

# Dialogo yoga-antroposofie in onze tijd onontbeerlijk

**De Belgische verpleegkundige en yoga-docent Rudy Vancoillie wil een brug slaan tussen yoga en antroposofie. Hij erkent dat de oude yoga-weg antroposofen en antroposofie weinig te zeggen heeft. Vancoillie benadrukt echter dat een dialoog tussen antroposofie en de vernieuwde yoga-impuls voor beide stromingen in deze tijd juist vruchtbaar kan zijn. In Duitsland is deze nieuwe weg al voorzichtig betreden.**

Rudy Vancoillie

Yogadocent

Yoga is een aloude zelfverwerkelijkingweg die in lang vervlogen tijden ontstond. Ze bevat drie belangrijke geestelijke zuilen, namelijk de bhakti-yoga, de yoga van de overgave, jnana-yoga, de yoga van het inzicht en karma-yoga, de yoga van de onzelfzuchtige handeling. Verder bestaat ze uit de welgekende oefeningsweg, die door de rishi (ziener) Pantanjali in een gestructureerde vorm werd gegoten, de raja-yoga of het koninklijke pad. De raja-yoga gaat trapsgewijs omhoog, beginnend met de verschillende ethische regels en levensregels, dan komt het beoefenen van pranayama (adem oefeningen) en yoga-asanas (lichaamshoudingen), vervolgens het terugtrekken van de zintuigen, de concentratie, de meditatie tot uiteindelijk samadhi of het bovenzintuigelijk bewustzijn wordt bereikt. Rudolf Steiner zag vanuit zijn kennis van de geestelijke wereld een gevaar in de traditionele yoga-weg voor de huidige mens. Deze yoga-weg ontstond namelijk in een tijd waarin de verhouding van de ziel tot het lichaam en de spirituele doelgerichtheid anders was. Door de vrijere verhouding van deze beide ten opzichte van elkaar kon de mens door middel van technische oefeningsmethoden zich in de geestelijke wereld begeven. De doelgerichtheid bestond in het afwijzen van de wereld of de wereld-antipathie en het terugwillen-keren naar de eenheid met geestelijke werelden. Een toegang van beneden naar boven.

Tevens wijst Rudolf Steiner op de atmosfeer voor en na het mysterie van Golgotha. Voor het mysterie van Golgotha was de lucht nog beziel en nam men de 'ziel' op door de adem, er bestond het zogenoemde lucht-zielenproces. De yoga-adem was toen dus een krachtig middel ter geestelijke infiltratie. Door de Christusimpuls werd de lucht echter ontzield en kwam er een licht-zielenproces, waardoor de yoga-adem zijn fundamentele waarde verloor. Men kan het transcendent door ademtechniek niet meer bereiken. Het licht moet nu opgenomen worden door de zintuigen en door middel van de scheppende gedachtenvorming. Onze opmerkzaamheid moeten we tegenwoordig daarom concreet tot de aarde of de materie richten.

Rudolf Steiner zag verder een probleem in de puur technische oefeningspraktijk met pranayama en asana. Hij bemerkte dat een dergelijke praktijk met adem- en lichaamsoefeningen een sterkere binding van het denken aan het eigen ademritme en van het bewustzijn aan het lichaam teweegbrengt. Door technische adem- en lichaamsoefeningen kan men sterk inwerken op de vegetatieve zenuwknopen en de chakra's, en zodoende verschillende energieën en ervaringen vrijmaken. Men blijft echter binnen de eigen subjectieve gebondenheid en rijpt zeker niet als eigen individualiteit en de scheppende bewustzijnskracht neemt niet toe. De ervaringen die vrijgemaakt worden komen volgens Heinz Grill zelden uit een lichaamsvrij bewustzijn, maar meer uit de lichaamseigen energiën, of anders uitgedrukt uit hetgeen in ons is opgeslagen als karma. Het denken moet tegenwoordig zo worden ontwikkeld en getraind dat het lichaamsvrij wordt en niet meer aan het persoonlijk ritme van de adem gebonden is, opdat een eerste vrijheid en objectiviteit kan ontstaan. Hiertoe dienen de praktische zielsoefeningen, alsook het zich wenden tot een inspiratieve bron of geschrift waarin een andere vrije dimensie van denken en beleven tot uiting komt.

