

AANWEZIGHEID DOOR

PRESENCE THROUGH MOVEMENT

De gevel van De Duif schittert in het middaglicht. Boven de ingang lees ik het opschrift *In loco isto dabo pacem*: 'Op deze plek zal ik vrede schenken.' Het lijkt een passende spreuk voor vandaag. Ik ben hier om een Yin Yoga-workshop te volgen bij Kim Eng, de levenspartner van spiritueel leider Eckhart Tolle. Ze noemt haar les *Presence through Movement: aanwezigheid door beweging*. Ik ben heel benieuwd hoe de leer van Eckhart Tolle in een yogales gevat kan worden.



vol, mensen zoeken een plek om hun matje neer te leggen. Het is een beetje passen en meten voordat iedereen zijn plek gevonden heeft. Het valt me op dat het publiek heel gevarieerd is. Naast me zit een meisje dat zo lijkt weggelopen uit een yogaglossy: jong, gespierd, slank, met strakke yoga-outfit en een fleurig yogamatje. Voor me zitten twee wat oudere dames op schapenvachten, iets wat hoort bij Kundalini-yoga. En als ik om me heen kijk zie ik een breed scala aan mensen, jong en oud. Er zijn ook veel mannen, iets wat bij de gemiddelde yogales niet het geval is. Komt dat misschien door de link met Eckhart Tolle, die de vorige avond een lezing gaf voor een volle zaal in De Doelen in Rotterdam?

Een glimp van de stilte

Dan wordt de muziek gedempt en verschijnt Kim Eng op het podium. Ze is klein, haar zwarte haar is in een zakelijke bob geknipt. Ze heeft een mooi, zacht gezicht. Het is moeilijk te zeggen hoe oud ze is. Glimlachend gaat ze zitten op het matje dat al voor haar klaarligt en ze begint meteen te spreken.

'Toen ik jonger was, ging ik gebukt onder een zware depressie. Ik was vreselijk ongelukkig en ik dacht vaak aan zelfmoord. Uiteindelijk ben ik naar een psycholoog gestapt, en die wilde me pillen, antidepressiva, voorschrijven.' Aan Kims gezicht is af te lezen dat het nog steeds een pijnlijke herinnering is. 'Eigenlijk wilde ik geen medicijnen slikken,' gaat ze verder, 'maar bij elk bezoek bleef hij maar aandringen. Hij drukte me een proefstripje in de hand zodat ik het toch gewoon eens zou proberen. Toen ik op het punt stond om te beginnen met die pillen, ving ik tijdens een stilteretraite een glimp op van de stilte. En toen werd alles anders.' Kim beschrijft rustig hoe ze door middel van yoga en meditatie haar weg naar de stilte vond, en uiteindelijk na veel oefening van haar depressie is genezen. Ik ben onder de indruk van haar verhaal.

Twist and shout

Dan staat ze op en vraagt of er muziek kan worden opgezet. Ik verwacht weer iets new age-achtigs, maar opeens schalt *Twist and shout* door de zaal. Kim nodigt ons uit om te gaan staan en te dansen. Ik ontdek wat weerstand bij mezelf. Een beetje bewegen

BEWEGING

WE KUNNEN ONS LIJDEN ALLEEN BEËINDIGEN DOOR HELEMAAL AANWEZIG TE ZIJN IN HET NU.

op harde muziek past niet in mijn idee van yoga. Ik ben verbaasd dat ik blijkbaar zulke vastomlijnde ideeën heb over wat een yogales is. Toch probeer ik me eraan over te geven, en als dat even later lukt, merk ik hoeveel energie dit losmaakt. Onder begeleiding van Kim dansen we, schudden we, wiegen we, kreunen we. Na deze uitgebreide dans-schud-uitleef-sessie voel ik dat de energie stroomt. Het is tijd voor de yogahoudingen. Yin Yoga is een relatief statische vorm van yoga, waarbij de houdingen minutenlang worden aangehouden. Op fysiek niveau bevordert dit de doorbloeding in de gewrichten en bevordert het de flexibiliteit. Op een subtieler niveau bevordert het de stroming van qi, of chi, de levensenergie. Na een aantal staande houdingen komen we in wat Kim de shoelace position noemt. De knieën over elkaar gekruist als in gomukhāsana, de romp voorovergebogen. Al na een halve minuut merk ik dat het me niet meevalt om in deze houding te blijven. Ik voel overal pijnen en pijn-tjes, en mijn ego maakt er een groot drama van. Ik voel afkeer, ongemak, irritatie, een sterke neiging om zo snel mogelijk uit de houding te gaan.

Ik begin zelfs fysiek misselijk te worden. Oei, wat is dit confronterend. Dan hoor ik Kims stem: 'Wat je ook voelt, blijf erbij: be present.' Het is alsof ze alleen tegen mij praat. Ik blijf bij de pijn-tjes en de onrust. Het voelt als zwoegen. Na nog een paar eenvoudige maar behoorlijk pittige houdingen is de les voorbij. Ik ben blij dat het is afgelopen: ik ben even genoeg geconfronteerd met mijn ego.

