



### Natarajasana | De houding van de meester van de dans

Natarajasana is een staande evenwichtshouding waarbij je een knie buigt en met de hand aan dezelfde kant van je lichaam de enkel of voet achter je rug vastpakt. Dan leun je naar voren en duw je de voet naar achteren. Je maakt de houding af door de andere arm naar voren te strekken. Deze houding is de fysieke belichaming van een van de vele vermommings van Shiva.

\*\*\*

### De koning van de dans

Nietzsche schreef ooit: 'Als ze willen dat ik in hun god geloof, zullen ze betere liederen moeten zingen... ik zou alleen maar kunnen geloven in een god die danst.' Shiva maakt deel uit van de hindoeïstische drie-eenheid. Hij heeft veel verschillende personages, die allemaal licht werpen op zijn essentie. De meest bekende is zijn rol als koning Danser, *Nataraja* in het Sanskriet. In deze verschijningsvorm wordt hij gewoonlijk afgebeeld met slangen rond zijn nek en met dreadlocks die rechtovereen staan, terwijl hij boven op een klein dwergje balanciert en wordt omringd door een kring van vuur. We kunnen in dit

indrukwekkende beeld veel mededogen zien als we weten hoe we er door een yogalens naar moeten kijken.

De wereld heeft een lange levensduur. Wanneer zo'n levenstijdperk ten einde is, staat Shiva klaar om alles in stof te veranderen, zodat er een andere wereld kan worden geschapen die weer een bepaalde levensduur heeft. Wij als gewone stervelingen leven nooit lang genoeg om zo'n tijdperk van begin tot eind mee te maken. De onsterfelijke vorm van Shiva als Nataraja beschouwt elk tijdperk echter alleen maar als een voorbijgaand moment in de tijd. In een van zijn handen houdt hij een trommel en met elke slag markeert hij de dood en de wedergeboorte van weer een tijdperk. En deze trommel slaat snel. Niet ontmoedigd door het langzame tempo van kosmische desintegratie danst Shiva op zijn eigen muziek in een cirkel van vuur, bekend als samsara.

Samsara is het cyclische patroon waarin we allemaal vastzitten – de voortdurende herhaling van geboorte, leven en dood. Hierin kunnen we de reïncarnatiegedachte herkennen. Gedurende ons leven lopen we op tal van manieren vast in patronen en gewoonten waar we niets aan hebben en die ons eerder hinderen. Ook dat kunnen we als samsara beschouwen. Shiva heeft geen last van deze ronddraaiende karmische cyclus van samsara. Hij beschouwt die gewoon als een extra ritme om op te dansen. Shiva is niet bang voor deze dwingende vuurcirkel, net zo min als voor de slangen om zijn nek.

Slangen zijn in de yogafilosofie krachtige metaforen. De meeste mensen vinden het enge beesten – vooral de cobra die aan Shiva's nek bungelt, terwijl hij danst. Het vergif van de cobra staat symbool voor de giftige aard van avidya, het misverstand dat wij niet goddelijk zouden zijn. Het gif van de cobra is niet gevaarlijk voor onze heer van de dans. Hij heeft de remedie voor die aandoening gevonden, te weten verlichte kennis, en hij draagt de symbolische vlam ervan in een van zijn handpalmen. Yoga probeert ons van de onwetendheid van avidya te bevrijden door middel van verschillende oefeningen, zoals asana, pranayama en meditatie, en door ons er voortdurend aan

te herinneren dat we allemaal goddelijk van aard zijn. Toch vergeten we dat voortdurend, raken we gevangen in de cyclus van samsara en vallen we ten prooi aan het vergif van avidya.

