



Podcastreeks Muiderslot tussen je oren, reeks Tuinen

Aflevering #20: Spiritualiteit - Nitish Sudhir Soundalgekar

“OM”-geluid/stukje uit de yogales.

VOICE OVER NITISH: Wat we doen is: een beetje mindful lopen, in het begin. Dan zeg ik tegen de mensen: ‘Zie het kasteel. Het kasteel is echt omringd door water aan alle kanten en ja - het water was een vriend, maar ook een vijand voor het kasteel.’ En dat is ook ons leven vandaag: want wij zijn omringd door zoveel negativiteiten, maar dat is afhankelijk op ons. Hoe kunnen wij krachtig zijn, zoals het kasteel?

VOICE OVER ROOS: Welkom bij ‘Muiderslot tussen je oren’. *[OM-geluid, en soundscapes]* Vandaag luisteren we extra goed naar de omgeving; zowel de geluiden van buiten als binnen in onszelf. Ik ben Roos en in deze aflevering ga ik op zoek naar de helende werking van de tuinen van het Muiderslot. Een onderwerp dat actueler is dan ooit met de een na de ander die overspannen is of een burn-out krijgt en de yogascholen die als paddenstoelen uit de grond schieten.

Zelf ga ik 2 keer per week naar yogales en ik heb een cursus Oosterse Filosofie gevolgd. Een beginneling dus, maar het onderwerp spreekt me erg aan. Daarom vind ik het extra leuk dat ik vandaag yogales krijg van de enige echte kasteelyogi van Nederland: Nitish Sudhir Soundalgekar.

Ik ga met Nitish naar de slotkapel van het kasteel, een plek voor bezinning en hoop. In middeleeuwse kastelen was er altijd een plek waar mensen naartoe gingen om te bidden, en tot rust te komen. Er waren altijd problemen en vijanden en daarom was hoop belangrijk. Tegenwoordig geeft Nitish hier elke maand een yoga workshop.

ACHTERGRONDGESPREK ROOS: Wat maakt dit zo’n mooie plek om yogalessen te geven?

ACHTERGRONDGESPREK NITISH: Ik vind dat deze plek, de slotkapel, de rustigste plek van het kasteel is. Daarom geef ik hier de les graag.

VOICE OVER ROOS: Een plek om zen van te worden dus. En een ruimte waar de echo zo lekker klinkt. We gaan erheen voor een “OM”-geluid. Een mantra dat ik tijdens mijn yogalessen vaak ‘chant’, zoals dat heet. De eerste keer dat ik dat deed, voelde het nog wat zweverig en ongemakkelijk en ik had geen idee waarom ik dat geluid moest maken, maar inmiddels kan ik het wel waarderen.

ACHTERGRONDGESPREK ROOS: Waarom maken we dat geluid?

ACHTERGRONDGESPREK NITISH: Er zijn heel veel verhalen over, maar wat belangrijk is om te weten: “OM” brengt ons tot rust, ons lichaam en onze geest.

ROOS: Nou Nitish, laten we even bij het begin beginnen: wat is yoga en mindfulness?

NITISH: Ja, de logica van mindfulness is om in harmonie te blijven met het heden. Wat doe ik? Wat ben ik aan het doen? Wat is mijn gedrag? Wat eet ik? Wat denk ik? En dat is inderdaad verbonden met yoga. Of kan ik beter zeggen: yog - want dat is de correcte uitspraak, maar het maakt niet uit of je yoga of yog zegt. Yog komt uit een Sanskriet

‘verb’ van ‘yuj’ en yuj betekent unie, dus vereniging. En wat zijn we hier aan het verenigen? Onze body, mind, en spirit.

Er is een heel belangrijk boek van yoga, heel lang geleden geschreven, voor Christus. En dit boek heet yogi sutra. En de yogi sutra is echt ja, het boek van yoga. En de yog zegt: ‘*yoga Sūtra yogah cittavṛttī nirodhah*’? Dat betekent: ‘yog’ is het elimineren van mentale obstakels. Dus er is niks van: je doet een hoofdstand, of iets heel bijzonders - nee, het is alleen het elimineren van mentale obstakels.

