



Speech Anneke Verweijen tijdens diploma-uitreiking Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte - 30 juni 2019

Iets je eigen maken vraagt tijd

Vanmiddag zijn we bij elkaar omdat jullie, gediplomeerden, je diploma ontvangen. Ook zijn er een aantal studenten van de opleiding om dit bij te wonen en certificaten af te halen van onderdelen die dit jaar zijn afgerond. Allemaal hebben jullie gekozen voor een vierjarige opleiding tot yogaleraar.

Waarom een vierjarige opleiding terwijl er tweejarige bestaan? Opleidingen die je in anderhalf jaar kunt doen, één jaar, een paar maanden, zes weken en zelfs in een weekend. Ook in een weekend kun je je bekwamen tot yogaleraar, zo wordt gezegd. Yogaleraar kun je jezelf hierna misschien noemen, maar je in een weekend bekwamen.. dat niet...

Door je keuze voor een vierjarige opleiding, heb je tijd genomen om je yoga eigen te maken. Yoga is een weg tot het ervaren van jezelf. Grote levensvragen maken hier deel van uit. Waarom doe ik wat ik doe, waar gaat het voor mij om, wie ben ik ten diepste? Gaandeweg wordt dit duidelijker. Het vraagt tijd...

Tijd om je de beoefening eigen te maken, de oefeningen voor jezelf toe te passen, te gebruiken zoals het bij jou past, aanpassend ook aan de verschillende fases van je leven. Discipline opbrengen, toegewijd zijn, liefdevol, geduldig.

Oefenen - niet omdat het moet, maar oefenen voor jezelf, je eigen behoefte ontdekken, vorm en tijdstip. Dit toepassen, er je weg in vinden en eigen maken. Het vraagt tijd.

‘Discipline moet je blijven oefenen’ is een uitspraak van Jos Plenckers, voormalig directeur van deze opleiding. Het begrip discipline roept vaak van alles op. Het wordt makkelijk geïnterpreteerd als ‘moeten’. Iets wat we opleggen als komend van buitenaf. We leggen het onszelf op, bijvoorbeeld denken dat dat hoort als je een serieuze opleiding doet. We leggen het onszelf op alsof we een buitenstaander zijn die dit doet. Het Engelse woord ‘disciple’ betekent leerling, we zijn hierin leerling. Het betekent óók iemand die toegewijd is. Deze betekenis helpt menigeen om de eerdere visie bij te stellen en regelmatig te oefenen. Toegewijd zijn aan iets wat je voor jezelf gekozen hebt, wat je goed doet. Oefenen voor jezelf.

Tijd ook want yoga komt uit een andere traditie, een ander werelddeel, een andere manier van denken.

Je ziet verschillende yogavormen verschijnen waarin je de westerse achtergrond herkent.

Gymnastische vormen, yoga-bootcamp, yoga als work-out.

Intensieve dynamische beoefening, sport, komt uit onze traditie en voelt vaak meer vertrouwd. Atletiek en zwemmen behoren tot de oudste sporten. Ze werden als eerste als sport beoefend op Kreta ongeveer 1500 v. Chr. De eerste Olympische Spelen werden gehouden in 770 v. Chr. in Olympia, Griekenland, als eerbetoon aan de god Zeus. Een sterk, gespierd lichaam en specifieke lichaamsvormen werden gezien als schoonheidsideaal.

Dit komt uit onze eeuwenoude traditie. We zijn ermee opgegroeid.

Bovendien zijn over de gezondheidskant van sport veel westerse wetenschappelijke onderzoeken gedaan, over meditatie inmiddels ook. Dat helpt de motivatie. Tevoren weten waar iets goed voor is. Over yoga is dit groeiend.

Yoga komt uit een ándere traditie een ándere manier van denken. Yoga beoefen je *om niet*. Zoals Patañjali zegt: 'zonder het verlangen naar het resultaat van de beoefening'. Yoga beoefenen en zien wat je toekomt. Het is nieuw, ook verwarrend. Vaak is er verlangen naar een duidelijk resultaat, willen we graag van tevoren weten waar een houding goed voor is en of we het goed doen. Van tevoren weten wat yoga ons brengt voor dit te gaan doen. Het is vertrouwder.

