

YOGA

Een gesprek tijdens karma yoga over de waarde van een yogaretraite

Je eigen weg gaan in deze chaotische wereld is soms niet makkelijk. Dit kan aanleiding geven om jezelf onder te dompelen in een weekend - of langer - waarin yoga, Tai Chi of meditatie centraal staan. Om jezelf even los te knippen uit het stressvolle bestaan en de psychische druk die dat met zich meebrengt. Om met gelijkgestemden een sfeer te creëren waarin je weer tot jezelf komt. Om het intellect, onze denkgeest, even los te laten en te richten op het voelen, zodat je weer kan luisteren naar wat je hart jou eigenlijk te zeggen heeft.



Karma yoga is gewoon
een ander woord voor corvee



We kijken uit over een vijvertje dat aan het einde van het grasveld ligt. De zon zakt langzaam achter de bomen weg. Een kikker blaast zich nogmaals op om luid gekwaak te produceren. Naast het zachtjes ruizen van de rietstengels, is dit het enige geluid dat in de verre omgeving is te horen. Wel wat anders dan tingelende trams, bouwwerkzaamheden en schreeuwende kinderen.

Rust

Na de twee uur durende autorit rusten mijn vriend en ik uit op een ligbed in de prachtige tuin. Een paar uur geleden zijn we gearriveerd in Kuuroord De Schouw. Deze plek in het Zeeuwse landschap is een verademing voor druk bezette stadsmensen zoals wij. Het biedt het gehele jaar door diverse detox mogelijkheden voor lichaam en geest. Wij hebben gekozen voor een weekend met verschillende yogavormen (hatha, acro, yin en thaise yoga massage) in combinatie met wellness.

Reinheid

Als de meeste gasten zich gesetteld hebben in hun kamers, volgt een rondleiding door het gebouw. Ik ben niet de enige die oh's en ah's uitroept. Ieder hoekje is een lust voor elk zintuig: vers geurende bloemen, kaarsjes, een Boeddha beeld, een beeld van een engel, edelstenen, spreuken... Door de witte serene welvingen van de muren met de tropische planten in de ruimte voor sauna faciliteiten waan je je op Bali. Eén van de deelnemers ploft gelijk in de massagestoel neer en aan haar gelukzalige gezicht te zien komt ze er het komende half uur niet meer

uit. Hoe aanlokkelijk deze stoel ook moge zijn, ik geef mezelf een massage cadeau bij één van de aanwezige masseuses. Het belooft een weekend vol rust, reinheid en regelmaat te worden.

Regelmaat

'Wat stond jij daar te fotograferen?', vraag ik mijn vriend als we 's avonds op de bank naast de open haard genieten van het heerlijke avondeten. Hij pakt zijn telefoon en toont mij de foto. 'Het programma. Zo kan ik niet vergeten wanneer de yoga begint of hoe laat we moeten ontbijten.' Ik glimlach. Het laatste waar ik behoefte aan heb, is een schema. Ik houd meer van het weekendmotto zoals organisator Peter Benders altijd bij ontvangst ons vertelt: 'Niets moet, alles mag!' Mijn vriend onderbreekt mijn gedachten. 'Hé, we moeten zo al weer naar karma yoga! Die vorm van yoga ken ik helemaal niet... Weet jij wat dat is?'

Karma

'Weet je nog dat ik je een paar weken terug vertelde over hatha en raja yoga? Hatha yoga, voortgekomen uit het tantrisme, richt zich op onze fysieke kant. Het brengt lichaam en geest in evenwicht door fysieke oefeningen, asana's genaamd. Bij raja yoga, gesystematiseerd door Patanjali, ook wel vertaald met 'de Koninklijke weg', ligt de nadruk op meditatie en contemplatie. Daarnaast zijn er nog drie andere hoofdwegen. Vormen van yoga die ons kunnen inspireren bij het volgen van ons pad. Dit zijn: jnana, bhakti en karma yoga. Kom.' Zeg ik tegen hem en sta op van de bank terwijl ik nog een paar lege borden, die op tafel staan, mee pak.



Jnana yoga is de weg van de intuïtieve kennis. Centraal staat het denken en de filosofie. Het helpt ons op het pad van onwetendheid en verwarring en is sterk cognitief gericht. Voor de intellectuele mens kan dit een geschikt pad zijn te volgen.

Bhakti yoga is de weg van de mystiek, toewijding en godsverering. Het helpt ons bij het zuiveren van gevoelens, zoals angst en haat. Het richt zich op het emotionele vlak: het ervaren van emoties en hoe je daarmee omgaat.

