

JOHAN NOORLOOS

YOGA
&
JIJ

Eerste druk, mei 2016

© 2016 Anicha Publishing / Johan Noorloos
www.anichayoga.nl

Illustraties en omslag: Joey Sanistam
Foto omslag: Harold Pereira

ISBN 9789082412710

'De geest heeft vele facetten en aspecten die je moet leren beheersen,' zei Krishna, 'zodat jij de grote kracht ervan kunt gebruiken en er niet zelf door wordt gebruikt. Je moet hem tot vriend maken en niet tot vijand. Dan kan hij een machtig dienaar worden. Als je de geest echter toestaat je meester te worden, kan hij je ten gronde richten. Zorg ervoor dat hij zo geconcentreerd en gedisciplineerd is, dat je niet door emoties meegesleept kunt worden.'

Uit: Mansuk Patel, Op weg met de Bhagavad Gita

Voorwoord

Dit boekje is het kleine broertje van *Het Nieuwe Yogaboek*. Het is bedoeld voor iedereen die nieuwsgierig is naar yoga. Voor wie er mee zou willen beginnen, maar niet kan kiezen uit het grote aanbod van lesvormen en yogastijlen. Voor wie niet meteen een groot standaardwerk wil aanschaffen, maar wel behoefte heeft aan een introductie, en aan een nieuw, fris perspectief op het zo populaire moderne verschijnsel ‘yoga’.

Moderne vormen van yoga integreren vaak elementen uit andere disciplines zoals dans, fitness, vechtsporten, fysiotherapie, de functionele anatomie. De oudste tradities, die uit India naar het Westen zijn gekomen, zijn niet meer wat ze waren toen ze 5000 jaar geleden ontstonden. Gelukkig maar, want de evolutie van het menselijk lichaam staat ook niet stil. Er bestaat dus niet zoiets als ‘echte’ of ‘pure’ yoga.

Het is de grote verscheidenheid en diversiteit aan vormen en stijlen die yoga zo aantrekkelijk maakt en bruikbaar, juist voor deze tijd. We hebben yoga niet meer nodig als opwarming om urenlang in lotushouding te kunnen mediteren, maar we willen wel graag allemaal een soepel lijf en een kalme geest. Ik nodig iedereen uit om zoveel mogelijk verschillende manieren van yoga uit te proberen, zoveel mogelijk verschillende soorten yogalessen te volgen. Waak er wel voor om daarin niet te vrijblijvend te werk te gaan, en uiteindelijk te komen tot een bepaalde keuze en toewijding aan wat het beste bij je past.

Graag introduceer ik hier ook een ‘nieuwe’ stijl: Anicha yoga. Het woord ‘nieuwe’ zet ik tussen aanhalingstekens, want Anicha is vooral nieuw als samenstelling van het

beste wat yoga en meditatie te bieden hebben. Anicha betekent ‘verandering’ in het Sanskriet, Anicha yoga is dus ‘veranderyoga’, yoga om anders tegen de tradities (en jezelf) aan te kijken, maar ook yoga die zelf telkens verandert. Anicha is niet dogmatisch, zoals veel andere stijlen die pretenderen de enig juiste vorm van yoga te zijn. Anicha is juist allesomvattend, het wil gebruikmaken van ‘the best of all worlds’. En doet dat ook. Het uiteindelijke doel is om inzicht te verkrijgen op de yogamat, dat je ook daarna, ‘van de mat af’, bijblijft. Inzicht dat onze manier van leven gunstig beïnvloedt, ons bewuster maakt van hoe we de dingen aanpakken en waarom we dat zo doen. Zodat we, als dat nodig is, kunnen veranderen.

