

Yoga en de dood

Hoe yoga kan helpen bij angst voor de dood

Rianne Collignon

25 april 2018

Yoga en de dood

Hoe yoga kan helpen bij angst voor de dood

Rianne Collignon

www.riannecollignon.nl

rianne.collignon@gmail.com

25 april 2018

Samsara Yoga Docentenopleiding

Foto titelblad: Rianne Collignon

“Waarom is het leven je gegeven als je in doodsangst leeft?”¹

- Kunti, Mahabharata –

"To be a yogi is to stare death in the face and let the layers of fear and desire that binds us to our ego dissolve or be routed out through discipline. That takes a lot of courage."²

- Mike Stokes –

Inhoudsopgave

Inleiding	6
Hoofdstuk 1. Advaita vedanta en de dood	7
1.1 Wat is advaita vedanta?	7
1.2 Hoe wordt er vanuit advaita vedanta naar de dood gekeken?	7
Hoofdstuk 2. Angst voor de dood	10
2.1 Wat is en hoe ontstaat angst voor de dood?	10
2.2. Hoe kan angst voor de dood verholpen worden?	10
Hoofdstuk 3. De dood als thema voor een serie yogalessen	12
3.1 Waarom de dood als thema voor een serie yogalessen?	12
3.2 Welke yogaoefeningen zijn geschikt bij angst voor de dood?	12
3.3 Hoe kan een serie yogalessen met aandacht voor angst voor de dood eruit zien?	16
3.4 Hoe ervaren cursisten yogalessen die gericht zijn op het thema angst voor de dood?	18
3.5 Wat is het effect op het leven van cursisten als zij zich middels yogabeoefening in de angst voor de dood verdiepen?	19
3.6 Wat vraagt het van een docent om dit onderwerp te bespreken met cursisten?	20
Conclusie en aanbevelingen	22
Conclusie	22
Aanbevelingen	23
Samenvatting	25
Bijlagen	27
Bijlage 1 - Vragenlijsten yogalessen	27
Bijlage 2 – Uitgewerkte yogalessen	37
Bijlage 3 - Evaluatieformulieren yogalessen	46
Bronvermelding / literatuur	65

Inleiding

Dat mijn scriptie over yoga en de dood moest gaan, wist ik al snel. Het onderwerp hing om me heen, hield me bezig. Tijdens de opleiding vindt er een persoonlijk proces, een persoonlijke ontwikkeling plaats waarbij ook angsten naar voren komen. Ik vroeg me af wat er onder die angsten zit. Vaak wordt gezegd dat de angst voor de dood de onderliggende angst voor alle andere angsten is. Ik was benieuwd hoe er vanuit yoga naar de dood en angst daarvoor gekeken wordt. Zo kwam ik uit bij de vraagstelling voor deze scriptie:

Hoe kan yoga helpen bij angst voor de dood?

Terwijl de vraagstelling duidelijk was geworden, wist ik nog niet precies waarom het onderwerp me bezighield. Een scriptie schrijven is een uitermate goede aangelegenheid om dit uit te zoeken. Ik beseftte dat ik ervan houd de diepte in te gaan en mezelf graag confronteer met dat wat aanwezig is of nog gaat komen. Een confrontatie met het onvermijdelijke; doodgaan is de enige zekerheid die je hebt zodra je geboren bent. Maar ook beseftte ik dat yoga voor mij onder andere is; ontspannen kunnen zijn temidden van wat zich aandient. Ik gun het mezelf en anderen om ook met de dood van jezelf en naasten zo om te gaan. Zoals Rita Beintema spiritualiteit zo mooi omschrijft: “bewustwording van het leven in al zijn aspecten”.³ Daarnaast vind ik het opvallend dat er in oude yogageschriften veel over leven en dood gesproken wordt, maar dat er in de (Westerse) yogawereld geen of nauwelijks aandacht aan de dood wordt besteed. Dat vind ik opvallend en een gemis.

Om tot beantwoording van de vraagstelling te komen heb ik de volgende subvragen geformuleerd.

- Hoe wordt er vanuit advaita vedanta naar de dood gekeken?
- Wat is en hoe ontstaat angst voor de dood volgens advaita vedanta?
- Hoe kan angst voor de dood verholpen worden?
- Waarom de dood als thema voor een serie yogalessen?
- Welke yogaoefeningen zijn geschikt bij angst voor de dood?
- Hoe kan een serie yogalessen met aandacht voor angst voor de dood eruit zien?
- Hoe ervaren cursisten yogalessen die gericht zijn op het thema angst voor de dood?
- Wat is het effect op het leven van cursisten als zij zich middels yogabeoefening in de angst voor de dood verdiepen?
- Wat vraagt het van een docent om dit onderwerp te bespreken met cursisten?

Door middel van literatuuronderzoek en praktijkonderzoek ga ik de vraagstelling en subvragen beantwoorden. Het literatuuronderzoek bestaat uit nagaan hoe er vanuit advaita vedanta naar de dood en angst voor de dood gekeken wordt. Ik richt en beperk mij tot de advaita vedanta omdat dat de stroming is waarop Samsara Yoga Docentenopleiding gebaseerd is. Het praktijkonderzoek bestaat uit vier yogalessen die ik gegeven heb met als thema yoga en angst voor de dood.

Hoofdstuk 1. Advaita vedanta en de dood

“Volgens Seneca is de dood het beste wat ons kan overkomen. Volgens de Dalai Lama is het niets anders dan het verwisselen van een kledingstuk, maar volgens Sartre maakt de dood het hele leven eigenlijk waardeloos. Volgens Heidegger is de dood de essentie van het mens-zijn, volgens Canetti een gruwelijk noodlot. Aan deze overtuigingen kan nog een heel lange lijst worden toegevoegd.”⁴

Met deze scriptie voeg ik aan bovenstaande lijst van overtuigingen over de dood nog een visie toe, namelijk die van advaita vedanta. In dit hoofdstuk beschrijf ik wat advaita vedanta is en hoe er vanuit advaita vedanta naar de dood wordt gekeken. Wat is de dood eigenlijk als je er non-duaal naar kijkt?

1.1 Wat is advaita vedanta?

De benaming advaita vedanta is opgebouwd uit twee Sanskriet termen: a-dvaita, samengesteld uit ‘a’ en ‘dvaita’. Dvaita betekent ‘tweeheid’ en ‘a’ betekent ‘niet’ waarmee advaita ‘niet-tweeheid’ betekent. ‘Vedanta’ betekent ‘het einde van de Veda’s’ (oudste Hindoeïstische geschriften). Advaita vedanta duidt op non-dualisme. Hiermee wordt bedoeld dat de werkelijkheid, die zich als tweevoudig aan ons schijnt voor te doen, in werkelijkheid één is. Wie zien en ervaren een ‘ik’ en een ‘jij’, een ‘wij’ en een ‘zij’, een tafel, kast, appel, etc. Wij ervaren die anderen of die andere dingen en voorwerpen als iets anders dan onszelf, misschien wel losstaand van onszelf. Hoewel wij onszelf en iemand of iets anders als gescheiden van ons kunnen ervaren, gaat advaita vedanta er vanuit dat alles met elkaar verbonden is, in essentie één is.

1.2 Hoe wordt er vanuit advaita vedanta naar de dood gekeken?

Om maar gelijk met de deur in huis te vallen; volgens één van de bekendste werken van één van India’s allergrootste (advaita) filosofen, Shankara (8^e eeuw), is de dood onwetendheid.⁵

Vrij vertaald: omdat wij als mens onwetend zijn, denken wij dat we dood kunnen gaan; dat de dood bestaat. Waarover zijn wij onwetend? Over dat wat wij werkelijk zijn. Omdat de mens onwetend is over wie of wat hij werkelijk is, wat zijn werkelijke aard is, denkt de mens dat hij kan sterven. Dit suggereert dat, omdat wij op een bepaalde manier kijken en denken, wij denken dat wij geboren worden en doodgaan, maar dat dit volgens advaita vedanta niet zo is.

Dit brengt ons bij de vraag wie wij volgens advaita vedanta werkelijk zijn. Zoals Shankara zegt: “Wij weten allen dat we bestaan. Wij zijn ons allen bewust van ons eigen bewustzijn. Maar wat is de aard van dit bewustzijn, van dit bestaan?”⁶

Shankara houdt voor de aard van dit bestaan, datgene wat niet verandert en niet ophoudt te bestaan. Iets dat tijdelijk is en verandert en / of ophoudt te bestaan, kan niet absoluut werkelijk zijn.⁷ Dit wordt door Shankara zelf als volgt samengevat: “BRAHMAN – absoluut bestaan, absolute kennis en gelukzaligheid – is werkelijk. Het universum is niet werkelijk. Brahman en Atman (het innerlijke zelf van de mens) zijn één.”⁸

Brahman is een Sanskriet term uit het Hindoeïsme dat staat voor de ultieme, absolute werkelijkheid, dat wat niet verandert, die uit zuiver Zijn en bewustzijn bestaat. Als er gesproken wordt over de absolute werkelijkheid, wordt er verwezen naar Brahman.

Shankara gebruikt ook de term Atman. Dit is net als Brahman een Sanskriet term, waarmee verwezen wordt naar de essentie van het ‘ik’, het Zelf, bewustzijn. Naar de essentie van wat een mens werkelijk is. En hij schrijft dat Brahman en Atman één zijn. Hiermee zegt hij dat er geen verschil is tussen de ultieme, absolute werkelijkheid en de mens, want in essentie is de mens ook ultieme, absolute werkelijkheid. En omdat de mens in essentie ook die ultieme, absolute werkelijkheid is, die onveranderlijk is en niet ophoudt te bestaan, kennen wij geen dood, kunnen wij in essentie niet

sterven.

Hierover schrijft Shankara: “Het Atman kent geboorte noch dood. Het groeit noch vergaat. Het is onveranderlijk, eeuwig. Het valt niet uiteen wanneer het lichaam uiteen valt. Houdt de lucht die in een vat zit op te bestaan wanneer dat vat breekt?”⁹

De onwetendheid waarnaar Shankara verwijst, wordt hier uitgelegd door de verwijzing naar de lucht die in een vat zit. Het vat is het omhulsel waarin de lucht zich bevindt. Als we het vat openen of als het vat breekt, blijft de lucht die erin zat bestaan. Op dezelfde manier kunnen we naar onze ware essentie en het lichaam kijken. We zijn in essentie bewustzijn en het lichaam is een omhulsel om dat bewustzijn heen. Als het lichaam sterft, blijft onze essentie, het bewustzijn, bestaan.

Ook deze twee voorbeelden van Shankara geven dit weer: “De stralen van de zon brengen wolkenlagen voort. Daardoor wordt de zon verhuld; en zo lijkt het of alleen de wolken bestaan. Op dezelfde wijze verbergt het ik, dat wordt voortgebracht door het Atman, de ware aard van het Atman; en zo lijkt het dat alleen het ik bestaat.”¹⁰ en “Ik, het Atman, ben Brahma. Ik ben Vishnu. Ik ben Shiva. Ik ben dit heelal. Niets bestaat, maar Ik ben. Ik woon in alles en buiten alles. Ik ben voor en achter. Ik ben in het zuiden en in het noorden. Ik ben boven en beneden. De golf, het schuim, de maalstroom en de borreling zijn alle in wezen water. Op dezelfde wijze zijn het lichaam en het ik niets anders dan zuiver bewustzijn. Alles is in wezen bewustzijn, zuiverheid en vreugde.”¹¹

Vanuit dit perspectief kan ons lichaam niet werkelijk zijn; kan ons lichaam niet zijn wie wij werkelijk ten diepste zijn. Ons lichaam wordt namelijk geboren en op een gegeven moment sterft het lichaam. Het lichaam verandert. En dat wat verandert, is niet de absolute werkelijkheid.

Zo kun je ook naar andere aspecten zoals gedachten en voorkeuren kijken. Mooji, een hedendaagse advaita zen-meester, legt dit als volgt uit: “Maar alles waarnaar we verwijzen als van ons – ons lichaam, onze geest, onze emoties – is niet wat wij in wezen zijn.”¹² en “Alles wat je waarneemt, kan niet zijn wat je bent. Neem dit gewoon innerlijk waar totdat het vanzelf wordt bevestigd in de mind. Jij bent eerder dan al het waarneembare. Blijf als het gewaarzijn hiervan. Neem waar dat alle gedachten en gevoelens, alle verschijnselen, komen en gaan voor je ogen.”¹³ en “Alles wat je kunt waarnemen komt en gaat, met inbegrip van je eigen lichaam. Jij bent degene die kijkt naar de tijd, naar objecten, en zelfs naar gedachten en emoties. [...] Ongeacht of het object van waarneming fysiek is en dus kan worden gemeten naar kleur, vorm en grootte, of veel subtieler is, zoals denken, voelen en sensaties, het zijn *allemaal* verschijnselen. Het is het gevoel van ‘ik’ dat ze waarneemt.”¹⁴

Mooji heeft het hier over de mens die kijkt naar verschijnselen die voorbij komen. Je bent niet die verschijnselen zelf, maar de waarnemer ervan. Je bent dus niet je lichaam, je bent niet je gedachten, je bent niet je emoties, je neemt ze waar en je bent de waarnemer ervan. Shankara schrijft hierover: “Er is een in zichzelf bestaande werkelijkheid die de basis is van ons ik-bewustzijn. Die werkelijkheid is de getuige [...]. Die werkelijkheid is de kenner in alle bewustzijnstoestanden, waken, dromen en droomloze slaap. Zij is zich bewust van de aan- of afwezigheid van het denken en zijn werkzaamheden. Het is het Atman. [...] Haar aard is eeuwig bewustzijn. [...] Dit is het Atman, het aloude hoogste Zijn. Het houdt nooit op oneindige vreugde te ervaren. Het is eeuwig dezelfde. Het is het bewustzijn zelf. De organen en de levensenergieën zijn werkzaam onder zijn bevel.”¹⁵ Datgene dat waarneemt dat er gedachten zijn, dat er een lichaam is, dat is Atman, het Zelf, bewustzijn, dat één is met Brahman, de ultieme, absolute werkelijkheid.

Waarom is Brahman, het bewustzijn, de absolute werkelijkheid? Volgens Dennis Waite: “Bewustzijn is uiteindelijk het enige dat nergens van afhankelijk is. [...] Daarom is bewustzijn de enige werkelijkheid.”¹⁶

Voor de gemiddelde Nederlander zijn de termen Brahman en Atman wellicht onbekend. Zelfs de gemiddelde yogacursist is er waarschijnlijk niet mee bekend, omdat ze over het algemeen niet gebruikt worden tijdens een yogales. Om de begrippen uit te leggen en toegankelijker te maken, kunnen de termen ook anders worden vertaald. Zo spreekt Rita Beintema van Goddelijk of suprème intelligentie of goddelijke intelligentie¹⁷: “De echte kern van het leven is de goddelijke intelligentie die beweegt in de ruimte van de leegheid. Wij zijn de expressie van dat leven. En dat leven kan nooit gedood worden; leven kent geen dood. Geboorte en dood zijn gebonden aan de zichtbare vormen. Leven is iets dat altijd zonder begin en einde is geweest. Dat is misschien wat wij bedoelen met de woorden: onsterfelijkheid, eeuwigheid en oneindigheid. In het alles en het vele is de Eenheid van het leven. Om het anders te zeggen: de kern van het bestaan is de Goddelijke intelligentie en de hele schepping is een manifestatie van die energie.”¹⁸

Om het weer terug te koppelen naar Brahman en Atman; de kern van het bestaan is Brahman en de hele schepping is een manifestatie van die Brahman. En vertaald in de woorden van Rita Beintema: “Het ene drukt zich uit en laat zich zien in het vele en blijft toch Een.”¹⁹

Samenvattend betekent dit dat volgens advaita vedanta de dood in werkelijkheid niet bestaat. Het bestaat alleen vanuit onwetendheid over het ware zijn van de mens. Het fysieke lichaam kan wel sterven, maar wat een mens in essentie, in werkelijkheid ten diepste is, niet. Want de ultieme, absolute werkelijkheid en de essentie van de mens zijn één.

Hoofdstuk 2. Angst voor de dood

In dit hoofdstuk beschrijf ik wat angst voor de dood is volgens advaita vedanta, hoe die angst ontstaat en hoe angst voor de dood verholpen kan worden.

2.1 Wat is en hoe ontstaat angst voor de dood?

Over de dood is de in het vorige hoofdstuk geïntroduceerde Indiase filosoof Shankara duidelijk; dat is onwetendheid. Ook over angst voor de dood vindt hij er geen doekjes om. Volgens Shankara is de angst voor de dood de grootste verschrikking in deze wereld.²⁰ Een verschrikking die hij als slavernij omschrijft: “De mens leeft in slavernij omdat hij het niet-Atman voor zijn ware zelf houdt. Dit wordt veroorzaakt door onwetendheid. Daaruit vloeit de ellende van geboorte en dood voort. Uit onwetendheid stelt de mens het Atman gelijk met het lichaam, daarbij het vergankelijke voor het werkelijke houdend.”²¹

We lezen hierboven: “De mens leeft in slavernij omdat hij het niet-Atman voor zijn ware zelf houdt.” De mens houdt iets voor zijn ware zelf wat niet zijn ware zelf is. Daardoor is er sprake van onwetendheid. De verschrikking waar Shankara het over heeft verwijst dus naar onwetendheid. Onwetendheid over de werkelijke aard, de essentie van het mens-zijn. “De Yajur Veda verklaart dat een mens onderhevig is aan angst zolang hij ook maar het geringste verschil ziet tussen hemzelf en Brahman. Wanneer iemand – zelfs als hij over onderscheidingsvermogen beschikt – ook maar het geringste onderscheid ziet tussen hemzelf en het oneindige Brahman, zal er angst in hem ontstaan. Een dergelijk verschil wordt alleen gezien wegens onwetendheid.”²²

Shankara zegt dat door de onwetendheid, door het niet zien wat de mens ten diepste in werkelijkheid is, angst ontstaat. Omdat de mens niet ziet dat hij in essentie één is met de ultieme, absolute werkelijkheid, denkt hij dood te kunnen gaan, eindig te zijn. De mens denkt dat hij het lichaam is en het lichaam is vergankelijk. Door de identificatie met en vergankelijkheid van het lichaam denkt de mens te kunnen sterven. Daardoor ontstaat angst.

Bij het nagaan wat angst voor de dood is en hoe het ontstaat, komen we dus opnieuw bij onwetendheid uit, net als in hoofdstuk 1. De angst voor de dood heeft dezelfde voedingsbodem als het idee van ‘de dood’, namelijk onwetendheid.

2.2. Hoe kan angst voor de dood verholpen worden?

Nu duidelijk is wat angst voor de dood is en hoe het ontstaat, kan ook gekeken worden naar hoe angst voor de dood verholpen kan worden.

