

Barbara Franz

Focusing yoga

Meer gevoel
voor jezelf ontwikkelen



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Inleiding: focusing yoga	9
Het grote doel	9
Het weten van het lichaam	12
Hoe verandering plaatsvindt	15
Yoga en focusing	17

Het innerlijk vuur

Transformatie	23
Wat is focusing?	31
Op je eigen gevoel vertrouwen	31
De lichaamsbeleving	37
Experimenten met focusing	44
Hoe gaat het op dit moment?	45
Het lichaam waarnemen	46
De weg van de adem volgen	48
Onaangenaam? Geen probleem!	50
Ruimte creëren en behouden	51
Met de moed der wanhoop	53
De ontnuchterende leer van Boeddha	54
Het dringende verlangen naar bevrijding	57
De eerste yogales	64
Yoga en het lichaam	69
Zitten	70

De adem ervaren 73
Boven de vorm uitstijgen 76
Het innerlijk vuur aanwakkeren 80
Het levendige midden 86

De vrijheid van het waarnemen

Zelfervaring 93
Openstaan voor iets nieuws 101
 Afstand en nabijheid 101
 De mooie waarheid 105
 Dialoog met het lichaam 107
Observeren in de vrije ruimte 115
 Het begin – hier en nu 115
 Iets in mij 117
 Het leuk vinden 119
 De weerstand en ik 121
 Twijfel en gekwetst zijn 123
De ruimte van de ontvouwing 126
 De enige yogaoefening 126
 Bemoedigende twijfel 129
 Golf en zee 131
 Zelfonderzoek 135
 In het licht van een inzicht 136
Veldonderzoek 141
 Op het spoor van het niet-weten 141
 Golf, stroom en zee van de adem 143
 Overgangen vormgeven 146

Vertrouwen op het leven

Realistisch zijn 161
De voortzetting 167

Onvoorstelbaar	167
De innerlijke orde	169
Het lichaam is relatie	172
Het probleem bevat de oplossing	176
Het is nu	177
Het meest persoonlijke is het meest universele	180
De dragende stroom	182
Wat stroomt, wat stagneert, wat rust?	182
De innerlijke tuin	185
Ontmoeting met de innerlijke criticus	187
Er is iemand	191
Het zalige inzicht	193
Niet dit, niet dat	193
Dat ben jij	197
Ik ben dat	200
Alles in alles	202
Het innerlijke licht	207
Het pad van de yoga nu	207
Aankomen, telkens opnieuw	209
De waakzaamheid van het lichaam	211
De lichtheid van de droom	215
De onbegrensdeheid van de diepe slaap	219
Het ene in alles	221

Bijlagen

Twee volledige oefenreeksen	223
1 De houding van de waarnemer	223
2 Het pad van Indra	227
Literatuur	232
Noten	234

Inleiding: focusing yoga

Het grote doel

Yoga wordt steeds populairder en daar is een goede reden voor: yoga ontspant niet alleen je lichaam, maar ook je geest. Veel mensen verlangen daarnaar. Hoe zelfverzekerd we ons voelen, zowel in ons persoonlijke leven als op ons werk, is afhankelijk van hoe goed het ons lukt om ‘aanwezig’ te zijn. Hoe minder spanning we ervaren, hoe meer we merken wat het leven ons op elk moment te bieden heeft en hoe meer we daarvoor openstaan.

Het bereiken van deze persoonlijke vrijheid is het doel van yoga, maar ook van elke vorm van psychotherapie. Strikt genomen is het de enige vrijheid die bereikbaar is. Alle andere vrijheden zijn relatief. Iemand die machtig en welgesteld is, kan zich natuurlijk veel veroorloven, maar hij moet er toch ook voor zorgen dat hij zijn macht en bezit behoudt. Hij is dus zeker niet vrij! Mijn leraar, Swami Venkateśānanda, heeft ooit eens gezegd dat hij liever niet wilde weten wat ministers gebruiken om 's avonds in slaap te kunnen vallen.

Yoga heeft veel meer te bieden dan lichamelijke ontspanning en het bevorderen van je gezondheid. Hoe nuttig het ook is om een goede gezondheid na te streven, het is duidelijk dat niemand eeuwig gezond blijft. Als je dat wel wilt bereiken, zul je op een gegeven moment worden teleurgesteld. De vrijheid

waar het bij yoga om gaat, is veel ruimer. Het is de vrijheid om fijngevoelig te zijn en tegelijkertijd niet belemmerd te worden door de onaangename ervaringen die bij het leven horen.

