

# EEN YOGI MET EEN STOK

In een dorp net buiten Antwerpen ontmoet ik Râma Saenen met zijn twee assistenten. De yogi mag dan 76 jaar zijn, de blik is helder en vitaal en met grote hartstocht en charme vertelt hij het verhaal over zijn leven en werk. Na afloop van ons gesprek krijg ik de gelegenheid een les bij te wonen tussen zestig anderen. Een bijzondere ervaring van zuivere overdracht; hier wordt de essentie van yoga bijgebracht.



## Hoe bent u met yoga in aanraking gekomen?

Van jongs af aan heb ik de kwaliteit gehad om het leven als een getuige te kunnen waarnemen. Hierdoor was ik goed bestand tegen pieken en dalen. Rond mijn dertigste gebeurde er echter iets merkwaardigs. Ik was in die tijd mededirecteur van een bescheiden beton- en constructiefabriek en toen ik op een avond voor die verlaten fabriek stond en omhoog keek, voelde ik ineens heel helder dat ik groter was dan die sterren. De volgende dag heb ik mij bij de dokter gemeld. Deze arts hoorde mijn verhaal aan en was in zijn conclusie een wijs man: ‘U bent zo gezond als een vis meneer, maar u bezit een oosterse wijze van denken. Ik raad u aan naar een yogaklas te gaan hier in de buurt. En zo geschiedde. Ik ben vanaf de eerste les gevallen voor de filosofische kant van de yoga.’

## Hoe ging het daarna verder?

Ik ben naar verschillende ashrams gegaan. Eerst naar die van Vishnudevananda in Canada, één van de grootste kennisdragers van de Hatha Yoga. Vervolgens ben ik ook naar de ashram van Satchidananda in New York geweest. Terug in België heb ik mijn

huis opengesteld voor yogi's die vanuit het buitenland hier kwamen om lessen te geven. Ze verbleven dan bij mij en ik vroeg ze de oren van het hoofd. Op enig moment heeft Satchidananda mij aangeraden om afstand te doen van mijn bedrijf en in mijn geboortestreek (Lier, red.) een yogaschool te beginnen. Dat heb ik toen gedaan en dat was in het begin heel hard werken. Maar ik heb ook geluk gehad want vanaf de eerste dag was er veel belangstelling voor mijn lessen. Later ben ik ook leraren gaan opleiden en werkten er zeventien leraren op ongeveer dertig locaties onder de vleugels van onze Vlaamse Râja Yoga groepering. Râja Yoga staat voor yoga van de meditatie. De Hatha Yoga wordt traditioneel gezien als een voorbereiding op de Râja Yoga. De Hatha yoga dient ertoe om het lichaam vrij te houden van ziektes zodat de Râja Yoga haar werk kan doen. Ik deel mijn onderwijs dus op in twee groepen. In de eerste groep onderwijzen we de âsana's, prânâyâma's, bandha's en mudrâ's. In de tweede groep onderwijzen we de techniek van meditatie en behandelen we de belangrijkste geschriften die daarbij horen, zoals onder meer de Yoga Sûtra's en de Advaita Vedânta schriften.

## Wat is de essentie van uw leer?

Alle yogi's streven naar Zelfrealisatie, dat wil zeggen: De ervaring beleven van het één zijn met het Zuiver Oneindige Bewustzijn (Samâdhi). Dit is ook mijn streven geweest en mijn ervaring geworden. Volgens Patañjali is de oorzaak van het psychische lijden van de mens de onwetendheid van wie hij werkelijk is; in de Klesha's spreekt men van 'avidyâ'. Het doel van elk menselijk bestaan is dus het ontwikkelen van Zelfkennis met Zelfrealisatie als eindpunt. Ook in onze westerse cultuur hebben Plato en Socrates hier al op gewezen.

## Hoe werkt u naar het doel toe?

'Yoga is evenwichtigheid' staat er in de Bhagavad Gîtâ. Onze gezondheid wordt voor 85 procent beheerst door het denken, daarom is de meditatie zo belangrijk. Van daaruit kan er evenwicht ontstaan op zowel het mentale als op het fysieke vlak. In de lessen betekent dit dat onder andere de âsana's in een heel specifiek tempo worden gedaan; niet te vlug en niet te traag. Er is een tijd voor bewegen en een tijd voor rust. Die rust vindt bij ons meestal in shavâsana plaats en is bijna medisch noodzakelijk omdat het

## HET EVENWICHT WAAROVER DE BHAGAVAD GÎTÂ SPREEKT MOET OP VELE NIVEAUS WORDEN ONTWIKKELD.



effect van een houding dan doorwerkt in het lichaam. Het lichaam moet de tijd krijgen om het te verwerken. In deze rust vraag ik mijn leerlingen om adembewustzijn te beoefenen. Daarnaast is het zo dat we een bepaalde houding altijd beantwoorden met een tegenhouding zodat er een evenwicht ontstaat. Het evenwicht waarover de Bhagavad Gîtâ spreekt moet op vele niveaus worden ontwikkeld. Zo moet er bijvoorbeeld ook een evenwicht komen tussen het bewustzijn en de 'gerechtvaardigde eisen van de krachten van het onderbewustzijn'. Zo een onderbewuste kracht kennen wij bijvoorbeeld bij de voortplantingsdriften. Nog belangrijker is het evenwicht tussen het spirituele en het wereldse. We moeten niet gaan zweven. Patañjali zegt daarover: 'Het doel van ons bestaan is dat de ziel