Shankara schrijft hierover: “Ken het Atman, ontstijg alle verdriet en bereik de bron van vreugde. Word verlicht door deze kennis en je hebt niets te vrezen.”²³ en “Houd daarom op je te vereenzelvigen met deze klomp vlees, het grofstoffelijk lichaam, en met het ik, het fijnstoffelijk omhulsel. Beide zijn denkbeeldig. Ken je Atman, het zuivere, oneindige bewustzijn, dat eeuwig bestaat in verleden, heden en toekomst. Zo zul je vrede vinden. Houd op je te vereenzelvigen met ras, stam, naam, vorm en maatschappelijke stand. Deze zaken behoren tot het lichaam, het gewaad van het verval. Verwerp ook het denkbeeld dat jij de verrichter van handelingen bent en de denker van gedachten. Dit behoort tot het ik, het fijnstoffelijk omhulsel. Wees je bewust dat je het Zijn bent, dat eeuwig geluk is.”²⁴

Volgens Shankara kan de angst voor de dood dus verholpen worden door op te houden met denken dat je het lichaam bent, dat je een ‘ik’ bent die handelt en denkt en door te stoppen met je te vereenzelvigen met allerlei andere zaken die veranderlijk zijn, van tijdelijke aard. Door juist inzicht te hebben in wie je werkelijk bent, zal je vrede vinden.

Volgens advaita vedanta hoeft er niet een speciale weg bewandeld te worden of een vaststaand stappenplan gevolgd, het gaat om het juiste inzicht en het oplossen van onwetendheid. Uit de leringen van Shankara blijkt dit ook; het gaat om het opheffen van onwetendheid over iets dat er al is, dat al goed en heel en perfect is. Je hoeft niet iets nieuws te leren, bepaalde dingen aan te leren, ergens beter in te worden om van de angst voor de dood af te komen. Alles wat jij bent, is er al en is goed; zuiver Zijn en bewustzijn.

In het boek '*Yoga als kunst van het ontspannen*'²⁵, worden twee benaderingen beschreven die gevolgd kunnen worden om van angsten af te komen. De eerste benadering betreft het aantonen dat we bang zijn voor iets of situaties die ons in werkelijkheid niet bedreigen. Zij schrijven dat deze benadering veel wordt gebruikt in psychotherapieën. Omdat elementaire angst die in iedereen aanwezig is in geen psychotherapeutische behandeling kan worden weggenomen, lijkt de tweede benadering volgens de auteurs diepgaander. "De tweede manier lijkt daarom grondiger, en in staat tot het doen verdwijnen van elke psychische angst. De basis van deze bevrijding is het doorzien van de truc die bestaat uit het projecteren van een iemand die bang is. Een truc die we leren doorzien, als we ons in allerlei situaties afvragen: *Wie* of *wat* in ons is bang; wil geaccepteerd worden; is tiranniek, slap of wat dan ook."²⁶

Volgens hen passen we een truc toe door te denken dat we een iemand, een 'ik' zijn. We identificeren ons met ons lichaam en vervolgens identificeren we ons met onze angst. Volgens de schrijvers van '*Yoga als kunst van het ontspannen*' ligt de oplossing in het zich afvragen *wie* of *wat* bang is. "De ontdekking van het antwoord op deze vraag, is tegelijk het vinden van de volmaakte vrijheid."²⁷ Door je af te vragen wie of wat bang is, zou je de onwetendheid kunnen doorzien en opheffen, tot juist inzicht kunnen komen.

Dit wordt bevestigd in het boek *Een introductie tot Advaita* waar het opheffen van onwetendheid wordt uitgelegd door het te hebben over het herkennen van je ware aard. "Ontsnapping uit samsara, de 'eeuwige cirkel van geboorte en dood', wordt bereikt door 'verlicht te worden. [...] het herkennen van jouw ware aard en die van de werkelijkheid.'"²⁸

Samenvattend betekent dit dat volgens advaita vedanta de angst voor de dood is en ontstaat door onwetendheid. De angst voor de dood heeft dezelfde voedingsbodem als het idee van 'de dood', namelijk onwetendheid. In die onwetendheid zit ook de sleutel tot het verhelpen van angst voor de dood. Door tot juist inzicht te komen, van onwetend naar wetend, kan volgens advaita vedanta angst voor de dood verholpen worden.

In het volgende hoofdstuk komt aan bod hoe deze theorie over hoe angst voor de dood verholpen kan worden, kan worden vertaald in een yogales en wat voor oefeningen hierbij passend kunnen zijn.

Hoofdstuk 3. De dood als thema voor een serie yogalessen

3.1 Waarom de dood als thema voor een serie yogalessen?

“Het proces van ontdekken dat onze zienswijze verkeerd is, en beseffen hoe alles ‘feitelijk’ is, wordt ‘sublatie’ [oplossing in een hogere eenheid] genoemd. [...] Zo verschaft advaita ook de Zelf-kennis waardoor ik besef dat de wereld alleen maar Brahman is en dat ik Brahman ben. Er is geen dualiteit en geen noodzaak enige bezorgdheid te koesteren over ‘mijn leven’ en ‘mijn dood’.”²⁹

De dood is onderdeel van het leven en iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken. Rita Beintema omschrijft spiritualiteit als “bewustwording van het leven in al zijn aspecten”³⁰, en daar hoort de dood ook bij. Dus waarom de dood als thema voor een yogalessen? Omdat het bij het leven hoort.

Er zijn verschillende redenen waarom mensen yogalessen volgen.³¹ Door het lesgeven merk ik dat er vaak een directe aanleiding of reden voor is, zoals lichamelijke of geestelijke problemen. Door in yogalessen het thema ‘(angst voor) de dood en non-dualiteit’ bespreekbaar te maken of een themalessen of specifieke cursus erover te organiseren, kunnen mensen kennismaken met yoga en dit thema gebaseerd op non-dualiteit en misschien gaan ervaren dat zoals hierboven in de quote beschreven staat er geen reden is om bezorgd te zijn over ‘je leven’. Door dit onderwerp te bezien door de ogen van yoga en non-dualiteit kunnen mensen kennismaken met wie zij in essentie zijn. Dat kan cursisten misschien rust en inzicht geven en ‘het leven’ lichter maken.

In het kader van praktijkonderzoek voor deze scriptie heb ik in de periode februari-maart 2018 vier yogalessen gegeven met het thema ‘yoga en angst voor de dood’. Voor aanvang van de lessen hebben de deelnemers vragenlijsten ingevuld, waarin onder andere gevraagd is naar hun motivatie voor deelname aan deze lessen. Genoemd wordt nieuwsgierigheid hoe yoga hierbij kan helpen, uit hoop dat het helpt tegen angst voor de dood, interesse in de theorie achter yoga en waarom mensen bang zijn voor de dood, open interesse, nieuwe inzichten opdoen en ervaringen delen met andere deelnemers. Deze vragenlijsten zijn opgenomen in bijlage 1.

In dit hoofdstuk richt ik mij op een serie yogalessen die specifiek over angst voor de dood gaat waarvoor deelnemers zichzelf hebben ingeschreven.

3.2 Welke yogaoefeningen zijn geschikt bij angst voor de dood?

Kunnen de bronnen die voor de voorgaande hoofdstukken gebruikt zijn, ook informatie geven over yogaoefeningen die geschikt kunnen zijn bij angst voor de dood? In bijvoorbeeld *Het Kroonjuweel van wijsheid* van Shankara zijn veel passages opgenomen waarin naar voren komt wat iemand kan doen om de onwetendheid op te heffen, tot inzicht te komen. Er wordt niet specifiek gesproken over bepaalde (yoga)oefeningen, maar uit de passages kan wel gehaald worden aan welke richting je met oefeningen kan denken.

Het eerste dat genoemd wordt, is het onderscheid maken; het leren onderscheid maken tussen wat je in essentie niet bent en wat wel. Shankara zegt hierover: “De wijze mens die bevrijding zoekt van de gebondenheid moet onderscheid maken tussen het Atman en het niet-Atman.”³²

Hoe kan je onderscheid maken? Leren onderscheid maken kan op verschillende manieren. Je kan bijvoorbeeld werken op het niveau van het lichaam, maar ook op het niveau van het denken. Over het lichaam zegt Shankara: “Doe afstand van alle aardse hoop en lichamelijke genoegens door op te houden je te vereenzelvigen met het grofstoffelijk lichaam. Vervolgens moet je ook ophouden je te vereenzelvigen met het fijnstoffelijk lichaam.”³³

En over het denken: “Het denken is daarom de oorzaak van iemands gebondenheid en ook van zijn

bevrijding.”³⁴ Hij ziet het denken dus zowel als de oorzaak van gebondenheid alsook als de oorzaak van bevrijding. Hoe kan het dat het denken beide in zich heeft? Dat heeft te maken met de conditie van de geest. “Het veroorzaakt gebondenheid wanneer het verduisterd is door rajas. Het veroorzaakt bevrijding wanneer het bevrijd is van rajas en tamas en zuiver is geworden.”³⁵ Rajas (bedrijvigheid, energie, vurigheid) en tamas (duisternis, stagnatie, vernietiging) zijn twee van de drie guna’s (eigenschappen) die in alles aanwezig zijn (de derde is sattva en staat voor reinheid en puurheid). Als de geest verduisterd is, is het de oorzaak van gebondenheid en als de geest zuiver is, is het de oorzaak van bevrijding. Het ligt er dus aan hoe zuiver de geest is. En hoe kunnen wij een zuivere geest krijgen? “Als men zich oefent in onderscheid en onverstoorbaarheid, met uitsluiting van al het andere, zal de geest zuiver worden en tot bevrijding komen. Daarom moet de wijze mens die bevrijding zoekt deze beide eigenschappen in zich ontwikkelen.”³⁶

We weten dus nu al dat we onderscheid moeten leren maken en dat onze geest zuiver moet zijn. Zijn er nog andere zaken van belang?

Ook stilte en het verstillen van het denken blijkt een rol te spelen. “Door nalatigheid in het verstillen van het denken wordt een mens afgeleid van het bewustzijn van zijn goddelijke aard.”³⁷ Het gaat er niet om iets nieuws te bereiken door in stilte te verblijven, maar in stilte verblijven kan bijdragen aan het besef van onze goddelijke aard. “Verblijf in de stilte en geniet de gelukzaligheid van het Atman. Verlies alle gevoel van gescheidenheid en verwezenlijk in Brahman je oneindige aard.”³⁸

Dus we hebben nu onderscheid maken, zuivere geest en stilte. Hoe kunnen deze aspecten vertaald worden naar yogaoefeningen? Hieronder beschrijf ik een aantal mogelijkheden waarop ermee geoefend kan worden. Uiteraard zijn er nog veel meer mogelijkheden. Ik probeer hier niet volledig te zijn, maar een aanzet te geven op basis van de geraadpleegde literatuur en mijn ervaring als yogadocent tot nu toe.

Onderscheid maken

Onderscheid leren maken tijdens een yogales kan bijvoorbeeld door deelnemers te leren opmerken dat gedachten opkomen, even blijven en weer gaan. Door fysieke sensaties te leren voelen in het lichaam en dat die aan verandering onderhevig zijn. Door te oefenen met het innemen van de positie van de waarnemer: er is iets in jou dat waarneemt dat er gedachtes komen en gaan en dat er bijvoorbeeld een drukkend gevoel te voelen was in de onderrug. Hierdoor kunnen ze ervaren dat er gedachten en gevoelens en een lichaam zijn, maar dat dat niet is wat ze in essentie zijn. Het benoemen van de knie als ‘de knie’ in plaats van ‘mijn knie’ kan ook bijdragen. Ook kunnen ze zich afvragen telkens wanneer ze denken of zeggen dat ze moe, verdrietig, vrolijk, energiek, etc. zijn, wie of wat is er moe, verdrietig, vrolijk, energiek?

Er kan ook verwezen worden naar een voorbeeld dat vaak aangehaald wordt en dat in het *Kroonjuweel van wijsheid* voorkomt.³⁹ Als je een afgesloten vat hebt waar lucht in zit, is die lucht dan weg, kapot of dood als het vat gebroken wordt? Dit voorbeeld kan helpen inzicht te krijgen in dat wat je niet bent (je tijdelijke omhulsel, lichaam, vat in het voorbeeld) en dat wat je wel bent (zuiver zijn, bewustzijn, lucht in het voorbeeld).

Zuiverheid

Oefenen in onderscheid en onverstoorbaarheid is nodig om een zuivere geest te krijgen.⁴⁰ Hoe we kunnen oefenen met onderscheid maken, is hierboven besproken dus hier ga ik in op onverstoorbaarheid. Hoe kunnen we oefenen met onverstoorbaarheid? Onverstoorbaarheid kan bijvoorbeeld geoefend worden door concentratiemeditatie, het terugtrekken van of controle over de zintuigen of het doen van één ding tegelijk. Als concentratiemeditatie kan er bijvoorbeeld geoefend worden met het concentreren op de adem, steeds opnieuw tot tien tellen of het beoefenen van

loopmeditatie en je concentreren op het op- en afrollen van de voeten in contact met de grond. Ook kan bijvoorbeeld een balanshouding zoals 'de boom' geoefend worden, waarbij de blik op een punt voor je rust.

Het terugtrekken van de zintuigen kan ook op meerdere manieren beoefend worden, zoals luisteren naar de stilte zonder in te gaan op specifiek hoorbare geluiden, het beoefenen van (meerdere versies van) de yoni mudra, en de zintuigen zuiveren door het vermijden van 'negatieve invloeden', zoals tv kijken en computeren.

Mantra's zingen kan ook bijdragen aan het verkrijgen van een zuivere geest. In Sanskriet, 'man' betekent 'geest' en 'tra' betekent 'bevrijden van', dus 'mantra' is letterlijk een manier om de geest te bevrijden.

Stilte

In stilte wordt vaak zichtbaar / ontvouwt zich datgene wat er speelt, hoe het met je gaat. In het dagelijks leven met zijn werkzaamheden en taken, is het makkelijk om daaraan voorbij te gaan. Er is afleiding. In stilte valt veel van die afleiding weg, waardoor zichtbaar wordt wat zich eronder bevindt. Net als met water. Als je met een stok in bijvoorbeeld een plas roert, wordt al het in het water aanwezige materiaal, zoals zand, in beweging gebracht en wordt het water troebel. Als je stopt met roeren, krijgt het zand de gelegenheid om naar de bodem te zakken waardoor het water helder / zuiver wordt.

In stilte verblijven kan geoefend worden door bijvoorbeeld stil te zitten, de stilte tussen gedachten op te merken, de stilte na het horen / zingen van een mantra te benoemen of na het luiden van een klankschaal, een stiltewandeling te maken en in stilte te eten. Dit kunnen momenten van stilte zijn gedurende de dag. Je kan ook langere tijd in stilte verblijven, bijvoorbeeld door deel te nemen aan een stilteretraite.

Naast deze oefeningen die gebaseerd zijn op onderscheid, zuiverheid en stilte kan ook gedacht worden aan de volgende oefeningen:

- Savasana (ook wel lijkhouding genoemd)
- Het zingen van de mantra 'om asatoma' (dit is een vredesmantra; het reciteren van deze en andere vredesmantra's kan vrede brengen; deze komt uit de Brihadaranyaka Upanishads⁴¹, de oudste Upanishad, van waaruit advaita vedanta ontstaan is).⁴²

Om asatomo satgamaya
Tamasoma jyotir gamaya
Mrityorma amritamgamaya

Leid me van illusie naar waarheid (over wat ik in essentie ben)
Van duisternis (onwetendheid) naar licht (kennis, inzicht)
Van (angst voor de) dood naar onsterfelijkheid

- Oefeningen voor balans in nier- en blaasenergie. De meridianen van blaas en nieren geven ons doorzettingsvermogen en levensdrang. Zijn deze energieën zwak, dan ervaren we een fundamenteel soort angst. Deze vorm van angst komt uit onze basis en kan zo diep gaan, dat we (onbewust of zonder reden) bang kunnen zijn om ons leven te verliezen. De volgende oefeningen zijn strekkingen voor de nier- en blaasmeridiaan en kunnen helpen bij angst.⁴³
 - Zittende vooroverbuiging (paschimottanasana)

- Hoofd naar knie (Janu sirsasana)
 - Handen op onderrug, onderrug warm wrijven, handen op onderrug laten rusten, warmte in onderrug laten trekken
 - Hoofd laten zakken, kin richting de borst. Rek achterzijde nek.
 - Ruglig, handen onder heiligbeen. Inademend rug hol, uitademend rug bol.
- Restorative yoga serie tegen angst⁴⁴. In *Restore and rebalance. Yoga for deep relaxation* reikt Judith Hanson Lasater onder andere een serie restorative houdingen aan die beoefend kan worden bij angst.
- Salamba Uttanasana
 - Salamba Prasarita Padottanasana
 - Ardha Viparita Karani
 - Savasana 4

Deze houdingen stimuleren de fysiologische ontspanningsreflexen die activiteit van het sympathische zenuwstelsel verlagen. Dit helpt mensen zich meer ontspannen te voelen en daarmee minder angstig. Alle vier de houdingen hebben twee gemeenschappelijke factoren.

1. Het hoofd is op dezelfde hoogte of lager dan het hart. Dit stimuleert een kalmerende reflex, de baroreflex. Deze reflex verlaagt de activiteit van het sympathische zenuwstelsel.
2. Spieren worden op een rustige, voorzichtige manier gestrekt wat spierontspanning bevordert. Dit reduceert de hoeveelheid zuurstof die de spieren nodig hebben, waardoor het hart minder hard hoeft te werken omdat het minder bloed naar de spieren hoeft te pompen.⁴⁵

Voor de deelnemers van mijn scriptielessen waren onderstaande oefeningen uit de lessen het meest waardevol (zie bijlage 3 voor de evaluatieformulieren):

“Theorie over onwetendheid, wie of wat is boos of voelt zich moe, oefeningen met strekkingen (nier / blaas in verband met angst), stilzitten met angst (heftig maar waardevol), combinatie van theorie en oefeningen, leren voelen.”

“De theorie van de onwetendheid, je afvragen ‘wie is boos of moe’ enzovoort, dus eigenlijk wie of wat ben je. De nier / blaasmeridiaan oefeningen. De oefening met thema ‘angst’ was heftig.”

“De meridiaanstrekkingen en achteroverbuiging en de kennis over onwetendheid...een tipje van de sluier ;-)”

“De eerste meditatie waarbij je aangaf nog dieper in de mat te mogen zinken blijft me bij. Loslaten van eigen spierspanning en draagkracht overlaten aan de aarde.”

“Ik vond vooral de oefeningen waardevol omdat ik al zoveel in mijn hoofd zit. Het toelaten van het woord angst, het gevoel toelaten en dan bewust beseffen wat er gebeurt. Ook de theorie dat de energie niet ophoudt buiten het lichaam vind ik een mooie / fijne gedachte die mij helpt.”

