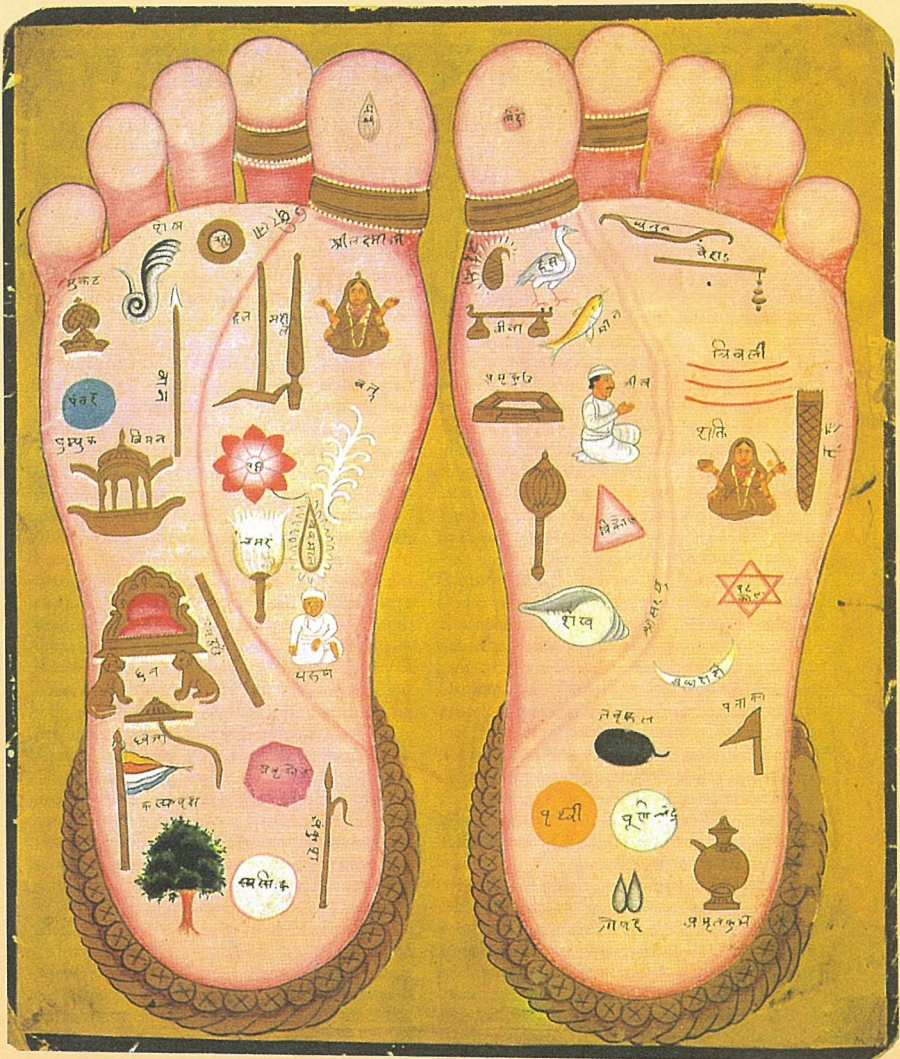


MANTRA

tijdschrift voor spiritualiteit en nieuwe wetenschap

Yoga



lente 2015

daar ook de waarde en de betekenis van in. In mijn tijd heeft de chakrapyschologie een duidelijke plaats gekregen in de opleiding. De theorie en de praktische toepassing ervan, dat wil zeggen de verbinding van de chakra's met de yogahoudingen. Daardoor krijg je meer inzicht in hoe lichaam en bewustzijn met elkaar verbonden zijn. Verder heeft mijn achtergrond in de vechtsporten en vooral de adembeheersing die ik daar geleerd heb zeker ook sporen achtergelaten in de opleiding. Vooral hoe de adem de beweging draagt. Wie zijn adem beheerst, beheerst zijn denken, maar ook andersom: wie zijn denken beheerst, beheerst zijn adem. Dat kun je heel direct ervaren in de yogabeoefening. Adembeheersing, denkbeheersing en lichaamsbeheersing zijn één. De opleiding is ook langer geworden, van twee jaar naar drie jaar en uiteindelijk naar vier jaar. Daar was behoefte aan bij de cursisten. Een stap op weg naar professionalisering van het vak van yogadocent. Het leren lesgeven, methodiek en didactiek, is ook een uitgebreider onderdeel van de opleiding geworden. En onderwerpen als pranayama, Ayurveda, werken met mantra's en yantra's. De oude Indiase wijsbegeerte en de klassieke epen Mahabharata en Ramayana met de filosofische betekenis ervan kregen een plaats. De kern van de opleiding is bewaard gebleven, zowel tijdens mijn directeurschap als daarna. Het kritisch onderzoeken van jezelf, van je eigen denken.

De Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte wordt nu geleid door je dochter Diana Plenckers en Anneke Verweijen. Kregen ze van jou dezelfde vrijheden als die jij van Saswitha kreeg?
Zonder enige terughoudendheid durf ik daar ja op te zeggen. Anneke en Diana hebben de opleiding op hun manier voortgezet zonder de fundamentele los te laten. De overdracht is heel geleidelijk gegaan. Zij waren al docenten

voordat ze het directeurschap overnamen. Tot twee jaar geleden gaf ik zelf nog les. Ik ben er op afstand nog steeds bij betrokken, ze kunnen altijd bij mij aankloppen. Mijn lesboek wordt ook nog steeds gebruikt. Maar ze doen het vanzelfsprekend op hun eigen manier. Dat is essentieel voor de opleiding: je eigen weg volgen.

Wat heeft yoga jou als mens gebracht?

Yoga is voor mij een uniek instrument om je eigen denken en je eigen lichaam te onderzoeken. Vooral de interactie tussen lichaam en geest. Het besef dat lichaam en geest een eenheid zijn. Zo heb ik het ervaren. Door yoga, dat durf ik wel zo te zeggen.

Komend vanuit de westerse traditie waarin het rationele denken sinds de Verlichting de boventoon voert als middel om het universum te leren begrijpen, heeft yoga me de mogelijkheid gegeven om op een andere manier inzicht te krijgen in de werkelijkheid. Anders was ik misschien wel een depressieve atheïst geworden [lachend].

Wat vind je ervan dat yoga in Nederland zo'n enorme vlucht heeft genomen?

Dat vind ik geweldig. Daar hebben anderen wij de basis voor gelegd: Saswitha, ik, Anneke, Diana, de docenten van de huidige opleiding, maar ook al die oud-cursisten. Vele generaties yogadocenten heeft de Saswitha Yoga Opleiding voortgebracht.

Met de toenemende populariteit moeten we ons wel blijven realiseren dat het bij yoga uiteindelijk gaat om de persoonlijke ervaring van de eenheid van lichaam en geest. Dat daarmee ieder mens zich van zijn eigen plek in het universum bewust kan worden. En dat dat niet door een of andere spirituele autoriteit kan worden bepaald. Zelf blijven nadenken.

Interviewer: Hans Gerding

Koendalini-ontwaken

Anne-Marie Wegh

In het bekken van ieder mens, ter hoogte van het heiligbeen, bevindt zich een ontzagwekkend groeipotentieel dat ons in staat stelt tot een volgende stap in de evolutie. Een krachtbron van goddelijke oorsprong, waarvan de directe kennis in spirituele tradities alleen werd gedeeld met een klein groepje ingewijden. De grote massa heeft hierover door de eeuwen heen slechts versluierd aanwijzingen gekregen via de symboliek in mythes, sprookjes, legendes en andere folklore. Ook in de heilige geschriften van religies wordt over dit onderwerp met grote voorzichtigheid en meestal alleen in metaforen gesproken.

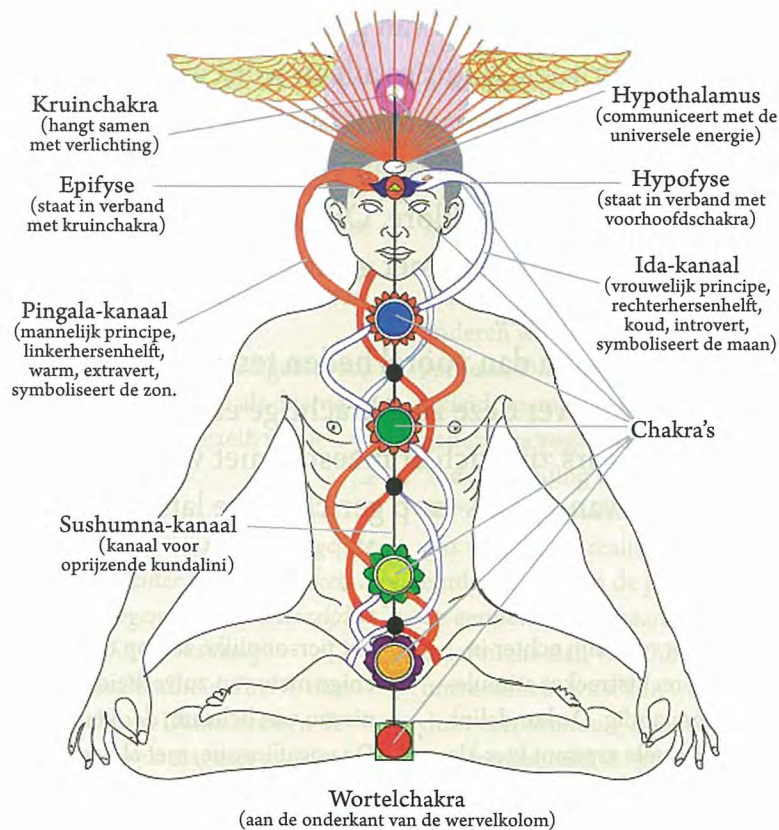
Alleen in de yogawereld, en dan vooral heden ten dage, spreekt men onomwonden en expliciet over deze zeer krachtige energiebron: de kundalini. Westerse beoefenaars zijn zich er meestal niet van bewust, maar het hele achtvoudige pad van yoga is erop gericht deze latente krachtbron te laten ontwaken.

