

## Seva

Het wonder van de yogabeoefening bestaat voor mij uit het ervaren van verbinding. Er is de verbinding met het mezelf zijn en alles wat mij mezelf maakt. En er is de ervaring van het onderdeel zijn van het grotere geheel en het los laten van dat alles wat mij mezelf maakt. De yogabeoefening zorgt voor een stromende zijns-ervaring. Mijn beker wordt gevuld, deze stroomt over en er is genoeg voor iedereen die het wil ontvangen. Dat wat geleerd is, kan worden doorgegeven.

In het doorgeven van de yogabeoefening dien ik als yogadocent het proces van de ander. Ik 'geef' de les waarmee de ander een innerlijk proces kan aangaan en de yoga 'ontvangt'. Maar wanneer we inzoomen op het geven en ontvangen, blijkt dat dit niet geheel zuiver is. Geven en ontvangen zijn ondergeschikt geraakt aan de betaling van het abonnementsgeld. We hebben met elkaar als yogadocenten een prachtig nieuw beroep tot stand gebracht waarmee we een waardevolle bijdrage leveren aan de samenleving. Alleen de waarde van het geven en ontvangen is hierin vertroebeld geraakt. Werkelijk geven en ontvangen vraagt om het los laten van de ik-gerichtheid en het gewenste resultaat.

Een van de wegen die de yogi kan bewandelen om tot bevrijding van de ik-gerichtheid te komen is de beoefening van Seva. Dit wordt vaak vertaald met vrijwilligerswerk, maar het betekent meer dan dat. Seva gaat over on-zelf-zuchtig handelen. De gehechtheid aan resultaat wordt uit de handeling gehaald. Dit vraagt om een bewuste en onderzoekende innerlijke houding. In de beoefening van Seva onderzoek je wat jouw behoeften zijn als gever, welk resultaat je na streeft, of je een verborgen agenda hebt, of je kan geven vanuit je hart en waar jouw grens ligt in het geven. Werkelijk geven, los van de ik-gerichtheid vraagt om oefening en een eerlijke ontmoeting met jezelf en de ander.

Op 17 december jl. is door een groep docenten in Den Haag een start gemaakt met deze oefening in onbaatzuchtig handelen. Door als docenten aan elkaar les te geven, bieden we elkaar de ruimte samen te oefenen in het loskomen van gehechtheid aan resultaat. De docent die de les aanbiedt, onderzoekt de onderliggende verlangens die opkomen. De docent die de les ontvangt, onthoudt zich van oordelen, meningen, aanvullingen en complimenten. De gever oefent in dienstbaar zijn en belangeloos geven. De ontvanger oefent in oordeelloos ontvangen. Zowel gever als ontvanger zetten het belang van het grotere geheel voorop.

Seva is een oefening. Steeds wanneer er verwarring ontstaat en je jezelf op de voorgrond plaatst, kun je jezelf eraan herinneren dat het niet gaat om 'ik'. Je kunt dan je aandacht verplaatsen naar de hartsverbinding die je mag voelen met degene of datgene dat je dient. De intentie ligt nu in dat wat je komt **brengen** in plaats van dat wat je wilt halen, hebben of bereiken. Je mag het voort wat hoort wat los laten. In het oefenen met on-zelf-zuchtig geven en het loslaten van verlangens, oefen je in het vrijkomen van je onvrijheden.

Een van die onvrijheden is dat we als mens en dus ook als yoga beoefenaar streven naar resultaat. Het behalen van een diploma, het begrijpen van oude geschriften, het onder de knie krijgen van een asana, volle groepen, erkenning door de VYN, erkenning door collega's, de éénheidservaring. Wat ons ook drijft op ons yogapad, het komt voort uit het verlangen naar een bepaald resultaat. Onze gemeenschap van yogadocenten is een mooie plek om met elkaar te oefenen in on-zelf-zuchtig handelen. Laat ons met elkaar Seva beoefenen.