“Brahman / Atman (schrijf je dat zo?), advaita vedanta. Wie vindt / voelt iets? Het thema angst bij het zitten. Nadenken over wie / wat zijn we wel?”

“De combinatie van theorie en oefeningen en elkaars bevindingen maakte het verrijkend en toepasbaar / Daardoor ‘beklijft’ de theorie en kun je het beter plaatsen.”

“Vooral de zit / lig meditatie. Het leren voelen en luisteren naar lichaam en gedachten.”

“De lijkhouding is voor mij altijd waardevol. Daarnaast uitschudden van het lichaam om energie te laten stromen.”

“De verhalen van de andere cursisten hebben mij geïnspireerd, en de combinatie van theorie en oefeningen waren wel erg fijn vanwege de lange zit.”

Samenvattend is onderscheid maken, een zuivere geest en stilte belangrijk om tot ontdekking te komen wie of wat je in essentie bent en wanneer je je verdiept in (angst voor) de dood en non-dualiteit. Deze aspecten kun je leren door onder andere de oefeningen te doen die in dit hoofdstuk aangehaald zijn. De deelnemers van mijn scriptielessen vonden met name de theorie over non-dualiteit, onwetendheid, zich afvragen wie of wat boos is, de meridiaanstrekkingen en het stilzitten met het thema angst waardevol.

3.3 Hoe kan een serie yogalessen met aandacht voor angst voor de dood eruit zien?

Advaita accepteert dat we onze ervaringen waarnemen en begrijpen als dualistisch en laat het onderricht op dat punt beginnen.⁴⁶ Dat is ook een mooi en goed uitgangspunt voor yogalessen in het algemeen, yogalessen gebaseerd op dit thema en yogalessen gebaseerd op advaita vedanta.

Eerst wil ik een aantal algemene aandachtspunten benoemen die belangrijk (kunnen) zijn voor elke yogales of yogales waarin een specifiek thema uitgelicht wordt.

- Creëer veiligheid. Dit kan op meerdere manieren zoals:
 - kiezen voor een juiste opstelling van de yogamatten in de zaal passend bij de les en de groep (bijvoorbeeld in een (halve) cirkel);
 - houd de groep niet te klein en niet te groot zodat er voldoende inbreng is van deelnemers, maar dat daar ook voldoende tijd voor is (bijvoorbeeld maximaal tien);
 - ervoor zorgen dat de deelnemers gebruik kunnen maken van props die zij nodig hebben en / of fijn vinden;
 - benoemen dat ze te allen tijde extra props mogen pakken indien nodig of kunnen gaan verzitten;
 - zorgen voor een aangename temperatuur en ventilatie in de ruimte;
 - benoemen dat alles wat besproken wordt binnen de vier muren van de zaal blijft;
 - naambordjes gebruiken, zodat deelnemers elkaars naam kunnen zien en gebruiken;
 - een voorstelrondje maken, waarin deelnemers o.a. kunnen vertellen over hun motivatie voor deelname
 - vragen of er nog vragen zijn voordat de eerste les begint;
 - tijdens de lessen vragen naar hun ervaringen / opmerkingen / ideeën over wat er besproken is en tegelijk de ruimte geven om niet of onder vier ogen te delen.
- Begin de les met een paar minuten stilzitten. Op die manier kunnen de deelnemers aankomen, wordt er een overgang gecreëerd naar het begin van de les en kunnen de deelnemers opmerken hoe het met ze is.
- Na het stilzitten kunnen (losmaak)oefeningen aangeboden worden om de aandacht naar het lichaam te brengen, uit het hoofd te komen en het lichaam op een milde manier in beweging te brengen en de gewrichten door te smeren.
- Tijdens de les ruimte creëren voor eigen inbreng van deelnemers.
- Bied een evenwichtige combinatie aan van theorie en oefeningen en bied verschillende soorten oefeningen aan (losmaakoefeningen, asana's, mantra zingen, schrijf oefening, etc.) zodat er voor elke deelnemer iets tussen zit.

- Vraag naar eventuele blessures en andere klachten. Bij een cursus over dit thema, kan eventueel contact opgenomen worden met een therapeut als iemand in behandeling is voor (angst)klachten (na toestemming deelnemer). Hierover meer in paragraaf 3.6.
- Benoem dat ze niets klakkeloos hoeven aan te nemen. Wat je wel kan vragen is eigen overtuigingen even opzij te zetten en met een open blik naar de ideeën te luisteren en de oefeningen te ervaren.
- Zorg dat er voldoende tijd ingeruimd wordt voor de les zodat niets afgeraffeld hoeft te worden, er voor de oefeningen de tijd genomen kan worden die ze verdienen en / of nodig hebben en dat er ruimte en tijd is voor eigen inbreng van alle deelnemers.

Het idee van het niet bestaan van de dood druist misschien in tegen de huidige opvattingen van de deelnemers. Bij de start van een serie lessen over (angst voor) de dood kunnen deelnemers daarom uitgenodigd worden het gezichtspunt van waaruit ze kijken en nieuwe informatie tot zich nemen, te verruimen. Dit heb ik bijvoorbeeld gedaan door aan het begin van de eerste les een (bekende) afbeelding te laten zien waarop twee gezichten te zien zijn of één vaas, afhankelijk van hoe je er naar kijkt.

Vervolgens kan een serie beginnen bij onze dualistische waarnemingen door bijvoorbeeld aandacht te besteden aan het lichaam, gedachten en emoties. Het is belangrijk om lichaamsbewustzijn te hebben en te kunnen / leren voelen, zodat ervaren kan worden dat bijvoorbeeld fysieke sensaties steeds veranderen en dat het misschien niet zo duidelijk is waar precies de lichaamsgrens is. Vervolgens kan gewezen worden op de waarnemer van deze ervaringen en aangegeven worden dat wij niet ons lichaam, gedachtes en emoties zijn. Dit kan tevens een overgang zijn van dualistisch naar non-dualistisch.

In de lessen die ik over dit onderwerp heb gegeven heb ik dit opgebouwd met subthema's door tijdens de eerste les aandacht te besteden aan wat de mens niet is volgens advaita vedanta en tijdens de tweede les wat de mens wel is.

Bij lessen gebaseerd op non-dualiteit is het belangrijk om herhaaldelijk aan te geven dat het niet gaat om allerlei nieuwe dingen leren of een stappenplan langslopen. Zoals Dennis Waite het mooi verwoord: "Er is niets wat je kunt doen om te worden wat je al bent, maar er zijn dingen die je kunt doen om het te onderkennen. Dat betekent 'verlichting' - het 'oplichten' van wat er altijd was!"⁴⁷

Hierna kan bijvoorbeeld de angst voor de dood besproken worden. Tijdens de eerste en tweede les kan het onderwerp ook opkomen tijdens het delen van ervaringen van deelnemers, maar ik zou het niet specifiek als thema behandelen tijdens de eerste twee lessen. Het kan een beladen onderwerp zijn, waarvoor het fijn is als de groep al aan elkaar gewend is en de deelnemers enigszins weten wat ze kunnen verwachten van de lessen.

Vervolgens kan bijvoorbeeld in een afsluitende les besproken worden hoe je tot inzicht kunt komen. Maar het onderwerp is zo diepgaand dat er makkelijk meer lessen gegeven kunnen worden.

Het kan fijn zijn een bepaalde structuur aan te houden voor de opbouw van de lessen. Zo kun je beginnen met aankomen en stilzitten, daarna (losmaak)oefeningen, het delen van theorie over het onderwerp, gevolgd door een pauze, daarna weer oefeningen en tot slot het afronden van de les.

In bijlage 2 zijn de vier uitgewerkte lessen opgenomen die ik in het kader van deze scriptie heb gegeven. Hierin is te zien hoe ik de lessen voorbereid heb. In de praktijk zijn de lessen iets anders verlopen omdat de situatie daarom vroeg.

Samenvattend kan een yogales met aandacht voor (angst voor) de dood beginnen bij onze dualistische manier van waarnemen en begrijpen. Vervolgens kan besproken worden wat een mens niet is, wat wel en daarna gevolgd door het bespreken van angst voor de dood. Als laatste kan ingegaan worden op hoe inzicht verkregen kan worden.

3.4 Hoe ervaren cursisten yogalessen die gericht zijn op het thema angst voor de dood?

In het kader van deze scriptie heb ik in de periode februari-maart 2018 vier yogalessen gegeven met het thema 'yoga en angst voor de dood'. Hier hebben negen cursisten aan meegedaan. In het evaluatieformulier heb ik onder andere gevraagd hoe zij de lessen ervaren hebben (zie bijlage 3). Hieronder hun reacties:

"Ik heb de yogalessen als heel prettig ervaren. Voor mij een inspiratie en zeer interessant. Mede door hoe jij de lessen gaf, maar ook de opdrachten en de groep."

"Inzichtelijk. Gespannen. Ontspannen. Kwetsbaar. Verbindend. Beangstigend. Leuk. Voer voor contemplatie."

"Ik heb het als mooi en verdiepend ervaren. Ik had / heb niet bewust last van angst voor de dood, dus ik zou niet kunnen zeggen of het daar tegen "helpt"... Maar ik vond het verdiepend, interessant en aanvullend. Manier van kijken heb ik direct kunnen toepassen, vanwege het overlijden van mijn fijne oom Jan. De lessen hebben me daarbij geholpen."

"Ik heb de lessen ervaren als een verrijking en heb geleerd om anders naar de dood te kijken. Ik kwam daar niet vanwege mijn angst, maar vanwege mijn (persoonlijke en professionele) interesse. Ik vind de combi van 'theorie', muziek, houdingen, oefeningen, stilte en gesprekken heel mooi. En ik denk dat je dat breder kunt inzetten. Ik vind 'omgaan met angst voor de dood' een (te) specifieke formulering als je kijkt naar de 'breedte' van de lessen. Kortom voor een grotere groep toegankelijk. Het is maar wat je wilt. Als je je wilt specialiseren op dit thema zouden deze lessen zich hier goed voor lenen. Maar als je iets meer mensen wilt helpen / "bedienen" zou ik het ook vanuit andere thema's (balans voor je zelf, burn-out, rustpunt in de individualiserende maatschappij, anker, etc. etc.) voor kunnen stellen."

"Ik heb de lessen als heel waardevol ervaren. De theorie afgewisseld met de oefeningen vond ik fijn. Ook het delen van ervaringen vond ik mooi. De grote van de groep vond ik hierbij erg prettig. Het voelde veilig. Bij de groep vond ik de ene keer erkenning en de andere keer nieuwe inzichten."

"Ik heb deze lessen als rustgevend ervaren, o.a. door de opzet (afwisselend theorie en oefening in ontspannen) en de inhoud (begrippen angst en dood ontrafelend). Daarbij vond ik de lessen inhoudelijk vooral interessant door de gesprekken over de verschillende ervaringen en theorieën van de deelnemers. Dat heeft me ook het meest geraakt."

"Ik heb de lessen als zeer positief ervaren. De mengeling van theorie en oefeningen werkte goed voor mij. Nu ben ik zelf niet zo bang voor de dood, maar wel voor de manier waarop ik ga. De oefeningen ter ontspanning en de meridiaan oefeningen werkten goed. Ook de oefening met het aan de slag gaan met het woord "angst" vond ik doeltreffend al was dat best heftig. Maar ook goed om dan goed na te gaan wat er met je hoofd en lichaam gebeurt. En de gedachte dat je je afvraagt wie of wat is blij, boos enz. past goed bij de filosofie van Advaita Vedānta.

Ik vond het uitgangspunt van het non-dualisme heel interessant en ik denk dat deze gedachte ook erg kan bijdragen aan het verminderen van angst voor de dood. Jouw rust droeg daar trouwens ook

erg aan bij vond ik.

Ik ga me nog verder verdiepen in het thema, want ik zag dat er ook weer sub stromingen van deze filosofie zijn, zoals het dualistisch non-dualisme :)”

“Ik heb de lessen als prettig ervaren. Ik heb nog niet eerder yoga lessen gevolgd. De instap was laag en zorgde ervoor dat ik al snel op mijn gemak voelde. Ook de begeleiding zorgde ervoor dat ik exact wist wat ik moest doen. Vooral aan het begin van de sessie even een kopje thee drinken zorgde ervoor dat je even tot rust kon komen. Je komt immers van buiten waar veel invloeden op je werken. Zelf kwam ik met de auto en er zijn dan altijd wel dingen waar je je aan kan ergeren op de weg. Even dat momentje van rust voordat je de les inging was goed. Het zorgde ervoor dat je de ‘hectiek’ (bij gebrek aan een beter woord) buiten de lesruimte kon laten en je sneller kon concentreren op de les. Verder was er tijdens de les genoeg ruimte om van gedachten met elkaar te wisselen. Ook al hoef je het niet met iedereen eens te zijn, het is fijn om te horen hoe iemand anders het ervaart en ermee omgaat. Het zorgt er toch voor dat je bepaalde dingen op een andere manier gaat relativiseren. En heel slim van jou was ook tijdens de lessen om niet persé zelf antwoord te geven maar juist de personen op het juiste spoor te zetten om hun eigen vraag te beantwoorden. Daarnaast was de groep ook gewoon heel fijn. We lieten elkaar in diens waarden. Soms een vraag die wat dieper op de persoon ging, maar dat was meer uit pure interesse. Wat ook weer fijn is omdat de ander dan het gevoel heeft dat er echt naar geluisterd wordt.”

Samenvattend hebben de cursisten de lessen als interessant en inspirerend ervaren, waarbij sommigen anders naar de dood zijn gaan kijken en anderen daar een verdieping in gevonden hebben. De afwisseling van theorie en oefeningen is daarbij als prettig ervaren.

3.5 Wat is het effect op het leven van cursisten als zij zich middels yogabeoefening in de angst voor de dood verdiepen?

In het evaluatieformulier heb ik ook gevraagd wat het effect op je leven is als je je via yoga in (angst voor) de dood verdiept (zie bijlage 3). Hieronder de reacties:

“Andere inzichten in de ‘dood’ en angst voor de dood, maar ook angst in het algemeen.”

“Het wordt makkelijker, relaxter, ontspanning”

“Meer in het nu leven, voelen en ervaren. Meer begrip voor angst bij anderen en handvatten om daar iets aan te (laten) doen – woorden. Meer behoefte aan het delen van die ervaringen.”

“Door yoga te beoefenen kom ik meer uit mijn hoofd en meer bij mijn lichaam en mijn gevoel.”

“Voor mij persoonlijk zorgt het voor ‘nut’; een doel in het leven of juist in staat zijn dat los te laten.”

“Meer openheid, meer rust, behoefte om er meer mee te gaan doen.”

“Het heeft me een deel rust gegeven en handvatten om me aan vast te houden.”

“Tijdens yoga beoefening ben je meer bewust dat alles tijdelijk is. Door bewust te zijn van de tijdelijkheid en de dood, kan je in het moment meer aanwezig zijn. Hierdoor kan er meer waardering ontstaan voor het leven zelf.”

“ De behoefte om er meer mee om te gaan, meer rust en meer poenheid.”

Samenvattend hebben sommige cursisten andere inzichten over de dood gekregen, zijn zij meer gaan voelen en heeft het rust en bewustwording gegeven.

Vier van de negen cursisten gaven voorafgaand aan de lessen aan angst voor de dood te ervaren. In het evaluatieformulier heb ik gevraagd of de lessen daar iets aan veranderd hebben. Hun reacties staan hieronder:

“Ja, bepaalde oefeningen dragen bij aan het minder angstig voelen op die momenten.”

“Ik vond de theorie dat de energie niet stopt buiten het lichaam erg waardevol en rustgevend. Ook besef ik weer dat ik mijn angst aan kan door yogaoefeningen te doen.”

“Heel andere inzichten, maar ik ben nog teveel in mijn hoofd bezig, maar ik ga me zeker verder verdiepen.”

“De lessen hebben mij meer doen richten op ‘mijn spirituele pad’. Daarin is de dood altijd al een belangrijk thema. Voor mij is angst (voor de dood) brandstof van dat pad.”

3.6 Wat vraagt het van een docent om dit onderwerp te bespreken met cursisten?

“Een leraar is iemand die volkomen thuis is in de Schriften, zuiver, vrij van begeerte, een volmaakt kenner van Brahman. Hij rust voortdurend in Brahman, kalm als een vlam wanneer haar brandstof verteerd is, een oceaan van liefde die geen uiterlijk motief kent, een vriend voor alle goede mensen die zich nederig aan hem toevertrouwen.”⁴⁸

Volgens bovenstaande uitspraak voldoe ik niet aan de kwalificaties die een leraar zou moeten bezitten. En ik ken zelf geen enkele docent die aan bovenstaande uitspraak voldoet. Desondanks denk ik niet dat je je dan geen leraar mag noemen en / of geen les mag geven. Ik denk dat het wel verstandig is te beseffen waar je bent in je ontwikkeling en wat je valkuilen zijn.

Het begint bij eigen interesse in en onderzoek naar het thema. Je wilt er meer over weten en voelt je er door gegrepen en van daaruit kan de wens ontstaan het te willen delen met cursisten.

Ik denk niet dat het nodig is als docent geen angst voor de dood te kennen. Een uitzondering hierop vormt misschien vanzelfsprekend een verlammende soort angst, waardoor je het onderwerp misschien niet goed zou durven te bespreken of een angst die zich uit in het afdekken ervan door er een bepaald geloof over de dood of leven na de dood op na te houden. Wat wel nodig is, is een open houding en het durven toelaten van alle emoties, zonder ze te onderdrukken of vast te houden. En inzicht in je eigen proces en valkuilen zodat je die niet projecteert op de cursisten.

In de Facebookgroep ‘Yogadocenten’ heb ik gevraagd wat het van een docent vraagt om dit onderwerp met cursisten te bespreken.⁴⁹ Er werd onder andere genoemd gegrond zijn, bij jezelf blijven, stiltes durven laten vallen, met je gevoelens kunnen zijn en blijven ademen, bereidheid om te doorvoelen wat het onderwerp met jezelf doet en daar eerlijk over zijn, aanvoelen waar cursisten aan toe zijn en zelf kennend voelen wat Zijn is en anderen daar heen terug kunnen begeleiden.

