**Yoga zonder geloof**

Rene Tol, 20 september 2013 (gepubliceerd in twee delen in VYN Nieuwsbrief)

Wat heeft yoga met geloof te maken?

Er wordt vaak gezegd dat iedereen vanuit elke geloofsrichting zonder problemen yoga kan beoefenen. Op het eerste gezicht lijkt die bewering waar. Yoga oefeningen zijn goed voor je lijf en als je lichaam goed voelt dan heeft dat al snel een plezierig effect op je hele welzijn. Toch is er iets meer aan de hand. Yoga staat nog steeds op de zwarte lijst van sommige kerkgenootschappen. En als je een onschuldige serie hatha yoga oefeningen doet, moet je je dan ook bezighouden met de oorspronkelijke bedoeling van die oefeningen of niet? Voor de meeste yoga beoefenaren stelt het allemaal niet zo veel voor. Je vraagt niet naar het geloof van een hardloopleraar om toch baat te hebben bij zijn of haar trainingsschema. Juist dit soort vergelijkingen toont aan dat er mogelijk toch iets dieperliggends aan de hand is. Yoga gaat niet alleen over lichaamsoefeningen, maar yoga is van oorsprong een systeem van beoefening dat mede voortkwam uit uitgebreide filosofische systemen met zeer uitgesproken uitgangspunten over geloof, over emotionele ontwikkeling, mentale modellen en zelfs over modellen voor het universum. De oorsprong van veel yoga systemen ligt diep verankerd in Samkya, Hindu, Jain, Boeddisme, geloofsrichtingen uit Perzie of Egypte, filosofische stromingen van Europese denkers, uit de Indiaanse koninkrijken van Zuid Amerika of via recente invloeden vanuit Noord Amerikaanse protestantse stromingen.

De woorden yoga en geloof

Yoga in “yoga zonder geloof” betekent het integrale yogasysteem zoals bij voorbeeld omschreven in de sutra’s van Pantanjali. Dus naast de houdingen ook ademoefeningen, terugtrekken van de zintuigen, concentratie, meditatie en ontwaken (samadhi).Geloof betekent hier het geloven in een God, goden, hoger Zelf, demonen, hel, hemel, voorbestemming en spiritualiteit in het algemeen. Geloof zoals in “zij gelooft mij op mijn woord” betekent dat zij vertrouwen heeft dat ik de waarheid spreek. Deze alledaagse betekenis valt buiten deze beschouwing.

Geloof of ervaring, weten versus hoop

Ergens houdt ervaring op en begint geloof. Als ik echt probeer te voelen of te zien waar de grens zit blijkt het steeds weer niet makkelijk om die overgang waar te nemen. Het is verleidelijk om te doen als of ik het weet en voor dat ik er erg in heb hoor ik mezelf met grote stelligheid iets vertellen waar ik zelf helemaal niet zeker over ben. Het vraagt lange periodes van onafgebroken aandacht om geloof en werkelijkheid langzaam te ontrafelen. Voor de beoefening van yoga is het naar mijn gevoel van groot belang hoe je met geloof omgaat. Als ik zie hoe mensen yoga beoefenen, dan kan ik soms ook zien vanuit welk dieper liggend geloof of overtuiging de beoefening voorkomt. Daarbij denk ik dat bij de meeste mensen die jaren en jaren yoga beoefenen diep ergens vanbinnen de vraag opkomt waarom ze dit allemaal doen.

De guru’s

Hoe kan het toch zijn dat zogenaamde heiligen vanuit diverse geloofsrichtingen verlicht genoemd worden, maar er onderling volstrekt verschillende meningen op na houden. Deze mensen zijn zonder twijfel tot diepe inzichten gekomen en ze zijn zonder twijfel ook vaak volstrekt oprecht over hun overtuigingen. Het mooie van onze huidige tijd is dat we het allemaal kunnen overzien. We hoeven niet achter de locale asceet aan te lopen, maar kunnen lezen en zien hoe groot de diversiteit is. Veel mensen kiezen simpelweg een richting uit het spiritueel buffet en nemen en passant de rest van de bijbehorende boodschap mee. Het valt niet mee om in dit overaanbod van spiritualiteit kritisch te blijven en een oprechte poging te doen zelf tot inzicht te komen. Zeker niet als een dergelijk inzicht leidt tot het gevoel dat de hele spirituele markt eigenlijk niet veel meer is dan een rommelmarkt met aftandse oude spullen die vroeger in oude culturen ooit erg belangrijk waren. En wat zou het betekenen als er helemaal niet zoiets is als “spiritueel”. Als er geen geest, geen god, geen Zelf of zoiets is? Juist door de diversiteit van al die goedbedoelde spirituele aanbiedingen zou wel eens duidelijk kunnen worden dat er ten diepste iets anders aan de hand is. Zou het allemaal illusie en zelfbedrog zijn? En die guru’s dan, die hebben er toch een leven van meditatie aan gewijd? Of moeten we het gewoon maar zelf uitzoeken. Dit soort ideeën zijn natuurlijk wel vloeken in de kerk. Kom mensen niet aan hun geloof en zeker niet aan hun leraar of guru. Veel yoga richtingen stellen zelfs dat het hebben van een guru een volstrekte voorwaarde is voor groei. De guru is de verbinding naar de wereldZiel, naar god. Maar wat als die god niet bestaat? Wat is dan de waarde van de guru die juist pretendeert het directe kanaal naar de hogere macht te zijn?