En dan ook is er een mooie definitie van yoga van Bhagavadgītā: *yogah karmasu kauśalam*, en dat betekent: uitmuntendheid in karma is yoga - geef jouw honderd procent in wat je aan het doen bent. Mensen denken altijd: karma, dat is iets negatiefs, maar dat is het eigenlijk niet. Het is echt jouw taak, van wat je aan het doen bent.

ROOS: Nou denk ik hier al duidelijk uit terug hoor dat je zelf uit India komt. Ik kan me zo voorstellen dat je daar veel van dit hebt geleerd. Hoe ben je daar met spiritualiteit in aanraking gekomen?

NITISH: Ja, ik kom uit Mumbai, dat is een heel grote stad. Maar wij wonen vlakbij een bos, dus heel mooie natuur en zo. Dus natuur speelde een hele grote rol voor mij mee, om spiritueel te worden. En ik ben ook opgegroeid in een traditionele Hindoeïstische - Brahmanistische familie. Wij zijn vegetarisch vanaf geboorte. Nooit alcohol, nooit gerookt. Dus ik had het ook in mijn achtergrond om meer spiritueel te worden. Er was ook veel focus op het oude Sanskriet, dat is een oude taal voor het mantra zingen. Zo was ik sinds mijn jeugd dichtbij yoga.

ROOS: Jij deed aan India ook al veel aan yoga. Of... aan ‘yog’... moet ik zeggen?

NITISH: Ja, soms zijn er lessen op school die men kan volgen. Het is heel beroemd.

ROOS: En hoe is dat nu in Nederland. Jij woont hier nu... twee jaar? Wat betekent spiritualiteit voor jou hier in Nederland?

NITISH: Goede vraag. Ik was hier als een student, twee jaar geleden. Ik was hier al twee keer als toerist, maar echt leven was altijd iets anders. Hoe kan ik met deze nieuwe omgeving beter omgaan? Dat was echt voor mij zo’n beetje de uitdaging. Ik moest mijn 100 procent geven en zo heb ik van de Nederlandse cultuur goede dingen geleerd. Dat is ook spiritualiteit voor mij.

ROOS: Yoga heeft jou er ook een beetje doorheen gesleept?

NITISH: Precies. Om meer gebalanceerd te blijven.

ROOS: Mooi. En jij bent ook yoga leraar? Hoe ben je dat geworden?

NITISH: Toen ik 19 was ging ik naar Rishikesh, dat is een stad in de Himalaya, en ja, dat is echt een yoga-hoofdstad ter wereld, en daar zijn ook vele...- ik heb daar gerealiseerd; er is zoveel kennis dat we niet met onze ogen kunnen zien. Er is zoveel in de natuur... - ja, met deze houdingen, met deze spiritualiteit, daar heb ik echt van mijn guru’s geleerd en zo geef ik yogales in mijn vrije tijd, nu sinds 6 jaar.

ROOS: En waarom denk jij dat yoga zo populair geworden is, hier in Nederland? Hebben we tegenwoordig meer stress, of wat is er gaande?

NITISH: Eigenlijk stress existeert overal, ook in Azië of in Afrika of in Europa. Ik denk dat de mensen merken de goede effecten van yog op hun lichaam. Er is altijd stress, en mensen willen altijd iets om een beetje rust te hebben. Er zijn ook andere dingen die mensen kunnen doen om rust te krijgen, maar mensen hebben ook gezien dat met yog hoef je niet afhankelijk op iets externs te zijn, want gelukzaligheid is vanbinnen. En dat mensen de mensen. En daarom is het populair geworden.

ROOS: Ja, je hebt alleen een yogamat nodig en dit is best wel makkelijk...- de drempel is best laag. En wat voor verschillen zie jij in de manier waarop we in Nederland met spiritualiteit omgaan en hoe ze dat in India doen?

NITISH: Ja, eigenlijk heel veel verschillen. Ten eerste heb ik gezien dat hier meer vrouwen yoga doen. En dat was eigenlijk al heel interessant. Want veel van mijn guru's waren mannen in India, en hier zeggen ze: o, yoga is iets voor vrouwen. En ik zeg: nee, dat is niet zo. Iedereen kan spiritueel worden. Ik moet zeggen er is ook veel commercialisatie in spiritualiteit, dat is een soort van trend. Maar commercialisatie is op elke locatie, dat is overall zo, en je hoeft niet veganistisch of vrij-spirit te worden. Dat zie ik ook met mensen. Zij zeggen; o, yoga, dat zijn deze mensen, en ik zeg: nee, dat is niet zo. Het is echt voor iedereen. Want wij merken hoe moeilijk is het, om gewoon rustig te zitten. Ja, dat is echt eh...- ik zie, dat is echt een verschil.

