

Inleiding

We kunnen méér doen met ons leven. Dat weten we allemaal en we willen het ook graag, maar hoe we het kunnen doen ontgaat ons. Kijk eens naar het voorbeeld van een man die zijn leven beschrijft: ‘s Morgens kan ik niet wakker worden, overdag verveel ik me, ’s avonds ben ik moe en ’s nachts kan ik niet slapen.’ Zelfs als we willen veranderen, weten we niet precies hoe we dat kunnen doen; en als we onze weg wél vinden, zijn we dikwijls emotioneel te gekwetst, lichamelijk niet gezond of mentaal te gespannen om de stappen te zetten waarvan we weten dat deze ons lege leven zouden kunnen veranderen in een betekenisvol leven.

Velen van ons verlangen er ook naar deze onrustige wereld te veranderen, maar de enige waarop we echt invloed hebben is degene die ons iedere morgen in de spiegel aankijkt. We leven met angst voor het terrorisme, maar in werkelijkheid komt het meest vernietigende terrorisme van binnenuit, omdat we onszelf maar blijven belemmeren. Een verwaarloosd lichaam, een chaotische geest of een gekwetst hart weerhoudt ons er net zo van ons lot te vervullen als iedere vijand van buitenaf.

We weten wat we verdienen en dat we bestemd zijn om een geïnspireerd leven te leiden dat uitstijgt boven alleen maar bestaan – maar hoe kunnen we dat realiseren?

Ten eerste: *Genees het lichaam*. Met een gezond lichaam kun je in ieder geval op een hoger niveau functioneren. Leer het lichaam beheersen, zodat het lichaam niet jou gaat beheersen.

Ten tweede: *Maak de geest rustig*. Hoe stiller en helderder je geest is, des te beter ben je in staat om besluiten te nemen, omdat je daardoor kunt kiezen vanuit wijsheid in plaats van angst of verlangen.

Ten derde: *Genees je hart, je emoties*. Hoe meer je hart openstaat en vol is van vreugde en dankbaarheid, des te meer geniet je van het leven en kun je je licht over de wereld laten schijnen. Hoe meer licht je uitstraalt in de wereld, des te beter kun je anderen alleen al door je aanwezigheid helpen.

De verandering moet gelijktijdig op alle drie niveaus plaatsvinden

– lichaam, geest en emotie – wat uitmondt in een nieuwe staat van zijn die van onschatbare waarde is. Je zult beginnen aan een leven waarvan je altijd hebt geweten dat je het zou kunnen leven, een zinvol leven, een leven vol liefde en een leven dat het waard is geleefd te worden.

De wijsheid die je in dit boek vindt, valt als vanzelf samen met bijna alle religieuze wegen en filosofieën, omdat er geen poging wordt gedaan om deze te vervangen. Het draagt juist bij aan de vormgeving van je eigen hoogste levensideaal. Het vraagt je niet van godsdienst te veranderen; je kunt je eigen geloof daardoor vollediger beleven. Dit gebeurt gedeeltelijk door het onderricht van de universele principes van deugdzaamheid, die terugkomen in de heilige teksten van alle wereldreligies.

De voornaamste bedoeling is te leren ademen vanuit de ultieme Bron van Leven of de Universele Intelligentie – ermee te versmelten, en die uiteindelijk te verwezenlijken. Maar wat is de Bron van Leven? Is het de Voorzienigheid, voorbij namen en woorden, hoger dan wat ons verstand kan bevatten maar waarmee het hart vertrouwd is? Mensen over de hele wereld en in alle tijden hebben deze macht verschillende namen, gezichten en persoonlijkheden gegeven, maar we weten allemaal dat de werkelijke ervaring van goddelijkheid is wat we innerlijk ervaren. Het is alsof verschillende mensen verschillende sleutels nodig hebben om dezelfde deur te openen. Deze sleutels, talen en rituelen openen de geest en het hart en stellen ons in staat de werkelijkheid te kennen die boven deze wereld uitstijgt. Voor sommigen is het een vaag gevoel van weten en vertrouwen, terwijl het voor anderen een verblindende ervaring is die je kunt aanraken en inademen. Maar zoals er honderden namen zijn voor die ene zon die de aarde verwarmt, nodig ik je uit om je innerlijke zon te zoeken en dat te doen zonder er een naam aan te verbinden.

