdat ze warm zijn en gloeien. Leg ze neer op je knieën. Laat ze in je aandacht komen. Tast af zonder voorstelling, plaatje of je geheugen te gebruiken. Je aandacht is neutraal. De rechterhand is in je aandacht. Word je bewust van de gevoelslaag. Tast hiernaar af en word gewaar van de uitstraling en sensaties. Breid de warmte uit naar de omgeving totdat de vorm oplost en je enkel energie gewaar bent.

Laat de hand iets omhoog komen en word gewaar dat de hand niet zwaar is, maar licht.

Voel hoe de hand moeiteloos in de ruimte hangt. Doe verder niets.

Neem de ruimte eromheen ook waar. Laat de gewaarwording opkomen dat er geen grens is tussen de hand en de ruimte eromheen. Laat de hand weer zakken en neem waar dat dit langzaam en vanzelf gebeurt, zonder doener. Het doet zichzelf. Herhaal met de linkerhand.

Ontwaken door de huid heen als paradox.

Kashmiryoga geeft toewijding en geduld zodat we vanzelf afstand doen van trucjes om de waarheid te ontvluchten en behoeften na te jagen.

Hand in hand met het zelfonderzoek leidt de wezenlijke goedheid ons naar het oneindige. Op den duur raak je meer en meer onthecht van emotie en krijg je het gevoel van de levendige dynamiek van het levensprincipe terug. Essentieel is dat de yoga de sleutel is naar zelfinzicht en dit ene inzicht is de poort naar de heldere visie dat tenslotte alles vanzelf ontstaat, zonder denker of doener. Elke scheiding maar ook het wakker worden eruit, maakt deel uit van de droom.

