

## Yoga en Tantra

Daniël Yuno, 28 augustus 2008

**Er zijn twee hoofdmanieren om het spirituele pad te lopen.** We kunnen voor het beschrijven van deze manieren twee woorden kiezen en gebruiken. De eerste kunnen we **Yoga** noemen en de tweede **Tantra**. Het pad van de Yoga beoefent voortdurende zelfverbetering. Men moet zich voortdurend ontwikkelen door dagelijkse studie, onderwijs volgen, verhoging van zelfbewustzijn en universeel bewustzijn, fysieke oefeningen, kennis vergaren en de juiste vragen stellen, zoals: Wie ben ik? Wat doe ik hier? Waarom leef ik? Wat is de doel van mijn leven enzovoort.

**Yoga** is de weg van de mind. Die weg houdt in het opdoen van veel kennis, lezen, interactie met anderen, voortdurend zelfonderzoek en zelfoordeel om jezelf te kunnen ontwikkelen. De Yogaweg is heel gangbaar in de Westerse wereld maar ook in het Oosten. Het is een weg waar de mind bij betrokken is. Op grond daarvan is het een weg waarbij problemen gecreëerd moeten worden om het zelf te ondersteunen. Waarom zou je jezelf ontwikkelen als er geen problemen zijn? De Yogaweg accepteert niet de heelheid van het zijn, de heelheid van het bestaan. Hij is gebaseerd op de constante rusteloosheid van de menselijke mind. Hij is gebaseerd op de Universele regel van pijn vermijden en geluk vinden. Daarom is het een heel geschikte manier voor mind-mensen, mensen die leven vanuit hun mind. Daarom is het heel gangbaar in het Westen en bijvoorbeeld in India.

Maar aan de andere kant stelt de weg van Yoga dat het doel van het bestaan het bereiken van Eenheid, gemoedsrust, Nirwana is.

Op grond daarvan zou je jezelf moeten afvragen: Hoe kun je gemoedsrust bereiken door je mind uit te putten? Hoe kun je harmonie bereiken door onharmonische methoden te gebruiken? Als je een spier veelvuldig gebruikt, zal deze spier in het begin reageren met pijn en daarna met verkramping. Als je deze spier toch blijft gebruiken, zal ze sterker worden, dikker worden en uiteindelijk binnen je lichaam dominant worden. Maar je krijgt geen gezonde spier, je krijgt geen pijnvrije spier. En als je met alle geweld toch je doel wilt bereiken en je spier te vaak gebruikt, zal je haar uiteindelijk beschadigen en zul je haar moeten helen. Je zult haar moeten helen door haar rust te geven.

Wat gebeurt er als je je mind beschadigt? Wat gebeurt er als je je mind gebruikt of misbruikt, als je te veel denkt, als je te veel in je hoofd bezig blijft? Je kunt dan bijvoorbeeld het moment niet zien. Door je mind buitensporig veel te gebruiken, creëer je een situatie waarin je bezig bent met het verleden, bezig met de dingen die al gebeurd zijn, gebeurtenissen die al voorbij zijn. Maar ook een situatie waarin je bezig bent met de toekomst, met dingen die nog niet gebeurd zijn of misschien nooit zullen gebeuren. Als je met mensen rondom de tafel zit en iemand richt het woord tot jou, kun je je plotseling bewust worden dat je mind druk bezig is met gisteren of vandaag, zodat je het moeilijk vindt om de conversatie te volgen.

De Yogaweg is natuurlijk nodig als de eerste stap. Maar wat gebeurt er nadat je je veel kennis hebt eigengemaakt? Dan zou je in contact moeten komen met de **Tantra**.

De Tantra zegt: Je bent volmaakt. Alles is volmaakt. Als je er vanuit een humoristisch gezichtspunt naar kijkt, zegt de Tantra: Wel, je bent volmaakt geboren, je hebt je best gedaan om jezelf te vernietigen en nu spendeer je de rest van je leven om die oorspronkelijke volmaaktheid weer te bereiken. De Tantra zegt: Je bent heel, 'ben' alleen maar. Als je lief hebt, heb je lief. Als je huilt, huil je. Tantra zegt: Door acceptatie van je eigen bestaan en door acceptatie van je omgeving en je werkelijkheid zoals je die ervaart, gebruik je niet je mind, je gebruikt je zintuigen en je gebruikt je hart.

