

De kracht van het ego

Over het ego en spiritualiteit bestaan de meest uiteenlopende opvattingen. Het ego zou een blokkade zijn om je spiritueel te kunnen ontwikkelen. Je zou er eigenlijk vanaf moeten als je ooit tot verlichting zou willen komen. Aan de andere kant worden we voortdurend geprikkeld om zichtbaar te zijn, een eigen mening te hebben en om ons te onderscheiden in de wereld. Of het nou maatschappelijk is, in ons persoonlijke leven of zelfs in de sociale media waarin we laten zien hoe leuk we zijn en hoe goed we ons leven op orde hebben.

Kunnen we tegelijkertijd ons ego ontwikkelen én spiritueel groeien? 'Ja, dat kan,' zegt Diana Plenckers, directeur en één van de docenten van de Saswita Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte, de grootste en oudste yoga-docentenopleiding van Nederland. 'Een goed ontwikkeld ego is een instrument waarmee je je leven richting kunt geven, waarheen je ook wilt gaan. Het is een keuze hoe je je kwaliteiten wilt inzetten, met welk doel. Als mens hebben we de neiging om in eerste instantie onze wil in dienst te stellen van het bevredigen van onze eigen behoeften: dit vind ik lekker, daar heb ik zin in, dat wil ik hebben. Spiritualiteit begint wanneer je in staat bent iets te betekenen voor een ander. Anders gezegd: wanneer je kunt geven. En je kan alleen maar geven als je sterk en zelfbewust bent. Dan kun je anderen tot steun zijn.'

Is spiritualiteit dan iets doen voor een ander?

'De yogafilosofie gaat uit van drie grote verlangens die in elk mens aanwezig zijn. Ten eerste het fysieke verlangen. Dat wil zeggen het verlangen om je veilig te voelen, gezond te zijn, een dak boven je hoofd te hebben en genoeg te eten. Daarnaast willen we het ook een beetje leuk hebben in ons leven. We willen gezien worden door anderen, er op de een of andere manier toe doen. Allemaal behoeften van het eerste, tweede en derde chakra. Ten tweede is er het verlangen om iets te betekenen voor een ander. Een diep verlangen vanuit het hart, dat ineens kan ontaken. Als je een liefdevolle partner vindt, of als je vader of moeder wordt. Dan opent het vierde chakra zich. Het wordt een vanzelfsprekendheid om

de behoeften van de eerste drie chakra's ondergeschikt te maken aan je liefde en los te komen van je gehechtheden (vijfde chakra). Dan is er nog het derde verlangen, dat is het spirituele verlangen. Het intense verlangen om inzicht te krijgen in je diepste levensvraag: wie ben ik? (zesde chakra) en het verlangen naar verlichting (zevende chakra). Wanneer het derde chakra omhoog gericht wordt en zich verbindt met het vierde, het hartchakra, worden we mens.'

Wat bedoel je precies met omhoog en omhoog?

'De chakra's zijn bewustzijnsniveaus die worden weerspiegeld in het lichaam. Het eerste en tweede chakra vinden hun fysieke plaats in het bekken. De lendenevels horen bij derde chakra. Zij richten zich op vanuit het bekken. Hier komen we als mens overeen en verlaten ons dierlijk bewustzijn. Het 'ik', oftewel het ego komt tevoorschijn. Met de mogelijkheid om analytisch te denken. Om onszelf te kunnen beschouwen. Om vrije keuzes te maken. In de verticale wervelkolom toont zich het menselijk vermogen om tot verlichting te komen. Door de oprichting zijn er in de mens lagere en hogere chakra's.'

Is het dankzij het derde chakra dat we het vermogen hebben om keuzes te maken?

'Een evenwichtig ontwikkeld ego heeft inderdaad de mogelijkheid om te kiezen. Als het tenminste een solide fundament heeft in het eerste en tweede chakra. Maar vaak is dat niet zo. Je ervaart bijvoorbeeld angst en onzekerheid in je basis en dan gaat het derde chakra dat gevoel compenseren. Dan heb je het nodig om jezelf te laten gelden. Het verlangen om je te onderscheiden neemt zodanig bezit van je, dat je niet voorbij je eigen behoeftes kunt kijken. Je bent eigenlijk gevangene van je fysieke verlangens. Je denkt dat 'doen waar je zin in hebt' de ultieme vrijheid is. Een tragisch misverstand waar je pas uitkomt wanneer je derde en vierde chakra met elkaar weet te verbinden.'

Hoe ziet een goed ontwikkeld ego eruit?

'Dan ben je een duidelijke persoonlijkheid met een heldere, analytische geest. Je bent in staat verantwoordelijkheid te dragen, je bent in staat je eigen wensen te beheersen of op te schorten, en heel belangrijk: je kunt kritiek verdragen. Een zwak ego heeft ook het verlangen om zichzelf te laten gelden maar krijgt dat niet op een positieve manier voor elkaar. Je gaat zeuren. Of je gaat op een andere oneigenlijke manier aandacht naar je toe trekken. Je stort in als je kritiek krijgt. Onder een zwak ego ligt meestal een instabiel fundament dat een ego constructie heeft gecreëerd om de eigen pijn niet te voelen en toch overleefd te blijven.'

