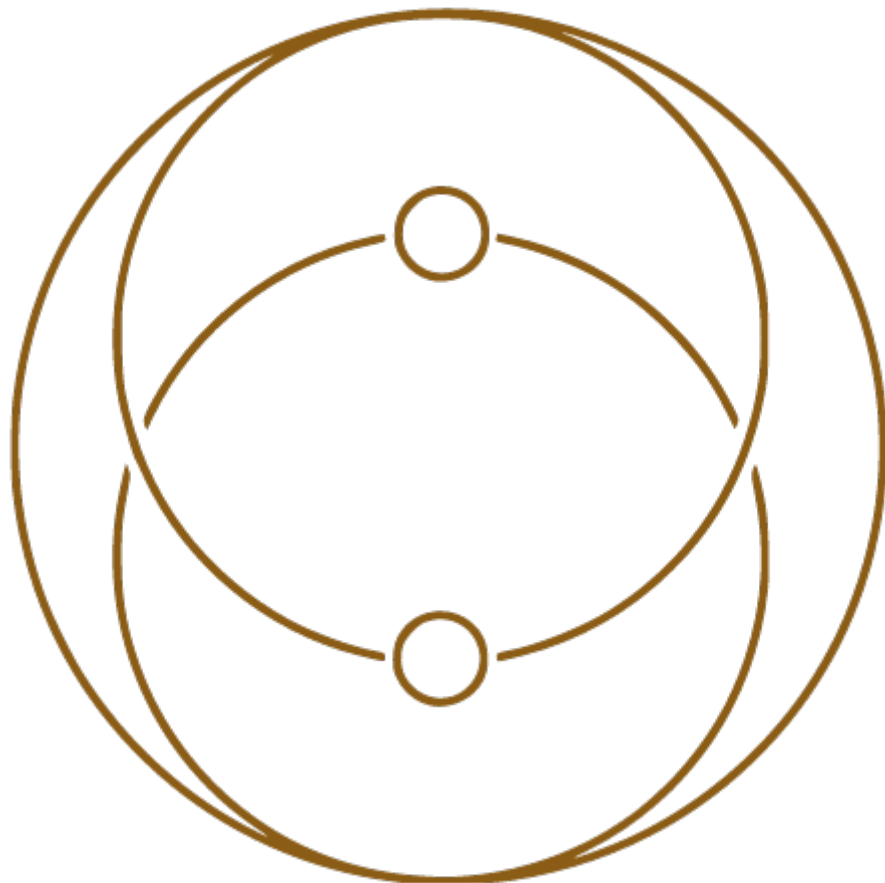


Advaita in yoga

Thuiskomen in wat al aanwezig is



Zoek niet naar wat je bent.

Laat los wat je niet bent.

— **Ramana Maharshi**

1) Waarom Advaita

Dit boekje is geen belofte op verlichting. Het is ook geen pad, methode of systeem. Advaita wijst niet naar iets wat je moet bereiken, maar naar wat **altijd al aanwezig is** — zelfs terwijl je dit leest. Misschien heb je gezocht. In yoga, meditatie, therapie, spiritualiteit of zelfontwikkeling. Misschien is er een subtiel en eerlijk gevoel ontstaan van:

“Is dit het nou?”

Niet uit ontevredenheid, maar vanuit een diep aanvoelen dat geen enkele ervaring blijvend vervult. Advaita begint precies daar waar het zoeken moe wordt. Niet om je iets nieuws te geven, maar om samen te kijken naar wat **nooit afwezig was**.

2) Wat is Advaita?

Het woord **Advaita** komt uit het Sanskriet en betekent letterlijk: **niet-twee**. Het verwijst naar de eenvoudige maar radicale waarheid dat er in essentie **geen scheiding** is: niet tussen jou en het leven, niet tussen binnen en buiten, niet tussen waarnemer en waargenomene, niet tussen de zoeker en datgene waarnaar gezocht wordt. Advaita is geen filosofie om te begrijpen en geen overtuiging die je moet aannemen. Het is een **aanwijzing om te zien**. Het zegt niet: *“Dit moet je geloven.”* Het vraagt alleen: *Wat is hier nu al aanwezig, vóór elke gedachte over jezelf?*

3) Herkomst en achtergrond

Advaita vindt zijn oorsprong in de **Upanishads**, oude Indiase teksten die niet zozeer kennis willen overdragen, maar mensen uitnodigen tot **direct inzicht**. Later werd deze visie verder verwoord binnen de **Vedanta-traditie**. De filosoof **Shankara** (8e eeuw) speelde daarin een belangrijke rol, maar Advaita zelf is ouder dan welke leraar of tekst ook. De essentie werd niet doorgegeven via regels of dogma's, maar via **herkenning** — vaak in stilte, soms in dialoog.