ROOS: En waarom is het dan echt zo'n vrouwending hier dan?

NITISH: Ik denk ook, het heeft met flexibiliteit te doen. Veel mensen gaan naar gym. Ik ga ook, ik doe allebei: yoga en gym. Ik denk, het is meer van: een kalmeren- ding, en een paar mensen...- mannen denken echt: ja, we moeten iets sterks doen, maar eigenlijk kun je ook sterk worden met yoga, fysiek, en ook mentaal.

ROOS: Een oproep aan alle mannen! En nu werk je op het Muiderslot. Waarom is dit zo'n geschikte plek voor yoga?

NITISH: Ja, nu werk ik bij het Muiderslot. Een beetje meer dan 1 jaar. En ik ben hier echt in de coronatijden gekomen vorig jaar, met onze directeur. We waren in gesprek. We hebben gerealiseerd: Hoe kunnen we mensen bereiken met positiviteit? Dat is ook heel belangrijk, want er zijn zoveel problemen met corona en zo. En er zijn zoveel mensen die hier voor de yogales komen die nooit een museum hebben gezien. Dus dit is echt een mooie manier om mensen te betrekken.

ROOS: En op welke plekken hier doe je dan het liefst yoga?

NITISH: Ja, ik doe de pruimenboomgaard buiten, want daar heb je echt het gevoel in de natuur te zijn. De deelnemers vinden het altijd leuk om naar het kasteel te kijken, maar ik vind zelf: de andere kant, daar ben ik echt in de natuur. En met yoga, je bent niet aan het ontsnappen van iets. Je bent echt in de natuur, je wordt krachtiger, en dan terug naar het normale leven, dus ja, zo in balans is de levensstijl.

ROOS: Mooi. En vul jij dan je hele week op het Muiderslot met yoga? Elk uur een yogales, volgens mij niet. Wat doe jij nog voor ander werk hier?

NITISH: Yoga is 1 keer in de maand. Elke tweede zaterdag van de maand. Wij willen dat echt heel speciaal houden. Niet heel commercieel maken. Maar ik ben ook medewerker afdeling Educatie, speciaal op inclusie en toegankelijkheid. Wij hebben verschillende doelgroepen, bijvoorbeeld mensen met visuele beperkingen, verstandelijke beperkingen, eenzame mensen, oudere mensen, jongere mensen. En ook op de bibliotheek in Muiden

zijn we bezig met inclusie; hoe kunnen we meer mensen in de gemeente betrekken? Dat kan ook van verschillende achtergronden zijn. Ik doe ook beetje hulp met collectie-onderzoek, dus...-

ROOS: ...genoeg te doen!

NITISH: En ik doe het allemaal met veel plezier.

ROOS: Dat zie ik wel inderdaad. En hoe verbind jij dan de prachtige kasteeltuin hier en de geschiedenis aan yoga? Want daar heb jij ook speciale manieren voor.

NITISH: Ja, wauw, waar kan ik beginnen? Want ik wil niet alles onthullen. Wat we doen is: een beetje mindful lopen, in het begin, in de tuinen. Wat kun je zien? Wat kun je proeven? Wat kun je voelen? Die kruiden en de groenten, en zo. Dan zeg ik tegen de mensen: 'Zie het kasteel. Het kasteel is echt omringd door water aan alle kanten en ja - het water was een vriend, maar ook een vijand voor het kasteel.' En dat is ook ons leven vandaag: want wij zijn omringd door zoveel negativiteiten, maar dat is afhankelijk op ons. Hoe kunnen wij krachtig zijn, zoals het kasteel? En dan gaan we diep in de pruimenboomgaard, daar doen we de yogahoudingen. Veel houdingen die ons kracht geven. En dan is het heel mooi, aan het einde.

ROOS: En ook allerlei geluiden probeer jij erbij te betrekken?

