

DE HUIDIGE CRISSEN: YOGA EN BHAGAVAD GÎTÂ ALS BRONNEN VAN LICHT EN HELING (DEEL 2)

In 'Corona crisis: Yoga en Bhagavad Gîtâ als bronnen van licht en heling' (TvY 1 | 2021), zagen we hoe tegenwoordig bij velen een gevoel van verwarring, onzekerheid en angst naar boven komt, vergelijkbaar met dat van Arjuna op het slagveld van Kurukshetra in het eerste hoofdstuk van de Bhagavad Gîtâ.



Mens en samenleving helen

We bevinden ons in het midden van snelle en soms verrassende transformaties, het oude en gekende valt weg, we worden geroepen keuzes te maken, transformaties in ons leven toe te laten en onszelf te confronteren met gevoelens van onmacht, twijfel, onzekerheid en gebrek aan vrijheid. We zagen in het vorige artikel hoe Arjuna, in deze innerlijke chaotische toestand, zich uiteindelijk aan Krishna overgeeft, als beeld van de mens die de ego-controle loslaat, verbinding met het hogere zoekt en zich aan de Wijsheid en Kracht van het Hart overgeeft. We hadden het over de gebeurtenissen in een breder en hoger perspectief plaatsen, over het ontwikkelen van de capaciteit om ons te verbinden met de hogere wijsheid, over overgave, over crisissen als kansen tot bewustwording, over het immuunsysteem en de Hartekracht. Ook over het juiste handelen, de echte vrijheid, over Yoga en de leringen van de Gîtâ als bronnen van inzicht, inspiratie, moed, vertrouwen en over wat we in deze situatie kunnen doen, ieder volgens zijn eigen mogelijkheden en Dharma. Het artikel eindigde met een aantal

constructieve vragen en met de stelling dat yogaleraars en -leerlingen in deze tijd iets kunnen betekenen.

Het is toch eigenaardig dat de weldaad van yoga, cultuur en menselijk contact in deze tijd zo afgeremd worden, terwijl ze de krachten bevatten om vanuit een diep geestelijk niveau mens en samenleving te helen.

Diep in het hart van allen

'Diep in het hart van allen is Hij het Licht der lichten, boven alle duisternis verheven. De Absolute is het doel van alle kennis en hetgeen gekend dient te worden.' (BG-13.18) Krishna herinnert ons er hier aan dat ieder van ons, ongeacht herkomst, ras, leeftijd, innerlijke toestand of culturele achtergrond, drager van het Licht is. Het is verborgen en schijnt voortdurend in de diepten van ons hart, ook als we het niet waarnemen, ook voor wie het negeert. We zijn in wezen dit Licht, zonder zouden we er niet zijn, het is onze oorsprong en doel, eeuwig, onverwoestbaar en onaangetast door de gebeurtenissen in het materieel veld (prakriti). Het is spiritueel en goddelijk (purusha), het staat boven de duisternis, het vecht er niet tegen. Het is en blijft ons

enige, eeuwige, veilige en ware thuis en toevluchtsoord.

Verloren raken

In onze menselijke ervaring op planeet aarde geraken we verstrikt en dikwijls verloren in de materie en de regels en verplichtingen van de maatschappij. Bewust of onbewust spelen we rollen en dragen we maskers. Gevangen in doorgegeven beperkende gewoonten en patronen vergeten we wie we werkelijk zijn. Krachten die ons willen controleren houden ons, met alle mogelijke middelen, daarin vast. Ook in de huidige crisissen wordt dit met de dag zichtbaarder. Angst is daarvoor het beste middel, ze vermoeilijkt de verbinding met het Licht van ons Hart en houdt ons vast in de identificatie met wat we in wezen niet zijn. Keuzes gebaseerd op angst belemmeren onze ontwikkeling.

Het Licht der lichten

De weg naar binnen, de bewuste vereniging met ons innerlijk Licht is de weg naar bevrijding en holistische gezondheid. Het bewust omgaan met een crisissituatie en/of het volgen van een spiritueel pad, zoals yoga, kunnen ons daarin helpen.