In het beeld van Shiva als koning Danser is de kleine, dwergachtige demon waar hij op staat het symbool van onwetendheid. Dit ogenschijnlijk hulpeloze schepsel is meestal druk bezig ellende te veroorzaken, die er voornamelijk uit bestaat ons allemaal gevangen te houden in onze eigen dagelijkse drama's. Ook hier bewijst Shiva de meester te zijn. Hij laat dit kleine personage niet van hem profiteren en gebruikt hem in plaats daarvan als voetstuk om op te dansen. Door boven op de demon van onwetendheid te staan kan hij dingen vanaf een hoger standpunt of met een hoger bewustzijn zien, waardoor hij boven de dagelijkse drama's kan uitstijgen. Voor hem is het ritme van de dans het enige wat zijn aandacht waard is.

Shiva, de kosmische danser, voelt zich niet schuldig over het verwoesten van tijdperken. Hij weet dat alles wat wordt geboren ook moet sterven. Hij begrijpt dat verwoesting de weg vrijmaakt voor wedergeboorte, en dat er in wedergeboorte en groei mededogen aanwezig is. Brahma de schepper kan zijn werk niet goed doen, als Shiva de verwoester het zijne niet heeft gedaan. Juist Shiva's verwoesting levert vruchtbare grond voor Brahma's proces van wederopbouw.

### Angst laten verdwijnen en verandering omarmen

Om als Shiva te kunnen dansen moeten we ons vrij voelen. Vrijheid komt voort uit het weten dat er niets is wat ons blijvend bindt. Shiva's dans wordt geboren uit de bevrijding van de angst voor verandering. Hij leert ons mee te gaan op de golf van verandering alsof we op een kosmische surfplank staan, terwijl we ons laten voortdrijven naar de kust van gelukzaligheid. Shiva's lessen maken een wezenlijk deel uit van het yogapad.

In de *Yoga Sutra* schetst Patanjali vijf hindernissen die ons beletten ware vrijheid te kennen: de *klesha's*. De eerste is avidya en de vijfde en grootste hindernis is de angst voor de dood, of *abhinivesha*.

Dood is de ultieme verandering en neemt in ons leven tal van vormen aan, tot de grootste dood van allemaal, die aan het einde komt. Als heer van dood en verwoesting begrijpt Shiva dat verandering in feite de enige constante in het universum is, zelfs een verandering zo groot als de dood.

De angst voor verandering veroorzaakt vermoedelijk meer stress dan andere angsten. De angst om grenzen te veranderen veroorzaakt veel oorlogen. En de angst om onze gezichtspunten te veranderen maakt dat we ons vastklampen aan dogma's. Volgens de Boeddha komt het lijden juist voort uit de wens dat alles hetzelfde blijft. Maar wanneer we verandering aanvaarden, bevrijdt ons dat van het lijden.

De wetenschappelijke wet van behoud van massa stelt dat je materie niet kunt scheppen en niet kunt vernietigen. Wil je iets nieuws maken, dan moet je eigenlijk eerst iets ouds verwoesten of laten sterven. Daarom is Shiva in zijn ultieme wijsheid absoluut mededogend in zijn verwoesting. Hij geeft ons de vrijheid onze sociale normen uit te vlakken en iets heel nieuws te creëren. Hij creëert voor ons de ruimte om te kiezen voor het positieve en voor overvloed in ons leven, en om angst los te laten. Als we echt willen veranderen, moeten we dood en verwoesting beter leren aanvaarden.

Het kan zijn dat we door natarajasana angst in ons lichaam voelen. Zowel het naar achteren buigen als het balanceren veroorzaakt angst vanwege de openheid en de onverschrokkenheid die ervoor nodig is. We hebben de neiging angst in ons hart op te slaan (volgens het chakrasysteem), maar wanneer we het hart openen, geven we onszelf de gelegenheid om angst los te laten. Ook het balanceren geeft ons de gelegenheid onze natuurlijke angst om te vallen te overwinnen en om dapper en vrij te zijn. Als we naar achteren kunnen buigen en kunnen balanceren met hetzelfde gevoel van bevrijding als dat waarmee Nataraja danst, kunnen we gemakkelijker gebruikmaken van deze vrijheid in ons hart en onze geest.