Belangrijk om te weten: Advaita is geen religie. Het vraagt geen bekering, rituelen of geloof. Alleen een bereidheid om **eerlijk te kijken naar je eigen ervaring**.

4) Advaita en yoga

Yoga en Advaita worden vaak samen genoemd, maar ze vertrekken vanuit een verschillend uitgangspunt.

Yoga, zoals veel mensen het kennen, helpt bij:

- het kalmeren van lichaam en geest
- het vergroten van gevoeligheid en aanwezigheid
- het creëren van stabiliteit, focus en helderheid

Dat maakt yoga voor velen een waardevolle beoefening.

Advaita gaat niet zozeer over *wat* je doet, maar over *wie* je bent terwijl alles gebeurt. Het stelt niet de vraag: *“Hoe kan ik rustiger, beter of bewuster worden?”* Maar: *“Wie ben ik, los van elke staat van rust of onrust?”* Een bekende metafoor: Yoga maakt het raam schoon. Advaita laat zien dat jij het licht bent dat er altijd al doorheen scheen.

5) Het yogapad van Patanjali – wat wordt daarmee bedoeld?

Niet iedereen kent **Patanjali**, en dat is heel begrijpelijk. Patanjali wordt gezien als de = samensteller van de **Yoga Sutra's**, een klassieke tekst die yoga beschrijft als een **geleidelijk = pad van ontwikkeling**.

Dit pad bestaat onder andere uit:

- ethische richtlijnen
- discipline en oefening
- adem en concentratie
- meditatie
- en uiteindelijk diepe verstillings (samadhi)

Het is een helder, gestructureerd systeem dat de geest verfijnt en tot rust brengt. Voor veel mensen biedt dit houvast, richting en verdieping.

6) Advaita en het verschil met dit pad

Advaita wijst niet op een weg in stappen. Het spreekt niet over vooruitgang of einddoelen. Het zegt niet: *“Oefen genoeg en je komt er.”*

Advaita vraagt: *Wie is degene die daar wil komen?* Niet omdat oefenen zinloos is, maar omdat datgene waarnaar gezocht wordt **niet in de toekomst ligt**. Waar het pad van Patanjali zegt: *“Breng de geest tot rust door oefening”* Zegt Advaita: *“Wat is zich bewust van deze onrust?”*

Voor veel beoefenaars werkt de combinatie verdiepend:

- yoga voor stabiliteit en belichaming
- Advaita voor inzicht en ontspanning van het zoeken

7) De kern van Advaita

De centrale aanwijzing van Advaita is eenvoudig: Je bent niet wat verschijnt in bewustzijn — gedachten, emoties, rollen, herinneringen — maar datgene **waarin** al deze ervaringen verschijnen. Bewustzijn zelf. Niet iets persoonlijks. Niet iets dat je bezit. Maar dat wat altijd aanwezig is, vóór elke ervaring en onafhankelijk van elke toestand.

Wanneer dit wordt herkend, valt de voortdurende innerlijke zoektocht stil. Niet omdat het leven perfect wordt, maar omdat er niets meer ontbreekt.

8) Zelfonderzoek – een zachte aanwijzing

Neem een moment. Merk op dat je je bewust bent van deze woorden. Er is waarneming. Vraag jezelf nu, zonder te analyseren: *Wat in mij is zich bewust van deze ervaring?* Laat de vraag je aandacht **verzachten en verdiepen**. Zoek niet naar een antwoord in woorden.

9) Advaita in yoga en in de manier van lesgeven

Advaita en yoga ontmoeten elkaar niet in technieken, maar in **aandacht**. Niet in wat je doet, maar in *hoe* er wordt waargenomen. Yoga wordt vaak benaderd als een praktijk van doen: houdingen, adem, focus, herhaling. Advaita nodigt uit tot iets subtielers: **aanschouwen**, zonder iets te willen bereiken.