We beginnen ons te her-inneren wie we werkelijk zijn en de bedoeling van ons aards bestaan. Vanuit ons Centrum leren we onze gedachten, emoties, energiestroom en lichamelijke toestanden observeren, waarnemen, in het juiste perspectief plaatsen en zuiveren, helen. De verbinding met de kracht en de zachtheid van ons hart en de eigenschappen van vriendelijkheid, mededogen, onvoorwaardelijke liefde, begrip, vergeving, toewijding, dankbaarheid en ontembare innerlijke vreugde openen de poort naar de ervaring van 'het Licht der lichten', het spiritueel Licht dat aan de basis van elk materieel licht ligt. We komen dan in contact met ons hoogste potentieel, met de spirituele kracht die het hele universum doordringt en met de krachten die helen en herstellen.

Toewijding

Toewijding (Bhakti-yoga) heeft niets te maken met overgave aan een mens, ego of persoonlijkheid. In toewijding gaat het er om innerlijke hartpoorten te openen, zoals voor het innerlijk aanwezig Licht, voor de hogere wereld, het hoger plan en voor elk mens, elk levend wezen,

WE LEVEN IN DE ILLUSIE DAT DE WAARHEID BESTAAT UIT WAT ONZE FYSIEKE ZINTUIGEN WAARNEMEN

de aarde en de hele kosmos. In de Gîtâ vinden we verschillende inspirerende parels van wijsheid die onze ziel verheffen en ons helpen verbinden met de harteigenschappen die we dienen te ontwikkelen. ‘Die toegewijde die niet in staat is een ander levend wezen te kwetsen, die allen vriendelijk (maitra) gezind is en met mededogen (karuna) bejegend, die het denken aan ‘ik’ en ‘van mij’ te boven is gekomen, die gelijkmoedig blijft in vreugde (sukha) en verdriet (dukha) en altijd vergeving schenkt, die altijd tevreden (santushta), beheerst, vol vertrouwen en standvastig in meditatie zijn hele hart aan Mij gegeven heeft – die toegewijde is Mij dierbaar (priyaha).’ (BG-12.13-14)

Het openen van het Hart

Het hart aan Mij geven betekent hier het hart openen voor het eeuwig Licht dat erin schuilt. Krishna is een vriend, de intiemste vriend. Hij woont diep in ons hart, is niet een van ons gescheiden autoriteit die van bovenaf beveelt, maar volmaakte onvoorwaardelijke liefde, licht en inspiratie, aanwezig in elk mens, in elk levend wezen en in elk deel van het universum.

Deze energie is de centrale en meest helende kracht. Ze kan ons leiden om het spiritueel, mentaal, emotioneel, energetisch en fysiek niveau in lijn te brengen met haar en zo de oorspronkelijke harmonie en gezondheid te herstellen, op alle vlakken.

Inzicht, helen en bevrijden

Het is belangrijk, zeker in deze tijd, een dieper inzicht in de samenhangen van de wereld en de oorzaken van ziekte en disharmonie te verkrijgen, bewust de weg naar gezondheid te bewandelen, verbonden met de niet-materiële (purusha) helende aspecten van de werkelijkheid. In de Gîtâ werd de materie (prakriti), het veld, in vierentwintig delen verdeeld. ‘Het veld bestaat uit de vijf grote elementen (aarde, water, vuur, lucht en ether), de drie componenten: ego, geest en rede, de elf zinnen, evenals de vijf objecten van de zinnen. In dit veld ontstaan verlangen en afkeer, liefde en haat, vreugde en lijden, de rede en de wil.’ BG-13.6-7)

Levenskracht en helende kracht

De prakriti (materiële wereld) werd tot leven geroepen en gehouden door de purusha, de ongemanifesteerde

oorspronkelijke zuivere energie. De ‘wijzen’, de kenners van het veld, leven in de materie maar verliezen zich er niet in. Ze kennen de kracht die ‘het hele universum doordringt’ (BG-13.14), zijn standvastig, zuiver van hart, beheerst, vergevingsgezind, onthecht, gelijkmoedig en vastberaden in hun zoektocht naar de oorspronkelijke onverwoestbare kracht die door het heelal stroomt. Purusha, de hogere aard van Krishna, is de kracht ‘die het hele universum schraagt door leven te geven aan alle schepselen.’ (BG-7.5.) Ze stroomt in de werelden als levens- en helende kracht. Het bewust versterken van de goede eigenschappen en de spirituele zielenkrachten in de mens werkt uiterst genezend, terwijl angst en afscheiding sterk blokkerend werken.