Wat kun je doen om je ego te versterken?

'Ik zou liever zeggen: om je ego te ontwikkelen. Een zwak ego toont zich vaak als een ijersterk schild, maar niet evenwichtig. Het gaat erom dat je voor jezelf helder krijgt wat je werkelijk wilt in je leven. Wat maakt mij gelukkig? Behoeftesbevrediging maakt uiteindelijk niet gelukkig. Eerste stap daarin is dat je duidelijk maakt: wat wil ik niet? Deze nee-fase hoort erbij, ook al moet je uitkijken dat je daar weer niet in blijft hangen. Dat zijn de mensen die er een dagtaak van maken om 'hun grenzen te bewaken'. Daar heeft niemand wat aan en ze worden er bovendien zelf ook niet gelukkig van. De volgende stap is dat je je leven gaat vormgeven. Daar moet je omgeving soms even aan wennen, dat je neens gaat staan voor wat je werkelijk wilt. Dat doet soms een beetje pijn, omdat je vaak jarenlang bestaande patronen gaat wijzigen. Niet erg, zolang je anderen maar niet beschadigt. Wat anderen van je verwachten is niet altijd wat goed is. Niet voor jou, maar ook niet voor hen. Waar je uiteindelijk naartoe wilt is je fysieke verlangen in harmonie brengen met je spirituele verlangen en met je verlangen om iets te betekenen voor een ander, voor de mensheid. Tenminste, daar ga ik vanuit.'

Wat kan yoga hierin betekenen?

'Yoga is vooral een methode om in jezelf te onderzoeken wat je drijft en waar je blokkades zitten. Het lichaam is daarin een uitdrukking van je bewustzijn. Door op een bewuste manier je lichaam in beweging te brengen, kom je patronen tegen die zich in je lichaam en in je denken hebben vastgezet. Bewustwording van de adem is daarbij de sleutel. De adem verbindt lichaam en geest. Je kunt door yoga bijvoorbeeld meer contact maken met je basis, met je bekken. De adem in je bekken leren voelen waarbij je in jezelf een diepe ontspanning ervaart. Het gevoel dat je er mag zijn. Wanneer je vertrouwen in je eigen basis ervaart, kan van daaruit het derde chakra zich moeiteloos oprichten. Asana's die je bewust kunnen maken van je derde chakra en daarin een stabiele kracht kunnen ontwikkelen, zijn bijvoorbeeld de hieldenouding. Of de Zonnegroet. Met als tegenhanger de Yoga Mudra, de houding waarbij je vooroverbuigt naar de aarde in overgave. Een belangrijke oefening voor de verbinding van het derde met het vierde chakra is de volledige adem. Die maakt het middenrif vrij. Bij spanning in het derde chakra raakt het middenrif verkrampd, als het vrij kan bewegen vormt het de basis voor een ruime adem waarbij de borst zich opent. De kracht van het derde chakra verbindt zich dan met de energie van het hart.'

Diana Plenckers kwam al jong in contact met yoga via haar vader Jos Plenckers, die ze als haar eerste en belangrijkste leraar ervaart. Ze leerde de chakrapsiychologie van hem en van Harish Johari, die zij via haar vader leerde kennen. Hij was filosoof, beeldend kunstenaar en schrijver van vele boeken over chakra's, ayurveda, tantra en meer. Hij 'verliet zijn lichaam' in 1999. Ook kreeg zij al op jonge leeftijd les van Sri Shyamji Bhattacharya, goede vriend van Harish en tevens leraar van Diana's vader. Shyamji is inmiddels bijna 80 jaar en expert op het gebied van chakra's en nada yoga (yoga van klank). De afgelopen twee jaar heeft hij diverse workshops gegeven op de Saswita Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. Volgend seizoen geeft hij daar een meerdaagse masterclass. www.yoga-saswita.nl

Chakrapsiychologie

De chakrapsiychologie gaat uit van zeven bewustzijnsniveaus die in ieder mens aanwezig zijn. Het eerste chakra is de kracht om te overleven, het tweede chakra het je kunnen overgeven aan ontspanning en genot. In het derde chakra wil je je onderscheiden, het ego komt tevoorschijn. Het vierde chakra is het chakra van de onvoorwaardelijke liefde. Het vijfde chakra staat voor onthechting. Het zesde chakra voor inzicht. Het zevende chakra is de eenheidservaring, de verlichting. Door je leven heen doorloopt de energie alle chakra's. Wanneer een chakra zich zonder al te grote blokkades heeft kunnen ontwikkelen, gaat de energie moeiteloos over in het volgende chakra. Is het verlangen van een chakra niet vervuld, dan blijft het energie vragen en wordt het dominant, ook al wil je dat niet. Yoga helpt de energie door de chakra's te laten stromen, waardoor je meer vrijheid ervaart. In je lichaam, maar ook in je geest. Op het Yoga Festival Terschelling (26-28 juni 2015) geeft Diana meerdere chakra-workshops waarbij je de chakra's bewust kunt ervaren.