Over de verheven dichting van de Bhagavad Gita – het lied van de Heer – en de drie zuilen van de yoga, die ik hierboven beschreef, heeft Rudolf Steiner zich nooit negatief uitgesproken. Hij verklaarde veeleer dat de eenzijdige spiritualiteit waardoor de mens de wereld ascetisch ontvlucht, nu niet meer relevant is. En dat het louter technisch benutten van lichaams- en ademoefeningen grotere bindingen verschaft, respectievelijk de mens niet over zijn erfgoed heen brengt in een nieuwe geestelijke geboorte die dan uiteindelijk in nieuwe bewustzijnstoestanden als manas, buddhi of atma resulteert. De spiritualiteit moet in overeenstemming met onze tijd en de Christusimpuls streven naar een wereldsympathie en -integratie of naar de synthese van geest en materie. En de geestelijke oefeningen moeten zo geconcipeerd zijn dat ze vanuit de eigen individualiteit en het bewustzijn vertrekken en de zielenkrachten in hun scheppende dynamiek sterken, veredelen en lichaamsvrij maken.

## Een nieuwe impuls

Wanneer we onze ogen openen kunnen we bij enkele ingewijden uit deze eeuw een nieuwe christelijke yoga-impuls in een geconcretiseerde vorm ontdekken. We vinden een christelijke geest in het aanschijn en de werken van grote persoonlijkheden terug, zoals Swami Sivananda en Sri Aurobindo. Dit niettegenstaande het feit dat ze binnen de typische yoga-terminologie bleven. Sivananda beklemtoonde de naastenliefde, de onbaatzuchtige handeling en het rigoureuze zelfmeesterschap. Een kernuitspraak van hem luidt: 'Serve, love, meditate and realize'. Sri Aurobindo doorzag het probleem van de oude yoga-weg en schreef een zeer lijfelijke synthese van de yoga. Zijn integrale yoga is als een herdichting van de Bhagavad Gita voor onze tijd, waarbij de synthese van geest en materie wordt nagestreeft. We zien verder deze christelijke impuls in de yoga ook duidelijk bij Heinz Grill en zijn nieuwe kunstzinnig-spirituele yoga-oefenwijze.

Deze nieuwe oefenwijze start niet direct met zeer veel oefeningen om de geest te bereiken, maar gaat eerder omgekeerd te werk. Eerst richt men zich tot een geestelijk ideaal en studeert initiatorische geheimen, die men vervolgens in de oefening leert tot uitdrukking brengen. Men begint de yoga door zich bezig te houden met inwijdingsgeschriften, waardoor het denken op een lichaamsvrij niveau wordt gebracht of waardoor een nieuw lichaamsvrije dimensie en manier van leven wordt opgenomen. In de zin van de yoga-oefeningen worden de door Heinz Grill opgeschreven imaginaties omtrent de oefeningen doorgrond en de afbeeldingen van de door hem gedemonstreerde yoga-asanas aanschouwd. In deze oefeningen leeft in de eerste plaats steeds een imaginatieve gedachte, een lichaamsvrij gewaarworden en een reine wilsuiting. De door hem gedemonstreerde yoga-asanas is een uitdrukking van meditatie of liefde. De houdingen worden vervolgens met deze imaginatieve gedachten en vanuit de gedane observaties uitgevoerd. Het beoefenen vanuit een scheppende gedachte, schenkt een vrijer bewustzijn en gewaarworden tegenover het lichaam dan voorheen en deze scheppende gedachte drukt zich mettertijd door eigen inzicht kunstzinnig in het lichaam uit. Deze weg gaat dus van boven naar beneden of vanuit een geestelijk gedachtegoed en eigen bewustzijnsvorming naar de materie. De oefening is een uitdrukkingmiddel. De adem wordt hierbij niet benut, maar zoveel mogelijk vrij toegelaten. Door de beschreven manier van werken, scheidt het denken zich van de binding aan de ademhaling en de adem verkrijgt haar vrije en kosmische wereldritme.