Dit ideaal wordt door humanistisch psycholoog Carl Rogers omschreven als de ‘volledig ontplooiide persoonlijkheid’ van de mens die een innerlijke rijpheid heeft bereikt, waardoor hij elke dag levendig en spontaan kan zijn, zonder te bezwijken onder de tegenslagen die hij in het leven tegenkomt. Je kunt deze mens vergelijken met het lotusblad dat door het water aangeraakt wordt, maar er niet in wordt ondergedompeld. Dat is het ideaal van yoga: om in deze wereld te leven, actief te zijn en te genieten van wat het leven brengt, terwijl we de rust in onszelf vinden en van opgewekte sereniteit (*santoṣa*) genieten. Dit ideaal lijkt bereikbaar te zijn, want al duizenden jaren lang zeggen mensen dat ze deze ervaring hebben gehad, een ervaring waarvan alle yogabeoefenaars wel enig begrip hebben.

Wat kun je nu zelf doen om deze helderheid en innerlijke vrede te bereiken?

Op deze vraag zijn meerdere antwoorden mogelijk. Ik kies voor het antwoord dat zich in mijn psychotherapeutische praktijk, tijdens yogalessen, maar vooral in mijn dagelijks leven heeft bewezen: ‘opmerken, observeren, vertrouwen’.

Deze formulering is van mijzelf, maar het antwoord is van Patañjali. Hij was de schrijver van de bekende ‘leidraad van de yoga’, de *Yoga-sūtra* (‘Yogasoetra’s’) die door veel mensen als het standaardwerk van de yogabeoefening geldt. Hij beschrijft yoga als een toestand waarin de innerlijke bewegingen van de gedachten en gevoelens tot rust zijn gekomen, en de vredige helderheid, die onze ware natuur is, er als het ware doorheen schijnt. Zolang dat niet gebeurt, zegt Patañjali, lopen we het gevaar dat we ons identificeren met de wisselende verschijningsvormen van onze gedachten en gevoelens, waardoor we ons ongelukkig voelen.

Hoewel deze analyse al meer dan tweeduizend jaar oud is, is zij ook vandaag de dag nog actueel en geldig. Want de identificatie met bepaalde gedachte- en gevoelspatronen leidt tot vrijheidsbeperking. We hebben allemaal overtuigingen over wat goed en slecht is, en we koesteren de hoop en angst die daarmee gepaard gaan. Hoe sterker we van deze overtuigingen afhankelijk zijn, hoe sterker we het nodig hebben dat de werkelijkheid met die overtuigingen overeenkomt, wat natuurlijk niet altijd het geval is.

Dit fundamentele probleem is in twee opzichten paradoxaal. Ten eerste kan het niet door extra inspanning worden opgelost. Overmatige inspanning om de situatie te verbeteren zou ook een gedachte- en gevoelspatroon zijn, ook weer een identificatie met een overtuiging. Het probleem wordt daardoor alleen maar groter. Als we goed kijken, zien we dat wijzelf onze grootste critici zijn. De grootste prestatiedruk die het leven zo moeilijk maakt, wordt ons niet door anderen opgelegd, maar door onszelf, want ons leven blijft achter bij onze verwachtingen en wij eisen van het leven, of van onszelf, dat het ‘beter’ wordt en eindelijk eens ‘goed genoeg’ is.

Je kunt de oplossing van het probleem echter niet afdwingen. Het enige wat we, net als Patañjali en de oude yogaleraren, kunnen doen, is onszelf een ‘heldere blik’ aanleren. We kunnen de innerlijke drijfveer (*tapas*) opmerken, we kunnen observeren wat die drijfveer in ons in beweging brengt (*svādhyāya*), en we kunnen leren om de werkelijkheid te erkennen en accepteren zoals zij is (*īśvara-praṇidhāna*). Elk van de drie gedeelten waaruit dit boek bestaat, is aan een van deze stappen gewijd. Samen beschrijven ze hoe yoga als tegenhanger kan worden gebruikt voor de prestatiedruk die in ons dagelijks leven zo sterk aanwezig is.

De toegang tot dit pad is ons lichaam, waarin we onze innerlijke bewegingen ervaren en waarmee we de wereld om

ons heen betreden. Alle ervaringen die we hebben, vinden in ons lichaam plaats. Al deze ervaringen zijn in de waarste zin van het woord paradoxaal: ze kunnen niet worden geleerd en ze kunnen niet in een doctrine worden geplaatst. De enige mogelijkheid is om zelf de ervaringen te doorleven.