Speciale oefeningen hiervoor zijn echter in principe niet nodig en rechtstreekse stimulering is sowieso niet verstandig. De kundalini wordt actief als de spirituele aspirant hier klaar voor is. Als er een oprechte interesse is in een groeien naar God, en een bereidheid daarbij

het persoonlijke zelf op te geven. En als er al enige mate van zuiverheid is bereikt op het niveau van lichaam, denken en doen. De yogafilosofie, met al haar leefregels en nadruk op meditatie, is met name gericht op deze voorbereidende fase. Patañjali, degene

die als eerste in de tweede eeuw v.Chr. het gedachtegoed van de yogatraditie op schrift stelde in 196 sutra's, rept met geen woord over kundalini. Ongetwijfeld vanuit het standpunt dat kennis hierover in verkeerde handen desastreus gevolgen kan hebben. Eenmaal actief, zet de kundalini namelijk een intensief zuiveringsproces in gang. Wie hier niet op is voorbereid kan te maken krijgen met uiteenlopende lichamelijke en/of psychische klachten. De kundalini-energie is echter niet de oorzaak van eventuele ongemakken, het vergroot alleen een bestaande disbalans uit. Het kundalini-proces is ten diepste een helend proces. Psychologisch gezien, wordt het ego ontdaan van al zijn 'verontreinigingen', kwetsuren en onnodige ballast, opgebouwd vanaf de kinder-

tijd. Daar waar sommige tradities een vernietiging van het ego propageren om het goddelijke te realiseren, zou het beter zijn om te spreken van het nastreven van een *transparantie* van het ego. Een persoonlijk zelf dat zo is gereinigd dat het, net als een schoon raam, al het (goddelijke) licht ongehinderd doorlaat. Dit is een proces van jaren dat uitmondt in een staat van onthechting, die gepaard gaat met grote innerlijke vrede en vreugde. Dit proces van zuivering en ontleding is een noodzakelijke voorwaarde voor een eventuele volgende stap: de hereniging met God. Er is over kundalini heel veel te zeggen. En recht te zetten, want de ongrijpbare, transcendente natuur van het fenomeen heeft ook voor veel misverstanden gezorgd. Binnenkort zal mijn boek over dit onderwerp verschijnen. In



dit stuk wil ik u graag laten zien dat kundalini niet slechts iets is voor yogi's, monniken en asceten, maar dat wij allemaal zijn voorbestemd tot deze weg, en dat bijna alle wereldreligies gegrondvest zijn in een kundalini-ontwaken van hun profeten.

Het energetische proces

Langs onze wervelkolom lopen twee belangrijke *nadi's* (energiebanen): deze worden *ida* en *pingala* genoemd in de yogatraditie. Deze energiebanen zijn als het ware de energetische blauwdruk van de dualiteit in ons lichaam.

Zij vertegenwoordigen de tegenstellingen, vergelijkbaar met yin en yang uit het taoïsme.

Waar *ida* staat voor bijvoorbeeld het vrouwelijke, donker, koude, passiviteit, de maan, en het gevoel, staat *pingala* voor het mannelijke, licht, warmte, activiteit, de zon, en de ratio. Let wel: het gaat hier om archetypische tegenstellingen die losstaan van het geslacht van een individu! Ieder mens heeft een *ida* en *pingala nadi*, en dus een mannelijke en een vrouwelijke kant.