Ik denk dat het als leraar belangrijk is aan te geven dat jij niet per se dé waarheid spreekt. Het gaat er niet om dat de cursisten alle informatie klakkeloos van jou over moeten nemen of alles zomaar moeten geloven. Nodig cursisten uit om op eigen onderzoek uit te gaan en te ervaren wat de informatie en oefeningen met ze doet. Eventueel kan aangegeven worden dat wat besproken wordt, wel als tijdelijke hypothese aangenomen kan worden zoals Rita Beintema het verwoordt in *Jnana Yoga in de praktijk. Een weg naar vrijheid*.⁵⁰

Het kan voorkomen dat cursisten in behandeling zijn bij een therapeut en / of medicijnen gebruiken. Als dit het geval is, en zij willen deelnemen aan lessen over angst voor de dood, is het verstandig om met toestemming van de cursist contact op te nemen met de betreffende therapeut en / of huisarts. Zij kunnen hierin adviseren of deelname verstandig of gewenst is gezien de klachten of de behandeling die gevolgd wordt. Door het beoefenen van yoga, werk je toe naar ontspanning. Als er ontspanning optreedt of dreigt op te treden, kunnen er emoties vrijkomen die eerder onder spanning opgeslagen lagen. Om hiermee om te kunnen gaan, moet je enigszins 'normaal' kunnen functioneren. Als dit niet het geval is of als de cursist er nog niet klaar voor is, kunnen de lessen eventueel contraproductief werken.

Voor de lessen die ik gaf in het kader van deze scriptie heb ik voor één deelnemer contact opgenomen met de behandelend psycholoog. Zij adviseerde, na overleg met supervisor, de cursist niet deel te laten nemen. Dit advies heb ik opgevolgd.

Met een andere deelnemer heb ik overlegd of ik contact op zou mogen nemen met de huisarts in verband met een eerder gevolgde therapie en huidig medicijngebruik. Omdat de cursist hier positief tegenover stond, de behandeling was afgerond, ervaring heeft met mindfulness en paniekaanvallen als ze opkomen redelijk goed onder controle kan houden, had ik er vertrouwen in te starten met de lessen zonder van tevoren contact op te nemen met de huisarts. We spraken af na de eerste les na te praten om na te gaan hoe het voor de cursist was geweest. Die ervaring was voor beide partijen goed en daarom heeft de cursist aan alle lessen deelgenomen.

Samenvattend vraagt het van de docent interesse in en onderzoek naar het thema om het te bespreken met cursisten. Het vraagt een open houding, durven toelaten van alle emoties en inzicht in je eigen proces en valkuilen. Het vraagt de bereidheid om cursisten aan te moedigen zelf op onderzoek uit te gaan en om niet zomaar voor waar aan te nemen wat de docent zegt. Het vraagt ook een professionele en verantwoordelijke instelling door indien nodig contact op te nemen met huisarts of therapeut van een deelnemer om deelname van de lessen af te stemmen.

Conclusie en aanbevelingen

Conclusie

Deze scriptie gaat over yoga en de dood. De hoofdvraag is:

Hoe kan yoga helpen bij angst voor de dood?

Eerst volgen de conclusies die ik trek op basis van de deelvragen. Daarna sluit ik af met de hoofdconclusie.

Wat is advaita vedanta?

Voor de beantwoording van de hoofdvraag heb ik mij gericht op yoga gebaseerd op advaita vedanta (non-dualiteit). Advaita vedanta is gebaseerd op het principe dat de schijnbaar tweevoudige realiteit in werkelijkheid één is.

Hoe wordt er vanuit advaita vedanta naar de dood gekeken?

Het blijkt dat de dood volgens advaita vedanta niet bestaat. Wij denken dat we dood kunnen gaan omdat we onwetend zijn wat betreft onze werkelijke aard, wie of wat we in essentie zijn. In essentie is een mens eeuwig bewustzijn. En eeuwig bewustzijn is onveranderlijk en gaat niet dood.

Wat is en hoe ontstaat angst voor de dood en hoe kan deze verholpen worden?

Ook bij angst voor de dood blijken we bij onwetendheid uit te komen. Het verhelpen van angst voor de dood zit hem in het opheffen van onwetendheid over wie of wat je in essentie bent. Zolang je denkt dat je het lichaam, je gedachten of emoties bent, geloof je erin dat je dood kunt gaan en kan er angst voor de dood bestaan. Wanneer je beseft dat je al die dingen die veranderlijk zijn, niet bent, houdt ook het idee dat je dood kunt gaan op te bestaan en zal er geen angst voor zijn.

Waarom de dood als thema voor een serie yogalessen?

Als je beseft wie of wat je bent, is er geen reden om je bezorgd te maken over je leven of je dood. Daarom is het mooi tijdens een yogales of een specifieke cursus het onderwerp ter sprake te brengen. Om mensen kennis te laten maken met wie of wat ze werkelijk zijn, zodat ze daar misschien weer mee in contact komen.

Welke yogaoefeningen zijn geschikt bij angst voor de dood?

In de voor deze scriptie geraadpleegde literatuur heb ik aspecten kunnen vinden die bij kunnen dragen aan het tot inzicht komen. Deze aspecten kunnen doorvertaald worden naar oefeningen en dienen in ieder geval bij te dragen aan onderscheid maken, een zuivere geest en stilte om zo tot ontdekking te komen wie of wat je in essentie bent. Mogelijke oefeningen worden opgesomd in paragraaf 3.2. De deelnemers van mijn scriptielessen vonden met name de theorie over non-dualiteit, onwetendheid, zich afvragen wie of wat boos is, de meridiaanstrekkingen en het stilzitten met het thema angst waardevol.

Hoe kan een serie yogalessen met aandacht voor angst voor de dood er uitzien?

Advaita accepteert dat we onze ervaringen waarnemen en begrijpen als dualistisch en laat het onderricht op dat punt beginnen. Dat is ook een mooi uitgangspunt voor yogalessen met aandacht voor (angst voor) de dood. Vervolgens kan bijvoorbeeld besproken worden wat een mens niet is, wat wel gevolgd door het bespreken van angst voor de dood. Als laatste kan ingegaan worden op hoe inzicht verkregen kan worden.

Hoe ervaren cursisten yogalessen die gericht zijn op het thema angst voor de dood?

Uit de yogalessen die ik gegeven heb als praktijkonderzoek voor deze scriptie, blijkt dat de deelnemers de lessen als interessant en inspirerend ervaren hebben waarbij sommigen anders naar

de dood zijn gaan kijken en anderen daar een verdieping in gevonden hebben. De afwisseling van theorie en oefeningen is daarbij als prettig ervaren.

Wat is het effect op het leven van cursisten als zij zich middels yogabeoefening in de angst voor de dood verdiepen?

Het blijkt dat er meerdere effecten op het leven van deelnemers kunnen zijn als zij zich middels yogabeoefening in angst voor de dood verdiepen. Sommige deelnemers hebben andere inzichten over de dood gekregen, sommigen zijn meer gaan voelen en voor anderen heeft het rust en bewustwording gegeven.

Wat vraagt het van een docent om dit onderwerp te bespreken met cursisten?

Wil je als yogadocent aan de slag met dit thema? Dan vraagt het interesse in en onderzoek naar het thema om het te bespreken met cursisten. Het vraagt een open houding, durven toelaten van emoties en inzicht in je eigen proces en valkuilen. Het vraagt de bereidheid om cursisten aan te moedigen zelf op onderzoek uit te gaan en om niet zomaar voor waar aan te nemen wat de docent zegt. Het vraagt ook een professionele en verantwoordelijke instelling door indien nodig contact op te nemen met huisarts of therapeut van een deelnemer om deelname van de lessen af te stemmen.

Eindconclusie – Hoe kan yoga helpen bij angst voor de dood?

De antwoorden op voorgaande deelvragen geven een beeld van de mogelijkheden die yoga biedt bij angst voor de dood. Op deze manier heb ik vanuit een theoretische basis een vertaling naar de yogapraktijk gemaakt. Daarmee kom ik tot de eindconclusie dat yoga gebaseerd op basis van non-dualiteit kan helpen bij angst voor de dood omdat het de onwetendheid omtrent wie of wat je in essentie bent kan opheffen. Door tot juist inzicht te komen en de onwetendheid op te heffen, besef je dat wie of wat je in essentie bent, niet dood kan gaan. Door dit besef lost geloof in de dood en angst voor de dood op.

Aanbevelingen

Tijdens het schrijven van deze scriptie en het achterhalen van bovenstaande informatie en inzichten, realiseerde ik mij dat je door je met dit thema bezig te houden uiteindelijk uitkomt bij wie of wat je in essentie bent.

Dat is misschien waarom er in oude (yoga)geschriften veel gesproken wordt over de dood. Tegenwoordig wordt er in yogalessen, -workshops en –bijscholingen niet of nauwelijks aandacht aan besteed. Maar er is wel behoefte aan. Negen mensen hebben deelgenomen aan mijn lessen en zeven stonden er op de wachtlijst. Omdat je door dit thema uitkomt bij wie of wat je in essentie bent en door de grote interesse in de yogalessen die ik voor deze scriptie gegeven heb, vind ik dat lessen, workshops en bijscholingen rondom dit thema breder opgepakt mogen worden. Ik vind het eigenlijk essentieel. Door dit onderwerp kom je snel bij de kern van wie of wat een mens is, en dat is waartoe yoga bedoeld is; je weer in contact brengen met je ware Zelf. Dit kan opgepakt worden door yogadocenten zelf in hun wekelijkse lessen, maar ook door yogadocentenopleidingen in de vorm van een bijscholing / verdieping. Als je beseft dat er geen onderscheid is tussen de absolute werkelijkheid en jeZelf, is er geen reden je zorgen te maken over je leven en de dood. En dat is wat ik mijn cursisten ten diepste toewens.

Tijdens het schrijven van deze scriptie ben ik achter het bestaan van de Brihadaranyaka Upanishad gekomen. Er wordt vanuit gegaan dat dit de oudste Upanishad is en hij bevat de meeste onderdelen van waaruit later advaita vedanta ontstaan is. Het kan interessant zijn terug te keren naar de bron

om te ontdekken wat daarin vermeld staat over (angst voor) de dood. De Brihadaranyaka Upanishad kan materiaal zijn voor een vervolgonderzoek.

Deze scriptie is gebaseerd op advaita vedanta, non-dualiteit. Het kan echter ook interessant zijn het thema van deze scriptie te bestuderen aan de hand van de Yogasoetra's van Patanjali, niet gebaseerd op non-dualiteit. Ik denk dat het interessant is omdat er meerdere wegen naar Rome leiden en de ene deelnemer wellicht aansluiting vindt via advaita vedanta en de andere via de Yogasoetra's van Patanjali.

Deze scriptie richt zich op een serie yogalessen over angst voor de dood waar deelnemers zichzelf voor hebben aangemeld. Het aanreiken van het thema in 'normale' wekelijkse yogalessen vraagt wellicht een andere aanpak. Deelnemers hebben zich dan niet specifiek aangemeld voor lessen die over de dood gaan en willen het er misschien niet over hebben. Tegelijkertijd kan het thema ze in aanraking brengen met wie of wat ze in essentie zijn en dat lijkt mij waardevol. Daarom kan het onderzoeken hoe dit thema aan te reiken in 'normale' lessen waardevol zijn.

Ik heb vier yogalessen van twee uur over het thema yoga en angst voor de dood gegeven en heb ervaren dat dit vrij weinig tijd is om dit onderwerp te behandelen. Voor een eventueel vervolg zou ik daarom kiezen voor lessen die langer duren of meer lessen. Het is mooi om te zien dat bij cursisten in ieder geval een eerste zaadje geplant is, dat tot verdere groei mag komen.

Samenvatting

In deze scriptie wordt besproken hoe yoga gebaseerd op advaita vedanta kan helpen bij angst voor de dood. Advaita vedanta is gebaseerd op het principe dat de werkelijkheid die zich als tweevoudig aan ons voordoet, in werkelijkheid één is (non-dualiteit). Hieruit volgt het uitgangspunt dat volgens advaita vedanta de dood in werkelijkheid niet bestaat. Het bestaat alleen vanuit onwetendheid over het ware zijn van de mens. Het fysieke lichaam kan wel sterven, maar wat een mens in essentie, in werkelijkheid ten diepste is, niet. Want de ultieme, absolute werkelijkheid en de essentie van de mens zijn één.

De angst voor de dood heeft dezelfde voedingsbodem als het idee van 'de dood', namelijk onwetendheid. In die onwetendheid zit ook de sleutel tot het verhelpen van angst voor de dood. Door tot juist inzicht te komen over je ware essentie, van onwetend naar wetend, kan volgens advaita vedanta angst voor de dood verholpen worden.

De dood is onderdeel van het leven en kan daarom prima als thema dienen voor een yogales of een serie yogalessen. Door dit thema te bezien door de ogen van advaita vedanta, kunnen deelnemers kennismaken met wie zij in essentie zijn en dat is waartoe yoga bedoeld is; je weer in contact brengen met je ware zelf.

Aspecten die bij kunnen dragen aan het tot inzicht komen zijn onderscheid maken, een zuivere geest en stilte. Deze aspecten kunnen doorvertaald worden in oefeningen. Te denken valt aan onder andere oefenen met het innemen van de positie van de waarnemer, mantra's zingen en in stilte verblijven. Als praktijkonderdeel van deze scriptie heb ik vier yogalessen gegeven over het onderwerp 'yoga en angst voor de dood'. De deelnemers van deze lessen vonden met name de theorie over non-dualiteit, onwetendheid, zich afvragen wie of wat boos is, de meridiaanstrekkingen en het stilzitten met het thema angst waardevol.

Een yogales of een serie yogalessen over angst voor de dood kan beginnen bij onze dualistische manier van waarnemen en begrijpen. Vervolgens kan besproken worden wat een mens niet is, wat een mens wel is, gevolgd door het bespreken van angst voor de dood. Als laatste kan bijvoorbeeld ingegaan worden op hoe inzicht verkregen kan worden.

De deelnemers van de yogalessen die ik in het kader van deze scriptie gegeven heb, hebben de lessen als interessant en inspirerend ervaren waarbij sommigen anders naar de dood zijn gaan kijken en anderen daar een verdieping in gevonden hebben. Als effect op hun leven noemen zij voornamelijk meer te zijn gaan voelen, rust en bewustwording ervaren te hebben en andere inzichten over de dood gekregen te hebben.

Als yogadocent die het thema angst voor de dood voor een yogales of een serie yogalessen wil gebruiken, dien je interesse in het onderwerp te hebben en (zelf)onderzoek met betrekking tot het thema te doen. Verder vraagt het een open houding, durven toelaten van emoties en inzicht in je eigen proces en valkuilen. Het vraagt ook de bereidheid om cursisten aan te moedigen zelf op onderzoek uit te gaan en om niet zomaar voor waar aan te nemen wat de docent zegt. Het vraagt als laatste een professionele en verantwoordelijke instelling.

Yoga gebaseerd op advaita vedanta kan helpen bij angst voor de dood omdat het de onwetendheid omtrent wie of wat je in essentie bent kan opheffen. Door tot juist inzicht te komen en de onwetendheid op te heffen, besef je dat wie of wat je in essentie bent, niet dood kan gaan. Door dit besef lost geloof in de dood en angst voor de dood op.

Omdat je door dit thema uitkomt bij wie of wat je in essentie bent en door de grote interesse in de yogalessen die ik voor deze scriptie gegeven heb, vind ik dat lessen, workshops en bijscholing rondom dit thema breder opgepakt mogen worden door andere docenten en docentenopleidingen.

Verder beveel ik aan dit thema verder te onderzoeken aan de hand van de Brihadaranyaka Upanishad en de Yogasoetra's van Patanjali. Deze bronnen vallen buiten het onderzoek van deze scriptie en kunnen materiaal zijn voor vervolgonderzoek.

Deze scriptie richt zich op een serie yogalessen over angst voor de dood waar deelnemers zichzelf voor hebben aangemeld. Het aanreiken van het thema in 'normale' wekelijkse yogalessen vraagt wellicht een andere aanpak. Daarom kan het onderzoeken hoe dit thema aan te reiken in 'normale' lessen waardevol zijn.

Bijlagen

Bijlage 1 - Vragenlijsten yogalessen

Start vragenlijst yogalessen yoga en angst voor de dood

Deelnemer 1

Vraag 1

Wat is jouw motivatie om mee te doen met de yogalessen rondom het thema yoga en angst voor de dood?

Nieuwsgierigheid over hoe yoga bij dit thema zal kunnen helpen.

Vraag 2

Ervaar je (wel eens) angst voor de dood (van jezelf en/of anderen)? Zo ja, kun je hier iets over vertellen?

Ja ik ben wel eens bang voor de dood. Bij mijn eerste borstbevolkingsonderzoek werd meteen iets verdachts gezien, en toen was ik wel heel bang. Vooral ook voor als het wat zou zijn alle behandelingen. Gelukkig was het niets. Ik ben ook wel bang om mijn familie te verliezen en mijn beste vriendin. We worden wat ouder en dan denk je er meer over na. En mijn moeder is plotseling overleden al jaren geleden aan een hersenbloeding en als ik dan hoofdpijn heb of voel wat raars in mijn hoofd dan ben ik wel eens bang.

Vraag 3

Heb je verwachtingen en/of wensen met betrekking tot de lessen? Zo ja, welke?

Ik hoop op de momenten dat ik angst heb dat ik wat handreikingen krijg hoe je je ermee om kan gaan. Verder ga ik er open naar toe. Er zullen misschien emoties los komen en dat er dan ruimte daarvoor is.

Vraag 4

Wat hoop je te bereiken door het volgen van de lessen?

Zie ook de vorige vraag. Dat je je angst hanteerbaar kan maken op momenten dat het erg is.

Ruimte voor overige opmerkingen/vragen:

Ben heel benieuwd.

Start vragenlijst yogalessen yoga en angst voor de dood

Deelnemer 2

Vraag 1

Wat is jouw motivatie om mee te doen met de yogalessen rondom het thema yoga en angst voor de dood?

In eerste instantie vind ik het interessant dat jij dit aanbiedt.

In de categorie “hier haal ik altijd iets bruikbaars uit” heb ik me opgegeven.

Het is een open interesse; ik heb geen specifieke persoonlijke behoefte op dit onderwerp.

Wel heb ik inmiddels mijn gedachten er over laten gaan, en de link gelegd naar het overlijden van mijn zusje, 35 jaar geleden.

En ook naar mijn oom (80 jr) die momenteel op sterven ligt.

Ik vind het interessant om met deze nieuwe informatie mijn eigen point of view te bepalen, in plaats van de opvatting die ik vanuit mijn jeugd heb “overgenomen”.

Vraag 2

Ervaar je (wel eens) angst voor de dood (van jezelf en/of anderen)? Zo ja, kun je hier iets over vertellen?

Mwah... Ik ben er niet zo veel mee bezig.

Ik ben eerder bang om dierbaren te verliezen, dan mijn eigen leven.

Het is geen angst die mij dagelijks bezig houdt.

Vraag 3

Heb je verwachtingen en/of wensen met betrekking tot de lessen? Zo ja, welke?

Open mind; ik denk dat er een verdieping voor mijzelf uit komt. Richting of einddoel heb ik niet.