Wakker worden

Wanneer we als mens op planeet aarde incarneren verkeren we in een soort slaap, we vergeten onze ware oorsprong en ons doel en geraken verloren in de materie. We leven in de illusie dat de waarheid bestaat uit wat onze fysieke zintuigen waarnemen en uit wat onze ouders en leraars ons vertellen. Een sluier beperkt

WE LEVEN AFGESCHIEDEN VAN ‘HET LICHT DER LICHTEN’ DAT DIEP IN ONS HART WOONT

onze waarneming. We denken te zijn wat we niet zijn. We geloven in wat ons beperkt en creëren zo, op veel niveaus, een valse realiteit van afscheiding van het ware Zelf en disharmonie met de wetten van het universum, met ziekte als gevolg.

Kwantumsprong

We leven afgescheiden van ‘het Licht der lichten’ dat diep in ons hart woont. Wakker worden is de boodschap. Contact maken met deze ontembare innerlijke kracht. We hebben een vrije wil, beleven hier op aarde veel ervaringen en ondergaan een grondig leerproces. Deel van dit proces is het beseffen dat de diepste helende krachten uit onze oorspronkelijke, spirituele, ware en goede aard voortkomen. In harmonie komen met wie we echt Zijn ontsteekt diepgaande transformerende helende reacties, individueel en collectief. In deze crisistijden schuilt de kans voor een kwantumsprong in bewustzijn en bijgevolg voor de manifestatie van een nieuwe wereld die we echt willen. Bewust worden van wie we echt zijn scheidt harmonie.

De droom van de wereld

Yoga en de Gîtâ kunnen ons stap voor stap begeleiden naar het wakker en ‘wijs’

worden, meester en kenner over het veld, de verleidingen, de ware oorzaken van problemen en duurzame oplossingen. Verbonden met de oorspronkelijke hartekracht kunnen we ons leren verbinden met onze bovenbewuste positieve menselijke droom en visie van een wereld van harmonie, geluk en stralende gezondheid voor elk levend wezen. Een wereld waar de levende materie en de mens niet gemanipuleerd, verontreinigd en gekleineerd worden, in naam van het vergaren van macht en geld.

Harmonische dans

Wakker worden is de doelgerichte bevrijding van vastgeroeste patronen, angst en manipulatie en het liefdevolle herstel van onze oorspronkelijke eeuwige verbindingen en kracht. We kunnen leren ons denken, voelen en handelen in lijn te brengen met ons innerlijk Licht en de weldoende spirituele lichtkrachten (de perfectie van purusha) bewust en onbelemmerd in de materie en in onze lichamen te laten stromen. Dit zal harmonie, sprankelende gezondheid en geluk scheppen. Een wereld waar elk levend wezen in zijn hoogste potentieel en oorspronkelijke aard straalt: steen, plant,

dier, mens, water, vuur, lucht, ... gezuiverd, sterk, gezond, puur, echt. ‘Door je aandacht voortdurend op Mij te richten zal je – door Mijn genade – alle obstakels overwinnen.’ (BG-18.58) ‘Mij’ staat voor de verbinding met de hoogste energie en het sluimerend hoogste potentieel. We kunnen zo een vreugdevolle en harmonische dans met alle levende wezens beleven, bevrijding.



Alberto Paganini (1957), filosoof en yogaleraar geeft yogalessen, -workshops, -bijscholingen en -opleidingen in binnen- en buitenland. Auteur van ‘Prana Yoga Flow’ en verschillende yogawerkboekjes en artikelen. www.yogasoma.be