

LICHT

Op zaterdag 3 juni werkten we met het thema 'licht' en ik vertelde dat vanuit de yoga de ademhaling 'prana' genoemd wordt. Prana is rijker dan alleen de adem, we ademen ook levensenergie in, én licht. Dat kun je ervaren als je 's ochtends vroeg naar buiten gaat - je voelt en ruikt dat de lucht rijker is dan midden op de dag. En in de natuur is de prana rijker dan in een stad. Dat merk je aan de vitaliserende werking op je lichaam.

Mensen die veel binnen zijn, hebben vaak een wat grauwe uitstraling. Ben je veel in de natuur, dan zie je er krachtiger - zelfs stralender! - uit. Dat komt doordat het licht wat we binnenkrijgen via prana resoneert met het licht in ons. Dat klinkt misschien wat vaag, maar ook dat kent iedereen. Als je je goed voelt, ga je stralen. Je geeft licht! Dat heeft een aantrekkingskracht op de mensen om je heen. We willen ons graag stralend voelen, het liefst altijd.

Maar hier op aarde hebben we nu eenmaal ook te maken met donkerte en zwaarte. Daarmee moeten we ons geregeld uiteen zetten. Er zijn dingen die je dwars zitten, iemand doet rot tegen je of er gebeurt iets verschrikkelijks. Hoe vaak duwen we die donkerte niet weg! Het is niet zo erg, zeggen we dan. Soms doen we zelfs alsof iets vreselijks niet gebeurd is of we verdringen het op een andere manier.

Maar als we de donkerte in onszelf niet aan het licht brengen, worden we somber. We worden zwaar, grijs; het lukt niet meer om te stralen en soms worden onze ogen zelfs dof en levenloos. Daarom is het zo belangrijk om alles wat je op grote of kleine wijze dwars zit aan te gaan. Als je dat doet, zul je je steeds lichter voelen.

We voelen allemaal heel precies het verschil tussen licht en donker. In je lijf kun je de donkerte herkennen aan een samentrekkend gevoel. Er ontstaat spanning, en emoties als ontevredenheid, schuld en schaamte laten je minder ruim ademen. Daardoor kan er weer minder prana naar binnen en dus ook minder licht.

Gevoelens van dankbaarheid, vertrouwen, tevredenheid zorgen juist voor een open, ontspannen lichaam en adem. Het zet ons lichaam direct in beweging. Het is een beetje het verschil tussen licht- of juist zwaar verteerbaar voedsel, iedereen weet hoe dat voelt.

In sprookjes en mythes wordt altijd weer gesproken over het goede dat uiteindelijk overwint, maar daarvoor moet er altijd 'gevochten' worden. Een uiteenzetting met het kwade vindt plaats en daarna wordt er nog lang en gelukkig geleefd. Zo is het ook met ons. Zo eenvoudig en tegelijk het moeilijkste dat er is.

Sarah Goudsblom – juni 2023