Een van de noodzakelijke oefeningen van onze tijd is hatha-yoga, en deze verspreidt zich razendsnel over de aarde. Hoe komt dat? Je zou je kunnen afvragen: Op welke manier heeft deze oosterse training invloed op ons geluk? Op onze relaties? Op onze carrières? De uiteindelijke kracht van yoga gaat verder dan wat het oog kan zien. Hatha-yoga, die soms onjuist wordt beschouwd als simpelweg gezonde oefeningen, is weliswaar een gezonde leefregel, maar een goede gezondheid is een neven-

effect van een hoger doel. Het gaat erom dat we ons dagelijkse leven en zelfs ons eigen lichaam doordringen met onze hoogste idealen (of spiritualiteit), waarbij genade, harmonie en vriendelijkheid een manier van leven worden.

Ik probeer met dit boek niet een speciale stroming van de yogafilosofie nader toe te lichten. Er zijn al boeken vol geschreven over dit onderwerp. Je zou zelfs een leven kunnen besteden aan het lezen van een zee van boeken die over de verschillende soorten yoga zijn geschreven, waarvan vele elkaar tegensprekende filosofieën bevatten. Er is niet slechts één soort yoga; feitelijk zijn er door de eeuwen heen complete richtingen en dogma's ontwikkeld doordat mensen hebben geprobeerd uiteenlopende wegen van yoga te volgen.

Dit boek stijgt met respect uit boven de verschillende richtingen en dogma's in de yoga en richt zich op de zuivere, praktische technieken en oefeningen die je bij jezelf kunnen brengen. Want alle kennis en wijsheid zetelt in onszelf en dat is tenslotte het doel van yoga: ons te helpen bij onze reis naar binnen. Voor dit boek wordt geen kennis van het Sanskriet gevraagd, niet het chanten voor goden of het reciteren van mantra's. Dit zijn geen verkeerde zaken en ze zijn voor velen nuttig, maar ze zijn ook niet nodig om jezelf te transformeren.

De inzichten die in dit boek worden geboden vind je niet alleen in yoga, maar ook in de wijsheid van de eerste christenen, in het oorspronkelijke boeddhisme, de soefifilosofie en het taoïstische qi gong. Het zijn allemaal takken van dezelfde boom. Wanneer je naar dit soort leerstellingen kijkt, voorbij de valkuil van culturen en religieuze instellingen die er het alleenrecht op beweren te hebben, zie je duidelijk een draad die de ketting van de religies bijeenhoudt. Deze draad zal in dit boek worden toegelicht. Het *Koninkrijk Gods is in jou* – dat is de belangrijkste les van zoveel leraren, van Jezus tot Lao Tzu. Zij verklaren dat de ultieme waarheid in jezelf zetelt, en vanuit het diepst van mijn hart heb ik de boodschap van dit boek ontvangen.

Mensen die zijn aangesloten bij een christelijke kerk wil ik eraan herinneren dat God duizenden jaren voordat Jezus in Nazareth werd geboren, wonderen in deze wereld heeft bewerkstelligd en belangrijke lessen

aan de mensheid heeft gegeven. Hij gaf deze aan de hele wereld en niet alleen aan mensen in het kleine gebied van het oude Judea. Als we de verlichting die God aan mensen in andere landen en op andere continenten bracht zouden uitsluiten, zou het zijn alsof we het Oude Testament en de andere geïnspireerde geschriften zouden afdanken. In de oude leerstellingen die ruimte en tijd overstijgen kunnen we grote wijsheden vinden.

Alle technieken en inzichten in dit boek zijn er uiteindelijk op gericht je te helpen een leven van betekenis en vreugde te leven, onder leiding van de innerlijke geest, en je persoonlijke ontwikkeling te versnellen.

In deze tijd van religieus gemotiveerde oorlogen en massamoord is het duidelijk dat we het bewustzijn van eenheid moeten herstellen om onze overeenkomsten los te zien van onze verschillen, en de uiteenlopende godsdiensten net zo te zien als de verschillende talen van verschillende volkeren. Hoe we de zon ook noemen, deze zal ons hoe dan ook verwarmen. Het was kennelijk niet de bedoeling van de grote profeten van de wereld om over namen en regionale gewoonten te strijden. Dit op religie gebaseerde geweld zegt iets over wat we wanhopig missen in onze moderne wereld, namelijk nederigheid, want een nederig mens zal het nooit in zijn hoofd halen om de manier waarop een ander mens zijn godsdienst belijdt belachelijk te maken. Een rechtschapen mens begrijpt de essentie van religie en is tolerant ten aanzien van de vorm. Er is geen enkele reden om ruzie te maken. Misschien zijn we het niet altijd met elkaar eens in de geest, maar we kunnen het eens zijn in ons hart. Ik ben innerlijk geleid om deze lessen te geven vanuit vriendschap en broederschap. Ik wens dat wij allen leraren van de vrede worden en onderricht geven op de enig juiste manier: door een voorbeeld te zijn.