Verlichting en ontwaken

Tja, en dan verlichting. Heel wat verlichte meesters zijn van hun voetstuk gevallen of door teleurgestelde volgelingen aangeklaagd wegens seksueel wangedrag. Het zijn er veel. Als het je interesseert en je zoekt op internet dan raak je niet uitgelezen over de schandalen. En toch hebben ook al die gevallen verlichte guru’s veel mensen een paar stappen verder geholpen. Dat wel. Al voor het internet tijdperk verscheen hierover het zeer vermakelijke boek “Holy Madness” van Feurstein. Er wordt verteld over Trungpa, Rajneesh, Adi Da, Muktanada, Satchitanada, Amrit Desai van Kripalu en vele anderen. Hoe komt het toch dat sommige guru’s zowel veel goed kunnen doen en tezelfdertijd een zeer scheve schaats kunnen rijden als het seksuele relaties betreft. Maar los daarvan. Sommige mensen hebben echt een leraar nodig. Dat kunnen en mogen we ze niet ontzeggen. Verlichting dus. Mijn inzicht is dat verlichting niet bestaat. Of beter wellicht, het is leeg van zijn. Het bestaat voor mensen die er in geloven en niet voor mensen die niet geloven. Leeg van zijn betekent dat het noch wel, noch niet bestaat. Het betekent dat het begrip zelf leeg is. Verlichting veronderstelt iets of iemand buiten jezelf die licht laat schijnen op mij als mens. In mijn wereldbeeld bestaat er geen hogere geest of persoon. Dus ook niet iets of iemand die zijn of haar licht op mij kan laten schijnen. Het begrip verlichting impliceert als het ware een hogere macht. Boeddha noemt zichzelf “ontwaakt”. Dat klinkt heel anders. Wakker worden uit een levenslange slaap. En dan kan ik ook begrijpen dat ik af en toe wakker kan zijn en af en toe in slaap. Het ervaren van zuiver bewustzijn voelt als ontwaken. Ongelofelijk helder en fris.

Sunyata en anatta, geloof of geen geloof

Een atheïst gelooft niet in god. Hij heeft eigenlijk wel een geloof, hij gelooft namelijk dat god niet bestaat. Daarom is de term atheïst niet adequaat voor iemand die geen geloof heeft. In het boeddhisme speelt dit een redelijk centrale rol bij begrippen als sunyata en anatta: wel vertaald als leegte en niet-zelf. Wikipedia doet de volgende poging: “Leegte betekent niet dat er niets bestaat, maar dat er geen essentie van de persoon of de geest aanwijsbaar is”.

Eindeloos overnieuw beginnen

Er is een prachtig oud zen boekje van Suzuki met de titel "zen mind beginners mind". In het Nederlands vertaald als "eindeloos overnieuw beginnen". Als we de yoga tegemoet treden zonder a priori geloof en eindeloos overnieuw onszelf de vraag stellen wat bewustzijn is, dan brengen we in onszelf een proces op gang dat leidt tot inzicht. Dat inzicht laat zich nauwelijks verwoorden. De enige manier om er over te spreken is zoals boeddha oorspronkelijk deed. Je vertelt wat je hebt gedaan en je vertelt ook over het gevoel van geluk, blijdschap, bevrijding en ontwaken dat het heeft opgeleverd. Je vertelt niet wat het inzicht is. Niet omdat je het niet wilt, maar omdat het niet in woorden is uit te drukken.

Ditzelfde vinden we overigens ook in de oeroude tantra geschriften. De vigiyana bhairava is een van de oudste tantra geschriften en geschat zo'n vijf duizend jaar oud. Op diepe vragen over het wezen van wereld en werkelijkheid wordt geen inhoudelijk antwoord gegeven. In plaats daarvan wordt in 112 sutra's verteld wat je zou kunnen DOEN om tot inzicht te kunnen komen. Die 112 sutra’s geven een keuzemenu, je hoeft niet alles af te werken, maar je kunt datgene er uit pikken wat bij je persoonlijkheid en fase van ontwikkeling past. Dat is wat mij betreft yoga zonder geloof. Engelse collega's vergelijken het soms met het voorschrift op het flesje dat Alice op weg naar wonderland vond. Er stond niet op waar het goed voor was of wat er in zat, maar er stond "drink mij". Een suggestie voor gebruik dus.

Traditionele yoga benadering

Kort geleden las ik nog eens het voorwoord van de Nederlandse vertaling van "light on yoga" van Iyengar. Met medewerking van Cle Sauren en Nanda Peek vertaald in het Nederlands onder de titel "Yoga Dipika". Iyengar schrijft: "de yogi krijgt zijn lichaam in bedwang door middel van de beoefening van asana's en maakt er een geschikt voertuig van de geest van" en elders vergelijkt hij het onder discipline brengen van het lichaam met een generaal (het hogere Zelf) die zijn troepen (het lagere lichaam) bestuurt. Ik heb net als veel anderen waarschijnlijk in eerste instantie de neiging hier overheen te lezen en snel door te bladeren naar de plaatjes van de indrukwekkende manier waarop hij de houdingen behandelt. Echter dan ga ik voorbij aan de diepe achtergrond waarom deze man de yoga houdingen juist op deze straffe manier voordoet en ook waarop hij van zijn leerlingen verwacht dat ze op dezelfde manier het lichaam onder discipline brengen. Het geloof dat er achter de opmerkingen over discipline schuil gaat is de diepe overtuiging dat er een "Zelf" is, een onbeweeglijk, zelfstandig zelf dat we door yoga kunnen leren kennen. Of beter wellicht zoals de 3e sutra van Pantanjali stelt: "Dan is de waarnemer gevestigd in zijn ware zelf". Over dit ware zelf of waarnemer zijn heel wat geloofsrichtingen het volkomen met elkaar oneens. Wolter Keers verbindt vanuit zijn opvattingen over jnana yoga en advaita er zelfs zijn begrip van verlichting aan. Stephen Batchelor komt met een hele frisse blik vanuit zijn opvatting over boeddhisme. An-atman, niet zelf betekent simpelweg dat het begrip zelf "leeg" is. Dat betekent dat het er niet is, maar tegelijkertijd niet NIET is. En daar moest ik wel even stil voor worden om dat tot me door te laten dringen. Dit was voor de boeddha waarschijnlijk een van de redenen dat hij zo heeft getwijfeld of hij zijn inzichten onder de mensen zou brengen. Yoga is een methode om zelf tot dit soort diepe inzichten te komen. Wat mij betreft dan wel vanuit een open houding. Zonder een vooringenomen mening over bestaan van een hogere macht of iets dergelijks. Onderzoek met open lege handen. Anders vind je slechts bevestiging en echo's van je oorspronkelijke geloof. Een spiegel geeft het beeld van mij zoals ik er uitzie. Als ik echt wil zien hoe ik ben zal ik de kleren weg moeten laten en mezelf moeten openstellen voor de “naakte werkelijkheid”. Als ik naar het gezicht van Iyengar kijk op de vele illustraties, dan zie ik zijn diepe geloof gereflecteerd in zijn strakke gezicht. Ik vermoed dat dit ook een van de redenen is dat deze stijl van yoga beoefenen zo aanslaat bij de zeer religieuze en merendeels Calvinistische Amerikanen. (Amerika is volgens religie statistiek na Polen en Ierland het meest religieuze land).

Bij de meeste yoga stromingen die ik ken wordt er over de geloofsbasis vaag gedaan of zelfs helemaal geen aandacht aan besteed. Ik noemde hierboven het voorbeeld van Iyengar en Wolter Keers die het wat explicieter maken, maar toen ik meer boeken door ging spitten kwam ik nogal wat impliciete aannames tegen. Praktijk is dat we de oefeningen doen en voelen dat het op een of andere manier goed voor ons is en basta. Tot we op een dag mogelijk getroffen worden door onzekerheid. Weet ik nu wel waarom ik dit doe en wat zit er allemaal achter? Voel ik me wel thuis bij deze manier van beoefenen? Het heeft mij zelf vele jaren gekost om de essentie van diverse yoga stijlen tot me door te laten dringen en om daar aansluitend voor mezelf duidelijke keuzes in te maken.