NITISH: Zeker. Ook tijdens het mindful lopen, dan zeg ik tegen de mensen: he, wat hoor je hier? En ook het geluid van de wind, want als je meer boven loopt, dan komen er sterkere windgeluiden. En dat was ook speciaal in die tijden, want Utrecht was een vijand voor het Muiderslot...-

ROOS: -...in de Middeleeuwen?

NITISH: Precies. De soldaten hebben ook met het geluid van de wind: 'O ja, wij moeten bewust zijn!' En zo maak ik ook mensen bewust.

ROOS: Dus eigenlijk zet je je zintuigen op een andere manier in, om ook weer anders naar de geschiedenis te kijken.

NITISH: Precies.

ROOS: En als we het nou toch over de middeleeuwen hebben; de ridders die hier toen rondliepen - wat voor effect zou yoga op hun hebben gehad?

NITISH: Ja, ik heb op school geleerd: Napoleon, hij slaapt vaak op zijn paard. En dat was ook een manier voor hem om te relaxen. Hij was zo hard bezig met alles. Wat ik zie, er is veel onderzoek gedaan naar die ridders. Zij hadden slaaptekort, zij hadden depressie. Wat wij zien is ook krachtige mensen. Maar eigenlijk hadden zij ook problemen. Wat ik kan zeggen: zij waren zeker gebalanceerde mensen, en dat komt door een goede ademhaling. En dat is heel belangrijk. Nu in Nederland, in het leger, is yoga ook geïntroduceerd. Ik denk 4 jaar geleden of zo. Ik zie, meer mensen van het leger vinden dat ook leuk.

ROOS: Die hebben er baat bij. Wij weten ook uit brieven van P.C. Hooft dat hij erg genoot van de tuinen en de pruimenboomgaard van het Muiderslot. Gebruikte hij de tuinen ook om tot rust te komen?

NITISH: Als ik kijk naar het kasteel, dan was dit ook, vooral in de wintermaanden, een echt

eenzame locatie. P.C. Hooft voelde zich dan ook eenzaam. Daarom heeft hij zijn vrienden uitgenodigd, om een mooie sfeer te creëren in de ridderzaal. En ja, dat was echt aan het einde van de zomer, eind augustus, september, daar komen de mensen om meer gelukkig, samen te zijn, mooie sfeer te creëren. Ik heb een klein briefje hier van P.C. Hooft die ik ga lezen.

Hij zei:

Aen mê Joffrouwe Tesselscha Visschers, ... Ick erbarme mij over onze arme pruimen, die niet een zonneshijn gebeuren magh. Wanneer zal 't eens zijn, dat wij die rijpe geeltjes met haeren waes onder de blaeuwe van Damasco zullen zien uitsteken, als starren aen haeren hemel? Ick waertertande 'er nu meer nae, dan als ick ze in 't oog heb...

Dit was van 1632.

ROOS: En dit schreef P.C. Hooft aan Maria Tesselschade, een vriendin van hem? Maar wel meer dan een vriendin van hem, als ik dit zo hoor.

NITISH: Ja, kan zijn. Heel interessant.

ROOS: Hoe vat jij deze brief op?

NITISH: Hij wilde zeker haar meer...- meer *excited*, zou ik zeggen -...hij zei: “kom, naar het kasteel, we doen iets heel moois, in de zomer.”

Wie weet, misschien wilde hij iets meer. Maar dat merk je: hij was echt heel eenzaam en hij wilde echt goede tijden met de vrienden.

ROOS: Dus hij gebruikte de tuinen niet meer als rust voor zichzelf, maar meer om het geluk met anderen samen te krijgen.

NITISH: Precies ja, en dat is uiteindelijk ook de bedoeling van yoga. Dat je gelukkig wordt met andere mensen samen, dus de pruimenboomgaard is echt een mooie locatie.

ROOS: Nou, laten we zo verder praten hoe we dat zelf kunnen gaan inzetten.

VOICE OVER ROOS: Kasteelkok Siebren neemt ons voor een laatste keer mee de tuinen in. Vandaag staat er mooie anekdote over ‘geestelijke smulpapen’ voor je klaar.

VOICE OVER SIEBREN:

4.012 broden, 9 ossen, 55 schapen, 8 varkens, 4 wilde zwijnen, grote hoeveelheden van verschillende vissen, 200 kapoenen, 690 kippen, 3.000 eieren, 580 patrijzen, 270 konijnen, 40 kievieten, 37 eenden, 59 duiven, 4 kraanvogels, 2 fazanten, 2 pauwen, 292 kleine vogels, 3 honderd kilo kaas, 2000 appels en ander fruit en 11 vaten wijn.