Mijn prille begin

Ik ben geboren in Santa Cruz in Californië als een baby van acht pond met zware klompvoeten. Mijn voeten zagen er zelfs niet eens uit als voeten, maar staken als gekrulde tenen onderaan mijn benen uit, zonder zichtbare hielen. Toen ik vier weken oud was heeft de dokter mijn beide voeten in het gips gezet in de hoop dat ze hierdoor in de loop van de tijd recht zouden groeien. Een groot deel van mijn eerste zes jaar heb ik gips en beugels gedragen. Dit was niet ideaal voor een actief en ongewoon groot kind maar ik leerde de beperking en gedeeltelijke onbeweeglijkheid gedurende lange perioden te verdragen. In de yoga noemen we deze oefening *tapas* en hierdoor heb ik een grote tolerantie voor pijn en een intens geduld ten aanzien van ongemak kunnen ontwikkelen. Na het gips, de beugels en twee plastische operaties was ik in staat redelijk te lopen. Maar mijn voeten hadden nog steeds een abnormale vorm met een onderling verschil van drie maten en ze maakten tijdens het lopen een ongewoon geluid.

Het zag er naar uit dat ik als zeer actieve jongen een grote kans had blessures op te lopen. Toen ik vier was, brak ik mijn rechter dijbeen, waardoor ik vanaf de voet tot aan de heup in het gips moest. Voor mijn heupen betekende dit dat ik door al die onbeweeglijkheid op mijn vijfde jaar zelfs zonder gips niet met gekruiste benen kon zitten. Mijn heupen konden vrijwel geen naar buiten gekeerde draai maken. Een ander kwetsuur van betekenis liep ik op toen ik op mijn tiende jaar uit een boom viel en mijn elleboog brak. Door de breuk kon ik dat gewicht nog maar voor zestig procent gebruiken – niet erg veelbelovend voor een toekomstige yogaleraar.

Deze lichamelijke tegenslagen weerhielden mij er niet van om uit te groeien tot een gezonde, sterke jongeman. Tegen de middelbare schooltijd was ik 1,84 m lang en een fervente rugbyspeler. Hoewel ik een snelle en agressieve atleet was, werd ik ook een leergierige zoeker, die de wereld om zich heen wilde doorgronden. Door deze nieuwe introspectie en een groeiend gevoel van empathie voor anderen begon ik wroeging te krijgen

over de ernstige kwetsuren die ik mijn tegenstanders op het veld toebracht. Dit bereikte zijn hoogtepunt tijdens een wedstrijd toen ik een sprintende achterhoedespeler frontaal tacklede en de jongen bewusteloos op de grond bleef liggen. Aanvankelijk juichte het publiek enthousiast, mijn coach schreeuwde mij lof toe en mijn teamgenoten sloegen mij enthousiast op de rug, maar na twee minuten was de jongen nog steeds niet bijgekomen. Het publiek werd steeds stiller. Na vijf minuten was hij nog niet bij kennis en werd hij door ambulancepersoneel weggedragen. De angst dat hij nooit meer bij kennis zou komen vervulde mij met afschuw. Later vernam ik dat het goed met hem ging, maar het voorval liet een onuitwisbare indruk achter van het gevaar dat we allemaal liepen omwille van roem en testosteron. Aan het einde van het seizoen heb ik de coaches laten weten dat ik niet meer terugkwam.

Ik ben niet opgegroeid in een spiritueel of religieus gezin. Mijn vader, een pragmatisch en vurig atheïst, beschouwde het idee van een spirituele zoektocht als nutteloos bijgeloof. Mijn moeder, natuuraanbidder en vroege feministe, was grotendeels agnostisch. Mijn ouders hebben hun best gedaan om mij ethische waarden bij te brengen om mijn geweten wakker te schudden – beiden waren ze tegen liegen, stelen of overdrijven – maar de belangrijkste boodschap, vooral van mijn vader, was klip en klaar:

Er bestaat geen God.

We hebben geen ziel.

Alles wat te maken heeft met religie en spiritualiteit is kinderlijk bijgeloof.

Als we sterven is het leven voorbij.

Zodoende was ik tot mijn zevende jaar nooit in een kerk geweest, tot ons gezin Parijs bezocht. Het was een onvergetelijke ervaring. De kerk was de Notre Dame. Mijn moeder was geschiedenislerares, dus bezochten we de kerk vanwege zijn historische betekenis. De uitgestrekte ruimte en de architectonische schoonheid waren voor mij met niets te vergelijken. Ik was absoluut verbijsterd door de gigantische kathedraal en met mijn zeven jaar oude geest nam ik aan dat alle kerken er zo uit moesten zien.