De opdracht voor de spirituele zoeker is om beide delen (lees: energiebanen) in volmaakt evenwicht te brengen. Dan, en alleen dan, zal de kundalini ontwaken en vanuit het bekken opstijgen door het *sushumna*-kanaal, de energiebaan die door de wervelkolom loopt. Op weg naar het bovenste chakra, het kruinchakra, worden alle andere chakra's langs de wervelkolom gezuiverd en geactiveerd door het transcendente vuur van de kundalini. Bij het zesde chakra aangekomen, versmelten de *ida* en *pingala nadi's*, waardoor op het voorhoofd van de spirituele aspirant het zogeheten 'derde oog' wordt geopend. Deze vereniging van het innerlijk mannelijke en vrouwelijke leidt ook tot de opening van het kruinchakra:

het mystieke huwelijk van de mens en zijn Schepper vindt plaats.

Universele symboliek

De slang is een universele metafoor voor deze energiebron. Het Sanskriet woord *kundalini* is afkomstig uit de yogatraditie en betekent 'opgerold', daarbij verwijzend naar een slang die opgerold ligt te slapen. Het beeld van een slang, met zijn vermogen om zich te vernieuwen door zijn huid af te werpen, weerspiegelt ook het transformerende en helende aspect van kundalini.

Ons medische symbool, de aesculaap, is afgeleid van de staf van Æsculapius, de halfgod die geassocieerd wordt met astrologie, genezing en medicijnen. Maar weinig artsen zullen zich realiseren dat de aesculaap de helende werking van de kundalini-energie uitdrukt...



Andere symbolen voor de kundalini zijn bijvoorbeeld vuur, een rivier, een fontein en een witte duif. Symbolen die gebruikt worden voor de wervelkolom waardoor de ontwaakte energie stroomt, zijn onder andere een boom, een struik, een stok, een scepter, een toverstaf en een ladder.

Boeddhisme

In de officiële leer van de Boeddha zelf wordt niet verwezen naar kundalini. Maar ook niet naar chakra's, *nadi's* of welk energetisch principe ook. Het oorspronkelijke boeddhisme is vooral een filosofie met leerstellingen over een juiste mindset.

De Boeddha leefde in de religieuze omgeving van het hindoeïsme en zijn godenverering. Hij zag om zich heen dat de mens niet gelukkig was en heeft een leer geformuleerd waarmee

het lijden overstegen kan worden. De kern van zijn boodschap is dat het ego een illusie is die doorzien moet worden om van het lijden verlost te worden en het nirwana te realiseren.

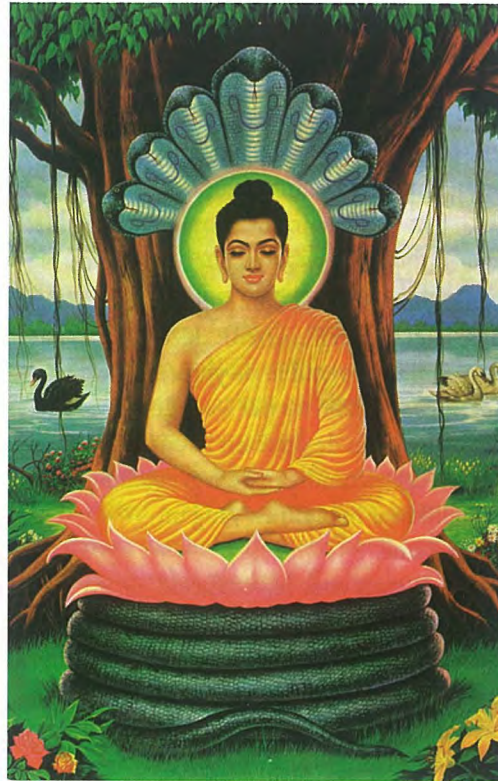
Hij plaatste daarmee het nirwana als mogelijkheid in het hier-en-nu en niet na de dood ergens in een andere dimensie. Om dit te bereiken is het nodig dat de mens zijn gehechtheid aan allerlei rituelen, systemen en goden, die ten diepste het ego in stand houden, loslaat.

De Boeddha heeft zich niet uitgelaten over het al dan niet bestaan van een God of goden. Hij bracht leerprincipes die voor de mens in die tijd en in die cultuur nodig waren om het persoonlijke te overstijgen en de onderliggende eenheid van de schepping te ervaren. We mogen er echter van uitgaan dat hij zelf een kundalini-ontwaken heeft doorgemaakt. Aanwijzingen hiervoor kunnen we terugvinden in de mythes over de Boeddha en de iconografie.

De legende over de slang Mucalinda bijvoorbeeld. De Boeddha zou na zijn verlichting, mediterend onder de Bodhiboom, beschermd zijn tegen een hevige storm door de cobra Mucalinda, die achter hem oprees uit de wortels van de boom en zijn 'kap' boven hem uitspreidde.

