



STIL zitten

ROMANIE NOORDEGRAAF, DIRECTEUR EN DOCENT SAMSARA YOGA DOCENTENOPLEIDING

Als er niet van alles om je heen in beweging is, dan zet je zelf – soms bewust of onbewust, soms gewenst of ongewenst – veranderingen in gang. Hoe behoud je in perioden van verandering je innerlijke rust en harmonie? Het antwoord werd al gegeven in de oude geschriften als de Bhagavad Gita en de Upanishaden en is tot op de dag van vandaag actueel en toepasbaar: door stil te zitten.

Stilzitten is de beoefening van jnana yoga: het bewandelen van de weg van inzicht en kennis. Ik houd van het woord stilzitten. Meer dan van het woord mediteren. Mediteren is een woord waar mensen associaties bij hebben, die niet altijd helpen. Voor sommigen mensen impliceert mediteren dat je iets moet kunnen, zelfs presteren. Dat je er een bepaald soort mens voor moet zijn of dat je van de ene gemoedstoestand naar de andere moet overgaan. Dat je iets moet 'doen'.

Maar ben je niet al wie je bent? Ben je al niet goed zoals je bent? Kun je in je Eigen Zijn ontspannen? Kun je op je Eigen Wijsheid vertrouwen? Kun je vanuit dat Eigen Zijn en deze Eigen Wijsheid op een ontspannen wijze meebewegen met veranderingen?

Leren kijken en voelen

Jnana yoga – stilzitten – gaat over leren kijken, leren voelen, over voelend observeren en innerlijke aftasten. Door beoefening van het stilzitten cultiveer je waakzaamheid en ontwikkel je inzicht en onderscheidingsvermogen. Je leert er door zien welke gedachten, meningen,

ideeën, overtuigingen, herinneringen, emoties en gevoelens van invloed zijn op de manier waarop je omgaat met veranderingen. Het laat zien welke onzekerheden, zorgen of angsten hieronder liggen en een helderder kijk op of deze waar zijn, echt zijn, relevant zijn.

OEFENING

Stilzitten is eenvoudig. Iedereen kan het en het kan overal en op elk moment van de dag. Neem een zittende positie aan, waarbij de wervelkolom zich kan opstrekken. Dit kan op een meditatiekussen of -bankje maar ook prima op een stoel. De rug is vrij van de muur of leuning en ontspannen doordat er een goede balans is tussen steun van de buikspieren en ontspanning van de rugspieren. Word je bewust van het contact van het lichaam met de grond. En word je ook bewust van de ruimte daar onder. Laat de schouderbladen zakken, draai ze eventueel aan aantal keren naar achteren en wees je bewust van de ruimte in en om de borstkas. Breng de achterzijde van de nek in het verlengde van de rug, laat de neus naar voren wijzen.

De fontanel is het hoogste punt en kijk of je eventuele spanning in het gezicht kunt verzachten. Wees je bewust van de adem en de adembeweging.

Sluit de ogen, ontspan de blik achter de gesloten ogen (je hoeft niet zoekend te kijken of te turen) en blijf dan voor minimaal 15 minuten zitten met wat er is, wat zich aandient, wat weer weg gaat, zonder je ergens mee te bemoeien. Je hoeft nergens op in te grijpen, je hoeft niets te sturen. Er hoeft niets anders. Er hoeft niets bij en niets af. Er hoeft niets verklaard te worden, niets beoordeeld, gewaardeerd of afgewezen. En er hoeven ook nergens conclusies aan verbonden te worden.

Ontdek jezelf

Probeer het een maand te doen. Je kunt niets verkeerd voelen. Deel je ervaringen met je yogadocent of zoek een leraar in de buurt als je vragen hebt. Na jarenlange beoefening en door wat ik zie bij studenten, weet ik dat stilzitten helpt bij persoonlijke transformatieprocessen. Stilzitten is een ontdekkingsreis met

jezelf, door jezelf, naar jezelf (vrij naar de Bhagavad Gita).

Moed en geduld

Stilzitten vraagt geduld, doorzettingsvermogen en moed. Blijf kijken naar lastige, spannende of pijnlijke dingen, zo lang als nodig, en ze zullen hun grip verliezen. Door het stilzitten ontwikkel je een waakzaamheid en onderscheidingsvermogen waardoor je leert zien wanneer je je identificeert met gevoelens en gedachten, en wat het gevolg daarvan is. Je leert dat je die gevoelens en gedachten niet bent, maar dat je het bewustzijn ervan bent. Soms gaat dat snel, soms duurt dat lang. In sommige gevallen lossen dingen op en soms blijven dingen je hele leven bij je. In alle gevallen ont-moet je je-Zelf, ont-wikkel je je-Zelf en je Eigen-Wijsheid en kom je in het je-Zelf Zijn. En van daaruit kun je met innerlijke vrede en harmonie de veranderingen in en om je heen aan, doorleven en ondergaan.