Het weten van het lichaam

Via de lichamelijke waarnemingen die met hatha-yoga-oefeningen gepaard gaan, krijg je toegang tot diepere bewustzijnslagen. Doordat ze in zekere zin ten grondslag liggen aan gedachten en gevoelens, zijn ze voor het gewone denken en voelen onbereikbaar. Volgens een Indiaas verhaal kwamen de goden lang geleden bij elkaar. Ze waren bezorgd omdat ze hadden gezien dat de mens steeds meer ontdekkingen deed, maar niet de benodigde rijpheid bezat om er op een zinvolle manier mee om te gaan. De oppervlakkige kennis van de mens was zo buitensporig geworden, dat hij een gevaar voor de aarde werd.

De goden besloten dat het het best zou zijn om het grootste geheim, de wijsheid van het universum, voor de mens verborgen te houden, als bescherming tegen zichzelf. Ze beraadden zich over de vraag welke verstopplek het veiligst was. ‘Laten we het geheim op de hoogste berg van de aarde verbergen!’ stelde een van de goden voor. Maar na enig overleg besloten de goden dat de mens in staat zou zijn om alle bergen op aarde te bedwingen, nog voor hij de benodigde rijpheid zou hebben om de hoogste wijsheid te ontvangen. ‘Op de diepste zeebodem is de wijsheid veilig voor de mens,’ meende een andere god.

Ook nu nog is een groot deel van de zeebodems voor de mens onbekend gebied. Maar ook deze verstopplaats werd door

de raad van de goden als onveilig beschouwd. Zij waren van mening dat wanneer alle zeebodems konden worden verkend, nog altijd niet gewaarborgd was dat de mens rijp genoeg zou zijn om de waarheid te ontvangen. Uiteindelijk besloten ze ertoe om de wijsheid van het universum in de mens zelf te verbergen. De goden waren er zeker van dat de mens daar pas zou zoeken als hij er werkelijk rijp genoeg voor zou zijn. Zo gebeurde het, en daarom kunnen we deze wijsheid van het universum, het hoogste weten, nergens anders vinden dan in onszelf, als we er rijp genoeg voor zijn.

De verborgen wijsheid, die uit de bewuste lichaamsbeleving duidelijk wordt, wijst ook bij de focusing in de richting van innerlijke vrijheid. ‘Focusing’ is een psychotherapeutische zelfhulpmethode. Bij deze methode gaat men ervan uit dat persoonlijke problemen niet alleen psychisch van aard zijn, maar ook in het lichaam voelbaar zijn. Iedereen heeft voorafgaand aan een moeilijk gesprek weleens last van zijn maag, en waarschijnlijk ken je ook wel het gevoel dat je keel wordt dichtgeknepen of dat iets zwaar op je maag ligt. Als het gesprek goed afloopt, is de lichamelijke ervaring ook meteen verdwenen. Je bent letterlijk opgelucht, voelt geen druk meer, alsof er een last van je afgevallen is of er een warme gloed door je lichaam stroomt.

Het fysieke gevoel van opluchting is de tegenhanger van inspanning. Het is een geluksgevoel! Gene Gendlin, de grondlegger van focusing, ontdekte dat de ervaring van deze opluchting niet afhankelijk is van de vraag of een probleem ‘werkelijk’ is opgelost. In zijn eerste boek over focusing geeft hij daar een zeer eenvoudig en begrijpelijk voorbeeld van. Hij beschrijft dat hij in het vliegtuig zit met het onbehaaglijke gevoel dat hij iets belangrijks is vergeten. Dit onbehaaglijke gevoel, dat gepaard gaat met een lichte druk in het bovenste gedeelte van zijn buik, een lichte misselijkheid, verdwijnt

direct nadat hij beseft dat hij vergeten is om zijn wekker in te pakken: ‘O, dát is het!’ Hij heeft de wekker nog steeds niet bij zich, maar hij weet nu wat het probleem is en wat hem te doen staat. Hij voelt zich onmiddellijk opgelucht en er zijn krachten vrijgekomen die hij bijvoorbeeld kan gebruiken om te bedenken hoe hij aan een wekker kan komen.

