

Yoga, de kunst van het 'niet(s)' doen.

Het kan tegenstrijdig lijken, ik ga naar de yoga, om een beetje niets te doen ...

Dan zal je waarschijnlijk de vraag krijgen waarom je dat thuis niet doet 😊

De visie van Krishnamurti is dat je geen lessen moet gaan volgen (hij bedoelde hier vooral het volgen filosofische/religieuze/spirituele leiders, natuurlijk, als je een taal wil leren, wilt leren autorijden ... yoga? Zijn lessen best hulpzaam) , dat je niet in de leer moet gaan bij een of andere 'organisatie' ... allemaal overbodig. Je kan het allemaal zelf.

Dus, iedereen terug naar huis.

Opnieuw, misschien moeten we wel niets doen, maar dat niets doen betekent niet 'gewoon blijven zitten', niet 'fysisch niets doen', niet 'zich terugtrekken uit de wereld'. In de Tao Te Ching , hoofdstuk 48 van Lao Tse staat 'Al doen we niets, toch blijft niets ongedaan'.

Het Wu Wei-gedachte is een grondstelling in het taoïsme: [weten wanneer wel te handelen en wanneer niet te handelen](#). De letterlijke betekenis van wu wei luidt: "niet doen". Het paradoxale begrip wei wu wei, "doen niet doen" of "handelen door niet te handelen", kan men interpreteren door het "niet handelen tegen de aard der dingen in" of "het handelen zonder gehechtheid aan het resultaat" -> en hier zitten we terug bij de Bhagavad gietaa.

In de Bhagavad Gietaa staat in hoofdstuk3, vers 28 (naargelang de vertaling/ verwoording): 'Hij die niet-handeling ziet in handeling, en handeling ziet in niet-handeling, is een wijze onder de mensen, hij is evenwichtig zelfs wanneer hij handelingen verricht'.

Er is ons altijd in het hoofd geprent dat als je iets wil krijgen, dat je daar wat voor moet doen, want niets komt vanzelf, maar is dat wel zo?

Laten we eerst en vooral duidelijk stellen, al wil je nog zo hard iets, al werk je er nog zo hard voor, tot in de vernieling, er is absoluut geen waarborg dat je het gewenste inderdaad krijgt – laat staan dat je daar achteraf mee tevreden bent.

[Wie op zijn tenen staat, zal niet lang overeind blijven](#)

Lao Tse

Ten slotte, niet onbelangrijk:

[Onthoud dat niet krijgen
wat je wenst soms het beste is
wat je kan overkomen.](#)

Dalai Lama

Laten we ook stellen dat je aan sommige zaken gewoon niet kan ontsnappen, of het nu goed of slecht is ...

Soms kan iets jaren, maanden of dagen duren
Maar alles wat voorbestemd is zal zijn weg vinden
En zijn doel bereiken. (onbekend)

Door wat wordt dit alles bepaald? Wat staat er te gebeuren, en wat niet? Is dit echt toeval?
Als we rondom ons kijken, naar de natuur, naar de werking van het lichaam, of groter, het heelal, het lijkt wel allemaal helemaal te draaien zoals het bedoelt is. Zo ook ons lichaam, we hoeven er helemaal niet aan te denken hoe onze spijsvertering werkt, hoe we ons hart dienen te laten kloppen (anders waren we allang gestorven in onze slaap).

Tao Te Ching (Lao Tse) hoofdstuk 25:

Er is iets dat inherent en natuurlijk is,
Dat vóór hemel en aarde bestond.
Bewegingloos en peilloos,
Staat het alleen en verandert nooit;
Het doordringt alles en raakt nooit uitgeput.
Het kan worden beschouwd als de Moeder van het Heelal.
Ik ken de naam ervan niet,
Als ik er een naam aan moet geven,
Noem ik het Tao en noem ik het het hoogste.
Het hoogste betekent verder gaan;
Verder gaan betekent ver gaan;
Ver gaan betekent terugkeren.
Daarom is Tao het hoogste: de hemel is het hoogste; de aarde is het hoogste; en ook de mens is het hoogste. Er zijn in het heelal vier hoogste dingen en de mens is er één van.
De mens volgt de wetten van de aarde;
De aarde volgt de wetten van de hemel;
De hemel volgt de wetten van Tao;
Tao volgt de wetten van zijn innerlijke natuur.

Van waar komt die wijsheid? De wetenschap lijkt ons hier geen antwoord op te kunnen geven, want voor ieder antwoord dat gevonden wordt, worden een veelvoud aan nieuwe vragen blootgelegd.

Wanneer, waar en hoe moeten, of mogen we dan handelen? De 4^e wet uit 'De 7 spirituele wetten van Yoga', 'De wet van de minste weerstand', vertelt ons dat de natuur met moeiteeloos gemak functioneert. Wanneer je in harmonie bent met de natuur (in feite met uw svadharma, uw persoonlijke dharma) kost alles heel wat minder energie, je gaat immers mee met de stroming.

Rustig zittend, niets doende, komt de lente,
het gras groeit uit zichzelf.

(uit de Zen-traditie)

Dharma is afkomstig van de Sanskriet stam dri, wat 'handhaven' betekent. Het dharma van de zon is om te schijnen, het dharma van de rivier is om te stromen en het dharma van de mens is om de plicht te vervullen die voortvloeit uit zijn eigen aard (svadharna).