Rond mijn vijftiende begon ik veel rond te trekken door het prachtige landelijke gebied waar ik opgroeide. Ik genoot ervan om een paar dagen alleen te kamperen en keek uit naar de lange perioden van stilte. De talrijke wandelingen tegen het vallen van de avond op paden in de buurt van mijn huis brachten mij tot de spontane ontdekking van zitmeditatie op de hellingen. Niemand heeft mij geleerd te mediteren; het leek me gewoon het geweldigste wat ik kon doen midden in de natuur terwijl de zon onderging. Natuurlijk hield ik mijn meditaties geheim voor mijn ouders.

In die tijd veranderde de loop van mijn leven volledig door verschillende mystieke ervaringen. Hierdoor was ik genoodzaakt vragen te stellen over de werkelijkheid zoals ik die van mijn ouders en van de maatschappij had geleerd. Het gevolg hiervan was een dringende behoefte om de betekenis van het leven te begrijpen. Ook profetische dromen maakten deel uit van mijn ervaringen. Omdat ik tijdens mijn opvoeding nooit in aanraking was geweest met religie, geloofde ik dat profetische dromen onmogelijk en belachelijk waren. Toen ik ze zelf begon te ervaren schokte mij dit dan ook tot op het bot. Ik bevond me in een spirituele crisis en het was noodzakelijk dat ik ging begrijpen hoe de wereld in elkaar zat: Wie was ik? Bestaat er een God? En als Hij bestond, wat was Hij dan?

Omdat ik geen steun en begeleiding bij mijn ouders vond – ze waren er bijna zeker van dat ik met hallucinogenen aan het experimenteren was – begon ik aan een hartstochtelijke zoektocht naar inzicht. Er was geen wijze, vriendelijke leraar die mij begeleidde, maar mijn eigen geest en verstand brachten mij ertoe met spirituele gulzigheid elk filosofisch boek en elke heilige tekst te lezen die ik te pakken kon krijgen.

Ik was toen ongeveer negentien jaar. Ik had taoïsme bestudeerd, zowel modern als esoterisch christendom, soefisme, en enkele boeddhistische en Griekse filosofieën en ik beoefende ijverig meditatie en qi gong. Ik begon de wereld anders te bekijken en te begrijpen en de mogelijkheden te zien van wat het betekende een mens te zijn. Maar ik miste in mijn zoektocht een rolmodel, een spiritueel leraar die mij praktische leiding op het pad kon bieden. In de boeken had ik geweldige lessen gevonden, maar ik zocht naar mensen die deze lessen belichaamden. Ik zocht en luisterde intussen naar veel spirituele leraren, maar in mijn hart had ik het gevoel dat ze

mensen wilden bekeren, geen leraren waren en soms zelfs charlatans. Door het ontbreken van een gids begon ik me erg eenzaam en geïsoleerd te voelen. Mijn ogen en mijn geest waren opengegaan, maar mijn hart was bedroefd. Zoals een hongerig man, zonder een cent op zak die voor een bakkerswinkel stond, kon ik het brood door het raam zien en ruiken, maar kon ik het niet eten.

De daaropvolgende twaalf jaar verminderden mijn spirituele ervaringen en werd mijn zoektocht langzaam maar zeker verduisterd door een extreem gevoel van isolement, en dit isolement had een stem nodig om zich uit te drukken. Die kwam tevoorschijn als een hartstocht voor muziek en schrijven. Ik werd achtereenvolgens volledig in beslag genomen door twee kunstzinnige carrières: eerst in de muziek als zanger/songschrijver in een West Coast Rock Band, en vervolgens in de film als actief scenarioschrijver in Los Angeles.

Mijn oorspronkelijk zuiver artistieke bedoelingen werden langzaam maar zeker uitgehold door de werkelijkheid van de wereld van het entertainment, en uiteindelijk merkte ik dat ik een leven leidde dat ik nooit had geambieerd, ondergedompeld in een cultuur die voor mij niet bevorderlijk was om een betekenisvol leven te leiden. Ik heb veel van de geneugten van de wereld ervaren doordat mijn ego mij heeft geleid langs het pad van de glorie door middel van een kunstzinnige visie en een beetje roem, die daarna ten slotte uitmondde in een bankroet en een psychologische crisis. Ik voelde me gecorrumpeerd en wanhopig. Ik had nogal wat kennis, maar deze kennis vulde mijn hart niet; ze gaf me geen vreugde of vervulling. Ik leefde geen authentiek leven en ik was tot in de grond ongelukkig. Ik was vierendertig en stelde opnieuw dezelfde vragen die ik ook stelde toen ik vijftien was: Wie ben ik? Wat is mijn ware doel in dit leven?