Zelf heb ik veel van yoga geleerd, en mijn leven is, sinds ik met yoga en meditatie bezig ben, ingrijpend veranderd. Wie had gedacht dat ik, die op zijn 20ste vanuit het Friese Harlingen naar de grote stad Groningen vertrok om economie te studeren, twintig jaar later met zoveel plezier en succes yogalessen zou geven in Amsterdam? Wie had gedacht dat in de Hollandse polders zoveel mensen behoefte blijken te hebben aan verdieping en verstillings? Wie had kunnen bedenken dat er in 2015, nog geen twee jaar nadat De Nieuwe Yogaschool in Amsterdam zijn deuren opende, er een compleet handboek zou zijn? Dat *Het Nieuwe Yogaboek* ook internationaal de aandacht trekt, en er gewerkt wordt aan Engelse, Duitse en Franse vertalingen? Ik niet. En toch is het zo, en zijn al die dingen voortgevloeid uit telkens gewoon het voor de hand liggende doen. Vandaar dat jij nu dit kleine mooie boekje vasthoudt.

Een Anicha-yogi verbindt zijn of haar practice met verandering. Niet alleen verander je van houding, je switcht tijdens een Anicha-practice ook tussen verschillende yogastijlen. In de ideale Anicha-yogales komen elementen voor uit bijvoorbeeld Vinyasa, Ashtanga, Iyengar en vooral ook Yin yoga. Anicha richt zich op drie dingen: bewustwording, vrijheid en verbinding. Dit zijn de belangrijkste doelen voor elk mensenleven; Anicha wil een manier zijn om die doelen sneller en effectiever te bereiken. Je bewustworden van je beperkingen en mogelijkheden, van de vrijheid die

die bewustwording met zich meebrengt. En het benutten van die vrijheid door je met je diepste potentieel te verbinden.

Anicha yoga verbindt de essenties van de belangrijkste yogastijlen met elkaar. Anicha wil de yogabeoefenaar stimuleren om niet voor één stijl te kiezen, maar zich zo breed mogelijk te oriënteren. De beste practice is gebaseerd op een gefundeerde persoonlijke keuze uit de verschillende vormen van techniek, dynamiek, ontspanning, meditatie en filosofie. Over de raakvlakken van de verschillende tradities gaat dit boekje.

Johan Noorloos

Verbinding

Yoga betekent ‘verenigen’ of ‘verbinden’. Je ademhaling koppelen aan je bewegingen, het samenballen van je gedachten tot een focus, het wijden van al je energie aan de voorbereiding op meditatie. Je verbinden met dit moment. Waarop je op je yogamat staat of dit boek zit te lezen. Verbinding met anderen, met de wereld om je heen, met jezelf, je verlangens, met wie je werkelijk bent. Met je omgeving, de manier waarop je lijf contact maakt met het materiële, maar ook met je binnenwereld.

Yoga is een manier om te bereiken wat niet bereikbaar lijkt. Een yogahouding kun je, zelfs als die fysiek onmogelijk voor je is, in elk geval wel alvast willen aannemen. Dat is het begin. Vervolgens kun je een poging wagen. En voor je het weet heb je dat zo vaak gedaan dat er toch sprake is van vooruitgang, hoe minimaal ook. Je hebt iets bereikt wat je aanvankelijk niet voor mogelijk hield. Om zulke kleine stapjes gaat het bij yoga. Yoga gaat niet over wat je kunt, maar over hoe je omgaat met wat je tegenkomt.

Yoga is het streven volledig aanwezig te zijn in het hier en nu. Dit boekje schrijven is het leukst op de momenten dat ik er helemaal in opga. Ook dingen die ik liever niet doe, zoals schoonmaken, probeer ik met mijn volle aandacht te doen. Dat is vaak erg lastig, maar je kunt het in elk geval oefenen. Het vergroten van mijn oplettendheid, bewustheid, is voor mijzelf een doel bij yoga.

Bewust zijn

Yoga benadrukt dat je in het leven moet doen wat nodig is, maar met aandacht en bewustheid. Laat je handelen niet regeren door je ego, om door je omgeving, maar door bewuste keuzes. Trouw niet omdat je familie dat van je verwacht. Doe het omdat het bij jou past, bij jouw levensverhaal hoort.

