

# ALLES WAT OVERBLIJFT IS LIEFDE

*Samyama, de  
weg naar  
worden wie je  
behoort te zijn*



Zo'n 12 jaar geleden deed ik een proefles bij Samyama, School voor bewustzijn en zelfontwikkeling. Mijn mond viel open van verbazing; zoveel wijsheid in een yogales. Ik volgde de volledige opleiding en heb nog altijd baat bij wat ik daar leerde. Inmiddels is yoga, mindfulness en meditatie gemeengoed geworden, springen de yogascholen als paddenstoelen uit de grond en volgt Samyama nog altijd haar eigen Rajapad. Tijd om eens bij te praten...

Tekst **Ellen Ruwe**

In de sfeervolle atelierruimte van het Theosofisch Centrum in Naarden wachten Yvonne Teubner en Geesje van der Meulen me op. Beiden staan aan het hoofd van de opleiding en zijn vanaf dag één betrokken bij de totstandkoming van Samyama.

Voor we de diepte induiken, beginnen we met een korte meditatie die me meteen terugvoert naar de warmte en verbinding zoals ik die jaren geleden tijdens de opleiding op dezelfde manier heb ervaren. Yvonne en Geesje zijn, evenals de oorspronkelijke oprichters Wendy Manintveld en Elleke van Kraalingen, oorspronkelijk opgeleid aan de Raja yoga-opleiding van Jan van Opzeeland in Bussum. Geïnspireerd door de wijsheid die zij daar opdeden, wilden zij een soortgelijk centrum opzetten, maar dan op hun eigen manier. Minder wetenschappelijk, meer vanuit het hart dan vanuit het hoofd. Vrouwelijker ook. In het gesprek vullen Yvonne en Geesje elkaar voortdurend aan.

### Raja yoga

Raja yoga wordt ook wel de koninklijke yoga genoemd en is de basis voor alle vormen van yoga. Het doel van Raja yoga is om door een volledige beheersing van de geest tot eenwording, oftewel yoga te komen en daarmee tot bevrijding. Dat klinkt zweverig, maar er wordt mee bedoeld dat je loskomt van alle twijfels, onzekerheden en vastgeroeste meningen. Dat je loskomt van je angst en je pure zelf kunt zijn, jezelf zoals je eigenlijk bent en niet zoals jij of je omgeving vindt dat je moet zijn.

Raja yoga doet dat door letterlijk in haar opleiding het achtvoudige pad van Patanjali te volgen en de oude geschriften te bestuderen: de bronnen van de wijsheid van yoga. Zware kost zoals Yoga Pradipika, de wetenschap van de ziel en de Bhagavad Gita. Het zijn boeken die eigenlijk allemaal op hetzelfde neerkomen, maar die elke keer de filosofie van een andere kant benaderen.

### Wijsheid voelen

In de lessen zijn de asana's slechts een onderdeel van het pakket, een stapje op weg naar de volgende fasen: ademhalingsoefeningen, concentratie, meditatie en filosofie. Geen rek- en strekyogales dus, maar een zoektocht naar jezelf, een onderzoek naar waar het allemaal om draait in je leven.

Dat is geen kattenpis, maar dat is precies waar Yvonne en Geesje hun sterke kant laten zien. 'Door met meditatie te beginnen en dan de boeken in te duiken, ga je als het ware dansend door de stof. Je gaat op de trilling resoneren, je wordt ontvankelijker. Je leert de wijsheid bijna meer te voelen dan te snappen.'

### »»» Welke mensen volgen de opleiding?

'Mensen die open zijn, die verdieping willen, die willen groeien. Raja yoga kenmerkt zich door bescheidenheid, dat komt misschien door de yama's en de niyama's (de do's en de do'n'ts in de yoga, ER). Daarom is Raja yoga niet zo meegegroeid met de yogahausse. Het is een vorm van yoga die vasthoudt aan de oorspronkelijke weg.'

'We hebben niets tegen andere vormen van yoga. Yoga is altijd goed, je begint met een bepaalde vorm en als je wordt gepakt, groei je verder. Toch zou het fijn zijn als nog meer mensen de diepte van yoga en met name de wijsheid van de Raja yoga zouden vinden. Ze zouden er simpelweg gelukkiger van worden. Dat scheelt een hoop zorgen, ziektes en kwalen. Je bent met positieve psychologie bezig. Je wordt je bewust van je patronen. En je bent daar niet alleen in. In de opleiding hier deel je alles, je leert van elkaar en iedereen mag er zijn.'