Na de gesprekken die wij hebben gehad, heb je overigens mijn aandacht volledig gevangen ☺

Ik heb er nú al dingen uitgehaald waarmee ik mijzelf verruimd heb.

Vraag 4

Wat hoop je te bereiken door het volgen van de lessen?

Verdieping en inzicht.

Ruimte voor overige opmerkingen/vragen:

Ik vind het leuk om je te volgen!

Ik ben nu al zo trots op je ☺

Start vragenlijst yogalessen yoga en angst voor de dood

Naam: Deelnemer 3

Vraag 1. Wat is jouw motivatie om mee te doen met de yogalessen rondom het thema yoga en angst voor de dood?

Ten eerste dient het de wetenschap en het aanbod van yoga om meer en beter te onderzoeken.

Het thema is voor mij interessant omdat ik als mantelzorger voor mijn moeder een zelfde angst zie voor de dood en/of voor het beëindigen van dit leven, als bij mijn oma (99 en 'op') en nicht (60 met een lange lijdensweg). Die hebben uiteindelijk veel pijn geleden. Bij mijn vader (onverwacht met 59 jaar) hebben we ervaren dat hij zelf als het ware de stekker eruit heeft getrokken. Zelf ben ik benieuwd naar hoe ik ertegenover sta en of ik voldoende kracht zou hebben om zelf het einde te regisseren.

Vraag 2 Ervaar je (wel eens) angst voor de dood (van jezelf en/of anderen)? Zo ja, kun je hier iets over vertellen?

In mijn jeugd ben ik enkele jaren best zwaar ziek geweest. Pas als moeder heb ik beseft hoe ziek – mijn ouders adviseerden me altijd om gewoon door te gaan. Toen mij ca. 10 jaar geleden verteld werd dat de ziekteverwekker altijd sluimerend aanwezig kan zijn, ben ik wel geschrokken en sindsdien heb ik er volgens mij meer ruimte aan gegeven dan goed is. Bewuste angst voor de dood kan ik het niet noemen, maar een gejaagdheid om iets te bereiken omdat het leven korter kan zijn dan men wil, was er langere tijd wel. En misschien sluimerend nog steeds....

Vraag 3 Heb je verwachtingen en/of wensen met betrekking tot de lessen? Zo ja, welke?

Dit is een zeer persoonlijk onderwerp en ik denk dat we goed moeten afspreken met elkaar hoe we daarmee omgaan. Vertrouwen is belangrijk. Ik zou tissues klaarzetten ☺

En wellicht is het fijn voor de deelnemers om hun gedachten en ervaringen te noteren. Zelf kan ik meer doen met mijn gedachten als ik ze kan vastleggen, met woorden of beelden. Dat is niet des yoga's wellicht, maar kan wel helpen? Grote vellen met 'geeltjes' en gekleurde stiften...?

Het is vooral interessant hoe we ideeën en (voor)oordelen over zo'n persoonlijk onderwerp losmaken, delen en wellicht omvormen met yoga (zie vraag 1 en 4).

Vraag 4 Wat hoop je te bereiken door het volgen van de lessen?

Mijn eerste idee was dat ik mijn moeder bijvoorbeeld zou kunnen helpen met oefeningen, als zij ziek is en/of als zij stervende zou zijn. Zij heeft nooit aan yoga gedaan, maar begrijpt wel het nut van ontspannen.

Tegelijk zie ik ook op tegen de periode dat zij echt te ziek wordt en kan overlijden – hoe kan ik dan zelf blijven ontspannen en mijn energie doseren?

En ik beseef dat het ziek zijn en weer ziek kunnen worden langere tijd wel mijn leven deels heeft bepaald. Dat zou ik met mediteren en ontspannen nu anders willen doen.

Ruimte voor overige opmerkingen/vragen:

Leuk hoor en dat met zo'n zwaar onderwerp. Hou het toch licht, zou ik nu willen adviseren.

Deze vragenlijst helpt al om de gedachten te ordenen. Zoiets zou ik erin houden.

Start vragenlijst yogalessen yoga en angst voor de dood

Naam: Deelnemer 4

Vraag 1

Wat is jouw motivatie om mee te doen met de yogalessen rondom het thema yoga en angst voor de dood?

Ik ben vooral benieuwd naar de kennis en oefeningen die er gedeeld gaan worden over dit onderwerp. Verder hoop ik dat het mij weer een stap verder kan helpen bij het loslaten van mijn angst voor de dood en loslaten in het algemeen. Doordat Yoga me al veel heeft opgeleverd, heb ik hier alle vertrouwen in.

Vraag 2

Ervaar je (wel eens) angst voor de dood (van jezelf en/of anderen)? Zo ja, kun je hier iets over vertellen?

Nadat ik verleden jaar overspannen ben geraakt, is mijn angst voor de dood enorm aangewakkerd. Als ik iets opmerkte aan mijn lichaam dacht ik al snel dat het iets ernstigs was. Dit heeft veel slapeloze nachten en bezoeken aan de huisarts tot gevolg gehad. Ook had/ heb ik af en aan de angst dat mijn man of onze kinderen iets overkomt.

Vraag 3

Heb je verwachtingen en/of wensen met betrekking tot de lessen? Zo ja, welke?

Op dit moment gaat het redelijk tot goed met mijn angsten. Ik ben nu vooral erg benieuwd en zie de lessen als iets waardevols, dat in de toekomst wellicht kan bijdrage aan mijn welzijn.

Vraag 4

Wat hoop je te bereiken door het volgen van de lessen?

Ik hoop mijn angsten in de toekomst sneller te kunnen loslaten.

Ruimte voor overige opmerkingen/vragen

Start vragenlijst yogalessen yoga en angst voor de dood

Naam: Deelnemer 5

Vraag 1

Wat is jouw motivatie om mee te doen met de yogalessen rondom het thema yoga en angst voor de dood?

Interesse in theorie achter yoga

Benieuwd waar mensen nou bang voor zijn; achterliggende gedachte

Vraag 2

Ervaar je (wel eens) angst voor de dood (van jezelf en/of anderen)? Zo ja, kun je hier iets over vertellen?

Niet echt. Ben ergens wel een angstig persoon, maar nog niet helemaal achter de oorsprong van die angsten.

Denk dat bij bang zijn voor de dood verschillende dingen meespelen; angst voor het onbekende, mensen hier achterlaten, en dat je dood gaan alleen moet doen

Vraag 3

Heb je verwachtingen en/of wensen met betrekking tot de lessen? Zo ja, welke?

Ik hoop op wat theorie mbt yoga en/of de kijk op/houding tegenover de dood

Verder ga ik er heel open in:)

Vraag 4

Wat hoop je te bereiken door het volgen van de lessen?

Misschien de oorsprong van mijn eigen angsten vinden. Verder verdieping/verbreding van kennis

Ruimte voor overige opmerkingen/vragen:

Start vragenlijst yogalessen yoga en angst voor de dood

Naam: Deelnemer 6

Vraag 1

Wat is jouw motivatie om mee te doen met de yogalessen rondom het thema yoga en angst voor de dood?

Ik ben (door een communicatie-opdracht van mijn Studio) in een hospice betrokken geraakt met het Palliatieve netwerk.

Zo ben ik gestart met het Label 'Voor Elkaar'. Met als kerndiensten: mantelwerken, het schrijven van levensboeken én ik ben uitvaartspreker. Ik kom regelmatig met terminale mensen in aanraking en een deel daarvan heeft angst voor de dood. Dat maakt dat dit onderwerp mij meteen aansprak.

Vraag 2

Ervaar je (wel eens) angst voor de dood (van jezelf en/of anderen)? Zo ja, kun je hier iets over vertellen?

Ik heb als kind een keer een nachtmerrie gehad over dat ik dood was (én dat ook besepte) en dat vergeet ik nooit meer. Het besef dat ik 'de langste tijd gehad heb' kan soms confronterend (maar ook relativerend) werken.

Vraag 3

Heb je verwachtingen en/of wensen met betrekking tot de lessen? Zo ja, welke?

Ik vind elk initiatief om omgaan met de dood uit de taboesfeer te halen een goede. Dus ik kijk er naar uit om er 'gewoon' over te kunnen praten. En er mbv yoga wat mee te doen lijkt me mooi, al heb ik daar geen verwachtingen bij. Misschien voor sommigen heel emotioneel.

Vraag 4

Wat hoop je te bereiken door het volgen van de lessen?

Meer openheid, meer kijk op hoe anderen ermee omgaan, er met yoga een vorm van toelating, acceptatie, verwerking, etc aan kunnen geven.

Ruimte voor overige opmerkingen/vragen:

Ik ben heel benieuwd naar je hele project/ traject/ proces, hoe je het noemen wilt en je mag me altijd vragen om feedback, sparren, andere invalshoeken, etc.

Start vragenlijst yogalessen yoga en angst voor de dood

Naam: Deelnemer 7

Vraag 1

Wat is jouw motivatie om mee te doen met de yogalessen rondom het thema yoga en angst voor de dood?

Sinds de dood van mijn moeder in juli 2010 ben ik gaan nadenken over het leven en de dood. Vooral dat laatste is iets wat ik niet kan bevatten. Het eindige van het leven en de grote vraag wat hierna komt. Vooral de angst dat er niets is maakt mij zeer beangstigend ook al weet ik dat ik daar niets aan kan veranderen. Dit resulteert bij mij in een gegeneraliseerde angststoornis dat zich uit in paniekaanvallen.

Vraag 2

Ervaar je (wel eens) angst voor de dood (van jezelf en/of anderen)? Zo ja, kun je hier iets over vertellen?

Ja, ik ervaar paniekaanvallen met een frequentie van 2 tot 3 keer per week. Soms heftig, soms niet. Vaak voel ik het aankomen waardoor ik snel aan iets anders kan denken of iets anders ga doen. De aanvallen komen het meest op het moment dat ik niets hoeft te doen. Bijvoorbeeld bij het liggen op bed.

Vraag 3

Heb je verwachtingen en/of wensen met betrekking tot de lessen? Zo ja, welke?

Ik sta volledig open. Ik heb nog niet eerder yoga gedaan en ben benieuw of dit mij kan helpen. En daarnaast geeft het ook een goed gevoel dat ik hiermee gelijktijdig iemand kan helpen met haar studie.

Vraag 4

Wat hoop je te bereiken door het volgen van de lessen?

Ik hoop dat de lessen mij kunnen helpen met het creëren van een andere blik op de vragen/angst of mij een manier leren dat ik beter kan omgaan met de vragen/angst

Ruimte voor overige opmerkingen/vragen:

Voor nu heb ik geen vragen en/of opmerkingen.

Start vragenlijst yogalessen yoga en angst voor de dood

Naam: Deelnemer 8

Vraag 1

Wat is jouw motivatie om mee te doen met de yogalessen rondom het thema yoga en angst voor de dood?

Een aantal jaar geleden ontstonden er 'ontwakingsmomenten' in mijn leven. Zo af en toe heb ik deze ervaringen waarbij alles 'helder en duidelijk' is. Ook heb ik een aantal ervaringen gehad waarbij ik het gevoel had uit mijn lichaam te treden. Daardoor ben ik geïnteresseerd geraakt in wat ik als mens ben en daardoor ook in de dood. Sinds die eerste momenten heb ik mij verdiept in meditatie, heb ik een aantal maanden in meditatiekloosters geleefd en ben ik sinds kort begonnen met yoga. Ik zie yoga als een manier om eenheid te ervaren, waardoor de dood niet meer beangstigend is. Ik zou graag bij willen dragen aan het onderzoek en nieuwe inzichten opdoen tijdens de lessen.

Vraag 2

Ervaar je (wel eens) angst voor de dood (van jezelf en/of anderen)? Zo ja, kun je hier iets over vertellen?

Ja. Niet zozeer angst voor de dood, maar de angst om de wereld om mij heen los te laten. De mensen om mij heen achter te laten. Daarbij ook de angst of ik wel het juiste heb gedaan gedurende dit leven, of ik dit leven heb gebruikt voor het essentiële.

Vraag 3

Heb je verwachtingen en/of wensen met betrekking tot de lessen? Zo ja, welke?

Niet zo sterk. Ik hoop wel dat het lessen zijn waarbij met name gewerkt wordt met het lichaam. Waarbij de nadruk ligt op het fysieke en minder op het voeren van gesprekken.

Vraag 4

Wat hoop je te bereiken door het volgen van de lessen?

Een bijdrage te leveren aan het onderzoek.

Ruimte voor overige opmerkingen/vragen:

Dankjewel voor de mogelijkheid mee te doen 😊

Start vragenlijst yogalessen yoga en angst voor de dood

Naam: Deelnemer 9

Vraag 1

Wat is jouw motivatie om mee te doen met de yogalessen rondom het thema yoga en angst voor de dood?

Mijn motivatie om mee te doen is, omdat ik zelf in een crematorium en uivaartcentrum gewerkt hebt En die ervaring wil ik graag delen met de deelnemers jou .

Vraag 2

Ervaar je (wel eens) angst voor de dood (van jezelf en/of anderen)? Zo ja, kun je hier iets over vertellen?

Ik ervaar zeker angst voor de dood, omdat ik weleens verhalen heeft gehoord over schijndood ik moet er niet aan denken dat je zoiets overkomt.
Dus ik heb mijn lichaam ter beschikking gesteld aan de wetenschap.

Vraag 3

Heb je verwachtingen en/of wensen met betrekking tot de lessen? Zo ja, welke?

Ik verwacht zelf wel dat ik veel zal opsteken en leren van deze lessen, ik ben nl ook erg benieuwd wat de andere te vertellen hebben.

Vraag 4

Wat hoop je te bereiken door het volgen van de lessen?

Ik hoop te bereiken dat ik nog meer te weten komt over de dood, en misschien wel over het hiernamaals.

Ruimte voor overige opmerkingen/vragen:

Bijlage 2 – Uitgewerkte yogalessen

Yogalessen thema yoga en de dood

Les 1

Wat is de dood volgens advaita vedanta?

Subthema: wat de mens niet is

10.00-10.05 Stilzitten/aankomen

10.05-10.15 Voorstelrondje in combinatie met navragen stilzitten

10.15-10.20 Praktisch

“Volgens Seneca is de dood het beste wat ons kan overkomen. Volgens de Dalai Lama is het niets anders dan het verwisselen van een kledingstuk, maar volgens Sartre maakt de dood het hele leven eigenlijk waardeloos. Volgens Heidegger is de dood de essentie van het mens-zijn, volgens Canetti een gruwelijk noodlot. Aan deze overtuigingen kan nog een heel lange lijst worden toegevoegd.”
(Gerard Kind)

- Ik neem jullie mee in mijn onderzoek naar yoga en de dood vanuit mijn behoefte om de dood onderdeel te laten zijn van het leven en het bespreekbaar te maken. Dat is een van de redenen waarom ik voor dit onderwerp gekozen heb.
- Toelichting keuze onderwerp:
 - Ik houd ervan de diepte in te gaan
 - Confrontatie aangaan met het onvermijdelijke: doodgaan is de enige zekerheid die je hebt
 - Ontspannen Zijn temidden van wat zich aandient. Ook ten opzichte van de dood.
 - “Bewustwording van het leven in al zijn aspecten” (Rita Beintema)
- Ik vertel niet DE waarheid (ben zelf nog niet overleden). Ik probeer licht te laten schijnen op het onderwerp vanuit een bepaalde filosofie, de advaita vedanta, non-dualiteit.
- Advaita gaat over zelfonderzoek. Neem niet zomaar aan wat ik zeg. Onderzoek het zelf. Voel hoe het voelt, wat je ervan vindt, wat het met je doet.
- Laten we er samen fijne lessen van maken. Het idee dat je hier mag zijn met alles wat er is hoort daar voor mij bij. Als we zitten, maar je wil liever liggen, doe dat. En voel je vrij om er te laten zijn wat er is. Of dat vreugde, enthousiasme, nieuwsgierigheid of verbazing, verwarring, verdriet of angst is. En omdat alles er mag zijn en eventueel gedeeld mag worden, blijft alles wat hier besproken en gedeeld wordt, binnen deze vier muren.
- Kan zijn dat ik aantekeningen maak, dat is dan voor mijn scriptie. Als ik ervaringen in mijn scriptie vermeld, doe ik dat anoniem.
- Geef voor het eerst les over dit onderwerp en op deze manier. Los van je ervaringen en reacties op de theorie en oefeningen, mag je ook feedback geven op de opzet/inhoud van de les. Graag eind van de les.
- Vragen?

10.20-10.30 Opening (aandacht naar het lichaam)

- Losmaak, van tenen tot aan hoofd/nek
- Navoelen

10.30-10.50 Theorie

- Vaas/gezichten laten zien; vanuit welk perspectief kijk je?
- Theorie
 - Dood zoals wij er naar kijken of over denken, bestaat niet (eindig, ophouden te bestaan)
 - Als je denkt dood te kunnen gaan, is er sprake van onwetendheid (niet gebrek aan kennis, maar ons onvermogen de wereld te zien zoals ze echt is).
 - Onwetendheid over jouw werkelijke aard, over wie of wat jij in essentie bent
 - Omdat de mens onwetend is wat betreft zijn werkelijke aard, denkt de mens dat hij/zij kan sterven. Dit suggereert, dat omdat wij op een bepaalde manier kijken en denken, wij denken dat wij geboren worden en doodgaan, maar dat dit niet zo is.
 - Wij identificeren ons vaak met lichaam, gedachten, emoties, werk = veranderlijk
 - Noteer dingen waar jij je mee identificeert (ik ben, ik heb)
 - Iets dat tijdelijk is en verandert en/of ophoudt te bestaan, kan niet absoluut werkelijk zijn. De ultieme werkelijkheid is onveranderlijk
 - Vragen/opmerkingen/gedachten?
 - Stilzitten
 - Rondvraag

10.50-11.00 Pauze

11.00-12.00 Oefeningen

- Eerst wat bewegen, armen zwaaien, stress eruit zuchten, schudden, navoelen, rug afrollen naar beneden
- Opbouw ruglig, evt met bolster
- Zinken in de mat (oef 3 yoga als kunst van het ontspannen)
- Ruglig, handen op buik bij navel. Voel handen, buik, adembeweging. Boven navel, onder navel. Merk op gedachten, gevoelens, neem er nota van, verander niets. Volg bewegingen zonder in te grijpen. Kijken, luisteren zoals in het theater of concertzaal. Daar rennen we ook niet het podium op. Zie dat het komt, even blijft en weer gaat.
- Ruimtelijk voelen, tastzintuig, oef 4 yoga als kunst van het ontspannen, blz 53
- Voet voelen. Hoe voelt voet? Zoals die er uit ziet?
- Savasana
- Navragen
- Afronding les

Les 2

Wat is de dood volgens advaita vedanta?