Bekend is het oude verhaal van de leerling die aan zijn leraar vroeg: meester ik ben serieuze beoefenaar en zal me helemaal toewijden aan yoga en wat u mij leert. Wanneer denkt u dat ik hier echt resultaat van merk? De leraar sprak: 'Je bent serieus en je geeft je helemaal over aan de beoefening? Ik denk 10 jaar.' De leerling was teleurgesteld. 'Maar meester ik ben heel serieus. Ik zal precies doen wat u mij zegt, mijn dagen, leven hier volkomen aan toewijden. Voor mij bestaat er niets anders dan strikte beoefening.' De leraar keek hem aan en sprak: 'dan denk ik over 30 jaar'.

Geen einddoel immers als motivatie. Bij yogabeoefening vallen de weg, het nu beleven en het doel samen. Ook een verwarrende uitspraak die om overdenking vraagt. Yoga doen omdat het je goed doet, fysiek en emotioneel, met een open geesteshouding en zien wat het je brengt doet zoveel meer. Het geeft namelijk. óók wat we niet van tevoren hadden kunnen bedenken, verwachten, kunnen invullen. Dit juist door het open aangaan, te ontspannen en dan te ervaren en zien wat het brengt. Oefenen *om niet*. Dit vraagt het fijn vinden om yoga te doen, maar dat is het niet altijd, zelfs regelmatig niet. Door yoga ervaar jezelf, dus ook je ongemakken, onaardigheden, vooroordelen. Het vraagt benieuwd zijn, vertrouwen, overgave, moed en blijven doorgaan. Doen om niet, doen zonder het verlangen naar het resultaat is. Als we naar onze geschiedenis kijken is dat nieuw.

Vaak is me verteld dat yoga gelukkiger heeft gemaakt. Dat geldt ook voor mij, yoga heeft mij gelukkiger gemaakt.

Ook dit kunnen overbrengen als leraar vraagt tijd.

Tijdens yogalessen komt het veel voor dat studenten willen weten waar een oefening goed voor is, de oefeningen prestatiegericht uitvoeren, de houdingen vooral fysiek ervaren in plaats van.... uit kunnen gaan van de eigen fysieke mogelijkheden, het zichzelf van binnenuit ervaren. Het is nieuw en vraagt tijd.

Met Saswitha Yoga heb je een prachtig diepgaand instrument in handen. Een vorm van yoga aansluitend bij de ervaring en manier van denken van de westerse mens. Gebruikmakend van dynamische en statische oefenvormen waarbij de adem de verbinding vormt. Lichaamsoefeningen als ingang waardoor ook anderen gaandeweg steeds intenser zichzelf kunnen ervaren. Waar gaat het voor mij om? Denken, voelen, keuzes maken, in relatie staan, waarbij iemand steeds duidelijker voelt; dit past bij mij, is echt wat ik wil. Dit klopt met wie ik ben.

Gezien alle vormen van yoga die tegenwoordig worden beoefend en docenten met verschillende achtergronden en opleidingen, merk ik regelmatig dat afgestudeerden onzeker worden. Weliswaar deze vierjarige intensieve opleiding hebben gedaan, maar toch gaan twijfelen aan zichzelf. Moet het niet anders. Weet ik wel genoeg? Moet ik me de nieuw ontstane stijlen ook niet eigen maken?

Daarom: vertrouw op wat je hebt geleerd en ervaren. Het is héél veel. Gebruik het. Ook hierin een open houding, gebruikmakend van je kennis en ervaring. Gaandeweg zal door doen je steeds duidelijker worden hoeveel dit is. Je hebt goud in handen. Sta voor de diepere betekenis van yoga en laat de houdingen zelf werken. Blijf lerend. Ook zo'n bekende uitspraak is: een betere leerling is een betere leraar. Ga het aan en zie wat je toekomst.... En... geef het tijd...

Vier het behalen van je diploma. Je hebt had gewerkt en er is in de afgelopen jaren veel gebeurd. Veel geluk met yoga en ga door!

Voor nu wens ik jullie een heerlijke zomer!

Anneke Verweijen
Directeur Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte