

## Ik hoop dat studenten zich afvragen: 'Waar heeft die man het over?'

### Vijf vragen aan Samsara filosofiedocent Aad Verboom

*Studenten bij Samsara krijgen van Aad Verboom het vak filosofie. Hij promoveerde op de oorspronkelijke taal van de Indiase filosofische teksten, het Sanskriet, en is sinds jaar en dag geïnteresseerd in wat bewustzijn is. Hij doceert niet alleen over de verschillende traditionele yogastromingen maar nodigt studenten ook uit om na te gaan: Kun je onderscheid maken tussen handelen en observeren?*



'Als je begrijpt hoe het begrip bewustzijn zich ontwikkelde en hoe het functioneert dan kun je het ook beter toepassen. De yoga die wij nu beoefenen, is een vele honderden jaren verfijnd en uitgekristalliseerd product, met inmiddels ook teksten in het Nederlands. In elke vertaling gaat echter wat verloren en het boeit me om terug te gaan naar de oorspronkelijke filosofische teksten over bewustzijn, in het Sanskriet, en de inhoud van het begrip van daaruit te leren kennen. Het Westen heeft niet zo verschrikkelijk veel begrippen voor bewustzijn. In het Sanskriet bestaat er een hele zee en hele routekaart aan begrippen over. Ik vind het belangrijk om de oude begrippen te vertalen naar iets wat voor de studenten begrijpelijk is, in de eigen taal en cultuur.

Uiteindelijk gaat het om de toepassing van je kennis en dan gaat kennis en ervaring elkaar versterken. In het boedhisme wordt gezegd: 98 procent is ervaring en twee procent is analyseren en begrijpen. Maar die twee procent is wel onmisbaar en daarover doceer ik bij Samsara.'

#### **Wat heb je als yogadocent aan filosofische kennis?**

'Het inzicht in je bewustzijn, de wereld in jezelf, gebruik je om je ervaring te kunnen duiden. Vergelijk het met een wandeling in een groot bos, waar alle stammen op elkaar lijken. Om niet te verdwalen heb je herkenningspunten nodig, je oriënteert je bijvoorbeeld via de stand van de zon. Zo kom je ook in de meer meditatieve beoefening van yoga momenten tegen waarin je je afvraagt: "Waar zit ik nu?", je ervaart een vorm van bewustzijn die afwijkt van het dagelijkse. In die nieuwe situatie heb je behoefte aan herkenningspunten zodat je

weet: "Ik neem dat waar, mooi, dan zit ik ongeveer daar en kan ik rustig door gaan met beoefenen". Het begrijpen van wat er gebeurt, helpt je om rustig door te kunnen groeien. Blijven denken: "Waar zit ik nou waar ben ik nou?" dat verlamt en dan blijf je hulpeloos rondkijken.'

#### **Welk inzicht uit de Indiase filosofie vind je belangrijk voor ons leven?**

'De Indiase filosofie leert dat er een staat van bewustzijn is waarin je observeert en een staat van bewustzijn waarin je handelt. In het westen denken en doen we veel, we willen dingen voor elkaar krijgen. We leren minder goed om te kijken naar wat er is. Iedereen kan het, observeren is menselijk, maar in de westerse cultuur raakt dat wat in de vergetelheid.

Het helpt in het leven om het verschil tussen handelen en observeren te weten en om te leren ervaren dat je vanuit handelen over kunt gaan in observeren en andersom. Oefenen om met zoveel mogelijk aandacht dingen te doen en dan weer terug te gaan in het observeren, vermindert de verslaving om altijd te doen of denken. Wat dat je brengt, valt bijna niet anders onder woorden te brengen dan in clichés als: helderheid, ontspanning, onthechtheid. Je creëert trouwens een valkuil als je labelt dat er dit of dat moet gebeuren tijdens het observeren, dan werkt het niet meer.

De uitwerking van het observeren gaat na verloop van tijd eveneens een rol spelen in het doen, de overgang van het doen naar het niet doen wordt steeds gemakkelijker en dat bevordert ook je creativiteit. Vanuit ontspanning denk je heel anders dan vanuit de spanning van ik moet iets, ik wil iets.'



## Waarom gebruikt Samsara Advaita als basisfilosofie?

'De filosofische stroming Advaita Vedānta uit India sluit het meest aan bij hoe je al bent.