Subthema: wat de mens wel is

10.00-10.05 stilzitten/aankomen

Opening

- In 1 woord hoe je je nu voelt
- Terugblik les 1. Wat heeft les 1 met je gedaan / ervaringen delen / vragen?
- Staande losmaak, van tenen tot aan hoofd/nek (de knie/er is horen/gedachte)
- Stilzitten
 - Navragen

10.30-11.00 Theorie

- Theorie, terugblik vorige keer
 - Dood zoals wij er naar kijken of over denken, bestaat niet (eindig, ophouden te bestaan)
 - Als je denkt dood te kunnen gaan, is er sprake van onwetendheid (niet gebrek aan kennis, maar ons onvermogen de wereld te zien zoals ze echt is).
 - Onwetendheid over jouw werkelijke aard, over wie of wat jij in essentie bent
 - Omdat de mens onwetend is wat betreft zijn werkelijke aard, denkt de mens dat hij/zij kan sterven. Dit suggereert, dat omdat wij op een bepaalde manier kijken en denken, wij denken dat wij geboren worden en doodgaan, maar dat dit niet zo is.
 - Wij identificeren ons vaak met lichaam, gedachten, emoties, werk = veranderlijk
 - Iets dat tijdelijk is en verandert en/of ophoudt te bestaan, kan niet absoluut werkelijk zijn. De ultieme werkelijkheid is onveranderlijk.
 - Vragen/opmerkingen?
- Theorie, wat de mens wel is
 - “Wij weten allen dat we bestaan. Wij zijn ons allen bewust van ons eigen bewustzijn. Maar wat is de aard van dit bewustzijn, van dit bestaan?” (Shankara. Het kroonjuweel van wijsheid., blz 31).
 - Dat wat niet verandert en niet ophoudt te bestaan
 - Zuiver Zijn, bewustzijn, waarnemer van verschijnselen, een eeuwig doorgaande stroom van bewustzijn.
 - “BRAHMAN – absoluut bestaan, absolute kennis en gelukzaligheid – is werkelijk. Het universum is niet werkelijk. Brahman en Atman (het innerlijke zelf van de mens) zijn één.” (Shankara)
 - Brahman is een Sanskriet term uit het Hindoeïsme dat staat voor de ultieme, absolute werkelijkheid, dat wat dus niet verandert, die uit zuiver Zijn en bewustzijn bestaat. Als er gesproken wordt over de absolute werkelijkheid, wordt er verwezen naar Brahman.
Shankara gebruikt ook de term Atman. Dit is net als Brahman een Sanskriet term waarmee verwezen wordt naar de essentie van het ‘ik’, het Zelf, bewustzijn. Naar de essentie van wat een mens werkelijk is. En hij schrijft dat Brahman en Atman één zijn. Hiermee zegt hij dat er geen verschil is tussen de ultieme, absolute werkelijkheid en de mens want in essentie is de mens ook ultieme, absolute werkelijkheid. En

omdat de mens in essentie ook die ultieme, absolute werkelijkheid is, kennen wij geen dood, kunnen wij in essentie niet sterven.

- “Het Atman kent geboorte noch dood. Het groeit noch vergaat. Het is onveranderlijk, eeuwig. Het valt niet uiteen wanneer het lichaam uiteen valt. Houdt de lucht die in een vat zit op te bestaan wanneer dat vat breekt?” (Shankara)
- Lucht houdt niet op te bestaan als vat breekt – voorbeeld

- “Alles wat je kunt waarnemen komt en gaat, met inbegrip van je eigen lichaam. Jij bent degene die kijkt naar de tijd, naar objecten, en zelfs naar gedachten en emoties. [...] Ongeacht of het object van waarneming fysiek is en dus kan worden gemeten naar kleur, vorm en grootte, of veel subtieler is, zoals denken, voelen en sensaties, het zijn *allemaal* verschijnselen. Het is het gevoel van ‘ik’ dat ze waarneemt.” (Mooji)
- “Er is een in zichzelf bestaande werkelijkheid die de basis is van ons ik-bewustzijn. Die werkelijkheid is de getuige [...]. Die werkelijkheid is de kenner in alle bewustzijnstoestanden, waken, dromen en droomloze slaap. Zij is zich bewust van de aan- of afwezigheid van het denken en zijn werkzaamheden. Het is het Atman. [...] Haar aard is eeuwig bewustzijn. [...] Dit is het Atman, het aloude hoogste Zijn. Het houdt nooit op oneindige vreugde te ervaren. Het is eeuwig dezelfde. Het is het bewustzijn zelf. De organen en de levensenergieën zijn werkzaam onder zijn bevel.” (Shankara)
- “De echte kern van het leven is de goddelijke intelligentie die beweegt in de ruimte van de leegheid. Wij zijn de expressie van dat leven. En dat leven kan nooit gedood worden; leven kent geen dood. Geboorte en dood zijn gebonden aan de zichtbare vormen. Leven is iets dat altijd zonder begin en einde is geweest. Dat is misschien wat wij bedoelen met de woorden: onsterfelijkheid, eeuwigheid en oneindigheid. In het alles en het vele is de Eenheid van het leven. Om het anders te zeggen: de kern van het bestaan is de Goddelijke intelligentie en de hele schepping is een manifestatie van die energie.” (Rita Beintema)
- “Het ene drukt zich uit en laat zich zien in het vele en blijft toch Een.” (Rita Beintema)
- Stilzitten
- Rondvraag

11.00-11.05 Pauze

11.00-12.00 Oefeningen

- Eerst wat bewegen
- Opbouw ruglig. Voel contactpunten. Laat ze groter, dieper, duidelijker worden.
- Oefening 4 Kunst van het ontspannen
- Ga naar contouren van je lichaam. Voel je huid. Tast huid af. Voel hoe je huid aanvoelt. Waar eindigt je huid? Waar is grens lichaam?
 - Navragen
- Verhaal om voor te lezen: blz 106 Mooji Weidser dan de hemel, grootser dan de ruimte
- Afronding les
 - Begeleide meditatie van Mooji meegeven:
http://cdn.mooji.org/podcast/Mooji_2010_10_08_London_Stay_as_you_are.mp3

Les 3

Wat is of hoe ontstaat angst voor de dood volgens advaita vedanta?

10.00-10.05 stilzitten/aankomen

Opening

- In 1 woord hoe je je nu voelt
- Les openen en afsluiten met een Mantra: Om asatoma
 - Zit in stilte
- Basismassage hele lichaam (do-in, kloppen)
- Navoelen
 - Navragen

10.30-11.00 Theorie

- Terugblik les 2. Wat heeft les 1 met je gedaan / ervaringen delen / vragen?
- Theorie, terugblik vorige keer
 - Dat wat niet verandert en niet ophoudt te bestaan
 - Zuiver Zijn, bewustzijn, waarnemer van verschijnselen, een eeuwig doorgaande stroom van bewustzijn.
- Theorie, nu
 - Hoe ontstaat of wat is angst voor de dood:
 - Wanneer iemand ook maar het geringste onderscheid ziet tussen hemzelf en het oneindige Brahman (ultieme absolute werkelijkheid), zal er angst in hem ontstaan. Een dergelijk verschil wordt alleen gezien wegens onwetendheid.
 - Onwetendheid – angst
 - Slang/touw
 - De angst voor de dood heeft dus dezelfde voedingsbodem als het idee van 'de dood', onwetendheid.
 - Hoe verhelpen
 - Shankara schrijft hierover: "Ken het Atman, ontstijg alle verdriet en bereik de bron van vreugde. Word verlicht door deze kennis en je hebt niets te vrezen." ⁵¹ en "Houd daarom op je te vereenzelvigen met deze klomp vlees, het grofstoffelijk lichaam, en met het ik, het fijnstoffelijk omhulsel. Beide zijn denkbeeldig. Ken je Atman, het zuivere, oneindige bewustzijn, dat eeuwig bestaat in verleden, heden en toekomst. Zo zul je vrede vinden. Houd op je te vereenzelvigen met ras, stam, naam, vorm en maatschappelijke stand. Deze zaken behoren tot het lichaam, het gewaad van het verval. Verwerp ook het denkbeeld dat jij de verrichter van handelingen bent en de denker van gedachten. Dit behoort tot het ik, het fijnstoffelijk omhulsel. Wees je bewust dat je het Zijn bent, dat eeuwig geluk is."
 - Volgens Shankara kan de angst voor de dood dus verholpen worden door op te houden met denken dat je het lichaam bent, dat je een 'ik' bent die handelt en denkt en door te stoppen met je te vereenzelvigen met allerlei andere zaken die veranderlijk zijn, van tijdelijke aard. Door juist inzicht te hebben in wie je werkelijk bent, zal je vrede vinden.
 - Volgens advaita vedanta hoeft er niet een speciale weg bewandeld te worden of een bepaald stappenplan gevolgd, het gaat om het juiste inzicht en het oplossen van onwetendheid. Het gaat om het opheffen van

onwetendheid over iets dat er al is, dat al goed en heel en perfect is. Je hoeft niet iets nieuws te leren, bepaalde dingen aan te leren, ergens beter in te worden om van de angst voor de dood af te komen. Alles wat jij bent, is er al en is goed; zuiver Zijn en bewustzijn.

- Stilzitten

11.00-11.05 Pauze

11.00-12.00 Oefeningen

- Oefeningen voor balans in nier- en blaasenergie (De meridianen van blaas en nieren geven ons doorzettingsvermogen en levensdrang. Zijn deze energieën zwak, dan ervaren we een fundamenteel soort angst. Deze vorm van angst komt uit onze basis en kan zo diep gaan, dat we (onbewust of zonder reden) bang kunnen zijn om ons leven te verliezen.

Kluivers, Lilian. De helende kracht van Do-In. Blz. 66.

- Vooroverbuiging
 - Hoofd naar knie
 - Handen op onderrug, onderrug warm wrijven, handen op onderrug laten rusten
 - Hoofd laten zakken. Voel rek. Evt handen achter hoofd, ellebogen naar beneden laten hangen.
 - Ruglig, handen onder heiligbeen. In rug hol, uit rug bol.
-
- Voelen hoe je je nu voelt, gemoedstoestand. Voorbij het etiket van het woord, hoe voelt dat in je lichaam (mijn knie/de knie)?
 - Stilzitten met vraag wie is er bang, wie is er moe, wie is er rustig, wie is er vrolijk, wie is er verbaasd, wie is er tevreden, verlegen, etc?
 - Deze oefening als huiswerk meegeven
 - mantra, om asatoma

Les 4

Wat is of hoe ontstaat angst voor de dood volgens advaita vedanta?

+

Hoe kom ik tot inzicht?

10.00-10.05 stilzitten/aankomen

Opening

- Navragen. Hoe voel je je nu (omschrijven voorbij het etiket van het woord)
- Les openen met Mantra: Om asatoma
 - Zit in stilte
- Oefeningen voor balans in nier- en blaasenergie (De meridianen van blaas en nieren geven ons doorzettingsvermogen en levensdrang. Zijn deze energieën zwak, dan ervaren we een fundamenteel soort angst. Deze vorm van angst komt uit onze basis en kan zo diep gaan, dat we (onbewust of zonder reden) bang kunnen zijn om ons leven te verliezen.
Kluivers, Lilian. De helende kracht van Do-In. Blz. 66.
 - Basismassage hele lichaam (do-in, kloppen)
 - Staande vooroverbuiging
 - Zittende vooroverbuiging
 - Hoofd naar kniehouding
 - Navoelen
 - Navragen

10.30-11.15 Theorie

- Terugblik les 3. Opmerkingen/vragen/ervaringen?
- Theorie, terugblik vorige keer
 - Dat wat niet verandert en niet ophoudt te bestaan
 - Zuiver Zijn, bewustzijn, waarnemer van verschijnselen, een eeuwig doorgaande stroom van bewustzijn.
- Oefening: stilzitten met thema 'angst'
 - Navragen
- Theorie, nu
 - Hoe ontstaat of wat is angst voor de dood:
 - Volgens Shankara is de dood onwetendheid. Ook over angst voor de dood windt hij er geen doekjes om. Volgens Shankara is de angst voor de dood de grootste verschrikking in deze wereld. ¹ Een verschrikking die hij als slavernij omschrijft: "De mens leeft in slavernij omdat hij het niet-Atman voor zijn ware zelf houdt. Dit wordt veroorzaakt door onwetendheid. Daaruit vloeit de ellende van geboorte en dood voort. Uit onwetendheid stelt de mens het Atman gelijk met het lichaam, daarbij het vergankelijke voor het werkelijke houdend."
 - Wanneer iemand ook maar het geringste onderscheid ziet tussen hemzelf en het oneindige Brahman (ultieme absolute werkelijkheid), zal er angst in hem ontstaan. Een dergelijk verschil wordt alleen gezien wegens onwetendheid.

- De angst voor de dood heeft dus dezelfde voedingsbodem als het idee van 'de dood', onwetendheid.
- Hoe verhelpen
 - Volgens Shankara kan de angst voor de dood verholpen worden door op te houden met denken dat je het lichaam bent, dat je een 'ik' bent die handelt en denkt en door te stoppen met je te vereenzelvigen met allerlei andere zaken die veranderlijk zijn, van tijdelijke aard. Door juist inzicht te hebben in wie je werkelijk bent, zal je vrede vinden.
 - Volgens advaita vedanta hoeft er niet een speciale weg bewandeld te worden of een bepaald stappenplan gevolgd, het gaat om het juiste inzicht en het oplossen van onwetendheid. Het gaat om het opheffen van onwetendheid over iets dat er al is, dat al goed en heel en perfect is. Je hoeft niet iets nieuws te leren, bepaalde dingen aan te leren, ergens beter in te worden om van de angst voor de dood af te komen. Alles wat jij bent, is er al en is goed; zuiver Zijn en bewustzijn.
- Hoe kom ik tot inzicht? Jezelf er steeds aan herinneren wie of wat je in essentie bent. "We zitten niet stil om verlicht te worden, we zitten stil omdat we verlichte wezens zijn."
- Stilzitten

11.15-11.20 Pauze

11.20-12.10 Oefeningen

- Ardha Viparita Karani / Half legs up the wall pose (benen op stoel, bovenlichaam op bolster, schouders op mat) (10 minuten)

- Savasana 1, blz 101 Restore and rebalance, Lasater, Judith. (20 minuten),

- Stilzitten, aandacht midden hoofd

- Navragen

12.10-12.30 Afsluiting

- Navraagronde: dit was de laatste les. Zometeen krijg je uitgebreider de gelegenheid je ervaringen te verwoorden in het evaluatieformulier, maar misschien is er nu al iets dat je wil delen als je terugkijkt op het begin van de lessen en nu.

- De Kern, Stef Bos

Bijlage 3 - Evaluatieformulieren yogalessen

Evaluatieformulier scriptielessen

Naam: Deelnemer 1

Vraag 1

Wat hebben de lessen jou gebracht?

Andere inzichten in de dood en angst daarvoor. Ik dacht altijd dood is dood, maar nu sta ik meer open voor andere inzichten.

Vraag 2

Hoe heb je de lessen ervaren?

Ik heb de lessen als zeer positief ervaren. De mengeling van theorie en oefeningen werkte goed voor mij. Nu ben ik zelf niet zo bang voor de dood, maar wel voor de manier waarop ik ga. Voor De oefeningen ter ontspanning en de meridiaan oefeningen werkten goed. Ook de oefening met het aan de slag gaan met het woord "angst" vond ik d al was dat best heftig. Maar ook goed om dan goed na te gaan wat er met je hoofd en lichaam gebeurt. En de gedachte dat je je afvraagt wie of wat is bij, boos enz. past goed bij de filosofie van Advaita Vedānta passen.

Ik vond het uitgangspunt van het non-dualisme heel interessant en ik denk dat deze gedachte ook erg kan bijdragen aan het verminderen van angst voor de dood. Jou rust droeg daar trouwens ook erg aan bij vond ik., z.

Ik ga me nog verder verdiepen in het thema, want ik zag dat er ook weer sub stromingen van deze filosofie zijn, zoals het dualistisch non-dualisme :)

Vraag 3

Welke oefening(en)/voorbeelden/theorie zijn voor jou waardevol geweest m.b.t. het thema?

De theorie van de onwetendheid, je afvragen 'wie is boos of moe' enzovoort, dus eigenlijk wie of wat ben je. De nier/blaasmeridiaan oefeningen. De oefening met thema 'angst' was heftig.

Vraag 4

Wat vond je van het aantal lessen (4)? Te weinig, precies goed, te veel?

Goed aantal, anders wordt het misschien teveel herhaling.

Vraag 5

Wat van de lessen moet behouden blijven bij het eventueel opnieuw aanbieden van de lessen?

Wie of wat is boos/moe etc. De blaas/nier oefening. De meditatie om asatoma. De rondjes over hoe het voor iedereen was.

Vraag 6

Wat kan verbeterd worden?

Iets groter zaaltje misschien (niet te groot) want soms was het een beetje benauwd.

Vraag 7

Wat is het effect op je leven als je je middels yoga beoefening in de (angst voor de) dood verdiept?

Andere inzichten in de 'dood' en angst voor de dood, maar ook angst in het algemeen.

Vraag 8

Als je (wel eens) angst voor de dood ervaart, hebben de lessen hier iets aan veranderd?

Heel andere inzichten, maar ik ben nog teveel in mijn hoofd bezig, maar ik ga me zeker verder verdiepen.

Vraag 9

Hoe omschrijf je de docent? Wat vind je van de kwaliteit van de docent?

Heel goed. Iedereen werd in zijn/haar waarde gelaten en kreeg de tijd en ruimte om zich te uiten. En de lessen zijn goede mix theorie en oefeningen en uitleg oefeningen en dat vond ik goed.

Vraag 10

Op 8 juni presenteer ik mijn scriptie voor de opleiding. Ik heb 10 minuten voor de presentatie, 10 minuten voor oefeningen en 10 minuten om vragen te beantwoorden. Wat vanuit de lessen moet ik volgens jou zeker terug laten komen tijdens mijn presentatie (zowel theoretisch als oefeningen)?

De theorie over de onwetendheid. Brahman. De blaas/nier oefening. De meditatie.

Vraag 11

Welke score geef je de volgende aspecten van de lessen (1= slecht, 10 = uitstekend)

1.1 Niveau en inhoud van de lessen	1 2 3 4 5 6 7 8 <u>9</u> 10
1.2 Theoretisch gehalte van de lessen	1 2 3 4 5 6 7 <u>8</u> 9 10
1.3 Praktijkgerichtheid van de lessen	1 2 3 4 5 6 7 8 <u>9</u> 10
1.4 Verhouding tussen theorie en praktijk	1 2 3 4 5 6 7 8 <u>9</u> 10

Vraag 12

Hoe beoordeel je de lessen als geheel? (cijfer omcirkelen) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Overige opmerkingen:

Ga zo door!

