

## Dagboek van een yogajuf

### Week 6

Soms na een les, en ook wel terwijl de les nog bezig, dan stroomt er voor mijn gevoel een enorme energie door me heen. Ik krijg het warm in golven, mijn handen tintelen (soms ook mijn voeten) en het is alsof er energie of onzichtbaar licht uit mij stroomt.

Het is een fijn gevoel. Het is die stroom waarover ik vaak zeg, dat ieder mens helende energie in de handen heeft. Die warmte en energie kun je op jezelf richten om rust te vinden, verdieping of heling.

Maar als ik er zo veel van heb, werkelijk overvloedig en daar vervolgens niets mee doe, kan ik dan ook niet een beetje aan een ander geven? Heel soms doe ik dat bij de stoelyoga en leg ik mijn warme handen bijvoorbeeld op iemands schouders. Maar verder doe ik er niets mee.

Wat is het nu eigenlijk precies, hoe kan ik het sturen? Kun je het überhaupt wel sturen? Is 'weggeven' wel een goed idee? Zo veel vragen in mijn hoofd..... In de yogatraditie spreken we over Prana, universele levensenergie. Prana is overal, het is datgene dat ons voort doet gaan. Zonder Prana is er geen leven. Prana hoort vrij te stromen maar kan geblokkeerd raken. Je kunt het echter ook leren bundelen en stuwen.

En toen gingen mijn gedachten naar Reiki. (Voor mij een onbekend terrein.) Reiki wordt omschreven als universele energie. Een stroom die door je heen gaat, die je kunt voelen, sturen, bundelen en doorgeven. Is Reiki-energie dan hetzelfde als Prana?

Het antwoord daarop kan ik je niet geven. Maar toevallig raakte ik wel in gesprek met een oud yogi van YCL over Reiki en beiden hadden we het gevoel dat Reiki fantastisch is voor jezelf. En dat een veelheid aan energie doorgeven aan iemand die je vertrouwd en genegen is, niet verkeerd is. Maar het zo maar Reiki geven aan onbekenden, je opstellen als hulpverlener, de 'Grote Gever', dat voelt niet goed. Allebei zeiden we, "Ik wil niet spelen voor God". Want Prana/Reiki is niets minder dan goddelijke energie.

En zoals ieder modern mens zocht ik het onderwerp eens op via internet. Ik kwam dit filmpje tegen van Sadhguru, een Indiase wijsgeer. Kijk het gerust eens op je gemak. <https://www.youtube.com/watch?v=9A2RZOMqJgw> Hij zegt er heel mooi: "Je bemoeien met andermans levensprocessen zonder het geheel te kennen en te kunnen doorgronden is onverantwoord." Want hoewel de universele energie niet door iedereen gevoeld of gekend wordt, is het er wel degelijk en het kan helend werken, maar ook voor grote problemen zorgen. Nog een uitspraak van Sadhguru:

"We moeten ons ego niet zo groot maken dat we denken te kunnen spelen voor God."  
Helemaal mee eens!