Het lichaam is zeer gevoelig voor alle situaties die we meemaken. Deze fijngevoeligheid gaat verder dan ‘wat je al weet’, zoals in het voorbeeld van de wekker. Het gevoel kan op iets wijzen wat het lichaam al ‘weet’, maar het verstand nog niet. Het is belangrijk dat je dit gevoel waarneemt en ruimte biedt. Het gevoel boven in je buik... Hoe voelt dat precies? Als je naar je innerlijk luistert, kun je gebruikmaken van een andere bron en ben je dus niet alleen afhankelijk van je gedachten en analyserende verstand.

Dat wil niet zeggen dat het denken onbelangrijk is. Het denken heeft bij het focussen, net als in de yoga, een andere status dan in het alledaagse bewustzijn. Logica en verstand zijn belangrijke instrumenten waarmee je in de wereld om je heen kunt functioneren en het is de moeite waard om beide te ontwikkelen en te koesteren. Niettemin is het duidelijk dat iets alleen maar een probleem wordt als je het met behulp van gedachten en analyse niet kunt oplossen, want dan zou je de oplossing allang gevonden hebben. Dit soort problemen wijst erop dat de ruimte waarin ze worden bekeken en overdacht, te beperkt is en dat er iets nieuws nodig is. Problemen vragen om creativiteit! Ze maken duidelijk waar er sprake is van misleidende beperkingen en wijzen daarmee op groeimogelijkheden voor het bewustzijn. Als je er zo naar kijkt, zijn problemen kostbaar, omdat ze je uitnodigen om je volgende ontwikkelingsstap te zetten.

Dat klinkt misschien banaal of, voor iemand die met acute problemen worstelt, zelfs cynisch. Maar het is geen van beide.

Integendeel: als je een crisis als kans ziet, voeg je iets aan je leven toe, vooral als het om een inzicht gaat dat op je eigen ervaring is gebaseerd.

Daarin ligt de diepere overeenkomst tussen yoga en focusing. Wellicht wordt het probleem niet helemaal opgelost als je naar je innerlijk luistert. Het is echter wel mogelijk dat je ontdekt wat de volgende stap is. Meer heb je niet nodig.

Hoe verandering plaatsvindt

Focusing is verbluffend eenvoudig. Je kunt het gemakkelijk leren en je kunt het in je dagelijks leven toepassen om je te ontspannen. Het mooie is dat je het ook op problemen kunt toepassen die groter zijn dan een vergeten wekker. Gedurende de afgelopen decennia is er ook een psychotherapeutische methode ontwikkeld die op focusing is gebaseerd. Deze methode kan niet alleen naast alle andere psychotherapeutische methoden worden toegepast, maar ook als zelfstandige methode, waarbij de ‘lichaamseigen’ wijsheid wordt gebruikt.

De methode werd ontwikkeld door Gene Gendlin. Hij onderzocht de vraag hoe ‘betekenis’ verandert. Gendlin, die in 1926 in Wenen werd geboren en in 1938 met zijn ouders naar de VS emigreerde, studeerde in de jaren vijftig van de vorige eeuw filosofie aan de universiteit van Chicago. In die tijd kondigde zich een grote verandering in de wetenschappen aan, die later ‘kennistheoretische revolutie’ werd genoemd. Het uitgangspunt was de vaststelling van Albert Einstein dat er binnen de fysieke wereld geen gelijktijdigheid zonder referentiekaders bestaat. De wereld van dingen kan dus uitsluitend als relatief worden begrepen: iedereen neemt zijn eigen wereld waar. In de logica en filosofie hebben Ludwig Wittgenstein en Martin Heidegger dit inzicht verder ontwikkeld. Voor de mens

is het belangrijk welke betekenis de wereld heeft en wat zijn plaats in die wereld is, maar deze betekenis is niet objectief te verifiëren. Ze heeft een taalaspect en berust dus op overeenstemming. De werkelijkheid kan nooit objectief worden begrepen, zelfs niet met behulp van de taal van de logica en wiskunde, die ook op overeenstemmingen berusten en relatief van aard zijn. Als de wereld niet objectief kan worden ervaren, gaat het om de betekenis die aan de wereld wordt gegeven. Gendlin had een intelligent inzicht dat de basis voor zijn verdere werk zou zijn: je kunt alles het gemakkelijkst observeren als het verandert. Volgens dit inzicht was de psychotherapie het domein bij uitstek om er meer over te weten te komen, want binnen de psychotherapie wil men betekenisverandering op het niveau van de persoonlijkheid bewerkstelligen. Dus werd Gendlin cliënt bij het psychotherapeutische adviescentrum van de universiteit, dat destijds door Carl Rogers werd geleid. Al snel werd Gendlin onderzoeksassistent van Rogers en studeerde hij psychologie onder hem.