Beoefenen bestaat uit observeren en is overal en altijd mogelijk, ook in je dagelijks leven. In de Advaita wordt gezegd: "Je bent er nu al helemaal klaar voor", je kunt op elk moment de uitnodiging oppakken om te gaan observeren en dan eens te zien wat er gebeurt. Advaita kent dus een heel open aanpak, zeker in vergelijking met andere filosofische stromingen waarin je eerst allerlei voorbereidende oefeningen moet doen voordat je gaat mediteren.

Deze open aanpak betekent niet dat alles goed is. Je moet je mentaal wel degelijk realiseren dat je gaat kijken naar wat er is. Je gunt jezelf dan die vrijheid om aanwezig te zijn en ziet wel wat er gebeurt. Je past geen speciale methode toe. Dat kan wel, bij Samsara gebruiken we ook inleidende yoga-oefeningen waardoor je wat gemakkelijker bij het observeren komt. En ook dat is prima.

Advaita kun je ook doen terwijl je in de rij staat bij de supermarkt. Als je merkt dat je even niets te doen hebt, behalve in de rij te staan, dan ontspan je in dat moment en gaat terug naar de oorspronkelijke staat van het schouwen, het kijken.

In de opleiding leren we het observeren heel ontspannen aan. Het begint met hele kleine verschillen die je opmerkt. Het is geen methode waarbij je hard traint en dat het dan gebeurt. Dat hoeft helemaal niet. Het kan ook gewoon heel zachtjes binnen komen. Dat is kenmerkend voor Advaita en dat past ook het meest bij mij.

## Waar leidt het observeren toe?

Door met aandacht dingen te doen, verlicht je je lijden. In de Indiase filosofie gaat het veel over *dukkha*, het lijden, en dat dat bij het leven hoort. Bijvoorbeeld niet kunnen doen wat je wilt of je in vervelende situaties bevinden. Lijden is iets algemeen menselijks en veel mensen zoeken naar hoe daarmee om te gaan. Je moet het lijden niet uit de weg gaan, ga met je voeten in de modder staan maar blijf er niet te lang in, dan kom je vast te zitten. Het gaat telkens weer om het

onderscheid tussen handelen, te vergelijken met rondspetteren in de modder en observeren, kijken naar de modder. En je er van bewustzijn wat je doet, handelen of observeren.

Als docent nodig ik studenten uit om op een bepaalde manier naar het lijden te kijken.

Door het schouwen leer je zien wat het lijden is. Het heeft mij veel gebracht en ik gun het iedereen om dat te ontdekken.

## Hoe zie jij je eigen rol en die van de yogadocent?

Ik vind dat studenten niet teveel ontzag moeten hebben voor de leraar, dat blokkeert. Ik hoop dat de studenten zich afvragen, "Waar heeft die man het over, wat doet hij?" Als je observeert wat er gebeurt, moet je niet zitten met een beeld dat daar de grote leraar zit. Ik wil studenten wakker maken en vooral delen vanuit mijn eigen ervaring en mijn eigen kennis en kunde. In de kern versterkt Advaita mensen in wat ze zijn en hoe ze zijn en geeft ieder volledige vrijheid om daar vervolgens het zijne mee te doen.

Wat ik belangrijk vind voor de studenten van Samsara is dat ze leren zich ervan bewust te zijn hoe ze als docent lesgeven en dat het lesgeven ontspannen is. Het gaat dus niet alleen om beheersing en onderrichten van de yoga-oefeningen, maar ook de manier waarop je dat doet. Naar mijn idee moet een yogadocent in staat zijn te reflecteren en te observeren: "Wat gebeurt er op dit moment nu ik les geef?" Cursisten pakken dat op, die merken echt wel of de yogadocent alleen zijn verhaal vertelt en zijn ding doet of dat hij ook oplettend en open is en inspeelt op wat er in de groep gebeurt. Die vrijheid en ontspanning daarin, dat voelen mensen. Dat krijgt niet altijd evenveel aandacht in opleidingen en ik vind dat een sterk toegevoegd punt van de Samsara yoga docentenopleiding.

*Mariëlle Cuijpers | Utrecht, november 2013*

\*Aad Verboom is tevens vipassana leraar:  
<https://sites.google.com/site/aadverboom/>