(Purusha) ervaring opdoet van zijn ware eigen aard, van de krachten die in hem liggen en van de krachten in de natuur (Prakriti)'. In onszelf liggen drie krachten: De lichamelijke kracht, de mentale kracht en de zielekracht. De oosterse wereld kent de innerlijke krachten goed door haar spirituele kennis. De westerse wereld kent de krachten die buiten ons liggen goed door het wetenschappelijk onderzoek, maar weet nog niet wat 'Bewustzijn' of 'Leven' is. Het spirituele en het wereldse moeten in evenwicht komen in de mens. De weg naar het Hoogste is evenwicht op alle vlakken.

### Waar begint dat evenwicht?

We leren onze leerlingen eerst via de meditatie om als getuigen te gaan observeren wat zich aandient in hun leven. In de Bhagavad Gîtâ staat: 'Hij die het onderscheid ziet tussen ziener en het geziene heeft de ware kennis'. Patañjali zegt iets soortgelijks: 'Wat moet vermeden worden is de identificatie van de ziener met het geziene'. Wanneer we dit gaan toepassen dan kunnen we fundamenteel veranderen.

### U gebruikt veel citaten

Dat klopt. Er zit een enorme wijsheid in die oude geschriften. Ik heb er een aantal zelf vertaald en van commentaren voorzien. Het blijft voor mij een voortdurende bron van inspiratie. Ik neem ook niets klakkeloos aan, dat moet niemand doen! Onderzoek zelf alle uitspraken van de grote wijzen. Soms kan ik wel twee uur mediteren op één vers, dan keer ik helemaal naar binnen om te kunnen ervaren of het klopt. Daar gaat het om; niet iets geloven maar het weten.

### De Les

In een woonwijk in Antwerpen lopen we in de avond een verlaten schoolgebouw binnen. Râma Saenen gaat met zijn dunne korte stok in zijn handen de trappen op naar de eerste verdieping. In de daar gelegen aula bevinden zich ongeveer zestig leerlingen met hun matjes keurig opgesteld in vier rijen. Ik heb me eerder laten vertellen dat sommige groepen vroeger wel opliepen tot 120 deelnemers. Het publiek is divers, maar wat opvalt is de betrekkelijke jeugdigheid van deze groep. Ik word aangekondigd als 'de buitenlandse afgezant van de Yoga Federatie' en met een keurig applaus ontvangen. België steelt wederom mijn hart die dag.

Râma Saenen stelt zich op voor het podium met de stok in zijn hand, waarmee hij de bewegingen straks zal dirigeren. Op het podium staat een assistente, goed zichtbaar, die alle houdingen voordoet die de meester inspreekt. De les begint liggend in shavâsana, waarbij Râma al zingende het ritme van de in- en uitademing aan geeft. Dit herhalende gezang zal de hele les doorgaan en heeft een transcenderende werking op de deelnemers. Er heerst een voorname en geconcentreerde sfeer. Râma Saenen werkt in series die herhaald worden in een vast tempo. We beginnen na de ontspanning met een staande serie waarin het bovenlichaam aan bod komt. Tussendoor wordt er regelmatig ontspannen in shavâsana. In die ontspanning moedigt Râma ons iedere keer aan om het lichaam te voelen,

met vragen als 'wat is het dat gevoeld wordt?' en 'wie het is die voelt?' (de ziener).

Daarna volgen houdingen waarin het onderlichaam en de lagere chakra's aan bod komen. Houdingen startende vanuit de kruiphouding. Via liggende houdingen als de boot en de brug leidt hij ons naar de omgekeerde houdingen als de kaars en de ploeg. Uiteindelijk sluiten we weer af liggend in shavâsana waarbij Râma ons bewust laat worden van het lichaam, onderdeel voor onderdeel en dan uiteindelijk het gehele lichaam. Hij wijst ons op de leegte en de stilte in onszelf.

Na de les ben ik onder de indruk van de onberispelijke stijl waarin de les is gegeven en ook van de concentratie van de groep. Dit is oeryoga zonder opsmuk, essentieel en evenwichtig. Als ik na de les vraag naar het nut van de stok antwoordt Râma dat hij de vrouwelijke deelnemers liever niet wil aanraken bij een correctie. Dit omdat een persoonlijke aanraking sommigen in verlegenheid kan brengen. Maar tevens heeft de stok een symbolische waarde, namelijk die van eenheid. 'Ik deel de inzichten van de advaita vedânta dat er uiteindelijk maar één enkel wezen bestaat', aldus Râma. 'De stok staat voor Ekadanda (sanskriet voor 'één stok') wat verbeeldt dat de leraar en de leerling één zijn.'

Masterclass met Râma Saenen in het weekend van 28 en 29 september. Thema: Yoga en de adem van het leven.  
[www.yogamasterclasses.nl](http://www.yogamasterclasses.nl)

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](http://www.yogavanalfen.nl)