Het is niet moeilijk om uit dit verhaal kundalini-symboliek te filteren. De boom staat voor de wervelkolom van de Boeddha zelf, en de cobra is natuurlijk de 'slangen-energie' die door het sushumna-kanaal omhoogstroomt.

Op sommige afbeeldingen zien we een zevenkoppige cobra achter de Boeddha oprijzen. Deze zeven slangenkoppen staan voor de zeven hoofdchakra's die zich langs de wervelkolom bevinden. In de yogatraditie geeft het aantal slangenkoppen het spirituele niveau van



een yogi weer: het aantal gezuiverde en geopende chakra's. Zeven staat voor een voltooid proces.

Dit verhaal maakt ook in mooie kernachtige beelden duidelijk wat het resultaat is van een kundalini-zuiveringsproces. De hevige storm die opsteekt is een metafoor voor heftige emoties. De boodschap voor ons is dat de Boeddha weliswaar emoties heeft, maar hij wordt er niet meer door meegesleurd, ze raken hem niet meer wezenlijk. Terwijl de storm om hem heen woedt, zit hij droog en uit de wind onder de kap van de cobra. Vanuit een innerlijke plek van stilte neemt hij deze emoties in zichzelf waar en laat ze voor wat ze zijn.

Deze stabiliteit en onverstoortbaarheid kan deels bereikt worden door meditatie, maar ook het kundalini-proces draagt hieraan bij.

Verdriet, boosheid en angsten die nog aanwezig waren onder de grens van het bewuste zijn 'opgeruimd'. Er is daardoor geen oude pijn meer die aangeraakt kan worden door gebeurtenissen in het nu. Ingesleten gedachtepatronen en overtuigingen zijn 'opgelost'. Schaduwaspecten zijn aan het licht gebracht en geïntegreerd; er is geen materiaal meer om te projecteren op anderen. De neiging om te oordelen is verdwenen.

Het ego is vederlicht en transparant geworden. Het is daardoor gemakkelijk om uit het ego te stappen en de emoties die er nog zijn vanuit een positie van 'getuige' waar te nemen. Ze te laten opkomen en weer te laten wegebben, net zoals de gedachten. Het is dus niet zo dat de verlichte mens geen gevoelsleven meer heeft. Het bovenstaande verhaal is hierin duidelijk: Mucalinda laat niet de storm liggen, hij be-

schermt de Boeddha tegen de storm!

De spreekwoordelijke stabiliteit en onverstoortbaarheid van de Boeddha mogen we dus zien als gedeeltelijk het resultaat van noeste spirituele arbeid, maar ook gedeeltelijk Godgegeven.

Naast de klassieke metafoor van de slang zien we ook het beeld van kundalini-vuur boven op het hoofd terug in de iconografie van het boeddhisme.

Voor zover wij nu nog kunnen nagaan, heeft de Boeddha dus niet expliciet onderwezen over kundalini, maar hij heeft wel – hoogstwaarschijnlijk puttend uit eigen ervaring – een leer achtergelaten die zorgt voor de levenshouding en mindset die nodig is om de goddelijke cobra in ons bekken wakker te maken uit haar slaap.



Het achtvoudige pad van het boeddhisme omvat heldere en effectieve richtlijnen om het ego van zijn ballast te ontdoen en een zuiver leven te leiden. Wie dit pad oprecht en standvastig volgt, zal op een dag ook dit goddelijke geschenk ontvangen.

Jodendom

Het hart van het jodendom wordt gevormd door de Torah. In de ruimste betekenis van dit woord omvat de Torah het geheel van Joodse wetten en leringen. In de beperktere zin worden er de eerste vijf boeken van Mozes mee bedoeld: Genesis, Exodus, Leviticus, Numeri en Deuteronomium. In het christendom zijn deze geschriften opgenomen in het Oude Testament, een benaming die de joden – uiteraard – niet gebruiken.

In de boeken van Mozes wordt het begrip 'kundalini' niet expliciet genoemd, maar veel verhalen gaan ten diepste over dit proces van ontwaken. Sceptici wijzen erop dat je

met symboliek alle kanten op kunt. In zekere zin is dat waar. Het is vooral de herhaling van het thema, de steeds weer terugkerende metaforen, en de overeenkomst met heilige geschriften van andere religies, die overtuigen.

