

TERUGTREKKEN EN AANDACHT

In het proces om inzicht te verkrijgen is 'veel willen doen en bereiken' een bekend struikelblok. Te vlug verder willen gaan doet de basis verzwakken, terwijl het juist belangrijk is om een stevige basis te blijven houden. Het 'leven' kan weleens harder aan je deur kloppen dan je denkt.



Een fundamentele basis heb je onder andere als je je lichaam, je gedachten en gevoelens ook in een stresssituatie kunt bekijken, zonder dat deze verschijnselen met je op de loop gaan en je gaan hanteren, dat wil zeggen: zonder dat jij je ermee identificeert. Als identificatie wél plaatsvindt, zorg dan dat je snel kunt loskoppelen en er geen uren of langer over gaat piekeren. In rustige tijden kun je best overmoedig worden en denken dat je dit 'beheerst'.

Realiseer je dat, zolang er geen transformatie heeft plaatsgevonden, je altijd nog verbonden blijft met stijgende en dalende lijnen. Een stijgende lijn zal niet eindeloos kunnen blijven stijgen en een dalende lijn kan niet altijd blijven dalen. Realiseer je dat alles altijd aan verandering onderhevig is. Alles gaat voorbij, zowel vreugde als verdriet.

Let in wat moeilijker omstandigheden op je lichaamsspanning en vooral op de spanning van je mond. Als je mondhoeken naar beneden wijzen heeft dat een moedeloze lichamelijke en psychische doorwerking. Trek je je mondhoeken op tot een vage glimlach, dan veranderen je lichaam en je psyche in een actieve en positieve houding.

Als het bovenstaande duidelijk voor je is, gaan we weer een stap verder. Probeer elke keer dat je een identificatie loskoppelt je terug te trekken in bewustzijn. Er zijn verschillende manieren om dat te doen. Doe dat terugtrekken nooit in je hoofd; dit kan leiden tot te veel spanning daar. Probeer terug te trekken in je hele lichaam, of denkbeeldig een stap terug te zetten. Maak het niet te moeilijk of ingewikkeld.

Het advies van Sri Ramana Maharshi is zeer waardevol. Hij zei hierover: 'Breng je

aandacht op de plaats waar je naartoe wijst als iemand je roept en jij dan antwoordt: 'Bedoel je mij?'

Op die plaats bevindt zich de hartknoop die samengesteld is uit illusies en onwetendheid en uit de eeuwenlange slechte gewoontes van de mind (de geest, het denken). Door inzicht wordt deze knoop ontward. Misschien kost het je enige moeite om de juiste plek te vinden. Zoek op harthoogte aan de rechterzijde van het borstbeen. Na enige tijd oefenen 'weet' je opeens heel zeker: dit is de plek. De eerste tijd kan het je enige moeite kosten om daar je aandacht te laten vertoeven. Het kan zelfs enige verwarring scheppen; je 'ik' geeft zich niet zomaar gewonnen. Je denkt misschien wel dat dit niets wordt. Zie dan dat je 'ik' je dwarszit. Geef je over aan een gevoel van vertrouwen en laat het vertrouwen op die plaats maar sudderen. Dit is het stadium van 'je bewust zijn van je bewustzijn'.

Pas het vooral toe als je even uit je evenwicht bent. Doe dit ook in bed voordat je gaat slapen. Je slaapt zal dieper worden, met steeds minder dromen zodat je in de ochtend uitgerust wakker wordt en je ook na het ontwaken steeds langer in de non-dualiteit blijft. Daardoor zal ook je 'ik' minder snel tevoorschijn komen. Dan ontwikkelt zich heel langzaam een ander gevoel: het gevoel van 'verankerd' zijn. Dit 'verankerd zijn' gaat dieper het

lichaam in. Ga dat gevoel vooral niet analyseren; het is zoals het is en accepteer dat. Dit gevoel verandert na een lange, soms een heel lange tijd zo, dat het nog dieper in je lichaam dringt. Laat dat maar gebeuren en blijf gevestigd in vertrouwen.

Boekfragment uit:

Jnana Yoga in de praktijk, Een weg naar vrijheid / Rita Beintema www.samsarabooks.com



Jnana yoga in de praktijk is een van de weinige boeken die echt uitlegt hoe je er in praktijk mee om moet gaan. Rita Beintema biedt de lezer de basiskennis aan waarmee je leert voelen en observeren wat zich in je lichaam, je chemisch systeem en je psyche afspeelt.

Rita Beintema (1932-2019) was een bekende Nederlandse yogadocente en auteur van meerdere yogaboeken. Ze kreeg les van befaamde yogadocenten zoals Bert van Gennep, Wolter Keers en Jean Klein.

Ze zei: 'Tijdens de yogalessen die ik heb gegeven, heb ik zeer veel mensen die wilden veranderen door hard aan zichzelf te werken, in vier of vijf jaar ook zien veranderen. Werken met je lichaam, werken aan het ontdekken wie je wezenlijk bent, brengt je langzaam maar zeker thuis.' In de laatste periode van haar leven woonde Rita Beintema teruggetrokken in een huis in de bossen, maar ze bleef verbonden met yoga en met de Samsara Yoga Opleiding.