

HERKEN HET GODDELIJKE IN DE ANDER



Maria Tromp (1923) is een van de eerste pioniers van de yoga in Nederland en kan daarom met recht de éminence grise van de yoga in Nederland worden genoemd. Ze is gevestigd in Haarlem en in haar eigen yogaruimte aan huis geeft ze nog altijd les. Een interview met een vitale yogi van het eerste uur.

Hoe bent u in aanraking gekomen met de yoga?

Rond mijn vijfendertigste ging ik door een moeilijke periode in mijn leven. Een vriendin bracht me in aanraking met de arts Râma Polderman. Deze raadde mij aan om yogalessen bij hem te komen volgen. Die vonden plaats op een eenvoudige zolder in Amsterdam waar we met zo'n tien leerlingen samen kwamen. Ik knapte direct enorm op van zijn lessen. De lessen waren opgebouwd uit âsana's, ademhalingen en ontspanning. Râma sprak in die tijd nog weinig over de yoga filosofie, dat kwam later. Eind jaren vijftig, toen de yoga nog bijna geen bekendheid genoot, begon Râma lezingen door het hele land te geven over de heilzame effecten van de beoefening van yoga. Ik was een van de assistenten die bij deze lezingen hielp om âsana's voor te doen.

Hoe bent u docent geworden?

Op enig moment besloot Râma Polderman om ons op te leiden tot docent, zodat wij les konden geven aan de mensen die na zo'n lezing met de yoga aan de slag wilden. Om meer te begrijpen van de anatomie van het menselijk lichaam, moesten we naast de yoga opleiding ook

een massagediploma elders halen. Begin jaren zestig ben ik begonnen met lesgeven. Ondertussen bleef ik in opleiding bij Râma om te leren mensen in individuele sessies yogatherapie te geven. In zijn praktijk als arts kwam hij namelijk mensen tegen die hij dan naar ons kon doorverwijzen. De juiste yoga is heel effectief bij bijvoorbeeld rugklachten, revalidatie aan het hart, nekklachten of slapeloosheid. Râma Polderman had een groot vertrouwen in de yoga en zijn leerlingen. Ik heb altijd contact met hem gehouden tot hij overleed. In wezen is hij altijd mijn leraar gebleven.

Uit welke traditie kwam Râma Polderman?

Râma Polderman is in een Japans concentratiekamp in Indonesië in contact gekomen met een yogi. Deze yogi is zijn grote leermeester geweest. De yoga ging bij Râma verder dan de hatha yoga traditie. In 1965 maakte hij in India kennis met Swâmî Ranganâthânanda. Swâmî heeft hem aangezet om de yoga filosofie in Nederland meer aandacht te geven. Râma nodigde hem uit om in Nederland lezingen te komen geven en vanaf 1971 kwam

Ranganâthânanda jaarlijks drie weken naar Nederland. Ieder jaar behandelden we met hem een volgend hoofdstuk uit de Bhagavad Gîtâ. In de Gîtâ wordt over een oorlog verhaald waarin Krishna de krijger Arjuna begeleidt. Arjuna wil eigenlijk niet strijden maar Krishna wijst hem op zijn verantwoordelijkheid. Het verhaal staat symbool voor het goede en het kwade dat in ons strijd. Swâmî Ranganâthânanda logeerde die drie weken in Nederland en ik leidde hem overal heen. Het was een heerlijke ervaring om in de buurt van zo een wijs iemand te mogen zijn.

Bent u zelf in India geweest?

Ja, ik ben uiteindelijk acht keer in India geweest. De eerste keer heb ik rondgereisd. De keren daarna ben ik naar Calcutta en Hyderabad gegaan waar Swâmî Ranganâthânanda verbleef. Daar gaf hij zijn lezingen. Swâmî leerde ons aan om de yoga in het dagelijkse leven toe te passen; door te werken zonder aan de vruchten daarvan te hechten, door het goddelijke in de ander en in jezelf te zien, en daardoor een eenheidsgevoel te ontwikkelen. Een yogi die in India in een grot mediteert om de samâdhi (de achtste en laatste stap op

Als leraar moet je in contact blijven met de wereld om je heen. Een andere meer wereldse baan naast je yogapraktijk waarborgt die voeding.

het achtvoudige yogapad, red.) te bereiken is net zo belangrijk als een burger in Nederland die de dienstbaarheid en karma yoga beoefent. Deze laatste kan net zo goed samādhi bereiken als die yogi in India. Swāmî Ranganâthânanda hield ons dus voor: Pas het toe in je eigen leven en in je eigen traditie. Daar wordt je maatschappij ook beter van. Het uiteindelijke doel is de eenwording met God.

Hoe heeft uw lespraktijk zich ontwikkeld?