Wil je mijn scriptie per e-mail ontvangen als hij klaar en beoordeeld is?
dank je wel

Ja, graag

Nee,

Evaluatieformulier scriptielessen

Naam: Deelnemer 2

Vraag 1

Wat hebben de lessen jou gebracht?

Inzicht, geruststelling, plezier voelen in 'het leven'.

Vraag 2

Hoe heb je de lessen ervaren?

Ik heb het als mooi en verdiepend ervaren. Ik had/heb niet bewust last van angst voor de dood, dus ik zou niet kunnen zeggen of het daar tegen "helpt"... Maar ik vond het verdiepend, interessant en aanvullend. Manier van kijken heb ik direct kunnen toepassen, vanwege het overlijden van mijn fijne oom Jan. De lessen hebben me daarbij geholpen.

Vraag 3

Welke oefening(en)/voorbeelden/theorie zijn voor jou waardevol geweest m.b.t. het thema?

De meridiaanstrekkingen en achteroverbuiging en de kennis over onwetendheid...een tipje van de sluier ;-)

Vraag 4

Wat vond je van het aantal lessen (4)? Te weinig, precies goed, te veel?

Goed!

Vraag 5

Wat van de lessen moet behouden blijven bij het eventueel opnieuw aanbieden van de lessen?

Alles joh!

Vraag 6

Wat kan verbeterd worden?

Misschien wat uitgeschreven theorie/oefeningen meegeven

Vraag 7

Wat is het effect op je leven als je je middels yoga beoefening in de (angst voor de) dood verdiept?

Het wordt makkelijker, relaxter, ontspanning

Vraag 8

Als je (wel eens) angst voor de dood ervaart, hebben de lessen hier iets aan veranderd?

Ik was/ben niet zo met die angst bezig, dus ik zou niet zo goed kunnen zeggen of deze lessen in dat kader 'helpen'.

Vraag 9

Hoe omschrijf je de docent? Wat vind je van de kwaliteit van de docent?

Topwijf! Een milde aanreikende aanpak. Ruimte voor ieders ervaring. Prettige stem en inspraak. Fijn.
😊

Vraag 10

Op 8 juni presenteer ik mijn scriptie voor de opleiding. Ik heb 10 minuten voor de presentatie, 10 minuten voor oefeningen en 10 minuten om vragen te beantwoorden. Wat vanuit de lessen moet ik volgens jou zeker terug laten komen tijdens mijn presentatie (zowel theoretisch als oefeningen)?

De essentie zat voor mij in uitleg van onwetendheid/verschil zien brahman/atman. Strekkingen en lange savasana of borst-open-lig.

Vraag 11

Welke score geef je de volgende aspecten van de lessen (1= slecht, 10 = uitstekend)

1.1 Niveau en inhoud van de lessen	1	2	3	4	5	6	7	<u>8</u>	9	10
1.2 Theoretisch gehalte van de lessen	1	2	3	4	5	6	7	<u>8</u>	9	10
1.3 Praktijkgerichtheid van de lessen	1	2	3	4	5	6	7	<u>8</u>	9	10
1.4 Verhouding tussen theorie en praktijk	1	2	3	4	5	6	7	<u>8</u>	9	10

Vraag 12

Hoe beoordeel je de lessen als geheel? (cijfer omcirkelen) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Overige opmerkingen:

Tof! En ik kijk uit naar je scriptie.

Wil je mijn scriptie per e-mail ontvangen als hij klaar en beoordeeld is?
dank je wel

Ja, graag

Nee,

Evaluatieformulier scriptielessen

Naam: Deelnemer 3

Vraag 1

Wat hebben de lessen jou gebracht?

Allereerst verbaasde ik me erover dat zoveel jonge mensen zo in de knoop zitten met hun gevoelens en lichaam. Het thema had ik anders opgevat, maar werd (daardoor) verbreed voor mij.

Het nog meer scheiden van gedachten, gevoelens in woorden en de werkelijke lijfelijke sensatie van dit moment zal ik zelf zeker meenemen.

Ook Er is boosheid, maar je bent het niet...

Vraag 2

Hoe heb je de lessen ervaren?

Allereerste heb ik helaas slechts drie van de aangeboden lessen gevolgd: 1,2 en de laatste les). Daar baseer ik mijn antwoord op.

Ik heb deze lessen als rustgevend ervaren, o.a. door de opzet (afwisselend theorie en oefening in ontspannen) en de inhoud (begrippen angst en dood ontrafelend).

Daarbij vond ik de lessen inhoudelijk vooral interessant door de gesprekken over de verschillende ervaringen en theorieën van de deelnemers. Dat heeft me ook het meest geraakt.

Vraag 3

Welke oefening(en)/voorbeelden/theorie zijn voor jou waardevol geweest m.b.t. het thema?

De eerste meditatie waarbij je aangaf nog dieper in de mat te mogen zinken blijft me bij. Loslaten van eigen spierspanning en draagkracht overlaten aan de aarde. Geen idee meer welke oefening dat nog meer deed.

Vraag 4

Wat vond je van het aantal lessen (4)? Te weinig, precies goed, te veel?

Ik denk dat 4 wel goed is. Iets meer tijd per les heb je wel nodig, de eerste was zeker te kort. En iets minder tussentijd zou fijn zijn. De 'pauze' helpt wel bezinken, huiswerk helpt dan ook.

Vraag 5

Wat van de lessen moet behouden blijven bij het eventueel opnieuw aanbieden van de lessen?

Interessant was de theorie over non-dualiteit en de koppeling met angst en dood (andersom eigenlijk).

De afwisseling van theorie/filosofie (pratend met elkaar) en oefeningen is goed.

De reflectie op wat we voelen – werkelijk voelen – is goed om te oefenen, hou dat er zeker in.

Vraag 6

Wat kan verbeterd worden?

De namen van de genoemde wijzen zou je kunnen tonen en/of een literatuurlijst toevoegen?

Vraag 7

Wat is het effect op je leven als je je middels yoga beoefening in de (angst voor de) dood verdiept?

Meer in het nu leven, voelen en ervaren. Meer begrip voor angst bij anderen en handvatten om daar iets aan te (laten) doen – woorden. Meer behoefte aan het delen van die ervaringen.

Vraag 8

Als je (wel eens) angst voor de dood ervaart, hebben de lessen hier iets aan veranderd?

Ik heb die angst niet zo ervaren. Angst wel. Angst (of afkeer) voor de angst eigenlijk ook. Dat doet wel wat met me.

Vraag 9

Hoe omschrijf je de docent? Wat vind je van de kwaliteit van de docent?

Mooie onderzoekende houding en openheid – willen delen, zonder de eigen ervaring voorop te stellen als voorbeeld, maar uitgaande van wat de groep geeft. Ik kan me voorstellen dat je met de maanden/jaren meer herkent en ook kunt helpen reflecteren vanuit je eigen ervaringen op die onderzoekende manier.

Vraag 10

Op 8 juni presenteer ik mijn scriptie voor de opleiding. Ik heb 10 minuten voor de presentatie, 10 minuten voor oefeningen en 10 minuten om vragen te beantwoorden. Wat vanuit de lessen moet ik volgens jou zeker terug laten komen tijdens mijn presentatie (zowel theoretisch als oefeningen)?

Interessant is dat je het thema zelf weer verbreed hebt, dat je dit onderzoek en deze testfase dus gebruikt hebt voor je eigen ontwikkeling – dat is mooi en goed.

Vraag 11

Welke score geef je de volgende aspecten van de lessen (1= slecht, 10 = uitstekend)

- | | |
|---|---|
| 1.1 Niveau en inhoud van de lessen goed, nu | 1 2 3 4 5 6 <u>7</u> 8 9 10 nog zoekende, is |
| 1.2 Theoretisch gehalte van de lessen meegegeven worden (literatuurlijst) | 1 2 3 4 5 6 7 <u>8</u> 9 10 mag meer |
| 1.3 Praktijkgerichtheid van de lessen | 1 2 3 4 5 6 7 8 <u>9</u> 10 aanhaken |
| 1.4 Verhouding tussen theorie en praktijk theorie vond ik | 1 2 3 4 5 6 7 <u>8</u> 9 10 soms iets te lang |

Vraag 12

Hoe beoordeel je de lessen als geheel? (cijfer omcirkelen) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Kon nog meer balans, zie hierboven

Overige opmerkingen:

Mooi dat je dit oppakt. Qua doelgroep dacht ik aan ouderen, maar blijken jongeren het ook nodig te hebben. Angst voor de angst, blijft nu bij mij hangen.

Wil je mijn scriptie per e-mail ontvangen als hij klaar en beoordeeld is? Ja, graag Nee, dank je wel

Evaluatieformulier scriptielessen

Naam: Deelnemer 4

Vraag 1

Wat hebben de lessen jou gebracht?

De lessen hebben mij meer inzicht gegeven in mijzelf. Het inzicht dat ik niet stop waar mijn lijf ophoudt te bestaan vind ik een waardevolle gedachte. Dat helpt mij ook in het loslaten van controle in de meest brede zin van het woord.

Vraag 2

Hoe heb je de lessen ervaren?

Ik heb de lessen als heel waardevol ervaren. De theorie afgewisseld met de oefeningen vond ik fijn. Ook het delen van ervaringen vond ik mooi. De grote van de groep vond ik hierbij erg prettig. Het voelde veilig. Bij de groep vond ik de ene keer erkenning en de andere keer nieuwe inzichten.

Vraag 3

Welke oefening(en)/voorbeelden/theorie zijn voor jou waardevol geweest m.b.t. het thema?

In vond vooral de oefeningen waardevol omdat ik al zoveel in mijn hoofd zit. Het toelaten van het woord angst, het gevoel toelaten en dan bewust beseffen wat er gebeurt. Ook de theorie dat de energie niet ophoudt buiten het lichaam vind ik een mooie/fijne gedachte die mij helpt.

Vraag 4

Wat vond je van het aantal lessen (4)? Te weinig, precies goed, te veel?

Ik vond de lessen voldoende, maar als het er meer waren geweest was het ook goed. Ik vond het een fijne les om naar toe te gaan en ging tevreden naar huis na de les.

Vraag 5

Wat van de lessen moet behouden blijven bij het eventueel opnieuw aanbieden van de lessen?

Het afwisselen van theorie en oefeningen vond ik erg prettig. Ook het delen van de ervaringen na een oefening was mooi.

Vraag 6

Wat kan verbeterd worden?

Geen verbeterpunten.

Vraag 7

Wat is het effect op je leven als je je middels yoga beoefening in de (angst voor de) dood verdiept?

Door yoga te beoefenen kom ik meer uit mijn hoofd en meer bij mijn lichaam en mijn gevoel.

Vraag 8

Als je (wel eens) angst voor de dood ervaart, hebben de lessen hier iets aan veranderd?

Ik vond de theorie dat de energie niet stopt buiten het lichaam erg waardevol en rustgevend. Ook beseef ik weer dat ik mijn angst aan kan door yogaoefeningen te doen.

Vraag 9

Hoe omschrijf je de docent? Wat vind je van de kwaliteit van de docent?

Ik vind Rianne erg rustig en empathisch dat vind ik een fijne kwaliteit van een docent.

Vraag 10

Op 8 juni presenteer ik mijn scriptie voor de opleiding. Ik heb 10 minuten voor de presentatie, 10 minuten voor oefeningen en 10 minuten om vragen te beantwoorden. Wat vanuit de lessen moet ik volgens jou zeker terug laten komen tijdens mijn presentatie (zowel theoretisch als oefeningen)?

Ik moet eerlijk zeggen dat ik de theorie heb gehoord, maar dat ik het nu niet kan beschrijven. Ik was wel enthousiast over de opbouw van de les theorie afgewisseld met de oefeningen en het delen van ervaringen.

Vraag 11

Welke score geef je de volgende aspecten van de lessen (1= slecht, 10 = uitstekend)

1.1 Niveau en inhoud van de lessen	1 2 3 4 5 6 7 <u>8</u> 9 10
1.2 Theoretisch gehalte van de lessen	1 2 3 4 5 6 7 <u>8</u> 9 10
1.3 Praktijkgerichtheid van de lessen	1 2 3 4 5 6 7 8 <u>9</u> 10
1.4 Verhouding tussen theorie en praktijk	1 2 3 4 5 6 7 8 <u>9</u> 10

Vraag 12

Hoe beoordeel je de lessen als geheel? (cijfer omcirkelen) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Overige opmerkingen:

Ik wil je heel erg bedanken voor de lessen.

Wil je mijn scriptie per e-mail ontvangen als hij klaar en beoordeeld is?
dank je wel

Ja, graag

Nee,

Evaluatieformulier scriptielessen

Naam: Deelnemer 5

Vraag 1

Wat hebben de lessen jou gebracht?

Enthousiasme, interesse. Meer kennis over yoga en 'het ongrijpbare'. Inzichten in denkprocessen, angsten.

Vraag 2

Hoe heb je de lessen ervaren?

Ik heb de yogalessen als heel prettig ervaren. Voor mij een inspiratie en zeer interessant. Mede door hoe jij de lessen gaf, maar ook de opdrachten en de groep.

Vraag 3

Welke oefening(en)/voorbeelden/theorie zijn voor jou waardevol geweest m.b.t. het thema?

Brahman/Atman (schrijf je dat zo?), advaita vedanta. Wie vindt/voelt iets? Het thema angst bij het zitten. Nadenken over wie /wat zijn we wel?

Vraag 4

Wat vond je van het aantal lessen (4)? Te weinig, precies goed, te veel?

Goed, maar had er graag meer gehad. Prettige sfeer en ben nog lang niet klaar 😊

Vraag 5

Wat van de lessen moet behouden blijven bij het eventueel opnieuw aanbieden van de lessen?

De oefeningen met nier/blaasmeridiaan.

De zaken genoemd bij vraag 2.

Mantra zingen/luisteren.

Vraag 6

Wat kan verbeterd worden?

Eerst vond ik het onprettig dat ik het 'doel' van de serie niet zozeer begreep/kon vatten. Achteraf denk ik dat dat deels ook wel de kracht ervan is geweest. Zou in mijn ogen en ding zijn om evt naar te kijken. Al weet ik dus niet of het daar daadwerkelijk beter van zou worden.

Vraag 7

Wat is het effect op je leven als je je middels yoga beoefening in de (angst voor de) dood verdiept?

Voor mij persoonlijk zorgt het voor 'nut'; een doel in het leven of juist in staat zijn dat los te laten. Voor anderen herkenning (in groepsverband), acceptatie, inzicht, vermindering van angst

Vraag 8

Als je (wel eens) angst voor de dood ervaart, hebben de lessen hier iets aan veranderd?

-

Vraag 9

Hoe omschrijf je de docent? Wat vind je van de kwaliteit van de docent?

Rustig, gevoelsmens, staat open voor de inbreng van de deelnemers. Gaat dieper in op stof indien nodig. Flexibel. Staat ook open voor wat deze serie haar brengt (geen aannames), hoge kwaliteit.

Vraag 10

Op 8 juni presenteer ik mijn scriptie voor de opleiding. Ik heb 10 minuten voor de presentatie, 10 minuten voor oefeningen en 10 minuten om vragen te beantwoorden. Wat vanuit de lessen moet ik volgens jou zeker terug laten komen tijdens mijn presentatie (zowel theoretisch als oefeningen)?

Wat is de mens niet. Wat is de mens wel. Onwetendheid. Zitten met thema angst. Hoe hef je angst op, inzicht. We zijn al perfect. Wie vindt/voelt iets. Klop-oefeningen.

Vraag 11

Welke score geef je de volgende aspecten van de lessen (1= slecht, 10 = uitstekend)

- | | |
|--|--|
| 1.1 Niveau en inhoud van de lessen | 1 2 3 4 5 6 7 8 <u>9</u> 10 |
| 1.2 Theoretisch gehalte van de lessen
meer gemogen, al was de balans nu wel goed) | 1 2 3 4 5 6 7 <u>8</u> 9 10 (had van mij nog |
| 1.3 Praktijkgerichtheid van de lessen | 1 2 3 4 5 6 7 8 <u>9</u> 10 |
| 1.4 Verhouding tussen theorie en praktijk | 1 2 3 4 5 6 7 8 <u>9</u> 10 |

Vraag 12

Hoe beoordeel je de lessen als geheel? (cijfer omcirkelen) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Overige opmerkingen:

Bedankt voor een hele fijne serie! Heb genoten van de informatie en de sfeer. Succes met de laatste loodjes ☺

Wil je mijn scriptie per e-mail ontvangen als hij klaar en beoordeeld is?
dank je wel

Ja, graag

Nee,

Evaluatieformulier scriptielessen

Naam: Deelnemer 6

Vraag 1

Wat hebben de lessen jou gebracht?

Rust en kalmte. Inzicht in het thema en in mezelf.

Vraag 2

Hoe heb je de lessen ervaren?

Ik heb de lessen ervaren als een verrijking en heb geleerd om anders naar de dood te kijken. Ik kwam daar niet vanwege mijn angst, maar vanwege mijn (persoonlijke en professionele) interesse. Ik vind de combi van 'theorie', muziek, houdingen, oefeningen, stilte en gesprekken heel mooi.

Vraag 3

Welke oefening(en)/voorbeelden/theorie zijn voor jou waardevol geweest m.b.t. het thema?

De combinatie van theorie en oefeningen en elkaars bevindingen maakte het verrijkend en toepasbaar/ Daardoor 'beklijft' de theorie en kun je het beter plaatsen.

Vraag 4

Wat vond je van het aantal lessen (4)? Te weinig, precies goed, te veel?

Veel te weinig in de zin dat ik er nog lang niet 'klaar' mee ben. Maar dat is vooral een motivatie om er meer mee te gaan doen. Het is 'verslavend' in de zin dat het naar meer smaakt en het was elke keer een cadeautje voor mezelf om me deze tijd en rust te gunnen.

Vraag 5

Wat van de lessen moet behouden blijven bij het eventueel opnieuw aanbieden van de lessen?

De invulling, de groepsgrootte (niet groter dan dit).

Vraag 6

Wat kan verbeterd worden?

De titel. Dit kan mensen afschrikken die juist baat zouden hebben bij de inhoud.

Vraag 7

Wat is het effect op je leven als je je middels yoga beoefening in de (angst voor de) dood verdiept?

Meer openheid, meer rust, behoefte om er meer mee te gaan doen.

Vraag 8

Als je (wel eens) angst voor de dood ervaart, hebben de lessen hier iets aan veranderd?

Een inzicht gegeven om er (ook) anders naar te kijken dan alleen op mijn vertrouwde maar beperkte manier.

Vraag 9

Hoe omschrijf je de docent? Wat vind je van de kwaliteit van de docent?

Heerlijk rustig dus klopt helemaal. Ook vrolijk maar in de pure vorm. Zuiver.