Geluk zonder aanleiding

Er komen nog wat vragen uit het publiek. En het is mooi om te zien dat in alle antwoorden die Kim geeft, de leer van Eckhart Tolle doorschemert: 'We kunnen ons lijden alleen beëindigen door helemaal aanwezig te zijn in het NU, zoals daarnet met de yogahoudingen. Dan vind je de stilte, uncaused happiness: geluk dat niet afhankelijk is van wat er buiten jou gebeurt, of het nu fijn is of vervelend. Geluk zonder aanleiding. Het zit in je. Het is je essentie.' Voordat de workshop is afgelopen, geeft Kim ons nog een geruststellende gedachte mee: 'Alles wat je hebt meegemaakt, goed of slecht, je hele leven tot aan dit moment: het is je weg naar huis.' Het ontroert me. Wanneer ik langs de Prinsengracht weer

naar de metro loop, word ik opeens geraakt door hoe mooi alles is. De frisse lucht, het zachte middaglicht, de grote bomen langs de gracht die hun gele blaadjes in het water laten vallen. Zelfs het voorbijknetterende brommertje past perfect in dit moment. Opeens is alles goed zoals het is. Ondanks mijn worsteling tijdens de les, wordt mij nu toch wat vrede geschonken. Dankjewel Kim.

ALLES WAT JE HEBT MEEGEMAAKT, GOED OF SLECHT, JE HELE LEVEN TOT AAN DIT MOMENT: HET IS JE WEG NAAR HUIS.

Gilleske Kreijns is redacteur en docent hatha yoga bij het Utrechts Yogacentrum. Ze volgde de Intensieve Yoga Scholing bij Rob Obermeijer in Utrecht. www.utrechtsyogacentrum.nl

Tapah;

zelf opgelegde discipline

Tekenend voor tapah is 'bescheidenheid in woord en daad'. We leggen het onszelf op vanuit een innerlijke behoefte naar zuiverheid en rust. Er is niemand die je verplicht om het leven te versoberen. Niemand zal je er op aanspreken. We kiezen er zelf voor.

Door het beoefenen van tapah worden we ons bewust van allerlei verlangens en driften die gewoonlijk vervuld worden zonder er bewust bij stil te staan. Door tapah te beoefenen stellen we ons kritisch op tegenover allerhande verlangens en driften. We gaan ze onderwerpen aan analyse en bekijken of ze over een meerwaarde beschikken voor het leven. We gaan ervaren dat het verlangen nooit in totaliteit te bevredigen valt. En als het niet een permanente bevrediging kan geven beseffen we dat er slechts een kortstondige bevrediging is en daarna houdt het gewoon op. Een gedekte tafel zul je anders ervaren voordat je gaat eten met een hongerig gevoel of nadat je hebt gegeten en voldaan bent. Boodschappen doen op een lege maag verleid je tot een ander koopgedrag dan wanneer je boodschappen doet nadat je hebt gegeten.

Beheersbaarheid

Tapah laat je beseffen dat je met minder toe kunt. Tapah laat je beseffen dat de informatiestroom best groot is via het nieuws op de tv, in de krant, via i-phone, laptop, i-pad en tijdschrift. Dat we selectiever mogen zijn om de rust in ons niet te laten verstoren. Tapah zorgt voor een beheersbaarheid van onze

zintuigen door de mind niet continue te belonen. De mind is als een verwend kind, ongedisciplineerd, en doet waar het zin in heeft. De prikkels die via de zintuigen en het lichaam binnenkomen zijn voor de mind als speelgoed. Daar wil hij altijd mee spelen en zijn zin krijgen. Waar de mind domineert wordt de ziel overspoeld door het lagere zelf en wordt zo de slaaf van de mind. Terwijl het juist andersom zou mogen zijn. Indien het intellect zwak of verzwakt is zal de mind onverstoord zijn gang gaan zonder rekening te houden met het langetermijneffect van alles waar deze mee bezig is. Het lagere zelf zorgt voor veel overlast en is de veroorzaker van stress en spanning.

De zes krokodillen

Tapah heeft als doel om het lagere zelf te beheersen, op te voeden. De verlangens en driften te kanaliseren, want de verlangens onderdrukken heeft op de lange termijn een averechts effect. Het doorgronden en het analyseren, het bestuderen waar de verlangens vandaan komen en wat voor effect zij hebben op ons gehele gestel, doet ons inzien om bepaalde dingen te laten. Door kennis van zaken te hebben, begrijpen we dat bepaalde verlangens

destructief kunnen zijn voor onze gezondheid. Middels kennis voeden we het intellect en het intellect kan de mind dan weer beheersen, niet vanuit het gevecht maar vanuit het begrijpen en weten. Toch geeft de mind zich niet zomaar gewonnen, hij zal strijden met de middelen die hij heeft.

Tapah is het mentale en intellectuele vuur dat continue brandt en zich rekenschap geeft van de voortdurende en zware inspanningen waarmee de zes krokodillen, passie [kâma], boosheid [krodha], trots [mada], versluiering [moha], jaloersheid [matsara], hebberigheid [lobha], onze mind lastig vallen. De strijd tussen de mind en het intellect is eeuwigdurend en oneindig. De mind zal de zwakheden blootleggen op het moment dat het 'gevecht' van start gaat. Het weet de muren van onze plannen te ondermijnen.

Focussen

Zonder tapah zijn wij niet in staat om kennis te vergaren. Op het moment dat we bezig zijn met autorijden dienen we gefocust te blijven, we kunnen niet even een boek gaan lezen of een spelletje spelen op de i-phone. We dienen onze verlangens en of driften even onder controle te houden zodat we veilig kunnen arriveren