Svadharna kan dus best loodrecht op uw 'eigen wil' staan, nu ja, de wil van het ego, getriggerd en geconditioneerd door opvoeding en allerlei ervaringen.

We hebben allemaal zeer goede bestaansredenen, maar veel mensen zijn de zin van het leven kwijtgeraakt en leiden een doelloos bestaan, zonder het gevoel dat zij een opdracht te vervullen hebben.

Werk samen met je bestemming, ga er niet tegen in, lig niet dwars. Geef je bestemming de kans zichzelf te vervullen. Nisargadatta

Of zoals Lao Tse het zegt : Wie zijn bestemming kent, vindt de weg.

Je svadharna kennen is dan één ding, het op de juiste manier doen, 'zonder de vruchten van de handeling' op te eisen is een andere zaak.

De Bhagavad Gietaa gaat hier volledig over. In hoofdstuk 3, De yoga van handeling, wordt heel grondig ingegaan over wel of niet handelen, en hoe.

De kunst is om niet meer door de externe omstandigheden (guna's) te worden beïnvloed. Dan ben je vrij en tevreden met wat is. We reageren niet langer op indrukken. Zoals Patanjali het uitdrukt, ons niet meer vereenzelvigen met, of reageren op de vriti's die zich in de chitta (bewustzijnsveld) voor doen.

Het wordt wel complex als je dit met je denken probeert bij te sturen... als je van je denken wilt laten afhangen of je al dan niet een handeling gaat uitvoeren kan je in een welles-nietes vicieuze cirkel terechtkomen, en dit was natuurlijk niet de bedoeling.

We zitten terug bij onze yogapraktijk, doen zonder te doen, in alle aandacht doen. Als er ook maar een moment bij stilgestaan wordt komt er een ik-component bij, waardoor een vertraging in het ervaren optreedt, we niet langer meer in het hier en nu vertoeven.

- ➔ Mindfulness is tegenwoordig heel populair, wetenschappelijke meditatie zonder religieuze tendensen (al stamt de techniek volledig af van het Boeddhisme), alleen kan het voorvallen dat het 'wetenschappelijke' component roet in het eten gooit, door de meditatie proberen te analyseren (zal wel komen doordat de techniek ingevoerd werd door psychiaters en psychologen 😊), dan zit je terug bij het denken, en is je geest mogelijk tijdens de meditatie al een verhaaltje aan het breien voor de komende gespreksronde ...

Het komt er dus op aan spontaan mee te surfen, geen regels te moeten volgen, maar zoals Krishnamurti het stelde, vrij en ongeconditioneerd, gewoon belangeloos, en uit vrije wil doen wat gedaan dient te worden.

We dienen ons niet als individuen te zien, maar als een gedeelte van de maatschappij ([Leven is leven in relatie - Lao Tse](#)), de maatschappij ontvluchten verandert niets aan hoe het er aan toe gaat. We kunnen maar onze verantwoordelijkheid opnemen, en doen wat in onze mogelijkheden ligt. Wij hoeven daarom niet ten strijde te trekken met wapens, maar kunnen proberen een voorbeeld te zijn voor anderen.

Het is zoals bij de yama's en de niyama's, als ze spontaan gebeuren is dat ok, als je er eerst over moet nadenken krijgt het een bijsmaakje van 'regel', 'verplichting' of 'wet'.

Een eenvoudige oefening (nu ja, eenvoudig) is de ademhaling. We zeggen het vaker, een ademhalingsoefening is maar een oefening, doe dat alsjeblieft niet de hele dag! Maar gewoon even de adem volgen, waar je hem ervaart, **zonder in te grijpen** ... maak hem niet dieper of langer, of korter, gewoon gade slaan. Simpel, niet?

Ademhalingsoefeningen zijn er om onze aandacht op het systeem te vestigen, en ons bewust te maken van eventuele spanningen van ongekende oorsprong (laten we daar niet achter gaan zoeken, als het een naam moet hebben, laten we het stress noemen). De bedoeling is dat ons lichaam zelf terug onze ademhaling gaat reguleren naar gelang onze noden.

Onze aandachtsoefening gaat echter naar iets anders op zoek. Het hier en nu, de oorsprong van de ademhalingsimpuls, van de hartklopping, de oorsprong van het leven. Laten we dus, nadat we er van overtuigd zijn dat we de ademhaling gewoon kunnen observeren, zonder iets te wijzigen, even aandacht hebben voor de ademhaling ter hoogte van de neusgaten, de binnenkant van de neus.

Misschien ervaar je wel een verschil van plaats tussen inademing en uitademing, of ervaar je deze plots aan de andere zijde? Het doet er niet toe. Gewoon gadeslaan, niet benoemen.

Een ideale bezigheid als je niet kan inslapen 😊.

De yogi staat in de wereld, maar is niet van de wereld ... in onze maatschappij dienen we deel te nemen aan een actief leven, maar vanuit het mee vloeien met de stroom, met de **Tao** zoals Lao Tse het noemt. We komen terug bij onze tijdloze universele boodschap: Leef niet in het verleden (herinneringen zijn ook vritti's), ook niet in de toekomst (projectie van het verleden in de toekomst), maar beleef het **hier en nu!**

[Wie het niet-doen beoefent, voor hem is er niets dat hij niet kan beheersen.](#) (Lao Tse)

Het zou eenvoudig moeten zijn, helaas,

[De grote Weg is vlak, maar mensen zoeken liever bergpaden.](#)

(nog maar eens Lao Tse)

