

Stilstand is ook beweging

David Lurey is een Amerikaanse 'yoga troubadour' die de wereld rondreist voor het geven van lessen, het opleiden van docenten en het maken van spirituele muziek. Yogi Yogablad sprak met David over stilstand en beweging en hoe je fysieke en mentale weerstand kunt doorbreken.

'Denk je dat je leven stilstaat? Wees gerust, niets in het universum staat helemaal stil. Zelfs deze tafel waar ik mijn arm op laat rusten, bestaat uit kleine, vibrerende deeltjes. Er bestaat absoluut geen complete stilstand. Als mens denken we alleen maar dat er dingen zijn die stilstaan, die statisch zijn. Dat is een illusie. Als yogi kunnen we zeggen dat er op dit moment stilstand is, terwijl we weten dat stilstand op het diepste niveau niet bestaat. Dit geeft ons de mogelijkheid om van een afstandje te kijken naar het huidige moment. Als we constant verwikkeld zijn in een spel van beweging, dan verliezen we de relatie met het 'nu'. Stilstand geeft ons een visioen van het 'nu', zodat we kunnen zien dat dit constant in beweging is. Een prachtige paradox. Ik heb er erg lang over gedaan om me dit te realiseren. Ik was vroeger onophoudelijk in beweging, van hier naar daar en weer terug. Toen realiseerde ik me dat als ik stilsta, ik de constante beweging om me heen makkelijker kan observeren.'

Beweeg en laat je energie weer stromen

'Om mijn energie te temperen, ben ik yoga asana's gaan doen. De hitte die de houdingen opwekken, helpen mijn overtollige energie te verbranden. Er zijn ook mensen die juist vastzitten of weerstand voelen. Bij hen zorgen de asana's ervoor dat alles weer gaat stromen. Als er ijs ontstaat op een plek in de rivier, dan beweegt de energie daar niet. De hitte die asana's opwekken zorgt ervoor dat de energie binnen mensen weer gaat stromen, bewegen, zodat de weerstand verdwijnt. Als dit gebeurt, dan kan het energetische lichaam ook weer in beweging komen. Dit gebeurt op een fysiek-, maar ook op emotioneel niveau. Wanneer er weerstand in het lichaam is, dan is er vaak ook weerstand in de emoties en in het denken. Vanmorgen lag ik bijvoorbeeld lekker in mijn hotelbed, het was knus en warm en ik vond het maar moeilijk om uit bed te komen. Toen vertelde ik mezelf dat het handig zou zijn om wat yogahoudingen te doen, omdat ik afspraken had waar ik naartoe moest. Meteen na de eerste Zonnegroet merkte ik dat alles weer ging stromen. Door te bewegen krijg je meer energie.'

Zit stil en ervaar ruimte

'Mijn vrouw Mirjam stelde voor om stilzitten in meditatie te proberen. Ik heb veel vuur en lucht in me, terwijl mijn vrouw veel rustiger is. Door te oefenen in stilzitten in meditatie, kan ik nu mijn gedachten observeren en bijna sturen. Positiever en constructiever dan voorheen. De taak van ons brein is gedachten creëren. Het is vreemd om te denken dat je met meditatie geen gedachten mag hebben. Alsof je een stromende rivier probeert te blokkeren, dat kan gewoonweg niet. Het is jammer dat sommige mensen zitten in meditatie hierom uit de weg gaan. Tuurlijk, er zijn mensen die zo'n hoge staat van bewustzijn hebben bereikt dat ze in meditatie momenten van gedachteloosheid hebben, maar voor de gemiddelde mens is dit onmogelijk. Als ik zelf ga zitten en er een gedachte komt, bijvoorbeeld dat ik iets niet moet vergeten, dan pak ik in mijn gedachten een pen en papier en schrijf ik op wat ik me wil herinneren. Dat doe ik met alle gedachten die komen, tot ik het notitieboekje dicht kan doen en weg kan leggen. Dan ga ik met al mijn aandacht naar mijn ademhaling. Ik focus me op de textuur, de snelheid, de dikte, de warmte van die ene, diepe ademhaling. Als ik zo een paar keer kan ademhalen, in volle concentratie en zonder afleidende

gedachten, dan kom ik in een ruimte waarin ik me bewust word van de meer subtiele vibraties om me heen. Als ik in een actieve staat ben, dan zie ik de dingen van een afstand, als vaste materie. Als ik in een meditatieve staat ben, dan ben ik me bewuster van de meer subtiele vibraties. Een waanzinnig gevoel.'