Karma yoga is de weg van onzelfzuchtig handelen. De yoga van het werken, wordt het ook wel genoemd. Het gaat om de handeling zelf, zonder gehecht te zijn aan de handeling, zonder begeerte naar het resultaat of succes.

Afwassen

Als we de keuken binnenlopen, spreekt een vrouw van middelbare leeftijd ons aan: 'Komen jullie ook karma yoga doen?' Ik pak haar theedoek aan en werp deze mijn vriend toe. 'Euh...hè?' reageert hij ietwat onnozel. Ze schiet in de lach bij het zien van zijn gezichtsuitdrukking. Dan legt ze uit: 'Karma yoga is gewoon een ander woord voor corvee. Een aantal jaar geleden was ik bij een andere yogaretraite. Op het programma stonden de lestijden en ook karma yoga. Ik dacht dat het een nieuwe yogavorm was en nieuwsgierig naar wat het zou zijn. Ik vond het wel een beetje apart dat karma yoga altijd vlak na het ontbijt, de lunch en het diner plaatsvond... omdat je yoga natuurlijk niet direct doet na een maaltijd. Bleek dat het 'een handje in de keuken helpen' betekende! Stond ik daar in mijn yoga outfit af te wassen! Wat heb ik gelachen.' Het hele verhaal

vertelt ze zo levendig dat het automatisch op mijn lachspieren werkt al zie ik mijn vriend lachen als een boer met kiespijn.

Revolutionair

'De term karma yoga komt trouwens uit de Bhagavadgita. Dat is niet alleen het belangrijkste werk van het hindoeïsme maar ook van de yoga,' legt ze uit terwijl de kopjes en bordjes in een rap tempo worden afgewassen. 'De poëtische toon die door de Bhagavadgita heenloopt, maakt het verhaal bovendien aantrekkelijk leesbaar. Jullie zouden het echt moeten lezen', raadt ze aan terwijl het sop alle kanten op vliegt door haar robuuste werkwijze. 'In de Bhagavadgita worden actieve yogavormen beschreven. Het plaatst yoga volop in het dagelijks leven. Dat was in die tijd revolutionair. De andere twee yogavormen die centraal staan, zijn jnana en bhakti yoga.' Ze praat net zo snel als ze afwast. Gelukkig volgen we zowel haar verhaal als haar afwasritme.

Uitdaging

'Deze vormen van yoga zijn wegen, levenswijzen. Ze helpen mij op emotioneel, psychisch en lichamelijk vlak. Ze zijn onderling verweven en vullen elkaar aan. Dit', ze gebaart breed met haar armen om haar heen, 'is voor mij óók yoga. Ik hoef mezelf niet in de knoop te leggen of op een kussentje te zitten om verlichting te bereiken. Nee, het is hier en nu.' Ik ben het helemaal met haar eens. Hoe lastig soms ook in onze snelle maatschappij die ons voortdurend uitdaagt. De wereldeconomie die ons opjaagt: we moeten consumeren en produceren. Media en reclame die ons niet de echte werkelijkheid voorschotelen en zorgen voor constante manipulatie die ons verwart. En de oorlogen, het eeuwig durende conflict, geweld en agressie... Ze onderbreekt mijn gedachten. 'Oh, hoor mij nu doorlaten... sorry hoor.' Lachend veegt ze een dot sop van haar neus, dat was erop gesprongen door haar enthousiaste afwasmethode. 'Maar vertellen jullie eens. Wat brengt jullie hier naar dit yogaweekend?'

Recept

Inmiddels heeft ons team zich uitgebreid met twee vrouwen, die onmiskenbaar moeder en dochter zijn en een jonge tengere vrouw die een eigen yogastudio heeft. Mijn vriend en ik zeggen tegelijkertijd dat het weekend ons de juiste ingrediënten geeft: wellness voor ontspanning voor het lichaam, bos en strand in de nabije omgeving om het hoofd leeg te waaien en yoga als verbindende schakel voor de balans tussen lichaam en geest. Sinds onze levenspaden elkaar hebben gekruist, willen we zo vaak mogelijk bij elkaar zijn. Alleen laat het drukke leven





dat niet altijd toe. Daarnaast willen we elkaar ook de ruimte geven ons te ontwikkelen. En bijzonder genoeg is een yogaretraite het juiste recept voor ons beide.

Ego's

De moeder beaamt mijn eerdere gedachten. Ze zegt: 'Voor mij wordt de maatschappij steeds oppervlakteriger. Schreeuwerige programma's op tv, grote ego's in de politiek. Ik zie veel narcisme in de wereld.'