Het woord yoga stamt af van yuj: juk. Een juk is zwaar, maar maakt het werk licht. Een juk is een houten werktuig waarmee een boer twee zware emmers gemakkelijker kan dragen. Tegelijkertijd zorgt een juk voor balans. De kern van de yogafilosofie is het verbinden en in evenwicht brengen van tegenstellingen tussen lichaam en geest, binnen en buiten, spanning en ontspanning. Het woord yoga drukt ook de verbinding uit tussen de ‘waarneembare mens’ met de ‘wezenlijke mens’.

Wat yoga voor het lichaam is, – een manier van oefenen om het onbereikbare te realiseren –, dat is meditatie voor de geest. Mensen houden zich vast aan denkbeelden, gedachten, standpunten. Maar de gedachten veranderen. Ze gaan voorbij of worden bijgesteld door die van iemand anders, door je open te stellen voor tegenargumenten of andere waarnemingen. Mensen zijn niet wat ze denken, ze hebben gedachten. Daarom is het observeren van je gedachtenstroom belangrijk. Dat betekent dat je probeert niet steeds ‘weg te dromen’, maar dat je je gedachten waarneemt en weer loslaat.

Yoga Soetra’s van Patanjali

De Yoga Soetra’s van Patanjali vormen de oudst bekende tekst met instructies en gedachten over yoga. De filosofie en de techniek van de yoga werden er in samengevat. De soetra’s waren bedoeld om uit het hoofd te leren en om op te mediteren. Patanjali leefde driehonderd jaar vóór onze jaartelling. Hij was de eerste die de toen beschikbare yogakennis bijeenbracht en op schrift stelde in de vorm van spreuken en verzen (soetra’s). Uit deze oorspronkelijke tekst van Patanjali zijn alle huidige soorten yoga ontstaan.

De yoga soetra’s bestaan uit vier hoofdstukken:

- I. Samādhi Pāda (gelukzalige eenwording,);
- II. Sādhana Pāda (leer, scholing);
- III. Vibhūti Pāda (buitengewone kennis);
- IV. Kaivalya Pāda (bevrijding, eenwording).

Het zogenaamde ‘achtvoudige yogapad’ (ashtanga yoga) kent heel duidelijke voorschriften zoals: onthouding van geweld, bedrog, diefstal, onkuisheid en hebzucht, reinheid, tevredenheid, soberheid, zelfbeschouwing en toewijding aan het Allerhoogste, lichamelijke oefening, reguleren van de ademhaling, onthechting, meditatie, concentratie en eenwording. Het uiteindelijke doel van alle yoga is: bevrijding (moksha).



Oude mythe over Patanjali

Ananta Shesha, een gigantische duizendkoppige slang, en Vishnu woonden samen. Vishnu had Ananta Sesha verteld over een bijzondere dans, de ‘Ananda Tandava’, een kosmische dans die ervoor zorgt dat alles stroomt. Volgens Vishnu was dat de mooiste dans die er bestond. Hij kon alleen worden uitgevoerd door wezens van wie Vishnu de gedaante kon aannemen, maar Vishnu kon niet in Ananta Sesha veranderen.

‘Kun je mij dan veranderen?’ smeekte Ananta Sesha.

‘Het ligt helaas niet in mijn vermogen jou te veranderen,’ antwoorde Vishnu.

Op een dag hoorde Vishnu zijn naam in een smekend gebed. Vishnu en Ananta Sesha keken naar de aarde en zagen een biddende oude vrouw, die graag een kind wilde.

Vishnu legde Ananta Sesha de mogelijkheid voor hem naar haar toe te sturen om haar kind te zijn. Ananta Sesha wist dat dit zijn kans was om van gedaante te veranderen. Nadat Vishnu hem over de rand van het universum duwde, veranderde hij in zijn val van een duizendkoppige slang in een baby. Op het moment dat de oude vrouw haar handen biddend had uitgestrekt, viel Ananta Sesha in haar armen. Tijdens zijn val was de transformatie niet helemaal vervolmaakt. Hij had nog steeds een slangenstaart. Hoewel de baby niet perfect was, bleek de oude vrouw dolgelukkig.