Dat Mozes, de belangrijkste profeet uit het jodendom, zelf een kundalini-ontwaken heeft doorgemaakt, kunnen we opmaken uit meerdere passages uit het boek Exodus. Bijvoorbeeld het moment dat Mozes de opdracht krijgt van God om de Hebreërs (Joden) weg te halen uit Egypte en naar het beloofde land te brengen:

En de Engel van de HEERE verscheen hem in een vuurvlam uit het midden van een doornstruik. Hij keek toe, en zie, de doornstruik brandde in het vuur, maar de doornstruik werd niet verteerd. Mozes zei: "Laat ik nu naar dat indrukwekkende verschijnsel gaan kijken, waarom de doornstruik niet verbrandt." Toen de HEERE zag dat hij ging kijken, riep



God tot hem uit het midden van de doornstruik en zei: 'Mozes, Mozes!' Hij zei: 'Zie, hier ben ik!'"
(Ex 3:2-4)

Deze brandende struik van waaruit de stem van God klinkt, bevindt zich niet buiten Mozes, maar in hem. Het twee keer noemen van het woord *midden* in deze korte tekst, is één van de vingerwijzingen dat er een diepere betekenis in schuilt. Het gaat hier om het midden van Mozes: om zijn wervelkolom die 'in brand staat' met het niet-verterende kundalini-vuur. Zijn bewustzijn dat hierdoor is verruimd, stelt hem in staat boodschappen van God te ontvangen.

De interpretatie dat de struik in werkelijkheid de wervelkolom en het sushumna-kanaal zijn van Mozes wordt bevestigd door wat volgt in Exodus 4. Mozes stribbelt eerst tegen. Hij voelt zich niet geschikt voor deze goddelijke opdracht. En de Egyptenaren zullen de Hebreërs nooit laten gaan, werpt hij tegen:

Toen antwoordde Mozes en zei: 'Maar zie zij zullen mij niet geloven en niet naar mijn stem willen luisteren, want zij zullen zeggen:

De HEERE is niet aan u verschenen.' De HEERE zei tegen hem: 'Wat hebt u daar in uw hand?' Hij zei: 'Een staf.' Hij zei: 'Werp hem op de grond.' En hij wierp hem op de grond en hij werd een slang. En Mozes vluchtte ervoor. Maar de HEERE zei tegen Mozes: 'Strek uw hand uit, en grijp hem bij zijn staart' – toen stak hij zijn hand uit en greep hem vast, en hij werd weer een staf in zijn hand – 'opdat zij geloven dat de HEERE aan u verschenen is, de God van hun vaders, de God van Abraham, de God van Izak en de God van Jakob.'

De HEERE zei verder tegen hem: 'Steek toch uw hand in uw boezem.' En hij stak zijn hand

in zijn boezem en haalde hem weer tevoorschijn, en zie, zijn hand was melaats, wit als sneeuw. Hij zei: 'Steek uw hand opnieuw in uw boezem.' En hij stak zijn hand opnieuw in zijn boezem, en toen hij hem weer uit zijn boezem trok, zie, hij was weer als zijn overige vlees. En het zal gebeuren, als zij u niet geloven en niet naar de boodschap van het eerste teken willen luisteren, dat zij dan toch wel de boodschap van het laatste teken zullen geloven.
(Ex 4:1-8)



We zien in dit citaat drie verwijzingen naar een kundalini-ontwaken. Allereerst natuurlijk de staf van Mozes die in een slang verandert. Als hij zijn hand in zijn boezem steekt ziet deze daarna sneeuw wit van melaatsheid. Zijn boezem mogen we lezen als zijn hart. De kleur wit verwijst naar zuivering. Het hart van Mozes is uitgezuiverd, wil dit beeld zeggen. Het feit dat de – ongeneeslijk geachte – melaatsheid ook weer verdwijnt, verwijst naar de helende werking van kundalini.

Islam

Volgens de legende zou de vader van Mohammed, Abdullah, een droom hebben gehad over

zijn toen nog ongebooren zoon. Hij zag hoe uit de rug van het kind een boom groeide richting de hemel. Deze boom verspreidde een licht over de hele wereld. De meeste moslims interpreteren deze boom als de islam, de religie die door de profeet Mohammed is gesticht. Het licht is zijn leer en zijn wijsheid, die zich over de wereld hebben verspreid.

Het argument om de boom te interpreteren als kundalini-symboliek, wordt versterkt door de beschrijving van de hemelreis (*Isra en Meraj*) die Mohammed maakte op volwassen leeftijd. Er zijn meerdere verhalen over deze beroemde hemelvaart terug te vinden in de *Hadith* en *Sirah* (levensbeschrijvingen van de profeet Mohammed), waarbij de details kunnen verschillen. De grote lijnen komen hierop neer:

In een visioen, als hij ligt te slapen, wordt Mohammed meegenomen door de aartsengel Gabriël. Gezeten op Buraq, een wit paardachtig wezen met vleugels, vliegt Mohammed door de zeven hemelen naar het paradijs waar hij oog in oog komt te staan met Allah, de Allerhoogste. Hij krijgt zijn openbaringen en ziet hier ook de prachtige *sidrat al-muntaha*: de lotusboom van de eindbestemming.