Toen Rogers in 1957 een leerstoel aan de universiteit van Wisconsin ging bekleden, ging Gendlin met hem mee en leidde een groot onderzoek in een psychiatrische kliniek.

De vraag hoe betekenis verandert hield Gendlin ook als psychotherapeut en onderzoeker bezig: waarom leidt therapie bij sommige patiënten tot verandering, maar bij andere niet? Samen met zijn onderzoeksgroep onderzocht hij systematisch audio-opnamen van therapeutische sessies.

De resultaten waren verrassend, want het bleek dat het succes van therapie niet afhankelijk was van de aard van het probleem, en zelfs niet van de techniek die de therapeut gebruikte. Gendlin en zijn team ontdekten een criterium met behulp waarvan ze al na de eerste opnamen van therapiesessies konden voorspellen of de therapie wel of niet succesvol zou zijn. Het allesbepalende criterium was de manier waarop de

patiënten over hun probleem spraken. Bij degenen die zonder aarzeling konden vertellen waar het om ging, vond er naar alle waarschijnlijkheid ook na vele uren geen verandering plaats. Maar bij degenen die moeite hadden om over hun problemen te praten en telkens naar woorden moesten zoeken, was het een ander verhaal.

Het nieuwe hulpmiddel kwam dus eigenlijk voort uit een innerlijk gebied waar geen betekenislaag overheen ligt. In het leven van alledag verwachten we dat alles duidelijk en eenduidig is. Maar deze vermeende eenduidigheid vormt voor echte ontwikkeling een hindernis.

Deze ontdekking vormde de basis voor de ontwikkeling van focusing. Het buiten zichzelf zoeken naar het juiste woord, de treffende beschrijving, gaat gepaard met een innerlijk proces dat de verandering tot stand brengt: iets nieuws wat aanvankelijk in het lichaam wordt gevoeld, voordat erover kan worden nagedacht en voordat het in woorden kan worden uitgedrukt. Nu rijst de vraag: hoe kun je deze vaardigheid leren? Het antwoord op deze vraag bevat de ‘eenvoudigste en kortste’ definitie van focusing die Gendlin dertig jaar later geeft: ‘Focusing noem ik de tijd waarin men iets lichamelijk ervaart, zonder te weten wat het is’ (2004:13). Er valt dus niets bijzonders te leren. Het enige wat je kunt oefenen, is het aanwezig zijn, het niet-weten en het voelen, en het vertrouwen in de wijsheid die in je lichaam aanwezig is.

Yoga en focusing

Yoga en focusing zijn niet met elkaar te vergelijken. Het ene is een spiritueel pad dat verlichting als doel heeft, het andere een eenvoudige psychotherapeutische zelfhulpmethode. Beide hebben dus een totaal andere reikwijdte. Dat maakt meteen

duidelijk dat ze niet elkaars concurrent zijn. Bovendien staan beide open voor aanvullingen uit andere methoden.

Focusing is een ideale aanvulling op yoga omdat de methode zo eenvoudig is. De filosofische traditie die Gendlin aanhangt is het pragmatisme, waarin niet wordt beweerd dat er absolute waarheden bestaan, maar waarin wordt nagegaan hoe we de wereld om ons heen en onszelf kunnen begrijpen. Uit zijn lezingen en werken wordt duidelijk dat Gendlin zich heeft verdiept in oosterse denkwijzen, maar hij spreekt daar niet nadrukkelijk over. Veel beoefenaars van focusing zeggen dat deze methode qua ervaring lijkt op meditatie. Gendlin zelf zegt daarover dat focusing in zoverre met meditatie te vergelijken is dat bij beide methoden via het lichaam en het gevoel dieper naar binnen wordt gekeken. Op een nog dieper niveau bevindt zich de innerlijke stilte van de meditatie, de heldere blik naar binnen, waar er geen verschillen meer zijn.