Door de yoga-praktijk in de zin van 'de yoga uit de reinheid van de ziel' wordt de individualiteit met haar zielenkrachten door de scheppende deelname aan de oefening gesterkt, verrijkt en door het licht in de imaginaties vergeestelijkt. De yoga-oefeningen betekenen in deze zin geen passieve overgave van het ik en het concrete bewustzijn, waardoor men schijnbaar in een zogenaamde spirituele zijnservaring komt of open wordt voor kosmische energieën. Ik zeg schijnbaar, omdat door deze vorm van zelfopgave

astrale krachten het lichaam en het bewustzijn bemachtigen, die Heinz Grill als bewustzijnsomhullende krachten omschrijft en die een schijnverlichting voorspiegelen. Het zijn krachten die uit het onbewuste gevoels- en wilsleven of uit het karma oprijzen en het heldere bewustzijn gevangen nemen.

## Antroposofie in het licht van de yoga

Indien we nu eens antroposofie vanuit het yoga bekijken, kunnen we het volgende vaststellen. De antroposofie is ontstaan door het grootse, haast onvoorstelbare werk van Rudolf Steiner. Zijn werk, op het vlak van een geesteswetenschappelijk onderzoek op vrijwel alle gebieden van het leven, was een waarachtig onbaatzuchtig offer voor de mensheid. In de terminologie van de yoga zouden we wat dit betreft van de voortreffelijkste vorm van karma-yoga kunnen spreken.

Door zijn onuitputtelijke inzet en geestelijk onderzoek, ontstond een groots werk in de vorm van precieze en haarfijne inzichten. Zijn inzichten zijn geen intellectuele weergave of een overgenomen kennis uit oude bronnen, maar een waarachtig zelfstandig geschouwd en levendig inzicht in de geestelijke wetmatigheden. Zijn gedachten zijn als een hemelse wiskunde die met het scheppende zijn overeenkomen. In de zin van de yoga kunnen we hier van een hoge vorm van jnana-yoga spreken.

In de yoga hebben we nog een derde zuil die we als bhakti-yoga omschrijven. Bhakti is de overgave, de liefde, de verering en de achting. Ze is volgens Heinz Grill de fundamentele zuil of het hart van de yoga. De verering en achting tegenover een heilige en zijn gedachten neemt tot op heden in India een zeer belangrijke plaats in. De tegenwoordige westerse mens heeft vanuit zijn sterk zelfbewustzijn angst daarvoor en veroordeelt elke vorm van verering. Toch is bhakti vanuit een individueel en rationeel standpunt van levensbelang, willen we op onze geestelijke wegen vooruitgang boeken en, al klinkt het paradoxaal, zelf tot een grotere vrijheid komen.

Wanneer bevordert of ondermijnt de overgave de individualiteit? De overgave mag niet in een passieve en onderdanige vorm gebeuren, willen we onze individualiteit kunnen ontwikkelen. De zogenaamde lijn in de yoga, waarlangs de meester of de goeroe de leerling inwijdt en waarlangs deze dan op zijn beurt de traditie voortzet, is tegenwoordig niet bewustzijnsbevorderend. We kennen dit overdragen van kracht ook in het westen in de vorm van de successie of de priesterwijding door de bisschop. Door dergelijke wijdingen wordt de individualiteit ondermijnd, alsook de bewustzijnskracht en het eigen inzicht beknot. Volgens Heinz Grill vertonen zich in zulke wijdingen steeds sterker vreemde of zwart-magische krachten. Een gezonde bhakti-geest – de geest van de overgave, de liefde, de verering en de achting – moet meer actief worden vanuit de eigen vurige scheppende-activiteit, inzicht en individualiteit. Hij moet met achting afstappen op de ingewijde en zijn werk. Wanneer we vanuit een onszelf voorgenomen intensiteit en met eerbied het leven en werk van een ingewijde benaderen, en worstelen om het objectieve begripen van de imaginatieve gedachten, behouden en bevorderen we onze individualiteit. De individualiteit wordt gesterkt wanneer we de kracht hebben om de gedachten van een ingewijde, die we nog niet in ons dragen, te aanschouwen. Dat betekent dat we deze niet direct overgieten met onze subjectieve gedachten, maar in de zin van de auteur leren begrijpen.