Het gevleugelde witte paard waarop Mohammed zijn hemelreis maakt, komt vaker terug in mythes, als rijdier van goden en profeten. De onderliggende symboliek is dat de berijder zijn dierlijke krachten (het paard) heeft gezuiverd (wit) en gesublimeerd (de vleugels). Deze krachten staan nu tot zijn dienst en stellen hem in staat om het goddelijke (in zichzelf) te verwezenlijken.

Als God met Mohammed wil communiceren, hoeft dat niet met zo'n omslachtig visioen. Deze beelden moeten ons iets duidelijk maken. Ze bevatten een boodschap voor de

serieuze spirituele zoeker die in staat is de symboliek te begrijpen.

Vertaald naar oosterse terminologie vertelt het verhaal ons dat Mohammed met behulp van kundalini-krachten een reis maakt door de zeven chakra's (de zeven hemelen) naar het kruinchakra (het paradijs). Het voltooide kundalini-proces (de lotusboom) stelt hem in staat met God te communiceren.

De islam verbiedt het afbeelden van de profeet. Op de spaarzame schilderijen die er van hem zijn, staat hij vaak afgebeeld met vuurvlammen om zijn hoofd of lichaam.

Christendom

Het Nieuwe Testament bevat talrijke versluisde verwijzingen naar kundalini-aspecten. Je zou zelfs kunnen zeggen dat vrijwel alle verhalen in de evangeliën zijdelings of direct hiermee te maken hebben. De centrale boodschap van Jezus van Nazareth was hoe wij het Koninkrijk van God kunnen verwezenlijken. Dit bevindt zich volgens hem niet buiten ons ('hier of daar', Lucas 17:20,21) maar in ons.

In één van zijn bekendere uitspraken vergelijkt hij het Koninkrijk van God met een mosterdzaadje dat een boom wordt:

Een andere gelijkenis hield Hij hun voor. Hij zei: 'Het Koninkrijk der hemelen is gelijk aan een mosterdzaadje, dat iemand nam en in zijn akker zaaide. Dat is wel het kleinste van al de zaden, maar als het opgegroeid is, is het het grootste van de tuingewassen en het wordt een boom, zodat de vogels in de lucht een nest komen maken in zijn takken.'

Een andere gelijkenis sprak Hij tot hen: 'Het Koninkrijk der hemelen is gelijk aan zuurdeeg, dat een vrouw nam en in drie maten meel deed, totdat het helemaal doorzuurd was.'

(Matt. 13:31-33)

Een mosterdzaadje groeit uit tot een plant, niet tot een boom. Weliswaar een grote plant, maar zeker niet met takken waarin vogels nesten kunnen maken. Jezus vergist zich hier echter niet, hij gebruikt het woord 'boom' met opzet. De verborgen symboliek is die van het kleine goddelijke zaadje (de slapende kundalini-energie) waarin een enorme groei-kracht schuilgaat; het kan uitgroeien tot de Boom des Levens (symbool voor een voltooid kundalini-proces) als het gezaaid wordt in de akker (in de mens).

Vogels zijn een universeel symbool voor het geestelijke, voor onze gedachtewereld. Vogels die nestelen, komen tot rust. Jezus scheidt hiermee het beeld van de innerlijke stilte en vrede die de mens ervaart na een kundalini-ontwaken.

De gelijkenis van het zuurdesem die meteen erna volgt, verwijst ook naar de werking van

kundalini. Om het Koninkrijk van God binnen te kunnen gaan moet de gehele mens worden gezuiverd. Het zuurdesem is de kundalini. De drie maten meel staan voor het lichaam, het hart (gevoelsleven) en het hoofd (gedachten), die helemaal worden doortrokken met de goddelijke krachten. Noodzakelijk voor een transformatieproces van deeg naar brood; voor een wedergeboorte van de mens in God.