Ze noemde de baby met de slangenstaart Patanjali.

Na duizenden jaren wachten kwam daar ook eindelijk het moment waarop de Ananda Tandava werd aankondigd.

Patanjali was getuige van de schitterende dans van een woest dansende Nataraja. Na de dans veranderde Nataraja in Shiva.

‘Patanjali,’ zei Shiva, ‘jouw doel in het leven is om alle lessen die je hebt geleerd op te schrijven, en om daarmee de mensheid te inspireren.’

**‘Het licht van de maan dat in een stil water wordt weerspiegeld, is mooier dan de maan zelf, omdat het nu over een medium beschikt dat de volmaaktheid beter weergeeft dan de maan dat kan,’ legde Krishna uit.
‘Licht in het licht is prachtig, maar licht in de duisternis is veel stralender en mooier, dankzij de duisternis.’**

Uit: Mansuk Patel, Op weg met de Bhagavad Gita

Yogabijbel

Wat voor christenen de Bijbel is, is voor hindoe's de Bhagavad Gita.

Het boek is een dialoog tussen God in de gedaante van Krishna, de wagenmenner en zijn vriend in de gedaante van de vedische prins Arjuna, vlak vóór de aanvang van een grote militaire slag op het veld van Kurukshetra in India, zo'n vijfduizend jaar geleden. Arjuna komt in dit boek op het slagveld van Kurukshetra tegenover zijn familie en vrienden te staan. Als hij ziet dat hij hiervoor tegen zijn dierbaren moet strijden, legt hij zijn wapens af en roept hij in wanhoop tot zijn goede vriend en wagenmenner Krishna dat hij deze strijd hoe dan ook niet wil voeren.

'Krishna, ik durf niet,' zegt Arjuna wanhopig.

'Ik weet het, Arjuna,' zegt Krishna, 'maar je moet het doen.'

Arjuna kijkt opnieuw naar de mensen die tegenover hem staan, aan de andere kant van de linie. Hij ziet zijn ooms, zijn neven, zijn vrienden: allemaal in afwachting totdat hij het teken geeft.

Maar hij draait zich om naar Krishna.

'Ik kan dit niet.'

Krishna kijkt hem recht in zijn ogen aan. 'Je bent de enige die dit kan doen. Niemand anders dan jij, dat weet je.'

Stilzwijgend kijken ze elkaar aan.

'Wat de gevolgen ook zullen zijn,' zegt Krishna, 'je moet het doen.'

Zo begint de Bhagavad Gita. Ik heb het boek al vaak gelezen, maar ik lees er telkens weer nieuwe dingen in. De jonge Arjuna staat symbool voor de mens en Krishna

voor God, het verhaal is een dialoog tussen de mens en God. Elke keer dat ik het boek lees word ik weer geïnspireerd door Krishna's wijsheid en word ik weer geraakt door Arjuna's zoektocht. De reden waarom ik zo geraakt word door dit boek is dat ik net als Arjuna vaak bang ben geweest. Wanneer ik in mijn leven voor dilemma's stond, durfde ik geen keuze te maken. Ik was bang om iemand te kwetsen, om te mislukken of om dat wat me dierbaar was los te moeten laten. Ik was bang om liefde te verliezen, om toe te geven waar ik ten diepste naar verlangde.

Ik had angst om mijn talenten te gebruiken en mezelf daarmee te onderscheiden van anderen. In plaats daarvan hield ik mezelf liever klein. Ik was, kort gezegd, bang om mijn leven voluit te leven. Arjuna's moeilijkheden in de Bhagavad Gita zijn voor mij geen verzonnen verhaal of iets wat iemand duizenden jaren geleden overkomen zou kunnen zijn; het voelt echt. Zo voelde Arjuna zich blijkbaar, en ik snap hem volledig.

Arjuna's vertwijfeling brengt hem ook verder. Hij leert uiteindelijk boven de verwarring van de verschillende menselijke emoties uit te stijgen, boven eenzaamheid, wanhoop, verdriet en het voortdurende lijden dat gehechtheid en gebondenheid met zich meebrengt. En daardoor groeit hij.

