

WANNEER BEN IK GENOEG?

FEMKE HOL

DARMACHAKRA-MUDRA: HET WIEL VAN DE LEER

Boedha zei: 'De oorzaak dat het wiel gaat draaien is de begeerte. Aan de begeerte en het 'willen hebben' komt alleen een einde door het Inzicht in dat wat is'.



Buig of strek ik wel genoeg?

Betrap jij jezelf er ook weleens op dat je meer wil buigen of strekken tijdens een yogales, om zo verder in een houding te komen? Of wil je juist meer ontspannen? Komt tijdens het mediteren de vraag op: 'voel ik nu eigenlijk wel genoeg'? Wanneer ben jij genoeg?

Materieel gezien hebben we het goed, zeker vergeleken met de rest van de wereld. Maar soms wil je meer, die prachtige, veel te dure mala of dat luxe yoga retraite. Hoe erg is het dat je naar meer verlangt? En wanneer is het genoeg?

Het aannemen van een houding geeft je de kans de werking van het lichaam en de adem te observeren.

Yoga kan je helpen

Yoga kan je helpen om deze vragen te beantwoorden. Yoga is een weg van ontdekken en je geconditioneerde gedrags- en denkpatronen te leren doorzien. Beoefening van yoga leert je het evenwicht te vinden tussen uitersten, zonder iets te verdringen of iets uit te sluiten. De neiging steeds meer te willen, je af te vragen of iets goed genoeg is, vraagt om zelfonderzoek. Ook in mijn yogalessen kom ik de neiging tegen om nog beter of verder in een asana te komen. Vaak wordt het ervaren van pijn als een grens aangegeven, maar is deze uiterste grens wel interessant? Het antwoord ligt in het onderzoek.

De lichaamshoudingengeven je de kans de werking van het lichaam en de adem te observeren en te voelen. Op het moment

dat je leert voelen, leer je waar te nemen hoe het met je is. Zonder oordeel. Elke ontdekking die je doet geeft informatie en heeft een doorwerking, zowel fysiek als psychisch. En deze gewaarwordingen laten je weten of dat je te ver bent in een houding, of dat je jezelf nog iets uit kan dagen. De ontdekkingen die je doet door te voelen, geven antwoord op vragen of het genoeg is.

De kracht van het waarnemen en de ontdekkingen

Waarnemen is een van de moeilijkste lessen die je vanuit de yoga kan leren. Om de werking en de uitwerking van een oefening te observeren is het nodig stil en aandachtig te zijn. Leren observeren is een bevrijding op zichzelf. In elk stapje dat je zet, en elke ontdekking die je doet ga je gemakkelijker waarnemen waar spanning zit, hoe verdedigingsmechanismen in het lichaam werken en wat uitwerkingen op lichaam zijn als je verdrietig of blij bent. Je gaat inzien dat gedachten met je op de loop gaan, maar jij niet je gedachten bent.

Femke Hol – Kroonen / Eigenaar en yogadocent Karibu Yoga Breda
Directeur en yogadocent Samsara
Yogaopleiding www.samsara.nl

OEFENING



DHARMACHAKRA MUDRA het wiel van de Leer

Het aannemen van de Dharmachakra Mudra – het wiel van de Leer, kan je helpen in te zien dat aan de begeerte, het willen hebben, een einde komt door het Inzicht in dat wat is. Dat je al genoeg bent, voelt en hebt.

De duimen en wijsvingers van de linker- en rechterhand vormen een cirkel. De andere vingers zijn licht gebogen maar de middelvinger van de rechterhand is iets meer gebogen. De rechterhand wordt met de duimzijde op de harthoogte voor het lichaam gebracht, de linkerhand met de pinkzijde op maaghoogte.

Bron: Activerende handhoudingen en spirituele mudra's – R. Beintema (grondlegger van Samsara Yoga Opleidingen)