

HET SLAGVELD VAN *Kurukshetra*

(Yoga & Filosofie)

Crisissen en confrontaties als kansen: het bekende loslaten, zich openen voor 'hogere' inspiratiebronnen en luisteren naar wijsheid en liefde binnenin. Het begin van de *Gita* biedt de sleutel tot het vatten van de eeuwige wijsheid van de volledige gitatekst.

Door **Alberto Paganini** Fotografie **Beniamino Paganini**

58

OEFENING: ZICH OPENEN EN LOSLATEN

HEMEL & AARDE HARTEZWAAI



Adem in en breng, met licht gebogen knieën, je armen omhoog. Kijk omhoog in een lichte achterwaartse strekking, open je hart en houd je schouders en schouderbladen laag en open. Schep een innerlijke houding van **eerbied en opening, vraag om hulp en inspiratie.**

Bhagavad Gita betekent 'goddelijk lied' en vormt de 'crème' van de wijsheid van de Indiase filosofie. Het is het laatst geschreven deel van de *Mahabharata*, het grote Indiase epos. Het eerste hoofdstuk van de *Gita* beschrijft hoe *Arjuna* zich in een strijdswagen te midden het slagveld bevindt, begeleid door zijn bijzondere wagenmenner, niemand minder dan *Krishna* Zelf.

Terwijl *Arjuna* de eerlijk zoekende mens symboliseert, staat *Krishna* voor onze kern, ons-Zelf dat hogere wijsheid en eenheid bezit.

Door elk personage te beschouwen als personificatie van krachten aanwezig in elke mens leeft de *Gita* opnieuw. Iedereen

kan er inzichten en wegen naar bevrijding en geluk (*moksa-ananda*) in vinden, ook tijdens crisissen en moeilijkheden.

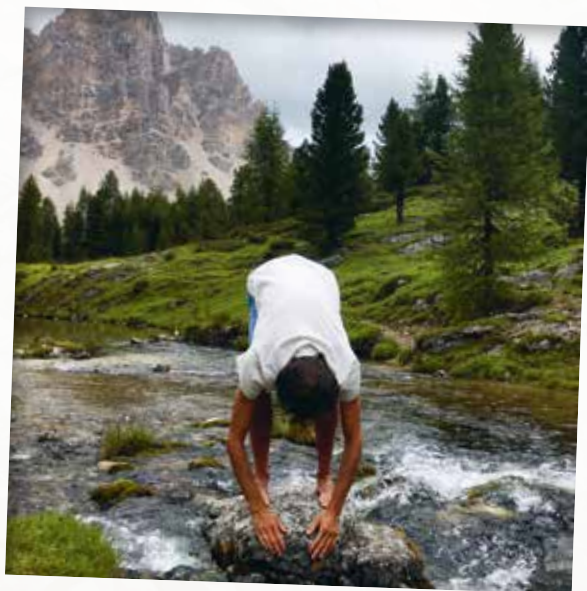
Arjuna is de moedige en krachtige krijger, eerlijk, goedhartig, geconcentreerd, precies en hartelijk verbonden met zijn vier broers, moeder en vrouw. Ze vormen de *Pandava's*, de representatie van de positieve, opbouwende en goede krachten aanwezig in elke mens. Ze waren bestemd het 'koninkrijk' te regeren, volgens principes van rechtvaardigheid en goede zorg voor mens en natuur. Door de omstandigheden beschreven in de *Mahabharata* riskeren ze alles te verliezen.

De *Kaurava's* zijn de oorzaak van deze situatie. De *Kaurava's* representeren onze

destructieve, egoïstische en zelf-saboterende neigingen zoals gehechtheid, woede, verdriet, ongeduld, frustratie, verwarring, onzekerheid en (zelf)bedrog. Deze ontstaan uit angst en gebrek aan inzicht in de ware aard van het bestaan: ze scheppen ontevredenheid en miserie.

Het slagveld van *Kurukshetra* staat voor het tegenwoordige-eeuwige innerlijke conflict tussen de krachten die ons naar bevrijding, geluk, kennis en identificatie met ons ware Zelf leiden en deze die ons gevangen houden in ons lagere zelf, instincten, begeerten en angsten.

Zoals in elke oude Indiase tekst over Wijsheid, vormen ook in de *Gita* het eerste woord (*Dharma*) en het laatste (*Mama=mijn*) de geconcentreerde samenvatting van de boodschap van de hele tekst: het vinden en het volgen van het eigen *Dharma*. ▶



Adem uit, buig je knieën en laat plots je bovenlichaam met de zwaartekracht naar beneden zwaaien. Laat volledig los, borst naar bovenbenen. Je kan ook door je mond uitademen, eventueel met 'Haaa'. Ontspan!

Herhaal meermaals deze beweging. Blijf dan stil naar voren hangen. Adem diep uit en laat los.

Stel je voor dat met elke neerwaartse beweging stress en spanning uit je systeem loslaat en dat je met elke inademing jezelf opent voor **nieuwe kracht, moed en energie**.



Meditatie: observeer (visualiseer) stromend water. Verbeeld je dat het je problemen, angsten en/of zorgen met zich meeneemt.