Als door een goedgunstig lot maakte ik niet lang daarna kennis met de hatha-yoga en werd mijn zoektocht weer nieuw leven ingeblazen. Yoga was voor mij als een oase in een ruige, droge woestijn. Het kwam toen ik het het minst verwachtte en – zoals dat met het lot vaak gaat – toen ik het het hardst nodig had.

Mijn kennismaking met yoga

Toen ik bijna twintig jaar geleden door een toeval tegen hatha-yoga aanliep, wist ik wel wat spirituele oefening was en wat trainen betekende – maar ik had nooit eerder een systeem gezien dat de twee combineerde, behalve qi gong. Mijn eerste echte ervaring met hatha-yoga was in een nieuw yogacentrum, ‘Yoga Works’, in Santa Monica in Californië. Het was mijn vijfendertigste verjaardag en ik kreeg van een vriendin een yogales cadeau. Per abuis nam ze me mee naar een les voor redelijk gevorderden. Ik ging ervan uit dat ik dit niet prettig zou vinden en dat was min of meer correct. Ik vocht, zweette, gaf bijna over van uitputting en viel op het einde in een diepe slaap. Het was fascinerend en anders dan wat ik me ooit had voorgesteld, maar wat zich na afloop afspeelde was echt boeiend: ik bevond me in een toestand van weldadige gelukzaligheid die bijna twee dagen aanhield.

Die avond op mijn verjaardagsfeestje merkten mijn vrienden op dat mijn energie anders was, terwijl ze niet wisten dat ik naar een yogales was geweest. Mijn dromen waren die nacht helder en ik werd ’s morgens wakker in een houding waarin ik al sinds mijn jeugd niet meer had geslapen. Fysiek voelde ik me beter dan in jaren. Er was iets belangrijks gebeurd, en wat nog belangrijker was, dit was met meer dan alleen mijn lichaam gebeurd. Drie dagen later ging ik terug om ermee door te gaan. De yoga was meteen een bron van grote verlichting voor mijn lichaam doordat het zich begon te openen en te genezen. Hierdoor geïnspireerd begon ik al snel vier dagen per week te trainen.

Zelfs met mijn verhoogde trainingsfrequentie stond ik er versteld van hoe weinig buigzaam mijn lichaam was vergeleken met dat van anderen. Ik was zo stijf dat ik me soms geneerde omdat geen enkele houding mij gemakkelijk afging. Maar al snel had ik een prachtige openbaring: ik *was* de ‘stijfste’ van de klas en *dat zou misschien altijd zo blijven*. En voor de eerste keer in mijn leven was dat *oké*. Ik besloot mezelf toestemming te geven niet de beste te hoeven zijn of de competitie aan te gaan zoals dat mij in de sport was geleerd: vecht totdat je gewonnen hebt of sterf al vechtend. Ik wist dat het deze keer niet mogelijk was te winnen en dat ik hier nooit zou uitblinken, maar ik vond het desondanks heerlijk. Ik mocht van mij-

zelf dus de stijve jongen op de achterste rij zijn. Die kerel die erg zijn best deed maar waar je maar beter niet op kon letten. Het kon me gewoon niet meer schelen en ik voelde me daar prima bij. Dit *mezelf toestaan* gaf me zo'n bevrijdend gevoel, dat ik geloof dat ik mijn oefeningen onwillekeurig vele malen sneller kon uitvoeren. Door mijzelf toe te staan een beginnening te zijn viel de druk weg.

Na een maand trainen kon ik de verbinding leggen en begreep ik dat hatha-yoga een integraal onderdeel was van persoonlijke transformatie. Hierdoor kon ik niet-prestatiegericht trainen en er zelfs van genieten. Het was verrassend: ik begon het gevoel te krijgen alsof er ijzeren platen van een harnas van mij werden weggehaald, waardoor een nieuw gevoel van fysieke vrijheid ontstond. Mijn gewrichten werden soepeler en mijn spieren verlengden zich, maar ik opende ook dagelijks mijn geblokkeerde energiekanalen en mijn hartcentrum, met name via de ademhalings-oefeningen. Veel van mijn snelle transformatie wijt ik aan het feit dat ik al snel leerde hoe ik moest ademen. Toen begonnen de dingen echt in beweging te komen. Door de ademhalingsoefeningen *voelde* ik werkelijk hoe ik *dacht*. Er kwam verandering in de manier waarop mijn geest functioneerde en in de keuzes die ik maakte. Ik begreep later dat zodra de manier waarop je keuzes maakt verandert, ook de loop van je leven verandert. Je neemt zowel kleine als grote beslissingen anders. In plaats van hierheen te gaan, ga je daarheen. In plaats van dit te eten, kies je dat. In plaats van vrienden te worden met deze persoon, word je vrienden met die ander, enzovoort. Al die kleine besluiten veranderen de loop van je leven.