Vraag 10

Op 8 juni presenteer ik mijn scriptie voor de opleiding. Ik heb 10 minuten voor de presentatie, 10 minuten voor oefeningen en 10 minuten om vragen te beantwoorden. Wat vanuit de lessen moet ik volgens jou zeker terug laten komen tijdens mijn presentatie (zowel theoretisch als oefeningen)?

Het zitten en landen, binnenkomen en je afvragen hoe je hier zit en dat ook vragen aan het publiek. Klop-therapie, je eigen lichaam 'kloppen'.

Vraag 11

Welke score geef je de volgende aspecten van de lessen (1= slecht, 10 = uitstekend)

1.1 Niveau en inhoud van de lessen	1 2 3 4 5 6 7 <u>8</u> 9 10
1.2 Theoretisch gehalte van de lessen	1 2 3 4 5 6 7 <u>8</u> 9 10
1.3 Praktijkgerichtheid van de lessen	1 2 3 4 5 6 7 <u>8</u> 9 10
1.4 Verhouding tussen theorie en praktijk	1 2 3 4 5 6 7 8 <u>9</u> 10

Vraag 12

Hoe beoordeel je de lessen als geheel? (cijfer omcirkelen) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Overige opmerkingen:

Moeilijk om de onderdelen te onthouden en thuis er nog eens op na te slaan. Dus het lijkt mij waardevol om een oefenboekje of inzichtenkaarten te hebben met wat kernpunten uit je lessen.

Wil je mijn scriptie per e-mail ontvangen als hij klaar en beoordeeld is? Ja, graag Nee, dank je wel

Evaluatieformulier scriptielessen

Naam: Deelnemer 7

Vraag 1

Wat hebben de lessen jou gebracht?

Inzicht in wat yoga kan zijn en voor mij kan betekenen. Tevens handvatten voor de toekomst.

Vraag 2

Hoe heb jij de lessen ervaren?

“Ik heb de lessen als prettig ervaren. Ik heb nog niet eerder yoga lessen gevolgd. De instap was laag en zorgde ervoor dat ik al snel op mijn gemak voelde. Ook de begeleiding zorgde ervoor dat ik exact wist wat ik moest doen. Vooral aan het begin van de sessie even een kopje thee drinken zorgde ervoor dat je even tot rust kon komen. Je komt immers van buiten waar veel invloeden op je werken. Zelf kwam ik met de auto en er zijn dan altijd wel dingen waar je je aan kan ergeren op de weg. Even dat momentje van rust voordat je de les inging was goed. Het zorgde ervoor dat je de ‘hectiek’ (bij gebrek aan een beter woord) buiten de lesruimte kon laten en je sneller kon concentreren op de les. Verder was er tijdens de les genoeg ruimte om van gedachten met elkaar te wisselen. Ook al hoef je het niet met iedereen eens te zijn, het is fijn om te horen hoe iemand anders het ervaart en ermee omgaat. Het zorgt er toch voor dat je bepaalde dingen op een andere manier gaat relativeren. En heel slim van jou was ook tijdens de lessen om niet persé zelf antwoord te geven maar juist de personen op het juiste spoor te zetten om hun eigen vraag te beantwoorden. Daarnaast was de groep ook gewoon heel fijn. We lieten elkaar in diens waarden. Soms een vraag die wat dieper op de persoon ging, maar dat was meer uit pure interesse. Wat ook weer fijn is omdat de ander dan het gevoel heeft dat er echt naar geluisterd wordt.”

Vraag 3

Welke oefening(en)/voorbeelden/theorie zijn voor jou waardevol geweest m.b.t. het thema?

Vooral de zit/lig meditatie. Het leren voelen en luisteren naar lichaam en gedachten.

Vraag 4

Wat vond je van het aantal lessen (4)? Te weinig, precies goed, te veel?

Het hadden er zeker niet minder moeten zijn. Momenteel voelt het wel goed, maar ik weet niet hoe ik me zou voelen na 5, 6... lessen.

Vraag 5

Wat van de lessen moet behouden blijven bij het eventueel opnieuw aanbieden van de lessen?

De afwisseling van oefeningen, theorie, bewegen en rust. Het is een goede balans.

Vraag 6

Wat kan verbeterd worden?

Mogelijk dat het ‘gat’ in tijd tussen les 2 en 3 niet zo goed was (voor mij tenminste). Ik hou nogal van regelmaat.

Vraag 7

Wat is het effect op je leven als je je middels yoga beoefening in de (angst voor de) dood verdiept?

Het heeft me een deel rust gegeven en handvatten om me aan vast te houden.

Vraag 8

Als je (wel eens) angst voor de dood ervaart, hebben de lessen hier iets aan veranderd?

Ja, bepaalde oefeningen dragen bij aan het minder angstig voelen op die momenten.

Vraag 9

Hoe omschrijf je de docent? Wat vind je van de kwaliteit van de docent?

Perfect, fijne stem voor begeleiding en sprankelende persoonlijkheid/overkomen.

Vraag 10

Op 8 juni presenteer ik mijn scriptie voor de opleiding. Ik heb 10 minuten voor de presentatie, 10 minuten voor oefeningen en 10 minuten om vragen te beantwoorden. Wat vanuit de lessen moet ik volgens jou zeker terug laten komen tijdens mijn presentatie (zowel theoretisch als oefeningen)?

Jouw indruk van de groep en de prognose/voortgang die jij hebt ervaren van ons.

Vraag 11

Welke score geef je de volgende aspecten van de lessen (1= slecht, 10 = uitstekend)

1.1 Niveau en inhoud van de lessen	1 2 3 4 5 6 7 <u>8</u> 9 10
1.2 Theoretisch gehalte van de lessen	1 2 3 4 5 6 7 <u>8</u> 9 10
1.3 Praktijkgerichtheid van de lessen	1 2 3 4 5 6 7 <u>8</u> 9 10
1.4 Verhouding tussen theorie en praktijk	1 2 3 4 5 6 7 8 <u>9</u> 10

Vraag 12

Hoe beoordeel je de lessen als geheel? (cijfer omcirkelen) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Overige opmerkingen:

Heel erg bedankt voor deze mogelijkheid om dit mee te maken. Ik hoop dat het tevens heeft bijgedragen aan je studie.

Wil je mijn scriptie per e-mail ontvangen als hij klaar en beoordeeld is? Ja, graag Nee, dank je wel

Evaluatieformulier scriptielessen

Naam: Deelnemer 8

Vraag 1

Wat hebben de lessen jou gebracht?

Ondanks dat ik maar 2 lessen bij heb kunnen wonen toch een aantal zaken. Inzicht in kwetsbaarheid en angst daarvoor. Hoe ik mij verhoud tot onbekenden waarbij er – voor mij – zaken worden gedeeld die een bepaalde gevoeligheid raken. Op momenten gaf dit een afgescheiden gevoel, op andere momenten rust en herkenning.

Vraag 2

Hoe heb je de yogalessen ervaren?

Inzichtelijk. Gespannen. Ontspannen. Kwetsbaar. Verbindend. Beangstigend. Leuk. Voer voor contemplatie.

Vraag 3

Welke oefening(en)/voorbeelden/theorie zijn voor jou waardevol geweest m.b.t. het thema?

De lijkhouding is voor mij altijd waardevol. Daarnaast uitschudden van het lichaam om energie te laten stromen.

Vraag 4

Wat vond je van het aantal lessen (4)? Te weinig, precies goed, te veel?

Kan hier niets over zeggen. Maar dit thema is m.i. sowieso onderbelicht in onze maatschappij, dus hoe meer des te beter!

Vraag 5

Wat van de lessen moet behouden blijven bij het eventueel opnieuw aanbieden van de lessen?

De afwisseling tussen theorie en praktijk moet behouden blijven. Wat ik goed vond is de mogelijkheid om ervaringen te delen.

Vraag 6

Wat kan verbeterd worden?

Er zou meer kunnen worden gesproken vanuit de eigen ervaringen van docent i.p.v. te vertellen wat de theorie van Advaita zegt. Bij de theorie zou ik meer diepgang aanbrengen. Nu bleven m.i. soms mooie stukken liggen om dieper op in te gaan.

In het delen van ervaringen van deelnemers zou m.i. geen rijtje deelnemers af moeten worden gelopen (van links naar rechts). Dit zorgt er (soms/vaak) voor dat deelnemers het gevoel hebben iets te moeten zeggen, wat de spontaniteit van delen wegneemt. Ik baseer dit op persoonlijke ervaringen en als ervaring als docent vanuit theorie en praktijk van een veilig klimaat.

Vraag 7

Wat is het effect op je leven als je je middels yoga beoefening in de (angst voor de) dood verdiept?

Tijdens yoga beoefening ben je meer bewust dat alles tijdelijk is. Door bewust te zijn van de tijdelijkheid en de dood, kan je in het moment meer aanwezig zijn. Hierdoor kan er meer waardering ontstaan voor het leven zelf.

Vraag 8

Als je (wel eens) angst voor de dood ervaart, hebben de lessen hier iets aan veranderd?

De lessen hebben mij meer doen richten op 'mijn spirituele pad'. Daarin is de dood altijd al een belangrijk thema. Voor mij is angst (voor de dood) brandstof van dat pad.

Vraag 9

Hoe omschrijf je de docent? Wat vind je van de kwaliteit van de docent?

Vriendelijk. Open. Betrokken. Invoelend. Ontspannen. Gevoel voor humor.

Tips: iets meer diepgang over theorie waarop het onderzoek is gebaseerd en meer delen vanuit eigen ervaringen/inzichten 😊.

Vraag 10

Op 8 juni presenteer ik mijn scriptie voor de opleiding. Ik heb 10 minuten voor de presentatie, 10 minuten voor oefeningen en 10 minuten om vragen te beantwoorden. Wat vanuit de lessen moet ik volgens jou zeker terug laten komen tijdens mijn presentatie (zowel theoretisch als oefeningen)?

Theorie: Wat is de mens in essentie onderbouwd vanuit Advaita + delen eigen ervaring.

Oefening: Het gaat over de dood → Lijkhouding bodyscan/contemplatie/meditatie.

Vraag 11

Welke score geef je de volgende aspecten van de lessen (1= slecht, 10 = uitstekend)

1.1 Niveau en inhoud van de lessen	1 2 3 4 5 6 7 <u>8</u> 9 10
1.2 Theoretisch gehalte van de lessen	1 2 3 4 5 <u>6</u> 7 8 9 10
1.3 Praktijkgerichtheid van de lessen	1 2 3 4 5 6 <u>7</u> 8 9 10
1.4 Verhouding tussen theorie en praktijk	1 2 3 4 5 6 7 <u>8</u> 9 10

Vraag 12

Hoe beoordeel je de lessen als geheel? (cijfer omcirkelen) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Overige opmerkingen:

Dankjewel en succes met het schrijven van je scriptie!

Wil je mijn scriptie per e-mail ontvangen als hij klaar en beoordeeld is?

Ja, graag

Evaluatieformulier scriptielessen

Naam: Deelnemer 9

Vraag 1

Wat hebben de lessen jou gebracht?

Ik heb er veel van geleerd rust en kalmte.

En ondanks dat ik 2 lessen die ik helaas afwezig was heb ik er toch veel van geleerd.

Vraag 2

Hoe heb je de lessen ervaren?

-

Vraag 3

Welke oefening(en)/voorbeelden/theorie zijn voor jou waardevol geweest m.b.t. het thema?

De verhalen van de andere cursisten hebben mij geïnspireerd, en de combinatie van theorie en oefeningen

waren wel er fijn vanwege de lange zit.

Vraag 4

Wat vond je van het aantal lessen (4)? Te weinig, precies goed, te veel?

Veel te weinig in de zin dat ik nog lang niet klaar mee ben.

Het is verslavend en het smaakt naar meer en het was heel fijn om daar even te zijn om mezelf de tijd en rust te gunnen.

Vraag 5

Wat van de lessen moet behouden blijven bij het eventueel opnieuw aanbieden van de lessen?

Ik had verwacht dat wij het meer over de dood zouden hebben en dat misten ik een beetje,

Maar misschien heb je dat gedaan in de lessen die ik gemist heb.

Vraag 6

Wat kan verbeterd worden?

Dat het onderwerp de dood er meer over dat onderwerp gesproken kon worden en dat misten ik wel een beetje.

Vraag 7

Wat is het effect op je leven als je je middels yoga beoefening in de (angst voor de) dood verdiept?

De behoefte om er meer mee om te gaan, meer rust en meer poenheid.

Vraag 8

Als je (wel eens) angst voor de dood ervaart, hebben de lessen hier iets aan veranderd?

Nee de lessen hebben dat niet veranderd en ik heb ook geen angst voor de dood.

Vraag 9

Hoe omschrijf je de docent? Wat vind je van de kwaliteit van de docent?

Ze is een rustige en vrolijke meid en ze geef goed les zij brengt rust in mij .

Vraag 10

Op 8 juni presenteer ik mijn scriptie voor de opleiding. Ik heb 10 minuten voor de presentatie, 10 minuten voor oefeningen en 10 minuten om vragen te beantwoorden. Wat vanuit de lessen moet ik volgens jou zeker terug laten komen tijdens mijn presentatie (zowel theoretisch als oefeningen)?

Binnenkomen en je afvragen hoe je hier zit en dat ook vragen aan het publiek .

Vraag 11

Welke score geef je de volgende aspecten van de lessen (1= slecht, 10 = uitstekend)

1.1 Niveau en inhoud van de lessen	1 2 3 4 5 6 7 <u>8</u> 9 10
1.2 Theoretisch gehalte van de lessen	1 2 3 4 5 6 7 <u>8</u> 9 10
1.3 Praktijkgerichtheid van de lessen	1 2 3 4 5 6 7 <u>8</u> 9 10
1.4 Verhouding tussen theorie en praktijk	1 2 3 4 5 6 7 <u>8</u> 9 10

Vraag 12

Hoe beoordeel je de lessen als geheel? (cijfer omcirkelen) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Overige opmerkingen:

Wil je mijn scriptie per e-mail ontvangen als hij klaar en beoordeeld is?
dank je wel

Ja, graag

Nee,

Bronvermelding / literatuur

- ¹ Kunti. Dvd *Mahabharata*. Cinemien, 2009.
- ² Stokes, Mike. <https://www.yogitimes.com/article/savasana-corpse-yoga-pose> (12 maart 2018)
- ³ Beintema, Rita. *Jnana Yoga in de praktijk – een weg naar vrijheid* (blz. 7). Samsara Uitgeverij, 2005, Amsterdam.
- ⁴ Kind, Gerard. *Leven zonder angst voor de dood* (blz. 21). Uitgeverij Ten Have, 2008, Kampen.
- ⁵ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 119). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ⁶ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 31). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ⁷ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 14). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ⁸ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 14). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ⁹ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 53). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ¹⁰ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 54). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ¹¹ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 90). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ¹² Mooji. *Weider dan de hemel. Grootser dan de ruimte* (blz 37). Samsara Uitgeverij, 2017, Amsterdam.
- ¹³ Mooji. *Weidser dan de hemel. Grootser dan de ruimte* (blz 49). Samsara Uitgeverij, 2017, Amsterdam.
- ¹⁴ Mooji. *Weidser dan de hemel. Grootser dan de ruimte* (blz 38). Samsara Uitgeverij, 2017, Amsterdam.
- ¹⁵ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 52). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ¹⁶ Waite, Dennis. *Een introductie tot Advaita* (blz. 55). Samsara Uitgeverij, 2014, Amsterdam.
- ¹⁷ Beintema, Rita. *Jnana Yoga in de praktijk – een weg naar vrijheid*. (blz. 21-22). Samsara Uitgeverij, 2005, Amsterdam.
- ¹⁸ Beintema, Rita. *Jnana Yoga in de praktijk – een weg naar vrijheid* (blz 86). Samsara Uitgeverij, 2005, Amsterdam.
- ¹⁹ Beintema, Rita. *Jnana Yoga in de praktijk – een weg naar vrijheid* (blz 86). Samsara Uitgeverij, 2005, Amsterdam.
- ²⁰ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 117). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ²¹ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 53). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ²² Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 81). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ²³ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 66). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ²⁴ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 76). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ²⁵ Keers, Lewensztain, Malavika. *Yoga als kunst van het ontspannen*. Het Spectrum, 1989, Utrecht.
- ²⁶ Keers, Lewensztain, Malavika. *Yoga als kunst van het ontspannen* (blz 66). Het Spectrum, 1989, Utrecht.
- ²⁷ Keers, Lewensztain, Malavika. *Yoga als kunst van het ontspannen* (blz 66). Het Spectrum, 1989, Utrecht.
- ²⁸ Waite, Dennis. *Een introductie tot Advaita* (blz 23). Samsara Uitgeverij, 2014, Amsterdam.
- ²⁹ Waite, Dennis. *Een introductie tot Advaita* (blz. 51-52). Samsara Uitgeverij, 2014, Amsterdam.
- ³⁰ Beintema, Rita. *Jnana Yoga in de praktijk – een weg naar vrijheid* (blz. 7). Samsara Uitgeverij, 2005, Amsterdam.
- ³¹ VYN, Yoga Magazine, bureau Team Vier. Onderzoek naar Yoga in Nederland. Uit online artikel: <https://www.yoganederland.nl/wp-content/uploads/2016/11/Resultaten-Onderzoek-Yoga-in-Nederland-VYN.pdf> (14 april 2018).
- ³² Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 56). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ³³ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 91). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ³⁴ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 59). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ³⁵ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 59). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ³⁶ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 59). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ³⁷ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 80). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ³⁸ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz 78). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ³⁹ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid*. Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ⁴⁰ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz. 59). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ⁴¹ <https://www.yogapedia.com/definition/9233/om-asatoma> (24 april 2018)
- ⁴² <http://samsara.nl/filosofische-geschriften/> (15 februari 2018)
- ⁴³ Kluivers, Lilian. *De helende kracht van Do-In* (blz. 66). Uitgeverij Synthese, 2012, Rotterdam.
- ⁴⁴ J. Hanson Lasater. *Restore and rebalance. Yoga for deep relaxation* (blz. 129). Shambhala Publications, 2017, Boulder, V.S.
- ⁴⁵ Cole, Roger. Privé e-mailcorrespondentie (20 april 2018).
- ⁴⁶ Waite, Dennis. *Een introductie tot Advaita* (blz. 15). Samsara Uitgeverij, 2014, Amsterdam.
- ⁴⁷ Waite, Dennis. *Een introductie tot Advaita* (blz. 96). Samsara Uitgeverij, 2014, Amsterdam.
- ⁴⁸ Shankara. *Het kroonjuweel van wijsheid* (blz. 39). Uitgeverij Sirius en Siderius, 1980, Den Haag.
- ⁴⁹ Besloten Facebookgroep 'Yogadocenten', https://www.facebook.com/groups/184077821697946/?ref=br_rs, bericht geplaatst op 8 januari 2018.
- ⁵⁰ Beintema, Rita. *Jnana Yoga in de praktijk. Een weg naar vrijheid* (blz 12). Samsara Uitgeverij, 2005, Amsterdam.