Wanneer Advaita in yoga wordt geïntegreerd, verschuift het zwaartepunt:

- van prestatie naar aanwezigheid
- van correct uitvoeren naar voelen
- van streven naar luisteren

De beoefening wordt minder een middel om “verder te komen” en meer een ruimte waarin **bewustzijn zichzelf herkent**.

10) Aandacht boven vorm

De houding is niet het doel, maar een uitnodiging tot voelen. Niet: *“Hoe ziet het eruit?”*
Maar: *“Wat wordt hier ervaren?”*

Er ontstaat ruimte voor:

- microbewegingen
- adem die zichzelf reguleert
- signalen die niet direct gecorrigeerd hoeven worden

11) Voelen in plaats van corrigeren

In een Advaita-benadering hoeft spanning niet meteen opgelost te worden. Ze mag eerst **gevoeld en erkend** worden. Daar ontstaat iets wezenlijks: bewustzijn is aanwezig **vóór** de reactie.

12) Aanschouwen van het geheel

In Advaita wordt het lichaam niet los gezien van bewustzijn. Het lichaam **verschijnt** in bewustzijn. De yogi is niet iemand die een houding doet, maar datgene **waarin** de houding verschijnt.

Dit brengt:

- minder identificatie met goed of fout
- meer ruimte om het geheel te ervaren
- aandacht die niet fragmenteert

Het lichaam wordt gevoeld als deel van een groter veld.

13) De adem als poort

Waar adem vaak gestuurd wordt, wordt zij hier **waargenomen**.

Wat gebeurt er als:

- de adem zichzelf mag ademen?
- je niet stuurt, maar luistert?

Dan wordt adem geen techniek,
maar een directe ingang tot **niet-doen**.

14) Wat betekent dit voor lesgeven?

Een Advaita-geïnspireerde yogales:

- nodigt uit, maar dwingt niet
- geeft aanwijzingen, geen correcties
- laat ruimte voor stilte

De docent staat niet boven de groep, maar is **deel van hetzelfde veld van aandacht**.
Aanwezigheid wordt belangrijker dan kennis. Stilte wordt niet opgevuld, maar vertrouwd.

15) Wat heeft de ontvanger hier concreet aan?

Voor de beoefenaar:

- minder druk om te groeien of te presteren
- meer rust en gevoeligheid in het lichaam
- dieper vertrouwen in eigen ervaring

Voor de docent:

- minder dragen en controleren
- meer authenticiteit
- lessen die niet vermoeien, maar dragen

Yoga wordt geen project, maar een ontmoetingsplek met wat er al is.

16) Minder doen, meer zien

In een Advaita-benadering wordt doen minder belangrijk. Niet omdat doen verkeerd is, maar omdat **zien voorafgaat aan elke handeling**. Wanneer aandacht helder is, doet het leven zichzelf. De les ontvouwt zich. De houding ontstaat. De adem beweegt. En niemand hoeft het te sturen.

17) Citaten ter inspiratie

“Je bent niet wat verschijnt en verdwijnt. Je bent dat waarin verschijnen en verdwijnen plaatsvindt.”

— **Nisargadatta Maharaj**

“Stop met zoeken naar wat je al bent.”

— **Ramana Maharshi**

“Bewustzijn is niet iets wat je hebt, het is wat je bent.”

— **Paul Smit**

“Je hoeft niet iemand anders te worden. Je hoeft alleen te stoppen met zijn wie je niet bent.”

— **Ram Dass**

“Achter de rol die je speelt, is er iets wat vrij is.”

— **Jim Carrey**

“Waarnemen zonder oordeel is de hoogste vorm van intelligentie.”

— **Jiddu Krishnamurti**

“Waarom ben je zo bezig met goed en fout? Kijk hoe alles samenvalt.”

— **Rumi**

“Jij bent dat wat zich bewust is van alle ervaringen, en er toch niet door wordt aangeraakt.”

— **Shankara**

18) Een tekst om te voelen

Er is niets dat je hoeft los te laten. Alleen het idee dat je iets moet vasthouden. Je hoeft niet thuis te komen. Je bent nooit weggegaan. Alles wat verschijnt, verschijnt in jou. En jij... verschijnt nergens.

Je bent welkom 🌿