Zoeken naar de kern

Sinds ik in 1968 met yoga begon heb ik gezocht naar de essentie van yoga en ik heb daar door de jaren heen voor mezelf zeer diverse volstrekt overtuigende antwoorden op gevonden. Overtuigend op dat moment tenminste. Als ik er dan jaren later op terug keek of het nalas in mijn dagboek dan zag ik meestal de naïviteit en de wens om tenminste tot een of ander antwoord te komen. Steeds weer probeerde ik om de grens van geloof verder weg te duwen en om een helderder beeld te krijgen van wat ik echt ten diepste ervaar. Die ervaring kwamen in soms in diepe meditatie, maar ook als ik gewoon lag te mijmeren of als ik in de trein zat of met iemand te kletsen. Soms hielp een boek. Boeddhisme zonder geloof is zo'n boek. De titel van dit stuk is zelfs geïnspireerd door de titel van dat boek. Stephen Batchelor schrijft in dat boek en in zijn andere boeken over zijn eigen tocht langs boeddhistische geloofsrichtingen waarin hij keer op keer teleurgesteld is door de orthodoxie en onwrikbaarheid van leraren en bewakers van de traditie. Hij noemt zichzelf nu een seculiere boeddhistisch atheïst. Parallel daaraan zou ik mezelf inmiddels willen omschrijven als een seculiere atheïstische yogi. Hoewel over de woorden seculier en atheïstisch in dit verband nog heel wat gezegd kan worden. Yoga is geen religie, dus het woord seculier past wellicht niet echt en misschien is agnostisch een beter begrip dan atheïstisch.

De verleiding van zekerheid

Ik vind het telkens weer lastig om de gaten die ik in mijn begrip van de wereld heb niet dicht te pleisteren met stukken geloof. De 19e eeuwse definitie van agnost helpt een beetje. Volgens Huxley (vader van) is een agnost “iemand die zo ver gaat als de rede hem kan brengen en niet gelooft wat niet bewezen is of niet bewezen kan worden”. Dat klinkt mooi en vooral heel redelijk. Echter, in het begin van de 20e eeuw kwamen kwantummechanica en relativiteitstheorie. Ik heb tijdens mijn opleiding als natuurkundige en ook jaren daarna diep nagedacht over deze theorieën en af en toe troost gevonden in de woorden van Einstein: "Mensen die zeggen dat ze de relativiteitstheorie begrijpen hebben er niet diep genoeg over nagedacht". Hendrik Casimir, een grote Nederlandse natuurkundige schreef in het voorwoord van een van zijn boeken over het verschil tussen een grote waarheid en een diepe waarheid. Voor een grote waarheid geldt dat het tegendeel NIET waar is. Voor een diepe waarheid geldt dat het tegendeel OOK waar is. Daar sta je dan met je rede en bewijzen. Godel en anderen hebben ons ook niet echt geholpen met hun werk over paradoxen. "Deze stelling is niet bewijsbaar" is een mooi voorbeeld. Is die waar of niet waar? Aan Bertrand Russel wordt de bekende vraag toegeschreven of de Barbier die alle mannen in de stad scheert die zichzelf niet scheren en alleen die, zichzelf wel of niet scheert. De meeste mensen halen gelukkig hun schouders op bij dit soort vragen en gaan gewoon door met hun leven. Bij sommige mensen kan dit soort paradoxen een soort kortsluiting veroorzaken. Wat ik hiermee wilde zeggen is dat er sinds de eerst definities van een agnost een hoop is gebeurd waardoor het allemaal iets minder eenvoudig is komen te liggen. Nobelprijswinnaar Ilya Prigogine schreef zelfs een boek met de mooie titel: “Einde aan de zekerheid”.

Weglaten van geloof.

