

DE ZOEKTOCHT NAAR 'T LICHT STAAT VOOROP



Ajita (Philippe Barbier) draagt zowel de adellijke titel 'Sri' ofwel Heer en 'Yogâcârya' (Professor in Yoga), toegekend door de Internationale Yoga Federatie. Begonnen in Amsterdam in 1984 huist zijn school nu in Ipendam, waar Ajita opleidingen tot Yoga docent verzorgt. Joost van Alfen in gesprek met de man die gespecialiseerd is in de oeroude training ten behoeve van de controle van het leven, waardoor een complete ontwikkeling mogelijk is.

MIJN EERSTE LES VERGEET IK NOOIT MEER, HET WAS DE MOOISTE DAG UIT MIJN LEVEN; IK WILDE NIET MEER STOPPEN MET LESGEVEN, DE LEERLINGEN WILDEN NIET MEER WEG.

Waar is 'het pad' begonnen?

Ik was van kinds af aan al heel contemplatief ingesteld. Op mijn dertiende heb ik de Rooms Katholieke Kerk de rug toegekeerd en ben op zoek gegaan naar de diepere betekenis van het leven. Op mijn zestiende liep ik tegen een boek over yoga aan. Er stonden allerlei Sanskriet termen in waar ik niets van begreep, maar er kwam een soort elektrisch licht uit dat boek. Ik kon het niet meer loslaten.

Heeft u toen een leraar gezocht?

Ik heb wel geprobeerd om lessen te gaan volgen maar het strookte telkens niet met mijn intuïtie. Ik had het gevoel dat die lessen anders moesten zijn. Toen ben ik me door middel van zelfstudie en boeken verder gaan verdiepen in Yoga. André Van Lysebeth, de man die de Hatha Yoga naar België bracht, is daarbij een belangrijke inspirator geweest. Hij leerde me onder andere om de âsana's lang aan te houden.

Bent u daarna met lesgeven begonnen?

Nee, ik was nog een tiener en ben eerst een opleiding handelswetenschappen gaan volgen. Daarna moest ik mijn dienstplicht vervullen. Ik heb voor één van de heftigste

opleidingen gekozen binnen het leger, namelijk die van de Para-Commando's. En dat terwijl ik in mijn jeugd klein en ziekelijk was. Ik had kennelijk iets te bewijzen. De Yoga raakte in die periode op de achtergrond, alhoewel ik wel al mijn angsten heen te zetten bij het parachutespringen. Parachutespringen is namelijk een vorm van sterven, iedere sprong opnieuw. Ik moest die angst overwinnen en dat lukte.

Wanneer bent u als yogaleraar aan de slag gegaan?

Na mijn dienstplicht ben ik als productmanager voor multinationals gaan werken. Vanuit die functie heb ik de hele wereld over gereisd en veel geld verdiend. In 1979 kwam ik voor mijn werk in Amstelveen terecht. Toen wilde ik Yoga weer oppakken en de twee leraren die ik bezocht zeiden dat mijn niveau dusdanig hoog was dat ik zelf maar met lesgeven moest beginnen. Ik zag een advertentie in een wijkkrant waarin een yogadocent werd gevraagd en zo kreeg ik mijn aanstelling. Mijn eerste les vergeet ik nooit meer, het was de mooiste dag uit mijn leven; ik wilde niet meer stoppen met lesgeven,

de leerlingen wilden niet meer weg. De conciërge heeft ons toen het gebouw uit moeten schoppen.

Waarom werd het Râja Yoga?

De voorwaarde om daar les te mogen geven was dat ik alsnog een lerarenopleiding ging volgen. Ik ben verschillende opleidingen gaan bekijken maar nergens vond ik melding van meditatie, pratyâhara of werden de yama's en niyama's naar behoren behandeld. Mijn hart zei mij toen: 'Als je het allemaal zo goed weet, doe het dan zelf'. In de oude teksten van Patañjali, met name de Yoga Sûtra's, vond ik de juiste toon. Mijn benadering was ook contemplatief, als een stille beschouwer aanwezig zijn in de beoefening. Dat sloot aan bij die teksten. Het voelde als thuiskomen.

Wat is karakteristiek voor Râja Yoga?

Râja Yoga, beschreven door Patañjali, is de oorspronkelijke vorm van yoga, waaruit alle andere vormen zijn ontstaan. Om de effectiviteit te verhogen is later, waarschijnlijk in de middeleeuwen, Hatha Yoga door Svâtmarâma aan toegevoegd, waarbij Hatha Yoga louter als voorbereiding gezien wordt van Râja Yoga.

RÂJA YOGA IS ZO KRACHTIG ALS INSTRUMENT VOOR EEN ALGEHELE ONTWIKKELING DAT HET IN HET VERRE VERLEDEN DIKWILS ALS OPLEIDING GEBRUIKT IS VOOR KONINGEN.



Yoga bestaat volgens Patañjali uit morele weigeringen (Yama's), morele idealen (Niyama's), houdingen (Āsana's), energiebeheersing (Prānāyāma), concentratie (Dhāranā), meditatie (Dhyāna) en contemplatie (Samādhi). Elke vorm van Yoga, en dat zijn er heel wat geworden in de loop van de tijd, dient deze acht stappen te bevatten om de naam Yoga waardig te zijn, zoals benadrukt door de Internationale Yoga Federatie.

De term Rāja, die Koninklijk betekent, is nergens gebruikt in het werk van Patañjali. Naar alle waarschijnlijkheid is die later toegevoegd als uiting van bewondering. Rāja Yoga is zo krachtig als instrument

voor een algehele ontwikkeling dat het in het verre verleden dikwijls als opleiding gebruikt is voor koningen. Wij zouden heden ten dage spreken van een 'General Management' Opleiding.