Wees stil, dankbaar, bewust!

Dharma betekent de wezenlijke natuur van iets. Het *Dharma* van het vuur is om te branden, dat van water te stromen... Ieder mens heeft een uniek *Dharma* en hij is vrij: hij kan zijn *Dharma* volgen of niet. Dit heeft betrekking tot het vinden van het juiste handelen, op het juiste moment, op de juiste manier, om de juiste redenen, volgens de universele wetten van het universum en de natuur. De Indiase filosofie leert ons dat dit tot bevrijding en geluk leidt, terwijl het handelen uit zelfzucht en angst, in disharmonie met de eigen natuur, ontevredenheid en ellende schept.

De *Gita* schenkt inzicht in de eeuwige wetten van het handelen, oorzaak, gevolg, onderscheidingsvermogen, beperking en bevrijding.

Honderdduizenden krijgers staan aan beide kanten klaar voor het grootste gevecht ooit, in opperste opwindning, spanning en concentratie. *Krishna* is wagenmenner en zal niet vechten. In het eerste hoofdstuk luistert hij stil naar *Arjuna*. Hij observeert hem aandachtig, met een zachte glimlach. De *mind* van *Arjuna*, met de stormachtige reacties en veranderingen in zijn gemoedstoestand en gedachten, wordt hier onder de loep genomen. De reacties van onze ego-persoonlijkheid tegenover verandering en conflict worden getoond. De '*Kaurava's veroorzaakten een enorm kabaal.* (sl.13)' Wanneer we in het tumult van het leven voor ingrijpende gebeurtenissen staan, schept onze onrustige mind chaos, verwarring, angst en haast. *Krishna* spreekt in het eerste hoofdstuk maar één zin: '*Aanschouw alle Kuru's (Kaurava's) die zich hier verzameld hebben, Arjuna!*' (sl.25) Hij moedigt *Arjuna* aan om zich te focussen en met moed en heldere aandacht de krachten, waartegen hij de confrontatie zal aangaan, te observeren.



'Het vinden en het volgen van het eigen Dharma'

Op ons 'levens/yogapad' nemen we ons dikwijls voor positieve veranderingen te realiseren. We willen vanuit ons hart onze eet-, relatie-, fysieke, emotionele en/of mentale patronen transformeren. Net zoals bij *Arjuna* kan de confrontatie met verandering conditioneringen, angsten en twijfels naar boven brengen. De 'vijanden' zijn dichterbij dan we dachten, diep in onszelf geworteld, vermengd met ons eigen wezen.

'... Toen *Arjuna* zijn vrienden en verwanten voor zich zag staan als zijn vijanden, werd hij overmand door verwarring...
Arjuna zei: O *Krishna*, nu ik mijn eigen mensen zie, klaar om te vechten wankel ik op mijn benen. Mijn mond is droog, mijn lichaam beeft en mijn haar staat recht overeind. Mijn huid brandt en mijn boog *Gandiva* glipt uit mijn hand. Ik kan nauwelijks blijven staan en het duizelt mij.' (sl.26-30)

Op het moment dat *Arjuna* ziet dat zijn 'vijanden' nauw met hem verbonden zijn, vindt hij alle mogelijke redenen om zich er niet mee te confronteren. Wanneer we ons ervan bewust worden dat bepaalde veranderingen vertrouwde delen van onszelf vernietigen en transformeren 'wankelen we op onze benen'. We willen veranderen maar, door onze vertrouwtheid met wat we wensen te veranderen, worden we overmand door twijfels en zoeken we redenen om niet te handelen. *Arjuna's* verhaal biedt ons troost: zelfs de grootste krijger van zijn tijd heeft zo'n crisis

meegemaakt. *Krishna* wacht en zwijgt. Ons hogere Zelf weet wat ons *Dharma* is, welke weg ons naar waarheid en geluk brengt. Toch zwijgt het: we zijn nog niet in staat om te luisteren. Ons ego is nog te sterk en baseert zich op rationaliteit, angsten en excuses om status quo en controle te bewaren. Enkel wanneer we dit kunnen loslaten, kunnen we ons openen voor ons-Zelf, een kracht die groter en wijzer dan ons-zelf is: '*Zwakte verlamt mij en ik verkeer in hevige verwarring over wat mijn plicht is...Onderricht mij alstublieft.*' (sl.II,7)

Ons ego en onze persoonlijkheid zijn aan het einde van hun Latijn gekomen, we weten niet meer wat we moeten, willen en kunnen doen, wat ons *Dharma* is en wat ons te wachten staat. In dit moment van 'leegte' schept zich in ons bewustzijn een opening. We verlangen met heel ons wezen naar ons hogere, wijzere Zelf te luisteren. Nu zijn we klaar voor intuïtie en wijsheid.

Pas nu gaat *Krishna* (de hogere wijsheid) spreken: gedurende de resterende zeventien hoofdstukken leert hij ons de geheimen van het handelen, van de werkelijkheid en van de ultieme bevrijding van lijden en onwetendheid. Alleen wie open en stil staat kan het vatten. 🙏



Kijk ook op:
yogasoma.be