Stephen Batchelor legt uit dat Boeddha hier in zijn tijd een oplossing voor heeft gevonden. Simpelweg door te stellen dat er een uitweg is uit de verwarring door geloof weg te laten en je te houden bij de eigen ervaring. Daar heb je meditatietechniek voor nodig die "opmerkzaamheid" wordt genoemd. Door opmerkzaamheid te betrachten kunnen we ons bevrijden van gebrek aan inzicht, gehechtheid en aversie, de drie drijvende krachten achter het lijden. Boeddhisme is jammer genoeg verworden tot meerdere, elkaar bekampende, geloofssystemen waarbij de oorspronkelijke uitspraken van Boeddha worden omgetoverd tot mystieke openbaringen van een heilige. Zo heeft Boeddha het volgens Batchelor nooit bedoeld. Boeddha geeft met zijn systematische uitspraken simpelweg een recept voor mensen die geen genoegen nemen met de normale verwarring. De uitspraken zijn geen mystieke openbaring die we uit het hoofd moeten leren en reciteren. Dat is wat de boeddhistische kerk ervan heeft gemaakt.

Yoga als praktische weg

Zo ook met yoga. Yoga is een praktische systeem van oefeningen op fysiek, mentaal, emotioneel en bewustzijnsniveau.Ik schrijf hier met nadruk bewustzijnsniveau en niet spiritueel, dat meestal als 4e in dit rijtje wordt genoemd. De lezer begrijpt inmiddels denk ik wel dat het woord spiritueel voor mij geen betekenis heeft. Het Yoga systeem is mede voortgekomen uit een diepe behoefte om onszelf te begrijpen. Het bewustzijn maakt van de mens een mens. Bewustzijn is wat ons onderscheidt van dieren. Maar bewustzijn kan een last worden als we trachten middels ons bewustzijn ons eigen bewustzijn te ervaren. Een soort baron van Munchhausen die zichzelf aan de staart van zijn paard omhoog probeert te trekken. Als we ons eigen waarnemingsvermogen en bewustzijn loslaten op ons eigen bewustzijn worden we geconfronteerd met een ongrijpbaarheid die voor sommige mensen letterlijk gekmakend is. Je jaagt achter je eigen staart aan. Soms wordt het omschreven als een muskushert die achter de geur van muskus aanrent zonder te beseffen dat die geur door een klein orgaan aan z’n snuit wordt geproduceerd. Het dier rent door tot hij is uitgeput en begint de volgende dag weer opnieuw. Zo ook met het bewust worden van de essentie van ons bewustzijn. Moe geworden van de inspanning maken we onszelf murw en rijp voor het adopteren van een geloof. Het is een uitdaging om Yoga als praktische weg te zien en om ons bewustzijn in te zetten voor zelfstudie.

Meditatie

In diepe meditatie wordt de geest stil en komt er inzicht. Boeddha noemt het ontwaken. In meditatie kan ik uiteindelijk verbinding ervaren met diepe essentie van zijn. Alleen is het niet eenvoudig om er woorden bij te vinden. Rustig door oefenen laat de momenten van helderheid groeien. Wellicht kunnen andere mensen het sneller dan ik, mij kost het veel tijd en aandacht. Een van de redenen dat ik dit schrijf is dat ik een poging wil doen het voor andere mensen wat makkelijker te maken. Geloof kan ons een tijd bezighouden en voor sommigen zelfs een doodlopende weg blijken te zijn. Uiteraard kan het nuttig zijn om doodlopende wegen te verkennen, maar als er kaarten voor handen zijn is het niet echt meer nodig. Waarom moeten we geloven als we ook kunnen zien en weten door stil te worden en te mediteren.