Door een dergelijke persoonlijke scheppende relatie en toenadering tot de ingewijde en zijn werk, ontstaat het fascinerende tegendeel van wat men steeds meent. Er ontstaat vrijheid en geen afhankelijkheid. Deze vrijheid ontstaat door het doorstraald-worden of opnemen van het licht, de ziel van de ingewijde, die tot een bevrijding van het bewustzijn of van de zielenkrachten leidt. Hetgeen bijdraagt tot de nieuwe geboorte van het hart of het hogere zelf.

Belangrijk is hier dat men eerst een onderscheid maakt tussen de eigen nog gebonden intellectuele gedachte en zienswijze, en de hogere scheppende gedachten van de ingewijde. Men weet zichzelf hierdoor kleiner te maken en kan vervolgens met achting en verering opkijken naar de ingewijde en zijn werk. Indien men deze onderscheiding niet maakt en zijn gedachten als net zo waardig inschat, belemmer je de bevrijdende werking. Of wanneer je de gedachten alleen passief overneemt en intellectueel reflecteert raak je in een verharding van de ziel. Je vormt hierdoor als het ware een muur waardoor je evenmin het licht van de inspiratieve gedachten opneemt. Op die manier zijn geen vooruitgangen te boeken op het vlak van de geestelijke ontwikkeling. Het tegengestelde van individuele vrijheid ontstaat, namelijk ik-gebondenheid en ik-dominantie, alsook een ongeziene afhankelijkheid tegenover de ingewijde en zijn gedachten.

De geestelijke weg vereist dus als basis de gezonde bhakti-geest, vervolgens de onvermoeibare activiteit of offerkracht in het op de ingewijde en zijn geestelijke gedachten afstappen, karma-yoga, om dan uiteindelijk tot een waarachtig eigen inzicht, jnana-yoga, te komen dat we als genade ontvangen door ons ijverige en eerlijke werk.

Met dit artikel hoop ik dat er een dialoog niet wordt afgesloten, maar juist begint. Het is in onze tijd onontbeerlijk dat we vanuit verschillende geestelijke richtingen onderling meer in een open dialoog komen, willen we niet worden teruggeworpen in onze eigen structuren en willen we in staat zijn de grote geestelijke impulsen in de wereld te brengen of de mensheid ter beschikking te stellen.

*Brochure van de Duitstalige en Nederlandstalige boeken op aanvraag verkrijgbaar bij Ruurd en Marianne Reelick, Sloetstraat 47, 7303 GK te Zutphen, tel. 575548802*

**Rudy Vancoillie** is sinds acht jaar yogadocent. Hij volgde een opleiding holistische geneeswijzen en voedingsleer. Daarna een yoga-docentenopleiding bij Heinz Grill in Duitsland. Verder verdiept hij zich in de antroposofie van Rudolf Steiner. Vancoillie geeft yogacursussen, leidt werkgroepen en houdt voordrachten over diverse thema's.

**Heinz Grill** is 'Heilpraktiker', spiritueel leraar en grondlegger van de 'Yoga uit de reinheid van de ziel'. Hij zet zich in voor de synthese van de yoga in de zin van Sri Aurobindo, de antroposofie in de zin van Rudolf Steiner en de yoga uit de reinheid van de ziel. Van zijn hand verschenen veel publicaties. Enkele titels zijn: 'Yoga und Christentum', 'Geistige Individuation', 'Die sieben Lebensjahrsiebte und sieben Energiezentren', 'Verborgene Konstellationen der Seele.' In het Nederlands verscheen: 'De angst als een ziekte van gene zijde', 'Harmonie in het ademen', 'Opvoeding en zelfopvoeding'.

Artikel uit: **Motief, maandblad voor antroposofie** - nr. 31, juni 2000

© Antroposofische Vereniging in Nederland

[www.antroposofie.nl](http://www.antroposofie.nl)