Zing en doorbreek de weerstand

'Ik ben als klein kind begonnen met zingen. Mijn familie heeft een Joodse achtergrond en muziek is daar een belangrijk onderdeel van de cultuur. Als tiener volgde ik de band Greatful Dead (Amerikaanse rock, folk en country-band, red.) en ik gebruikte drugs om een bepaalde staat van bewustzijn te bereiken. Dat lukte een paar keer ook. Toen ik een aantal jaar geleden Jai Uttal ontmoette, veranderden mijn relatie met muziek volledig. Door het zingen van mantra's heb ik geleerd dat je geen drugs nodig hebt om 'high' te worden of een hogere staat van bewustzijn te bereiken. Als je zingt, dan creëer je een interne vibratie. Als je een mantra zingt, dan hebben die vibraties een andere, hogere frequentie. De klank van Gods naam, woorden van liefde en licht, creëren die vibraties binnenin ons. Mijn vrouw Mirjam was altijd verteld dat ze niet kon zingen en dat was daarom ook haar overtuiging. Met mij begon ze mantra's te zingen, eerst zachtjes en later vol overgave. "Het maakt God niet uit of je vals zingt of niet," zei ik tegen haar. Uiteindelijk vond ze binnenin zichzelf haar prachtige zangstem en hebben we meerdere nummers opgenomen. Op dit moment werken we aan het nummer 'May I Remember', dat binnenkort uitkomt. De mantra's hebben haar geholpen haar weerstand te doorbreken.'

Dans en voel dat je leeft

'Op het yogafestival op Terschelling ontmoette ik een aantal jaren geleden DJ Kareem Raihani en hij speelde een remix van een mantra van Deva Premal. Ik was op zoek naar iemand die een mantra van mij kon remixen, dus ik ging naar hem toe. We hadden meteen een goede connectie en wilden graag samenwerken. Hij heeft inmiddels een paar van mijn nummers geremixt en hopelijk volgen er nog meer. Het idee is om meer mantramuziek naar de dansvloer te brengen. Kareem voelt de vibraties op de dansvloer feilloos aan en aan de hand daarvan draait hij muziek. Als je op de dansvloer je lichaam beweegt en de muziek je meeneemt naar een hogere frequentie, dan is dat een fantastische ervaring.'

'Yoga is de eenwording tussen lichaam, geest en de ziel. Het leven in Noord-Europa is vooral gebaseerd op de geest; men vertrouwt volledig op de linkerhersen helft. Daardoor zijn er fantastische resultaten geboekt op het gebied van techniek en vooruitgang. Het universum zoekt steeds de balans en dus merk je dat er juist in deze landen behoefte is aan fysieke en spirituele training. Het gevaar is dat mensen vastlopen, omdat ze zelfs hun yoga practice willen over-analyseren. We kunnen lezen in de oude geschriften, we kunnen erover praten en discussiëren, maar uiteindelijk gaat het erom de ervaring te hebben. De zintuiglijke ervaring. Dat is de enige manier om tot zelfrealisatie te komen.'

Interview & artikel: Charlot Spoorberg

David is dit jaar meerdere keren in Nederland om les te geven en muziek te maken.

- 22 – 24 mei: weekend met David en Mirjam bij Svahayoga, Amsterdam.
- 24 mei: workshop met David bij Pure Energy Yoga, Utrecht.
- 26 – 28 juli: diverse workshops met David tijdens het Yogafestival op Terschelling.
- 20 en 22 november: workshop met David bij de Nieuwe Yogaschool, Amsterdam.
- Op 22 november Vinyasa Flow les met live muziek van Kareem Raihani.
- 21 november: workshop met David bij Thrive Yoga, Amsterdam.

David's website: www.findbalance.net
Kareem's muziek: www.heartfire.nl