

Een Vedantisch (?) verhaal (door Ina Fischer)

Het afgelopen jaar zijn er op de opleiding nogal wat gesprekken gevoerd over Vedanta, of misschien beter non-dualiteit. Ik weet niet wat Vedanta is. Maar ik geloof dat ze zich juist daar op laat voorstaan. Dus dan snap ik het heel goed?

Twijfel is het begin van wijsheid, zei Descartes eens, een tijdje geleden alweer. Beetje jammer voor de zoekende mens want die verdraagt bijna geen twijfel. Laat staan een 'niet-weten'. En toch wordt het dáár nou juist interessant.

Als je zonder blikken of blozen na vier jaar kunt zeggen 'ik weet het niet', heb je een diploma verdiend. Waar vind je dat nou nog tegenwoordig? Niet-weten als levenshouding en dan tóch een diploma. We 'spelen' hier examinering, diplomering en zo meteen felicitering. Enerzijds weten we dat we spelen en anderzijds dient het spel serieus gespeeld te worden. Je hebt je tenslotte niet voor niets vier jaar lang onderworpen aan The Challenge of Yoga. Dat is nog eens wat anders dan 'in 30 dagen suikervrij' of '40 dagen zonder seks'. Of in 80 dagen de wereld rond. Hier was het 4 jaar, 48 maanden = 80 zaterdagen en 4 studieweekenden, en heel veel studie-uren. En misschien ook wel de wereld rond. Je eigen wereld ... waarvan je dacht dat je die wel kende. En die dan nog allerlei verrassingen in petto blijkt te hebben.

John Lennon zei al dat het leven plaatsvindt, terwijl jij andere plannen maakt. En het leven heeft zich in zijn volle glorie aan jullie laten gelden; er zijn huwelijken gesloten en beëindigd, nieuwe liefdes ontstaan, nieuwe mensen in de groep en ook altijd weer het onvermijdelijke vertrek van anderen, geboorte, ziekte, ouderdom en de dood, ... het lijkt verdorie wel de eerste edele waarheid uit het boeddhisme; er is pijn en lijden. En dat mediteer je niet weg. En dat hoeft ook niet, juist niet zoals jullie inmiddels weten. Hier komt het aan op levenskunst en dat leer je, ondanks het boek van Iyengar, in de praktijk.

Maar er is ook theorie: de variaties op (vak)jargon lijken schier eindeloos; ik noem er een paar ...

Maskers, mahamudra, mudita
dharma, darmen, dhukka,
kosha, kindhouding, kavailja,
verlichting, ventraal, filosofie
Chakra, shakti, sukkha,
Meditatie, middenweg, eilandjes van Langerhans,
Purusa, prakti, prana

Adem, zijn, diploma.

Er was zoveel info dat je haast vanzelf op een punt komt dat je het niet meer weet. Tegen die tijd zit je ongeveer in het vierde jaar en kom je precies op tijd Jan tegen. 'Je bent er al' zegt hij dan. Vraag me niet waar. Ik weet het niet. Hij ook niet trouwens. Daar hebben wij dan wel eens een meningsverschil over. Wat dus eigenlijk nergens over gaat. Maar daar ging het ook om. Niet weten is niet met het denken te bevatten. En als je niet oppast blijf je denken, en dan wordt het een gebed zonder end. Dat gebed vond ik op niet-weten.nl. Onthoud die site maar. Als je hier straks vandaan komt en je denkt dat je het niet meer weet ... dan heb je hem alweer!

Gebed zonder end. Hans van Dam

X: Wat is satsang?

H: Een dwaalgesprek met je goeroe.

X: Wat is verlichting?

H: Een dwaalgesprek met jezelf.

X: Wat is het verschil?

H: Het eerste is eindig.

En dat is de opleiding ook. Wellicht naar uitgezien en ook tegenop gezien. Gewoon allebei naast elkaar. Zoals er wel vaker iets naast elkaar is. Onze opleiding spant de kroon denk ik wat betreft het naast elkaar aanbieden van verschillende theorieën, filosofieën, docenten en ervaringen. En daar mag je dan je eigen chocola van maken. En dan kom je ineens niet weg met 'niet-weten'. (Dat doe je maar in je eigen tijd). Nee, wij als docententeam en bestuur willen scripties. Niet te dik en niet te perfect. Maar wel goed en authentiek. Wij willen graag weten hoe je tot niet-weten bent gekomen. Hoe je hebt geleerd en hoe je dat gaat vertalen naar de praktijk van het lesgeven.

Dus ook nu ligt er weer een stapel fraaie stukken waar ik ben ingedoken. Maar niet alleen; sinds kort heb ik een jong katje thuis. Zoiets leuks wens ik iedereen toe; een springerige levenslust, bijtgrage nieuwsgierigheid, dan weer speels aanvallend en onderzoekend. Deze kwaliteiten heeft ze ook losgelaten op de stapel werkstukken. En ik met haar. Soms moest ik de scripties in bescherming nemen maar uiteindelijk kon ze erop rusten in de volmaakte kathouding. In vol vertrouwen alleen maar zijn. En ik met haar...

Lieve mensen, het was weer een feest om de werkstukken te mogen lezen. Kennis, kunde, worstelingen, wijsheid, ontroering, alles zit erin. De stukken zijn met elkaar besproken tijdens het examen dus ik beperk me hier tot de hoofdlijnen.

Onder het motto 'wat je schrijft ben jezelf' kunt u alleen al aan de titels een vermoeden krijgen van de ervaringen en kwaliteiten die geleid hebben tot deze indrukwekkende verslagen.

1. Yoga en Mindfulness, mijn weg naar innerlijke bevrijding.

Van 'Wat willen ze nu?' naar het vinden van je eigen antwoorden. 'Yoga is zoveel meer dan het werken met asana's. Het is een levensfilosofie die overal in terug te vinden is. Van het eten van een appel tot het écht zien van een wolk'.

Van geen docent hoeven zijn naar 'dat wil ik ook' en dat kan ik ook! En dan moet je het nog durven. In alle openheid je perfectionisme laten voor wat die is. En daar sta je dan mindful te zijn. Wat een lef. En een mooie spreuk indachtig, leerzaam voor iedereen: 'when one teaches, two learn!'

2. Yoga en burn-out, een jaarprogramma 'leven vanuit je hart'.

Jij bent een mooi voorbeeld van doorzetten, je eigen pad zoeken en de tijd nemen.. In 2003 hier begonnen met de opleiding, stoppen, een jaar bij een andere opleiding, ik noem geen namen, en uiteindelijk hier bij Yoga en Vedanta, die naam wil ik wel even noemen, afstuderen. 12 jaar verder, prachtig! Cor betekent in het Latijn hart. Lesgeven vanuit je hart zodat mensen van burn-out naar balans gaan. Wij wensen je toe dat je je naam waar maakt.

3. Yoga, een bewustwordingspad naar keuze.

Jij begint heel basaal bij het begin 'je kunt niet iemand zeggen dat hij moet lopen als hij niet eens weet dat hij voeten heeft die hij daarvoor kan gebruiken. En elke houding is een yogahouding zodra je de ademhaling en aandacht erbij betreft. Yogalesgeven is een hele reis op zich, waarin je perspectief regelmatig verandert ten gevolge van voortschrijdend inzicht. Nieuwe wijsheden, kennis, ervaringen en inzichten geven steeds opnieuw de toon aan in je leven. Het is verstandig met je eigen geïntegreerde toon mee te gaan. Dat maakt het leven (en ik zou daar aan willen toevoegen het lesgeven) een stuk lichter.

4. Verlichting bij Anorexia Nervosa.

Een dapper en professioneel verslag van yoga doen naar yoga ervaren. In plaats van afwijzing naar nieuwsgierigheid naar. In plaats van vechten tegen negatieve gedachten of ze positief te moeten

maken de gedachten gewoon eens laten voor wat ze zijn. Het blijkt dat je je gedachten helemaal niet bent! Dat werkelijk te ervaren, hoe verlichtend is dat? En hoe mooi om ervaringsdeskundigheid en de holistische benaderring van yoga te integreren naar hulpverlening bij psychische problemen. Wij wensen jou nog veel nieuwsgierigheid!

5. Inzicht door yoga.

Waarschuwing: 'mijn onderzoek naar authentiek zijn start zodat ik één voet op mijn yogamat heb gezet'. En beter dan zij zelf kan ik het niet verwoorden want dit schrijft zij na vier jaar:

Inzicht.

De oorsprong in zicht
door verwondering geboren
met kracht in eenvoud
Zonder nog een gezicht.

De oorsprong is inzicht
Met dankbaarheid vanuit het hart
Lange tijd naar gestreefd
Waar is zij op gericht?

De oorsprong is inzicht
Dat heeft het allemaal in zich
'zijn' vanuit vertrouwen met compassie
In heelheid zonder woorden dáár is zij op gericht.

6. Volop Yoga, ruimte voor rondingen.

Ontroerend, kwetsbaar en kundig. 'Vanuit de eigen ervaring wordt de leraar geboren die het geleerde op een dag gaat overdragen. Maar- als mijn lichaam zo anders aanvoelt dan de jouwe- en jij mij lesgeeft, kun jij mij dan wel lesgeven?' Dat is nogal een vraag die zij in haar werkstuk beantwoordt. En ja dan blijkt hier heel veel specifieke kennis, ervaring en kunde aanwezig te zijn! Binnenkort bijscholing, eerst vieren.