In Jezus brandde het heilige vuur van de kundalini in zijn volle hevigheid en hij bezat het meesterschap om ook anderen hierin in te wijden. Johannes de Doper zegt over hem:

'Ik doop u met water tot bekering, maar Hij, die na mij komt, is sterker dan ik; ik ben niet waardig Hem zijn schoenen na te dragen; die zal u dopen met de heilige Geest en met vuur. De wan is in zijn hand en Hij zal zijn dorsvloer geheel zuiveren en zijn graan in de schuur bijeenbrengen, maar het kaf zal Hij verbran-



Mohammed onderhoudt zich met een koning. Museum of Fine Arts, Boston. ± 1550.

den met onuitblusbaar vuur.’
(Matt 3:11-12)

In het evangelie van Johannes vinden we de volgende uitspraak van Jezus:

En op de laatste, de grote dag van het feest, stond Jezus daar en riep: ‘Als iemand dorst heeft, laat hij tot Mij komen en drinken. Wie in Mij gelooft, zoals de Schrift zegt: Stromen van levend water zullen uit zijn binnenste vloeien.’ (En dit zei Hij over de Geest, Die zij die in Hem geloven, ontvangen zouden; want de Heilige Geest was er nog niet, omdat Jezus nog niet verheerlijkt was.)
(Joh 7:37-39)

Een belofte die al op vele manieren is geïnterpreteerd door exegeten. Waar we meestal uitspraken van Jezus figuurlijk moeten nemen, mogen we het nu letterlijk opvatten, als we levend water vervangen voor kundalini-energie. Het Griekse woord *koilias*, hier vertaald met ‘binnenste’, betekent ‘buik’.

De evangelist zelf legt een verbinding met de Heilige Geest. Hoewel de Heilige Geest in de Bijbel steevast wordt omschreven als het goddelijke dat *neerdaalt* op de mens, zijn er veel argumenten om haar te interpreteren als de *opstijgende kundalini*.

En zo zijn er nog talrijke verwijzingen te vinden in de evangeliën naar het innerlijke goddelijke, ‘voor wie oren heeft en wil horen’. Nog een prachtig en veelzeggend citaat uit Johannes 4:13 waarin Jezus tegen een Samaritaanse vrouw, die bij een waterput zit, zegt:

Ieder die van dit water drinkt, zal weer dorst krijgen, maar wie drinkt van het water dat Ik hem zal geven, zal in eeuwigheid geen dorst meer krijgen. Maar het water dat Ik hem zal

geven, zal in hem een bron worden van water dat opwelt tot in het eeuwige leven.

Conclusie

Ieder mens heeft het potentieel om een grote spirituele groeistap te maken met behulp van een zeer krachtige energiebron in ons bekken. De Boeddha, Mozes, Mohammed en Jezus van Nazareth hebben zelf een kundalini-ontwaken doorgemaakt, maar hebben ervoor gekozen hierover niet rechtstreeks te spreken. Hun leer van zuiverheid, liefde en barmhartigheid legt wel de basis die nodig is om de heilige slang in ons vanzelf te laten ontwaken.



*Anne-Marie Wegh woont en werkt in een veertiende-eeuwse kerk met pastorie in Horssen. Hier begeleidt zij onder andere retraites. Zij is auteur van het boek *Ecce Homo, over de beeldtaal van de Bijbel*.*

www.eccehomo.am

Voor informatie over haar boek over kundalini:

A-M@xs4all.nl

Yoga en wilde metafysica

Hans Gerding

Yoga is door de tijden heen over de hele wereld beoefend in een grote verscheidenheid aan vormen. De leringen die in yoga zijn ontstaan, komen naar voren in oude en nieuwe teksten met commentaren, instructies voor lichamelijke en geestelijke oefeningen, in symbolen, beeldtaal, muziek en in architectuur op heilige plaatsen. Vroeger en nu zijn er altijd mensen geweest die overweldigd werden door inspiratie: wilde metafysica. In creatieve expressie werd en wordt die wilde metafysica weerspiegeld en gepolijst in een enorme diversiteit aan cultuurspecifieke en tijdspecifieke vormen van yoga.

Yoga

Het woord ‘yoga’ betekent onder meer ‘juk’, ‘verbinding’, zoals die naar voren komt in het geheel van uitgewerkte technieken die gericht zijn op het verbinden van het individuele bewustzijn met het alomvattende allesdoordringende bewustzijn. Dat houdt in dat het bij yoga niet gaat om religieuze dogma’s die je van buitenaf worden opgedrongen, maar om persoonlijke ervaringen van verbinding. Yoga is een beheerst proces van transformatie van het bewustzijn dat de leerling aan de hand van

eigen ervaringen ondergaat. Dat gebeurt, als het goed is, in een veilige omgeving en onder leiding van een spirituele leraar of lerares, een ervaren yogi.

Wilde metafysica

Die veilige omgeving is er niet altijd, en ook is de yogi er niet altijd bij als het nodig is. Want mensen kunnen ook onverwacht en in een onveilige omgeving overweldigende ervaringen hebben. Die ervaringen kunnen hun leven ontregelen, maar desondanks aanvoelen als