Ik had ongeveer anderhalf jaar zes dagen per week getraind en na afloop van een sessie ging ik dikwijls buiten de studio op een oude bank zitten. Gewoonlijk was dat tegen zonsondergang en het licht had dikwijls een gouden gloed. Op een gedenkwaardige avond in november, toen het nogal koud was, zat ik daar vredig en sereen. Ik merkte dat ik er absoluut tevreden mee was daar rustig te zitten zonder het gezelschap van anderen, zonder iets te zeggen en zonder acht te slaan op comfort of temperatuur. Ik had nergens trek in. Niet dat ik mij inspande om mijn eetlust te onderdrukken, ik ontdekte eenvoudig dat ik niet zoveel prikkels nodig had om

tevreden en gelukkig te zijn. De implicaties hiervan troffen mij op deze koude novemberavond als een donderslag bij heldere hemel.

Als ik geen eetlust heb, is dat omdat ik al verzadigd ben. Als ik niet verlang om ergens naartoe te gaan, is dat omdat ik al aangekomen ben.

Ik ervoer een nieuw gevoel van zijn, van volledigheid. De volgende gedachte die bij mij opkwam was: als ik door regelmatig te trainen dit zijn/voelen kon verlengen, dan zou ik steeds minder dingen/activiteiten/sociale contacten/stimulansen nodig hebben omdat ik er gewoon niet naar zou verlangen. Het werd mij plotseling duidelijk waarom en hoe de asceten waarover ik had gelezen afstand deden van de materiële wereld. Verzaking is geen gemis; het is gewoon een voortdurende staat van gehonger, geen-begeerte. Ik eet geen donuts, niet omdat ik mezelf iets ontzeg, maar omdat ik er gewoon niet naar verlang. Eenvoudig.

De waarde die ik plotseling aan mijn training hechtte was gigantisch. Je zou het kunnen omschrijven als een drastische verlaging van de algemene bedrijfsuitgaven, waardoor onverhoopt grote winsten ontstonden. Wanneer je in zaken minder uitgeeft, heeft dit meer winst tot gevolg. De winstmarge van mijn leven/energie schoot omhoog doordat mijn verlangen/hunkeren/graaien drastisch verminderde. Je zou kunnen zeggen dat ik doorgaans vrijwel 'verzadigd' was. Hierdoor richtte ik me niet langer op wat ik in het leven verlangde – omdat ik meestal verzadigd was – maar concentreerde me op het beantwoorden van de vraag 'Wie ben ik'? De afleiding als gevolg van het hunkeren/verlangen werd geringer, waardoor mijn vermogen om te zien toenam. Toen ik begon te begrijpen wie ik werkelijk was, probeerde ik te leren dit tot uiting te brengen. Ik legde me toe op wat ik *een authentiek leven* noemde en zette de waarde van alles in deze wereld af tegen de waarde die ik in mezelf had ontdekt.

Ik had een hernieuwd spiritueel gebod en was vastbesloten ieder deel van mijn leven te verwijderen dat niet authentiek en niet in lijn met mijn integriteit was. De oefeningen hadden zoveel invloed op mij, dat mijn vrienden de positieve veranderingen in mijn lichaam en ook in mijn gedrag opmerkten; toch aarzelden de meesten van hen om zelf met yoga

MAX STROM

te beginnen. Ze hadden de gebruikelijke excuses: ze hadden niet genoeg tijd of het was te duur. Ik verklaarde dat ik wanneer ik elke dag tijd nam om yoga te beoefenen, ik gedurende de rest van de dag meer zin en geluk ondervond. Wat de hoge kosten betreft zou ik willen zeggen dat ongelukkig zijn en in angst leven duur is. Lichamelijk een wrak zijn is duur. 's Nachts wakker liggen omdat je gebukt gaat onder zorgen is duur. Je relatie verwoesten is duur. Medicijnen nodig hebben om te kunnen functioneren is nog duurder. Dit soort zaken kost je je leven. In mijn ogen was yoga de koop van mijn leven.

Omdat mijn inzicht doorbrak door yoga, werd het een referentiekader voor al mijn studies en ervaringen, zowel spiritueel als filosofisch. Eindelijk had mijn hart geleerd wat vreugde was en ik voelde mijn geest van binnenuit genezen. Sindsdien is mijn leven blijven groeien naar het licht, als een plant die naar de zon reikt.