7. Yoga vanuit vergeving en vertrouwen.

Van studentensport naar vertrouwen. Dat was me een pad. Eerst een wereldvreemde jongeman in lendendoek die je in een behaalde houding wilde drukken. Nog leniger worden was niet wat je zocht maar contact, zachtheid en verdieping. En daar zorgt het leven zelf dan weer voor; een onpeilbaar diep dal bleek toch ook een bodem te hebben. In die bedding werd je weer gedragen, was er stevigheid, vergeving en vertrouwen. 'Niet dat het nou allemaal zo perfect gaat ofzo, of dat ik ineens perfect ben geworden, maar ik kan er veel beter mee omgaan'. De dingen van het leven. En je hoeft niet de perfecte yogales te geven, perfect toch?

8. Kinderyoga met pedagogische inslag voor het 7-jarig kind.

Een creatieve combinatie van yoga en antroposofie. Bijvoorbeeld de buikadem laten oefenen met een knuffeltje op de buik, kathoudingen die worden omgevormd tot mekkerende geitjes op een boerderij. En zo gaan de kinderen ook naar het strand en het bos. Jij zelf werd ondertussen in de meditatielessen geconfronteerd met eigenaardigheden die ons als mens in de weg kunnen zitten. En hebt die ook het bos ingestuurd. En daar wachtte acceptatie.

Jij bent onze oudste cursiste en gaat lesgeven aan de jongste doelgroep: een mooi voorbeeld van het feit dat een mens nooit te oud is om een droom in praktijk te brengen!

9. Kanker op de thee, yoga en het zelfhelend vermogen.

Je angsten op de thee vragen ... Inzien dat de duur van je leven niet de waarde bepaalt. Zelf je ergste vijand zijn.' Zijn we dat niet allemaal dacht ik toen? Pas als je dat inziet kun je compassie ontwikkelen. En een gevaar van overdosis bestaat niet. De ondertitel van jouw werkstuk luidt: 'yoga en het zelfhelend vermogen'. Bij de controle van mijn toespraakje zag ik per ongeluk dat ik zelfheldend vermogen had getypt. Een eerste impuls was om het te verbeteren en toen bedacht ik dat dit de beste fout was die ik had kunnen maken: een betere titel bestaat niet.

10. Yoga de weg van mijn hart.

Grenzen, begrenzen en respect daarvoor hebben. Fysieke grenzen maar ook mentale grenzen. En als je daar dan ineens duidelijker in bent dan roept dat conflictsituaties op. Althans bij deze dame. Zij komt op voor zichzelf en laat niet meer over zich heen lopen. Astma en adem kunnen ook aardig in conflict zijn met elkaar. 'Mijn adem gaf me het probleem maar ook de oplossing. Mijn adem is mijn kompas, doorgaan of stoppen'. En dan ademen met het hart zodat daar meer ruimte komt voor metta en karuna. Een beter kompas kun je je niet wensen!

11. Grenzen ontdekken en respecteren, van yogamat naar dagelijks leven.

Op die mat is een hele strijd geleverd en werden ogen geopend. Deze danseres trainde vreselijk hard maar werd niet sterker. Sterker nog er waren veel blessures en pijn. 'Toen ik na een jaar ineens in de zonnegroet van de hoge naar de lage plank kon zonder in te storten, gingen mijn ogen open.' Toen de adem ook jouw bondgenoot werd kon je deze plank wel, net als andere oefeningen die je voor onmogelijk had gehouden'. Als je dát eens naar het dagelijkse leven brengt ...!! En dat grenzen altijd weer en soms razendsnel kunnen veranderen zoals je aan den lijve hebt ondervonden, toen je zwanger en wel dit werkstuk schreef. Wat een bekroning!

12. Het mooiste wat je kunt worden is jezelf.

Je hebt een prachtig citaat in je werkstuk gezet van Franciscus van Assisië:

Hij die met zijn handen werkt is een arbeider

hij die met zijn handen en hoofd werkt, is een vakman

Hij die met zijn handen, hoofd en hart werkt, is een kunstenaar.

'Ik kijk met plezier terug, hoewel er ook echt wel momenten zijn geweest dat ik me moest herpakken. Ik vond dan dat het niet liep. Maar achteraf gezien liep ik niet'. Het allermooiste van deze vier jaar; blijf vooral jezelf en geef vanuit die authenticiteit les. Jij hebt heel authentiek en KUNSTIG het enneagram en de yoga gecombineerd tot jouw unieke mix. Do I need to say more?

13. Yoga is thuisgekomen bij jezelf.

Hier begint het op een houten zolder in de berglucht van Oostenrijk. Dan dansend verder. Dealen met prestatiedwang en eisen. Dansen door een diep dal waar je de lust om te dansen haast verging ... Maar lerend 'als je compassie niet ook voor jezelf geldt is die incompleet'. Steeds eerlijker en echter en uiteindelijk naast iemand terecht komen in een rolstoel. Eerlijker en echter. Helemaal thuis.