'Als je leert mediteren verander je. Als je stil bent verdwijnt immers alles en het enige wat overblijft is dan de liefde. Dat gun je toch iedereen?'

'De vrucht van Raja yoga is het gevoel van verbinding, de hartverbinding zorgt voor een *safe space*. Je bent in het leven en niet meer van het leven. Je hoeft je niet mooier voor te doen. Je leert te accepteren wie je bent. Je verankert je met je innerlijke liefde. Je wordt te-vreden.'

»»» Toch zien veel mensen de Raja-opleiding als iets zweverigs, als de zwarte-kousen-versie van yoga. Als een sekte. Komt dat misschien omdat jullie je in wit kleden? ►

'Van rajayoga  
word je simpelweg  
gelukkiger'



'Witte kleding is niet verplicht. Wit is een energie die niets absorbeert van de omgeving, je blijft in je eigen proces. Je kunt bij jezelf blijven. Wit geeft rust en het is een zuivere kleur. We leggen uit aan het begin van de opleiding waarom we voor wit kiezen en we merken dat mensen gaan voelen dat het werkt en je ziet dat ze na verloop van tijd meer wit gaan dragen.'

#### »»» Hoe zou je de filosofie van Raja yoga verder kunnen uitdragen?

'Het wordt tijd dat we normaal gaan doen over yoga. Maar je moet dat eerst ervaren voor je dat kunt delen. Veel van onze mensen voelen zich verbonden hier, maar uiten zich niet daarbuiten, er ligt toch nog steeds een grijze zweefdeken over onze spiritualiteit. Raja yoga is niet sexy, vrees ik. Meer publiciteit zou helpen om meer bekendheid te krijgen, maar nog fijner zou het zijn als we onze boodschap ook kunnen delen met een groep die nog niet bekend is met yoga, maar die zoekende is naar balans in het leven. En die groep is groot.'

'Iedereen is welkom bij ons, niet alleen voor de opleiding maar ook voor de losse open meditatie sessies op zondag. Door meditatie werp je alle ballast van je af er komt ruimte vrij in je hoofd. Je komt uit bij je authentieke zelf. Vooral voor zakenmensen zou dat goed zijn, je komt door de rust bij de juiste inzichten. Veel te veel mensen zijn ongeduldig, er zijn te veel burn-outs.'

'Door zelfstudie herken je patronen en kun je er afstand van nemen. Je ziet de weg en je gaat de confrontatie aan. Alles wat zich aandient, leert je

iets. Een echt goed functionerend hart durft de confrontatie aan en is niet alleen maar lief. Het durft zich uit te spreken. Een hart is niet alleen love en peace, maar eerlijkheid en openheid. De waarheid leven. Het juiste handelen. Iedereen draagt een schat in zich, Raja yoga helpt je die te ontdekken.'

#### »»» Wie zijn jullie inspiratiebronnen?

'Joe Dispenza, hij werkt heel veel met de quantum. Hoe jij denkt, dat creëer je. Je kunt dus eigenlijk je leven creëren. Dat sluit heel erg aan bij Raja yoga, maar dan in modernere bewoording. Gregg Braden is ook zo iemand, die brengt hetzelfde gedachtegoed als wij op een hele directe, concrete en praktische manier. Een directe toegang naar het potentieel.'

'Dat is in wezen hetzelfde als het achtvoudige pad. Yogananda is ook een inspiratiebron. In zijn boek *The second Coming of the Christ* legt hij het evangelie van Jezus uit. De symbolieken worden teruggebracht naar wezenlijke kennis. Dat vertolkt helemaal de Raja yoga.'

'En, iets wat veel mensen niet kennen, is de oude kennis uit Egypte, dat is onze eindeloze inspiratiebron. De oude kennis, het komt allemaal uit die hoek, de Witte Broederschap de Essenen. Allemaal zoektochten naar de mystiek van het leven. Daar gaat het ons ook om.

Eigenlijk zijn wij een mysterieschool (lacht). Ja, een soort Zweinstein. Wij maken het verborgen leven helder. Dat moet je liggen, maar is het niet hoog tijd dat we normaal gaan doen over die zweverigheid? ☺



Meer info:  
[samyama-yoga.nl](http://samyama-yoga.nl)