De tak van de yoga die zich met zeer persoonlijke ervaringen bezighoudt, die ergens tussen het dagelijks bewustzijn en de heldere blik van verlichting liggen, is in het Westen minder bekend dan de lichaams-, ademhalings- en meditatieoefeningen waarvoor nauwkeurige instructies bestaan. Hij verbergt zich achter talloze Indiase vertellingen, te beginnen met de Upanishads, de oeroude verhandelingen over mensen die op zoek zijn naar de zin van het leven. Het spirituele avontuur dat de jonge vorst Arjuna in de *Bhagavad Gita* meemaakt, is net zo persoonlijk als de vele verhalen die in de *Yoga Vāsiṣṭha* staan. Ze vertellen dat de weg naar de ervaring van de werkelijkheid per individu kan verschillen. Dit geheim is zowel in de yoga als bij focusing bekend: de eigen ervaringen zijn op een ander en dieper niveau ‘waar’ dan algemene beschrijvingen. Het Indiase denken is bekend met de symboliek van de innerlijke intelligentie. Deze symboliek volgt een andere logica dan het alledaagse bewustzijn. Vanuit onze christelijk-rationalistische

cultuur zijn we niet bekend met dit domein, we zijn niet geoefend in de omgang ermee.

Dat is waarschijnlijk ook een van de redenen waarom westerse yogabeoefenaars, of deskundigen op het gebied van andere oosterse praktijken, soms de neiging hebben om de uiterlijke vormen, rituelen of leraren te verwarren met de inhoud van wat zij onderwijzen. Het gevolg hiervan is in het gunstigste geval spirituele folklore die niet op de eigen ervaring berust.

In dit boek word je uitgenodigd om op je eigen ervaring te vertrouwen. Je wordt aangemoedigd om zelf te experimenteren met de mogelijkheden die yoga en focusing te bieden hebben. Je kunt dit boek zien als een routebeschrijving en tegelijkertijd als reisgids voor mensen die meer ontspanning in hun dagelijks leven willen ervaren en graag willen weten hoe de beoefening van een traditionele filosofie en een moderne zelfhulpmethode hen daarbij concreet kan ondersteunen.

Wat is focusing?

Op je eigen gevoel vertrouwen

Ook focusing draagt het vuur in zijn naam, want *focus* is de Latijnse benaming voor ‘haard’, het middelpunt van het huiselijk leven, dat warmte en goed verteerbaar voedsel levert. De relatie met vuur is niet waar het om gaat, maar geeft wel precies aan waar het bij focusing om draait: focusing is het afstemmen op de innerlijke ervaringen, het zich richten op de innerlijke ruimte waar we verwerken wat op ons pad komt. Het beeld van een innerlijke haard is ook passend, want deze plek nodigt uit tot observatie zonder vooropgezet plan.

Focus on your inner experience oftewel ‘Richt je aandacht op je innerlijke ervaring’ – zo luidde een terugkerende aanwijzing binnen een groep therapeuten die de aanpak van Rogers verder onderzocht en verfijnde. Na verloop van tijd werd deze aanwijzing verkort tot ‘*do focusing*’ en daaruit ontstond de naam van de huidige methode.³

Toen in 1978 het eerste boek van Gendlin over focusing verscheen, had de nieuwe aanpak zich ook buiten de psychotherapie allang bewezen, niet alleen bij het oplossen van problemen, maar ook als dagelijks hulpmiddel. Gendlin ziet in het observeren en begrijpen van lichamelijke ervaringen de fundamentele vaardigheid die het mogelijk maakt ‘om de persoon te worden die je altijd al in jezelf hebt waargenomen,

maar die nooit werkelijk tot ontplooiing heeft kunnen komen' (2007:23). Daaruit spreekt duidelijk het humanistische ideaal waarmee Gendlin via zijn leraar en collega Rogers kennis had gemaakt en dat de basis voor zijn eigen werk werd.

Carl Rogers (1902-1987) was een van de eerste wetenschappers wiens onderzoek op het inzicht was gebaseerd dat objectiviteit met betrekking tot de zin van het menselijk bestaan niet mogelijk is. Er kan alleen intersubjectiviteit, tussenmenselijkheid, het inleven in de ander, bestaan. Voor het innerlijk leven van een mens bestaat geen geldige uiterlijke maatstaf. Daarom kan het nooit het doel van een therapie zijn om iemand te 'helen' door hem als het ware opnieuw op te voeden en nieuw gedrag aan te leren.