Overgave aan de onzekerheid, het onbekende

In de oude yoga geschriften wordt gesproken over overgave aan Ishvara als mogelijk pad. Pantanjali geeft het als optie in sutra I.23: “Ishvarapranidhanad va”. De vertaling van het woordje “va” is “of”. Door het woord of te gebruiken geeft Pantanjali aan dat het een keuze is of je overgave aan God als mogelijke route neemt. Door dit een keuze te maken geeft hij bevendien aan dat hij zelf geen geloof heeft in een absolute God. Hij noemt deze optie als alternatief voor serieuze en toegewijde beoefening uit eerdere sutra’s. Meestal wordt Ishvara simpelweg vertaald als God. Moderne vertalers als Chip Hartranft vertalen het als zuiver bewustzijn. Maar het is niet de bedoeling hier een discussie over vertalingen te starten, die zijn er al genoeg..Rajneesh schrijft in zijn jonge jaren een mooi stuk over Pantanjali. Hij vertelt dat Pantanjali niet in God gelooft De Samkya filosofie van waaruit Pantanjali de yoga sutra’s formuleert kent geen God. Pantanjali geeft daarentegen de overgave als techniek. Zonder een Godsbegrip wordt het volgens Rajneesh moeilijk om je over te geven en daarom dient Ishvara als middel om overgave te oefenen. Waaraan zou je je anders moeten overgeven? Maar als we ons dat realiseren, dan zien we dat het om overgave gaat en niet om het al dan niet bestaan van een God. Overgave is de techniek die tot inzicht kan leiden. Ook in de wereld van Pantanjali valt de noodzaak van het al dan niet bestaan van Ishvara weg als de overgave er eenmaal is. Als we dit overzien, dan kunnen we ook de stap nemen om overgave te beoefenen ten opzichten van de onzekerheid, de oneindige ruimte, het onbekende. Dit inzicht kwam voor mij toen ik luisterde naar de woorden van Richard Feynmann, een van de meest intelligente mensen van de afgelopen honderd jaar en nobelprijswinnaar in 1965, die in het antwoord op de vraag hoe hij tot zijn ontdekkingen kwam zei: Twee dingen: “Dit werk vraagt lange perioden van onafgebroken aandacht” en “Ik kan leven met onzekerheid”. Het vraagt moed om te durven zeggen dat je onzeker bent over het onbekende en dat onzekerheid fundamenteel is. Dat er geen uitweg of ultiem antwoord is. Het vraagt overgave aan het onbekende om volledig vrij te worden van illusies. In meditatie kan je de oneindige ruimte voelen en ervaren. Overgave betekent hier de moed opbrengen om in de oneindige ruimte te kijken en je hart er voor te openen. De betekenis van het begrip tantra kan helpen. Tan = expansie, tra = bevrijding. Bevrijding dus door je over te geven aan de onzekerheid en onbekendheid van de expanderende ruimte.De expanderende ruimte biedt alle mogelijkheden. Onzekerheid betekent dan alles mogelijk is en dat er geen voorkeur voor een ultieme oplossing is.

Tradities en culturele context

Zoals ik het zie zijn de woorden die er vanuit verschillende tradities bij diepe meditatieve ervaringen worden gevonden grotendeels bepaald door de sociaal culturele context van de persoon die de ervaring had. Ook dit vond ik mooi beschreven door Steven Batchelor als hij vertelt over zijn graafwerk in de Pali teksten naar de echte overleveringen van de historische boeddha en dat vergelijkt met wat het boeddhistische geloof er van gemaakt heeft. Hij laat zien dat het boeddhistisch geloofssysteem grotendeels is overgenomen uit de heersende denkbeelden van de Vedische omgeving. Dat maakt het dus ook vrijwel onmogelijk om ondanks de grote waarde van oorspronkelijke inzichten van de historische Boeddha een label als Boeddhisme te gebruiken. Je weet niet welke lading het dekt. Ook bij yoga is het van belang de folkloristische franje weg te laten en het praktische systeem van yoga te integreren in onze eigen sociaal culturele context. Hoe gezellig het samen zingen van mantra’s of kirtan ook kan zijn voor sommige mensen, het heeft voor ons niet de betekenis die het ooit voor de bedenkers had. Carl Jung voelde dit heel goed aan toen hij in 1938 waarschuwde voor het klakkeloos overnemen van yoga systemen.

Vrijheid door overzicht

Het mooie van onze tijd is zoals eerder opgemerkt dat we overzicht kunnen krijgen over wat er in de historie is gebeurd. Laten we dit overzicht gebruiken om ons eigen leerproces te versnellen. Het zou minder nodig hoeven zijn om vele doodlopende wegen te verkennen als je gebruik maakt van alle beschikbare informatie.

Yoga zonder geloof, de uitdaging

Yoga zonder geloof dus. Dat is naar mijn inzicht de uitdaging van de hedendaagse yogi. We kunnen het hele veld en historie overzien. We hoeven niet meer achter een zogenaamd alwetende aan te lopen, maar we kunnen het zelf doen en uitzoeken. Alle kennis van alle wijzen is te vinden in Wikipedia en andere bronnen. Daarnaast kost het nog nog wel een tijdje oefenen en een beetje moeite, maar dan gebeurt er ook wat. Wat een leraar wel kan verschaffen is antwoorden op vragen over zijn of haar eigen ervaring. Een eerlijk verhaal over eigen ervaring inclusief verslag van alle twijfels en vergeefse pogingen geeft steun en troost.

*René Tol (1954) beoefent yoga sinds 1968 en is gecertificeerd yoga leraar sinds 1978. René zit in het bestuur van de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) en hij is voorzitter van de commissie bijscholingen. Hij zet zich in om yoga te integreren in onze hedendaagse cultuur onder de titel “geïntegreerde yoga”.*