Ergens in het boek zegt Krishna: 'Iedere zoeker probeert God te vinden en verlangt ernaar zich uiteindelijk met Hem te verenigen. Maar ik zeg je dat de reis zelf van een buitengewoon grote bekoorlijkheid is.'

Zoiets wilde ik ook. Ik besloot te gaan reizen, op zoek naar de antwoorden op levensvragen die ik had. In Azië maakte ik kennis met oosterse mystieke wijsheden, in Zuid-Amerika leerde ik over de Inca-filosofie, ik heb gemediteerd in Australië, en in Europa heb ik in verschillende landen rondgereisd en steeds nieuwe inspirerende mensen ontmoet. Tijdens mijn zoektocht naar geluk en antwoorden op de levensvragen, heb ik geleerd om met een zekere afstand naar mijn eigen gedachten, overtuigingen en angsten te kijken.

Ik jaag niet langer het ultieme geluk na. Het is alsof ik langzaam aan het ontwaken

ben uit een onrustige droom. Ik heb geleerd vooral te kijken naar wat er nú is. Niet vooruitkijken naar morgen of volgend jaar, en ook niet terugkijken naar gisteren of nog langer geleden, maar kijken naar het nu.

Waar heb ik geen vrede mee? Wat is er dan op dit moment dat ik anders zou willen? Ik zet nu deze zinnen op papier en straks doe ik boodschappen. Dat is het leven. Ik zit, ik loop en ik lig. Maar in plaats van me te verliezen in allerlei fantasieverhalen vraag ik me af waar ik werkelijk ben. Ik heb niet alleen geleerd te accepteren waar ik ben, maar ook om te kiezen waar ik wil zijn. En zo kwam ik erachter dat gedachten als 'Ik heb mijn kansen gemist.' of 'Had ik maar dit of dat gedaan.' zinloos en destructief zijn.

Ik heb een reis gemaakt van een devoot jongetje, opgegroeid in de christelijke leer, naar een bestaan als yogaleraar. Onderweg stuitte ik op tegenstellingen. Zo leken uitspraken van Jezus en die van Boeddha soms tegenstrijdig. Tijdens mijn zoektocht was ik niet geïnteresseerd in mogelijke verschillen, maar voelde ik me juist gedreven om overeenkomsten te vinden.

In mijn yogalessen, die ik altijd afsluit met een korte meditatie, en tijdens workshops, ontmoet ik vaak mensen die vinden dat ze niet helemaal zichzelf kunnen zijn vanwege een gebeurtenis in het verleden. Ze hebben een tegenslag ervaren, een verlies geleden, of er is iets niet gebeurd. Als ik doorvraag hoor ik soms van mensen dat ze zichzelf niet bijzonder genoeg vinden. Ze zijn teleurgesteld in zichzelf. Ze voelen zich mislukt. Het boeddhisme hecht grote waarde aan de symboliek van de lotusbloem. De lotus, een van de mooiste bloemen ter wereld, groeit alleen op de smerigste modder. Dit beeld roep ik vaak op in lastige situaties, als troost voor mezelf of voor anderen.

'Krishna,' zei Arjuna, 'ik begrijp wat u zegt. Ik zal doen wat het leven van mij vraagt. Ik begrijp en aanvaard dat ik de enige ben die dit kan doen. Maar ik heb nog één vraag: als u God bent, en tot alles in staat bent, waarom hebt u het dan toegestaan dat ik het zo moeilijk heb gehad?'