Je lacht en huilt als een kind. Door je mind niet te gebruiken sta je jezelf toe om te ervaren, te observeren. Je bent niet bezig met oordelen, je bent niet bezig met jezelf te ontwikkelen, je bent niet bezig met het verbeteren van anderen en je bent niet bezig om met je wil de werkelijkheid geweld aan te doen. Uit de weg van Tantra ontstond een heel mooie weg. Die wordt **Taoïsme** genoemd, 'de Weg'. Tao.

Om nu een stap verder te gaan zou ik Yoga willen omschrijven als 'worden' en Tantra als 'zijn'. Tantra zegt: Ben, ben alleen maar. Dans, huil, lach, vernietig, sla, ben alleen maar. Je bent volmaakt zoals je bent. En door te 'zijn' zul je in staat zijn wijsheid van Universele Bewustwording te vergaren en je zult in staat zijn om je met alles te verbinden.

De Yoga zegt: Word! Je bent er nog niet. Ga door met hard werken, ga door met het lezen van boeken, met het ontmoeten van mensen en met hen te praten, ga door met je lichaam in allerlei bochten te wringen, met het leren ademen. Ga door met oordelen, ga door met vermijden, ga door met verlangen, ga door met haten, ga door met hunkeren en door dit alles te doen, door al deze gedachten te denken terwijl je bezig bent je bewustzijn te vergroten, zul je uiteindelijk je doel bereiken. Er is dus 'zijn' en er is 'worden'.

We kunnen ook 'zijn' het ei noemen en 'worden' de kip. En dan kunnen we dezelfde oude vraag stellen: 'Wat was er het eerst, de kip of het ei?' Het antwoord is heel eenvoudig. Ze werden beide tegelijk gecreëerd, de kip en het ei. En dat is ook de weg van de Kinderen. Wij onderwijzen om op hetzelfde moment te 'zijn' en te 'worden'. Wij hebben geen oordeel over deze twee wegen, wij maken niet uit welke weg de eerste en welke de tweede is. Wij zien het belang van deze twee wegen. Ze kunnen zonder elkaar niet bestaan. Het is net als yin en yang. Deze twee krachten die strijdig zijn met elkaar, zijn één. En wij onderwijzen om te 'worden' terwijl je 'bent', om tegelijkertijd te accepteren en te veranderen. De verandering te accepteren. Daarom zullen sommige mensen onze weg ervaren als een heel verwarrende weg.

De meeste mensen zijn opgevoed en onderwezen volgens de ene of de andere weg, maar niet volgens beide wegen. Mensen houden van interpretaties, zij vinden het prettig om a, b, c en d te horen of ten eerste, ten tweede, ten derde of ten vierde, of één, twee, drie en vier. Ze houden van structuur, ze houden van kaders, ze houden van patronen. Die geven hen de illusie dat zij de touwtjes in handen hebben. Als je de touwtjes in handen hebt, kun je niet 'zijn' en kun je niet 'worden'.

De enige manier om te 'zijn' en te 'worden' is door **acceptatie**. Wel, een leuke, trendy uitdrukking daarvoor is: mee te stromen met de stroom. Het water 'is' niet en het water

'wordt' niet, water is water. Het water stroomt en het 'is'. Het verandert herhaaldelijk van vorm terwijl het stilstaat. Als je water in een glas schenkt, neemt het direct de vorm van het glas aan terwijl het nog steeds in beweging is, terwijl het water nog steeds uit de kraan stroomt. Wanneer je de kraan dichtdoet, accepteert het nog steeds de vorm van het glas totdat het tot stilstand komt. En wanneer je dit water dan van het ene glas in een ander glas giet, begint hetzelfde proces opnieuw. Dus water is 'is' en 'wordt' tegelijk. En tijdens dit proces verliest het niets van zijn eigenschappen, het blijft water. Het is water.

Op dezelfde manier onderwijzen wij, wat in tegenstelling is tot waarin de meeste mensen zijn opgeleid of wat hen geleerd is op school of thuis. Gebruik dit moment terwijl ik spreek, om het te beoefenen. Op dit moment is er een behoefte in je om te bewegen, om naar me te luisteren of niet meer naar me te luisteren, om te begrijpen of je ogen open te doen. Dat is 'worden'. Daarnaast is er dat wat nu is, dat is 'zijn'. Acceptatie zal de tegenstelling tussen deze twee oplossen en doen verdwijnen. Net zoals we twee benen en twee voeten hebben om te lopen, zo gebruiken we de Yoga en de Tantra voor ons doel om te 'zijn' en te 'worden' en je kunt en mag deze twee niet scheiden.