Daarom is er, denk ik, ook zoveel animo voor bezinning. De wereld creëert nou niet bepaald een juiste voedingsbodem voor ons spirituele pad. Willen we onze normen en waarden over onszelf en ons spirituele weg in standhouden, dan zullen we dit ook meer vorm moeten geven. Door het doen van een yogaretraite bijvoorbeeld. Voor mij is het 'makkelijker' als ik een groep mensen om me heen heb die mijn spirituele pad begrijpen en ondersteunen. Ik ben heel dankbaar dat ik dit tevens met mijn dochter kan delen die sinds kort ook yoga doet.' Ze werpt haar dochter een liefdevolle blik toe.

*Happiness is a journey not a destination
Work like you don't need money
Love like you've never been hurt and
Dance like no one's looking*

De voordelen van intensieve yogavakanties ken ik maar al te goed. Yoga op het strand in de Spaanse zon of in Zuid-Frankrijk; ik heb het in de afgelopen jaren meerdere malen gedaan. Tijdens een dergelijke week van intensieve yogabeoefening ontstaan de mooiste en meest inspirerende gesprekken. De wijsheid van een ervaren yogadocent of andere reisgenoten hebben mij vaak verder geholpen op mijn weg. De klok verliest zijn functie. Je hebt alle tijd van de wereld om je aandacht naar binnen te richten en de relatie met jezelf te onderzoeken en eventueel te helen. Dat is wel wat anders dan racen naar de wekelijkse yogales om een uur vol overgave bewust te zijn, om dan als je buiten staat weer in de doemodus te schieten. >



De Bhagavadgita betekent letterlijk Lied van de Verhevene. Het is een religieus filosofisch epos geschreven door Vyasa zo'n tweehonderd jaar voor Christus.

Het schetst het strijdtoneel van twee clans die zich opmaken voor de gewapende strijd. Tegen die achtergrond ontstaat de poëtische dialoog tussen krijger Arjuna en zijn wagenmenner Krishna, die zich ontpopt als reïncarnatie van de hindoeïstische drieëenheid Brahma, Shiva en Vishnu.

schoteltje wordt teruggezet in de kast. Yoga is immers alles wat het zijnsbewustzijn bevordert.

Volgende maand gaat het gesprek verder over bewustwording, yogavakanties, de geschiedenis van yoga en nog meer yogavormen. <

Aandacht

De dochter hoor ik intussen vertellen dat yoga voor haar draait om aandacht voor lichaam en geest. Sinds een half jaar doet ze bikram yoga op een vast tijdstip in de week. Ze merkt dat dit haar heel veel geeft. Niet alleen haar verlenging voor haar spieren maar ook geeft de yogadocente haar vele inzichten mee. Dit weekend is voor haar de kans kennis te maken met andere yogavormen. 'Ik hoef als student niet uit te rusten van mijn werkweek', zegt ze lachend en ze voegt toe: 'Ik wilde tijdens het avondeten een gesprekje aanknopen met een paar vrouwen, maar ze verontschuldigten zich en zeiden dat ze zo uitgeput waren van de afgelopen periode op het werk dat ze liever niet wilde praten. Ik respecteerde dat natuurlijk, maar dacht wel bij mijzelf: een baan die mij zo uitput wil ik later echt niet!'



Trix van Hest is redacteur bij www.bodhitv.nl, ambassadrice van FIT body & mind en volgt een yogadocenten opleiding voor haar eigen persoonlijke ontwikkeling.

Duurzaamheid

Mijn gedachten zijn blijven hangen bij wat de moeder zei. Het deed mij denken aan wat de Boeddha ooit heeft gezegd: het belang van de drie juwelen: de Boeddha, de dharma en de sangha. Of: je hebt een leraar, de leer en een gemeenschap nodig ter ondersteuning van je spirituele pad. Het is de kunst niet alleen in de wekelijkse yoga les liefdevolle zorg en aandacht voor jezelf te hebben, maar eigenlijk ook in het dagelijks leven in iedere handeling en interactie met anderen. En een yogaretraite creëert de juiste omstandigheden om hier vorm aan te geven. Het laatste kopje wordt afgewassen en het laatste



Geïnteresseerd geraakt in een yogaretraite?

Kijk op de website: www.fitbodymind.nl

Literatuur:

- Brown, Christina. Yoga, voor een harmonieus evenwicht van lichaam en geest, Parragon Books, 2005
- Dijkstra, Jochem. Hatha yoga werkboek, 52 weekprogramma's. De Toorts Haarlem, 1978
- Draaisma, Anthony. Gita Yogasutra. http://www.yoga-intervision.com/pdf/gita_yogasutra.pdf
- Hawley, Jack. The Bhavadag gita, New World Library, 2001
- Patanjali Yoga sutra's, Sirius en Siderius, 1953
- Worthington, Vivian. Aspecten van yoga, Arkana, 1982