Rogers' persoonsgerichte gesprekstherapie berust op twee inzichten:

- 1 We mogen op het leven vertrouwen. Elk wezen wil zich ontplooiën. Zelfs oude aardappelen kiemen als hun omgeving warm en licht genoeg is. Ook in de aard van ieder mens zit iets wat op de juiste omstandigheden wacht, zodat het kan groeien en zich kan ontwikkelen. Het enige wat iemand voor een ander kan doen, is de juiste omstandigheden creëren waarin deze groei van binnenuit kan plaatsvinden.
- 2 De relatie die iemand met een ander mens heeft, komt overeen met de relatie die hij met zichzelf heeft.

Dit tweede inzicht komt voort uit de beschrijving van de therapeutische houding waaraan Rogers zijn bekendheid dankt. Vaak worden deze drie sleutelbegrippen voor de vorm weergegeven: de therapeut moet 'accepterend, empathisch en authentiek' zijn, wat tot de vraag leidt hoe dat toegepast kan worden. Rogers had zelf niet de bedoeling om anderen iets voor

Yoga en het lichaam

‘Zoals een huis een mens tegen de hitte van de zon beschermt, zo beschermt hatha-yoga de beoefenaar tegen de brandende hitte van drie vuren,’ zo luidt een van de eerste verzen van de *Hatha-Yoga-Pradīpikā*.¹⁶ Met de ‘drie vuren’ worden de drie soorten lijden bedoeld, waar elk mens in de loop van zijn leven mee te maken krijgt: zelf veroorzaakt, door anderen veroorzaakt en door hogere machten veroorzaakt leed. Het branden van dit leed veroorzaakt vernietigende gevoelens, zoals zelfverachting, woede en neerslachtigheid.

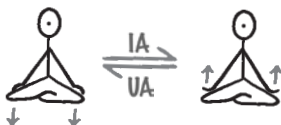
De lichaamsoefeningen zijn een relatief late ontwikkeling van de yoga. Ze zijn bedoeld om lichaam en geest voor te bereiden op de meditatie. De meditatie heeft niet als doel om de mogelijke oorzaken van leed op te heffen; de helderheid die voortkomt uit het naar binnen kijken, stabiliseert de beoefenaar zodanig dat hij er niet zo door aan het wankelen wordt gebracht. Daarom staat in hetzelfde vers dat hatha-yoga voor mensen die hem regelmatig beoefenen, te vergelijken is met een schildpad die volgens de Indiase mythologie de wereld draagt. De zekerheid die uit de ervaring van het gedragen worden voortkomt, beschermt de beoefenaar tegen de verzengende hitte van het lijden. Dan kan de energie van het vuur voor de innerlijke transformatie gebruikt worden en is haar licht een bron van verlichting.

De adem begeleiden

Het observeren zonder in te grijpen wordt vergemakkelijkt door invoelende begeleiding. Schuif je handen, met je handpalmen naar beneden, zover als in de rechtop zittende houding aangenaam is richting je knieën. Observeer hoe je schoudergordel en borstkas daarop reageren. Hoe voelt je ademhaling nu?

Laat je innerlijke opmerkzaamheid met een diepe, hoorbare zucht naar je bekken zakken. Geniet ervan als deze zucht nog meer zuchten veroorzaakt! En blijf observeren: hoe is het om zo diep in je lichaam te zakken?

In de bewegingen van je buik wordt je adem na enige tijd duidelijk merkbaar: je buik gaat naar voren als je inademt, en terug als je uitademt. Stel je innerlijk op deze beweging in en begeleid de beweging vervolgens met een draaiing van je handen: draai je handpalmen bij het inademen (IA) naar boven en leg ze bij het uitademen (UA) weer met de handpalmen naar beneden op je benen (2).



2

Voer deze beweging een paar keer uit en laat de beweging vloeiend worden. Blijf je openstellen voor eventuele veranderingen in je ademritme. Blijf na enkele ademdeugen in de zithouding die je dan hebt en ga na of je verschillen voelt. Begeleid je adem op deze wijze zolang het voor jou aangenaam en harmonieus is.

Leg je handen nu met de handpalmen over elkaar op je schoot. Deze klassieke handhouding wordt in de yoga als Meditatiegebaar (*dhyāna mudrā*) aangeduid (3).

Openstaan voor iets nieuws

Afstand en nabijheid

De verandering die door focusing en yoga tot stand gebracht wordt, komt niet voort uit de observatie zelf, maar uit de houding die we aannemen om te observeren. Aanschouwen, in plaats van zich bemoeien met, levert direct afstand op. Als we observeren hoe we onszelf beleven, zijn we niet meer overgeleverd aan deze beleving, want datgene wat observeert, is noodzakelijkerwijs meer dan datgene wat *wordt* geobserveerd.