Ik woon nu ongeveer zeventig jaar in Haarlem. Lange tijd heb ik in Hoofddorp les gegeven: drie groepen op de woensdagavond met in iedere groep zo'n twintig leerlingen. Negen jaar geleden ben ik gestopt met buitenshuis lesgeven. Nu ontvang ik mijn leerlingen hier aan huis. Mijn lessen geef ik in een vaste structuur op een traditionele manier. Ik laat me door het gevoel dat ik met de groep heb inspireren hoe ik dat invul. Daarnaast geef ik ook yogatherapie, speciaal gericht op individuele klachten. Dat is het mooiste wat er is, een op een werken. Zo is het in de oude tradities ook gegaan; een directe band tussen leerling en leraar. Maar het lesgeven in een groep vind

ik ook mooi. De meeste mensen die naar yoga komen willen minder stijf worden en zich beter kunnen ontspannen. Als je iets voor die mensen kunt betekenen is dat prachtig. Er zijn ook groepjes waar ik dieper in ga op de filosofie van de yoga en de Bhagavad Gîtâ.

Wat voor werk deed u nog meer?

In 1957 heeft Râma Polderman een organisatie opgericht die nu bekend is als de stichting Yoga en Vedânta. Ik runde het secretariaat en dat was een drukke baan. Er waren op een gegeven moment wel veertig afdelingen in het land die ik allemaal bezocht. Dat secretariaat zat tot zes jaar geleden hier aan huis. Ook ben ik betrokken geweest bij de oprichting van de Europese Yoga Unie. In 2011 was ik eregast in Zinal waar de Unie jaarlijks een congres heeft. Dat was geweldig, al die workshops! Als leraar moet je in contact blijven met de wereld om je heen. Een andere meer wereldse baan naast je yogapraktijk waarborgt die voeding. Ik ben daar nog steeds een groot voorstander van. Het was in de optiek van Râma Polderman nooit de bedoeling dat je met het geven van yogalessen volledig in je levensonderhoud zou voorzien. Er moest een zekere mate

van exclusiviteit bestaan. Begrijp me goed, exclusiviteit naar de voeding vanuit onze eigen ziel.

Waar haalt u uw inspiratie vandaan?

Door goed naar mijn leerlingen te kijken raak ik altijd geïnspireerd. Tevens ben ik al een tijd bezig om de boeken die Swāmî Ranganâthânanda over de Bhagavad Gîtâ heeft geschreven te vertalen. Ik ben nu met het vierde boek bezig. Daarnaast lees ik literatuur die me verrijkt zoals gedichten en studies over het christendom. Ik ben rooms-katholiek opgevoed. Tijdens het begin van mijn verdieping in het boeddhisme is dat katholieke naar de achtergrond geschoven. Echter door de yoga en de inzichten uit het boeddhisme heb ik ervaren dat wat in je leeft versterkt wordt. Ook mijn godsbesef is daardoor versterkt en dat verrijkt me. Ik doe nog dagelijks mijn eigen yoga beoefening. Als ik 's morgens opsta ga ik eerst mediteren, want als je uit bed komt is de geest nog rustig. Vroeger deed ik dat op de bhakti manier; mediteren op toewijding en devotie. Maar tegenwoordig zoek ik in de meditatie enkel nog de stilte op in mijzelf. Na de meditatie doe ik dan een aantal oefeningen. In de avond mediteer ik dan nogmaals.

*Swāmî Ranganâthânanda hield ons voor:
Pas yoga toe in je eigen leven en in je eigen traditie.*

Wat betekent het ouder worden voor uw lessen?

Het ouder worden verandert vrijwel niets aan de manier waarop ik les geef. Je wordt natuurlijk door de jaren heen wel diepzinniger, maar ik doe fysiek nog steeds alles voor. En na de les bruis ik van energie, het is ook dankzij de yoga dat ik nog zo vitaal ben. Ik heb dit voorjaar aan mijn leerlingen gevraagd of het nu niet eens mooi was geweest met dat lesgeven van mij, maar ze wilden me niet laten gaan. Dus na de zomer ga ik gewoon weer verder. Ik ben waarschijnlijk de oudste nog lesgevende yogi van Nederland en dat vind ik wel een leuk idee. Als ik fysiek nog goed blijf ga ik voorlopig door, je krijgt toch iets van een voorbeeldfunctie.

Wat is de essentie van uw lessen?

Mijn leerlingen wil ik van het denken naar het voelen brengen en ik wil ze leren om los te laten. Als ze dat loslaten in de âsana's kunnen dan kunnen ze dat in het dagelijkse leven ook beter toepassen. Ze komen zo dichtbij zichzelf en de ander, en tenslotte kunnen ze de allerhoogste eenheid met God ervaren. Dat is mijn eigen ervaring, en die geef ik graag door.



Joost van Alfen volgde zijn opleiding aan de Yoga Academie Nederland te Amsterdam. Hij heeft een eigen yogapraktijk in en rondom Hoorn en volgt regelmatig langere retraites in binnen- en buitenland. www.yogavanalfen.nl