Uit: Mansuk Patel, Op weg met de Bhagavad Gita



Weerstand

Vorig jaar was ik voor het eerst in Málaga. We zaten boven op een berg met een magnifiek uitzicht en een heerlijke temperatuur. Ik vroeg de deelnemers aan de retreat na afloop van hun eerste les naar een reactie. ‘De planken van deze vlonders zijn nogal hard om op te liggen,’ zei iemand. ‘De zon scheen steeds in mijn gezicht,’ verzuchtte een ander. Ik begon meteen oplossingen te verzinnen: dubbele dekens op de yogamatten leggen, zonneschermen neerzetten, dat werk. Maar ik besloot iets anders te zeggen. ‘Een yogavakantie is niet alleen maar aangenaam en comfortabel,’ zei ik. ‘Als dat jullie verwachtingen zijn, zou dit wel eens een frustrerende week kunnen worden. Een asana – een lichaamshouding – is per definitie onaangenaam, dat is de hele lol ervan. Dat geldt ook voor een yogales, en al helemaal voor een hele yogaweek. Als je comfort wilt, moet je een strandvakantie boeken. Wil je vooruitgang, dan moet je je laten uitdagen.’

Bekende en invloedrijke yogastijlen zoals Ashtanga, Vinyasa, Iyengar, Yin yoga en ook Vipasana meditatie hebben behalve veel verschillen, een belangrijke gemene deler: het opzoeken van weerstand en ermee leren omgaan, zowel fysiek als mentaal. Verwar dit niet met pijn. Pijn wil je nooit; weerstand wil je altijd. Wanneer je tijdens een oefening pijn ervaart, doe je je lichaam geweld aan en veroorzaak je blessures. Waarom dan wel die weerstand? Twee redenen: omdat het je sterker maakt en omdat je leert loslaten wat je niet meer dient.

Twee wetten

Op de yogamat gelden twee wetten. De eerste wet wordt in het Sanskriet, de oude Indiase taal, Anicha genoemd. ‘Niets blijft zoals het is’, luidt de letterlijke vertaling. In elke willekeurige houding heb je de gelegenheid om deze wet op waarheid te onderzoeken en te ervaren. Als je in een ingewikkelde twist bewust de weerstand registreert, weet je dat die nooit langer dan een aantal ademhalingen zal duren. Wanneer je uit de houding komt, zijn de gewaarwordingen anders. Anicha.

De *Downward Facing Dog* zal in een les steeds andersaanvoelen. Anicha.

Gedachten in je hoofd nemen je overal mee naartoe en rijgen zich aaneen tot hele verhalen. Het ene verhaal wordt verruild voor het andere. Anicha. Sterker nog: op het moment dat je bewust waarneemt wat je denkt of voelt, is datgene in het moment zelf al aan het veranderen. Anicha.

De tweede wet vloeit voort uit de eerste: gelijkmoedigheid. Als je de vergelijkelijkheid van alles onder ogen ziet, kun je er vervolgens gelijkmoedig naar kijken. Zonder afkeer en zonder hechting. Nergens tegen vechten en niets willen vasthouden. Daarentegen met de adem meegaan. Je laten meenemen naar dit moment – het meest vruchtbare moment op een yogamat of meditatiekussen. Het nu.

Curaçao

In het voorjaar van 2014 werd ik uitgenodigd door de eigenaren van een chic resort op Curaçao. Of ik wilde komen, om te overwegen daar in de toekomst yogaretreats te gaan geven. Mijn vliegticket en verblijfkosten zouden worden betaald, en er stonden luxe excursies en bijzondere evenementen op het programma. Ik zou de kans krijgen met dolfijnen te zwemmen.

Moe en afgedraaid stapte ik vroeg in de ochtend een vliegtuig in en ik nestelde me in een heerlijke business class-stoel. Al bijna twee jaar had ik door al het werk geen vakantie gehad. De komende week zou ik het er eens lekker van nemen. De tweede dag stond snorkelen op het programma. We doken vanaf een catamaran in zee en ik was het verkoelende water niet uit te krijgen. Het bleef die dag bewolkt, dus vond ik dat het niet nodig was om me in te smeren met zonnebrandcrème. Eind van de middag maakten de stralen van de douche in mijn hotelkamer me duidelijk dat ik verbrand was. In de loop van de avond bleek hoe erg. Tweedegraadsverbrandingen over mijn hele lichaam. Lopen, zitten, liggen, eten: niets ging meer. De enige plek waar ik het enigszins uithield, was de rand van mijn bed. Terugvliegen was geen optie.

Er bleven twee mogelijkheden over: gek worden of mediteren.

Een paar dagen bleef ik op de rand van m'n bed zitten, mijn gedachten en mijn fysieke gewaarwordingen observerend. Gekmakende gedachten en onvoorstelbaar veel pijn.

Anicha. Anicha. Anicha.

Ook dit gaat voorbij. Momenten van gelijkmoedigheid kwamen af en toe langs.

Behalve frustratie voelde ik zo nu en dan kracht. Wanhoop maakte steeds vaker plaats voor vrede.

Dagen later zat ik in het vliegtuig. Niet uitgerust, zonder mooie foto's voor het thuisfront.

Maar ik voelde me... onoverwinnelijk.

'Het zoeken naar vrede buiten jezelf verstoort de geest nog meer. Je zult ontdekken dat het ware geluk voortkomt uit een kalme geest. En je kunt deze vrede nooit ervaren als je voortdurend bezig bent met je eigen verlangens en begeerten; maar als zij in elkaar opgaan, zoals verschillende rivieren die samenvloeien in de weidsheid van de oceaan, dan volgt vrede vanzelf. Als de rusteloze rivieren eenmaal de zee gevonden hebben, worden zij even kalm als de oceaan.'

Terwijl Krishna deze woorden uitsprak, voelde Arjuna een diep verlangen in zich opkomen. Een gevoel uit vervlogen tijden...'

Uit: Mansuk Patel, Op weg met de Bhagavad Gita

Onthechting

De Boeddha gebruikte het woord ‘anicha’ om aan te duiden dat alles in het leven vergankelijk is. Dat niets blijft zoals het is. Voor veel mensen is dat een enge gedachte. We willen graag vasthouden wat ons lief is. Daarom hechten we ons aan mensen, spullen, situaties, verhoudingen. Zelfs aan iets onprettigs kun je, vaak ongemerkt, gehecht raken. De formulering ‘niets blijft zoals het is’, kun je dus ook als heel geruststellend ervaren. Ook lastige situaties in je leven, problemen die moeten worden opgelost, pijn, verdriet, leegte en onrust gaan voorbij. De angst voor de vergankelijkheid van de plezierige dingen in het leven, van dat wat liefdevol, mooi, aantrekkelijk en positief is, is volgens de Boeddha de oorzaak van het menselijk lijden. Het zou veel beter voor ons zijn als we verandering aanvaarden in plaats van ons er zo tegen te verzetten.

Zoals de man die op een prachtige dag door de natuur wandelt. De zon schijnt, de bloemen staan in bloei en ruiken lekker, er zingen vogels in de bomen. Hij voelt de zon, hij ziet en ruikt de bloemen en hoort de vogels zingen. Hij is er zich bewust van dat de wandeling straks voorbij is en hij geniet volop. In hem komt geen ogenblik de vraag op of de omstandigheden morgen nog net zo perfect zullen zijn. Heel soms voel ik dat ook, als ik met mijn hond Boeddha in het park loop bijvoorbeeld.

Geen enkele situatie, ook niet de werkelijkheid om ons heen, is zo vast als lijkt. Objecten zijn energievelden in beweging, ze behouden hun huidige vorm niet lang. Eigenlijk is alles voortdurend bezig uiteen te vallen en opnieuw vorm aan te nemen. Ons lichaam bijvoorbeeld. Het boekje dat je nu in handen hebt, zal er met een beetje geluk over tien jaar nog zijn. Maar over duizend jaar? Of tienduizend? Als we versneld

konden laten zien wat er in een paar duizend jaar met de bank, de tafel en de ruimte gebeurt waarop of waarin jij op dit moment aan het lezen bent, zou de vergankelijkheid zichtbaar worden. Het zou tegelijkertijd schokkend en bevrijdend zijn om daar naar te kijken, omdat we zouden zien dat het weinig zin heeft je al te druk te maken om materieel bezit.