De yogarevolutie

We leven in een unieke en zowel veelbelovende als dreigende tijd in de geschiedenis. Terwijl de technologie zich met een ongelooflijke snelheid blijft ontwikkelen, lijkt het erop dat de mensheid zich lang niet snel genoeg ontwikkelt om zich aan te passen. En bevinden we ons dus in een wereldwijde crisis. Miljarden mensen snakken naar de rijkdom van de industriële wereld en kopiëren dit modern consumeren zo snel als ze kunnen. Maar het is riskant dat ze het feit negeren dat de westerse wereld dan wel materieel goed is voorzien, maar tegelijkertijd voortdurend leeft in wat Henry David Thoreau kenschetste als ‘een leven van stille wanhoop’. Alleen al in Amerika maken 40 miljoen mensen, die ‘rijk’ zijn gemeten naar de standaard van de rest van de wereld, gebruik van antidepressiva en angstremmers, terwijl 80 miljoen mensen slapen met behulp van slaapmiddelen. Indien de opkomende naties de rijkdommen en technologie verwerven die ze verlangen, zullen zij waarschijnlijk dezelfde schokkende ontdekking doen als de Amerikanen: ze zijn nog steeds niet gelukkig.

We hebben in de westerse wereld meer tijd besparende apparaten dan waarover historisch gezien welke cultuur ook heeft beschikt, maar hoeveel mensen kunnen deze extra tijd ook benutten? In Amerika proberen mensen het leven zin te geven hoewel het acceptabel is om vier uur per dag tv te kijken. (De gemiddelde Amerikaan kijkt vier uur per dag tv, wat gelijkstaat aan twee maanden per jaar onafgebroken tv kijken). Wat betekent dit voor ons collectieve centrale zenuwstelsel? Naar het antwoord hoeven we niet lang te zoeken. Amerikanen zijn depressief en volledig uitgeput. Hoe is dat mogelijk in dit materieel allerrijkste land ter wereld?

De conclusie die we hieruit kunnen trekken, is dat we door onze carrières, auto's, computers en zelfs onze flatscreen-tv's uiteindelijk niet gelukkig, gezond of veiliger zullen worden.

In tegenstelling tot onze moderne technologische ontwikkeling zien

we dat religie wereldwijd een richting opgaat die ons met een noodgang terugbrengt naar de donkere middeleeuwen en meer gericht is op groepsbelang dan op individuele transformatie. Van heilige oorlogen tegen heilige landen tot heilige oorlogen in ons eigen brein wappert elke religieuze groepering met zijn eigen kleuren. Ieder voor zich heeft bepaald dat hun messias van liefde of profeet van vrede de absolute waarheid heeft verkondigd. Wie hier niet in meegaat, zal door zo'n groepering worden vernietigd ondanks de heldere boodschap van hun messias of profeet die hiermee in strijd is. Democratie en christendom afgeleverd in zogenaamde slimme bommen; islam afgeleverd in autobommen. Terwijl de wereld economisch één wordt, raakt hij cultureel gefragmenteerd en verdeeld.

Een hoopvol signaal is dat er in het voorbije decennium het aantal mensen dat is begonnen met zelfonderzoek enorm is toegenomen. Mensen stellen zichzelf opnieuw de grote vraag: waar gaat het om in dit leven? En hoezeer we dit misschien ook proberen te ontkennen, het antwoord dat we onder ogen moeten zien is een spiritueel antwoord. Door deze bewustwording verspreidt yoga zich razendsnel over de wereld. Veel mensen richten zich niet alleen op yoga om te trainen, maar ook als alternatief om een spiritueel samenzijn te ervaren dat zij niet vinden in een kerk, synagoge, moskee of op een website. De reden hiervan is het enorme verschil tussen religie en westerse yoga. Yoga wordt gewoonlijk gegeven in een niet-dogmatische vorm, waardoor het omvattend wordt in plaats van verdelend. Als je je nog niet bewust bent van de gevaren van verdeeldheid, hoef je niet verder te kijken dan de ochtendkrant: alle conflicten in gezin, in een groep, nationaal en internationaal, beginnen met een model van verdeeldheid. De lagere geest begint te verdelen, dan te bespotten en daarna te vernietigen.

Volgens mij is deze niet-dogmatische benadering van yoga via genezing en spiritualiteit tot stand gekomen. De eerste verspreiders van yoga in Amerika wilden deze toegankelijker maken voor westerlingen; daarom sloten zij de traditionele spirituele aspecten uit. Ofschoon zij dit waarschijnlijk vooral uit eigenbelang deden, was het onbedoelde gevolg ervan dat studenten via deze niet-dogmatische beoefening tot een meer spirituele ervaring kwamen. Dat komt doordat iemand die yoga beoefent zijn

spirituele leven en vitaliteit via het lichaam ervaart, en geneest door de verlichting van spanning en pijn. Na enige tijd kun je de medicijnen tegen depressie, slapeloosheid en angsten in de vuilnisbak gooien. Het lijkt duidelijk dat het uitsluiten van dogma's noodzakelijk is om de mensheid in de breedte aan te spreken en onbedoeld heeft yoga dit in de westerse wereld bereikt.