Wanneer ontstond een eigen school?

Dat was in 1984 in Amsterdam aan de Prins Hendrikkade vlakbij de Kosmos (voormalig spiritueel centrum, red.). Om de een of andere reden kreeg ik allerlei buitenlandse grootheden, zoals Lama Namkhai Norbu Rinpoche, Professor Harry Uphadhyaya en Professor Pukh Raj Sharma bij mij op bezoek in de school. Misschien dachten ze dat ze bij de Kosmos waren... Ze gaven lezingen of zongen mantra's. Tijdens een van deze happenings gebeurde het dat spontaan mijn zevende chakra, het kruinchakra, zich opende. Het is in die tijd dat dromen en visioenen begonnen waarin de betekenis van Yoga, het menselijk wezen en de aard van het bestaan zich aan mij openbaarden.

Wat moet ik me daarbij voorstellen?

Ik ging zien hoe de energie, de prāna, werkt in het lichaam, hoe de concentratie van de geest werkt, wat het mystieke geluid Nāda inhoud. Mijn vragen werden

beantwoord met beelden, mandala's en mantra's, dikwijls ook bij volle bewustzijn. Het bracht me uit balans. Wat moest ik met deze beelden? Klopte dit wel? Was ik niet gewoon gek aan het worden? Ik voelde de grond onder mijn voeten wegzakken. Ik ben toen jaren bezig geweest om die informatie te onderzoeken en te checken. Uiteindelijk kwam ik tot de conclusie dat het onderricht dat mij via die dromen en visioenen bereikte correct was. In 2007 heb ik al mijn bevindingen gepubliceerd op mijn website en vanaf toen kwam er rust in mij.

Had een leermeester dit proces kunnen versnellen?

Wellicht, maar die is er dus nooit geweest, hoewel er periodes waren waarin ik naar een leraar verlangde. Zo ben ik in de vertrekhal van Schiphol wel eens plat op mijn buik gaan liggen voor een Indiër die op doorreis was. Ik dacht hem te herkennen als mijn meester. Toen bleek dat ik 'verkeerd verbonden' was ben ik maar weer snel opgestaan... Later heb ik van een Indiër, Professor Kamalakar Mishra van de Universiteit van Benares, vernomen dat er twee manieren zijn waarop de kennis van Yoga kan worden

overgedragen; via een leraar of rechtstreeks via het hart. Dat laatste wordt daar als de hoogste vorm van onderricht beschouwd. Ik mag me dus gelukkig prijzen.

Wat is de essentie van de Yoga?

Het ultieme doel van de Yoga is de bevrijding. Daarvoor is het noodzakelijk dat je eerst het licht bereikt, waardoor later realisatie van het Zelf plaatsvindt. Realisatie van het Zelf betekent onder andere dat je voelt wat je diepste bestemming is. Dat weten geeft ruimte. De zoektocht naar het licht kan daarbij alleen plaats vinden in vrijheid. Ik was bijvoorbeeld een groot deel van mijn leven agressief en opstandig maar naast die kant was er ook een zachte en lieflijke kant in mij aanwezig. Die zachte kwaliteiten konden zich verder ontwikkelen door mijn kennis van Yoga en de daaruit volgende beoefening. Van daaruit wordt je karma verbrand en kun je je echt vrijmaken om je uiteindelijk te verbinden met het goddelijke.

Hoe is uw school georganiseerd?

Er zijn drie opeenvolgende opleidingen in mijn school. Er is een eenjarige basisopleiding, een driejarige

docentenopleiding en een driejarige meester opleiding. Mijn leerlingen komen vanuit heel het land. De lessen duren drie uur en vinden eenmaal per week plaats, in de ochtend of in de avond. De les begint altijd met een praktisch deel waarin we de āsana's behandelen, gevolgd door energiebeheersing, concentratie, meditatie en contemplatie. Daarna is er een persoonlijke contact bij de rapportage en dan behandel ik de theorie. Momenteel heb ik ongeveer 140 leerlingen verdeeld over negen groepen.

Wat is karakteristiek aan uw lessen?

Ik geloof in een confronterende aanpak, wellicht ook ingegeven door mijn tijd bij de parachutisten. Als ik mijn leerlingen niet liefdevol confronteer met wat ik bij ze waarneem doe ik ze te kort. Wat ook eigen is in mijn lessen is dat we de āsana's steeds langer aanhouden. Dat wordt zorgvuldig opgebouwd volgens een vast schema. Daarbij zou je kunnen aantekenen dat de vorm van de āsana van ondergeschikt belang is, het gaat om de essentie. Het uitvoeren van de āsana en de gedachten daarbij voor langere tijd stil houden geeft een geweldige

beheersing. Die beheersing hebben we nodig op ons spirituele pad waarin de zoektocht naar 't licht voorop staat. Het lang aanhouden van die āsana's is confronterend en vraagt om discipline en toewijding. Ik heb dan ook een enorm respect voor mijn leerlingen en heb met ieder van hen een persoonlijke band. Ik zie mijn leerlingen groeien door de opleiding heen. Ze krijgen respect voor wie ze zijn en gaan zichzelf voor vol aanzien. Ik hoop ook dat ze in de opleiding op een punt komen dat ze zichzelf realiseren door hun eigen klank te horen. Zoals ik in 1993 tijdens de meditatie heel duidelijk mijn eigen klank heb mogen horen: Ajita!

Wat zijn de plannen voor de toekomst?

Ach, wat zal ik zeggen? Ik ben nu 66 en voel me vol leven. Er is geen spanningsveld meer in mij aanwezig. Ik geniet van het lesgeven en van de mensen die gelukkig zijn. Ik deel in alle openheid mijn kennis en ik ga gewoon door op deze koers.

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