Onafhankelijk van de inhoud van de zelfervaring ontstaat op het moment van het observeren de vrije ruimte. Aangezien wij de beleving observeren, zijn we duidelijk meer en anders dan de gedachten en gevoelens die de inhoud van de beleving vormen. De beleving dat je dit ‘meer en andere’ bent, werkt echt verlichtend, zonder dat daardoor een probleem al opgelost hoeft te worden.

Waar wij slechts observeren, staan we niet onder druk. In het ideale geval interesseert ons het observeren zozeer dat we geen prestatiedruk meer ervaren om de juiste oplossing voor een bepaald probleem te vinden of een bepaald doel te bereiken. In elk geval wordt de druk merkbaar kleiner! Alleen dat maakt een focusingssessie of yogaoefening al waardevol: als je volledig in de toestand van waarnemen zit, ben je volledig vrij. En meestal is het voldoende om jezelf in deze vrije ruimte te ervaren, want

De ruimte van de ontvouwing

De enige yogaoefening

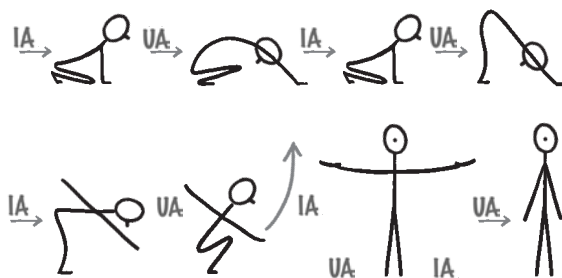
Het grote doel van yoga is de ervaring van vredig geluk, de ervaring dat alles eenvoudigweg is zoals het is. De beroemde Ramana Maharshi onderwees dat het stellen van de vraag ‘Wie ben ik?’ voldoende is om dit doel te bereiken. De wereld en datgene wat de wereld overstijgt, kan uitsluitend worden erkend door wie zichzelf erkent of zelfinzicht heeft.

Wat staat er tussen ons en dit ‘zelfinzicht’, dat als yogatoestand of ‘verlichting’ aangeduid wordt? Patañjali noemt vijf hindernissen:

- 1 onwetendheid (*avidyā*) over wat er werkelijk is en wat er niet is. Bij deze onwetendheid ontstaan allerlei hindernissen die wij als psychisch leed ervaren;
- 2 de verwisseling van de eigen persoon (*asmitā*) met het lichaam of de persoonlijkheid en de daarmee verbonden zorgen over de onvermijdelijke veranderingen waarmee deze persoon te maken krijgt;
- 3 het verlangen (*rāga*) naar iets wat je wilt bereiken en waarvan je wilt genieten;
- 4 de aversie (*dveṣa*) tegen iets wat je wilt vermijden;
- 5 de angst (*abhiniveśa*) die dit streven veroorzaakt en die aan alle angsten ten grondslag ligt en in wezen angst voor

De waakzaamheid van het lichaam

Ga nu rechtop staan. Als je de oefening zittend op een kussen bent begonnen, kun je de overgang net zo doen als in de vorige oefenreeks: maak de ademvaring in de spiraaloefening intenser en ga na enige herhalingen uit de houding van de zich ontvouwende spiraal over op de Neerkijkende hond (*adho-mukha-śvānāsana*) en de Vooroverstrekkung (*uttānāsana*) met gebogen benen. Van daaruit kun je gemakkelijk opstaan als je je armen met naar beneden wijzende handpalmen via de vingertoppen in de ruimte uitstrekt. Buig je benen nog wat verder, breng je bovenlichaam in verticale positie en geniet van de manier waarop de strekimpuls je zonder inspanning in de bestaande positie brengt. Je armen worden daarbij gedraaid; je handpalmen reiken naar boven. Blijf zo twee of drie ademhalingen staan. Hoe beleef je nu de vier richtingen: boven, onder, links en rechts? Blijf enkele ademhalingen zo staan, draai je handpalmen vervolgens naar beneden en laat je armen zakken (51).



51

Je handpalmen rusten nu tegen je dijen. Laat je rechterhand zover mogelijk langs je dij naar je knie glijden. Je hoofd zakt in het verlengde van de gebogen wervelkolom een beetje naar rechts. Let erop dat je oor zich boven je rechterschouder bevindt.