Door de boodschap van genezing, eenheid en eenvoudiger leven is yoga misschien een straalje hoop voor onze toekomst. Waarom is dat zo? Omdat yoga vooral wordt beoefend door hoger opgeleiden, beter gesitueerden en gezaghebbende zakenlieden – juist die laag in de maatschappij die de macht heeft om die veranderingen aan te brengen die de wereld zo enorm nodig heeft.

Vanuit mijn eigen ervaring als yogaleraar heb ik veel mannen met witte boorden gezien die hun dure auto's parkeerden, hun smartphones uitzetten en de yogaruimte inliepen in een dappere poging hun lichaam en hun emotionele staat te transformeren zonder de hulp van medicijnen. Het is heel heftig om zo'n transformatie gade te slaan. In eerste instantie probeert men het lichaam te ontgiften en te ontspannen. Daarna beginnen lichaam en geest tekenen van een hernieuwde gezondheid te vertonen. Dan gebeurt er iets onverwachts: op een dag ervaart men een gevoel van stil, stralend *zijn*. Dit wonderbaarlijke bewustzijn dat het hart opent brengt het diepe besef teweeg dat een yogales van negentig minuten voor 15 dollar veel van hun meest noodzakelijke behoeften vervult, veel meer dan een van hun bezittingen waarvoor ze keihard hebben gewerkt. Dit levensveranderende inzicht dwingt hen het doel van hun leven opnieuw te formuleren: Wie ben ik? Waarom ben ik er? Waar ga ik naartoe?

Naar mijn mening is de omslag die we zien niet minder dan een spontane, geweldige cultureel-spirituele revolutie. Onder onze ogen ontwikkelt zich met een verbijsterende snelheid een nieuwe wereldcultuur doordat yoga vooral wordt omhelsd door gemotiveerde hoogopgeleiden en zakenlieden in machtsposities. Dat is niet gering, omdat door yoga deze invloedrijke laag uit de samenleving een totaal niet-materialistische filosofie van eenwording ontdekt, die haar wortels heeft in het beoefenen van vriendelijkheid, eerlijkheid en vrede.

Een van de vruchtbare boodschappen van yoga is dat we niet een 'hoop spullen' nodig hebben om gelukkig te worden; yoga leert ons dat we in onszelf alles hebben om gelukkig te worden. Misschien zullen we dan gaan zien dat de aanjagers en oproerkraaiers van de moderne maatschappij juist de zoekers worden naar stilte en vreugde. De collectieve krachten begrijpen deze beweging niet, omdat collectieve idealen vaak diametraal staan op deze filosofie. Je kunt niets verkopen aan een bevolking die het gevoel heeft alles al te bezitten wat het nodig heeft. Hoe kun je de filosofie van het niet-materialisme verkopen? Genot kun je verkopen, maar vreugde niet. Natuurlijk wordt dat toch geprobeerd door iets te creëren wat we tegenwoordig de wellnessindustrie noemen. Er zullen buiten de tempel altijd kooplieden zijn die duiven verkopen om te offeren of relikwieën van heiligen om te aanbidden; dit lijkt onvermijdelijk samen te gaan met deze sector.

De wereld in zijn geheel zou mateloos vruchten kunnen plukken wanneer de kern van de witteboord-werknemers zich meer zou bekommeren om het openen van het hart dan om het vullen van de portemonnee. Elke yogaleraar in de wereld kan bevestigen dat yoga talloze mensen per dag zichtbaar ontspant en heelt. Je voelt deze nieuwe golf van vrede en tolerantie opkomen – niet alleen in Amerika, want deze beweging heeft zich nu ook uitgestrekt naar Europa, en zelfs naar het Midden- en het Verre Oosten. Internationale machtige steden zoals Hong Kong, Tokio, Beijing, Singapore, Berlijn, Rome, Istanbul en Tel Aviv bieden alle yogalessen aan in indrukwekkende yogacentra. Levens worden veranderd, relaties genezen en zielen geïnspireerd om voorbij zichzelf te reiken naar de mogelijkheid van een grotere wereld door middel van vrede, zonder dogmatische spiritualiteit en met een vreugdevol, bewust leven.

Want wat we zoeken is binnen in ons en dat is waar we bij yoga zo vurig naar reiken.