Deze enorme lijst toont alle benodigdheden voor een feestelijk middeleeuws banket. Paus Johannes XXII organiseerde dit banket aan het pauselijk hof te Avignon op 22 november 1324 ter ere van het huwelijk van zijn...achternicht! Johannes XXII werd in zijn tijd bekritiseerd voor zijn verlangen naar de goede dingen in het leven, een uitbundige levensgenieter en tegenstanders van de paus zagen dit banket als een gewaarwording van zijn gulzigheid en vraatzucht.

Dat de orde der geestelijkheid het niet altijd even nauw nam met de door hen zelf opgeschreven strenge regels met betrekking tot het nuttigen van eten, ontgingen ook de 17^{de} -eeuwse dichters Joost van den Vondel en P.C. Hooft niet. De dichters steken de draak met de Amsterdamse kloosterorde der Kartuziers, die ondanks hun strenge regels bekend stonden om hun overdadige leven.

Vondel schreef erover:

Geen hair is ons gekrenckt, geen overlast gebeurt.

Men heeft het klooster noit in zijnen dienst gesteuert.

*Wy hebben staegh volhard in onzen ouden yver.
De boomgaard leed geen scha aen vruchten, noch de vyver
Aen visschen, noch de kerck aan d'allerkleenste ruit.*

Waar de smulpaperij van de kartuizers bekend was gaat Hooft nog iets verder. In zijn *Waerenar* speelt Hooft met de uitdrukking: 'Hy het ien paer wanghen as ien Katuysen'. De Kartuizers aten geen vlees, wel veel vis en groenten en kruiden uit de kloostertuin. Althans, dat was de bedoeling.

ROOS: Jij gebruikt mindfulness ook om op een andere manier naar de schilderijen, naar de collectie te kijken. Hoe werkt dat?

NITISH: Ja, na de yogales gaan we binnen het kasteel naar de schilderijen kijken. Het is echt een nieuwe beweging...- of nee, een nieuwe manier om naar schilderijen te kijken, die heet 'slow art' en dat is echt om jou aan te moedigen om wat rusttijd door te brengen met een schilderij of met een kunststukje. Wat ik daar leuk vind... veel mensen, zij hebben niet heel veel kennis van kunstgeschiedenis, en daarom vraag ik: 'Hé, wat zie je in dit schilderij? Wat vind je bijzonder? Misschien kun of wil je dat eten, of proeven, of zo. En dan heb je verschillende antwoorden, en dat is ook zeker leuk. Het Muider slot, wij zijn echt een inclusieve organisatie; het is van iedereen, voor iedereen. Altijd verschillende perspectieven zijn zeker belangrijk.

ROOS: Ja, ik denk vaak dat mensen best wel zoiets hebben van: ik weet niets van schilderijen, dus ik snap het niet, terwijl; je ziet van alles, dus je kan er gewoon je eigen ding in zien. En heb jij nog een tip voor luisteraars als ze de volgende keer in een museum voor een schilderij staan?

NITISH: Ja, ik zou zeggen, voordat je een museumbezoek begint, het is ook fijn als je een beetje momenten voor jezelf neemt. Want elk moment is belangrijk, dan ben je echt meer mindful. Ik heb gelezen dat het Natural History Museum in London - ze doen daar ook yogales voordat de mensen naar de tentoonstellingen gaan. Ja, ik zie veel specialisten die dat doen, en ik hoop dat, ja, we dat hier meer doen.

ROOS: Maar denk je dan, dat als iemand hier binnenkomt, moet ie dan even rustig ademen, voordat je de ruimte binnenstapt?

NITISH: Probeer je voor te stellen: waar ben je echt? Je wilt daar niet alles snel doen.

ROOS: In het moment.

NITISH: In het moment blijven, ja.

ROOS: Dan die yogaworkshops die jij hier geeft, voor publiek. Moet je eigenlijk lenig zijn om yoga te doen?

NITISH: Yoga is er voor iedereen, net als het Muider slot. Je hoeft helemaal niet flexibel te zijn of zoiets. Soepele kleding werkt altijd beter. Yoga is geen wedstrijd ofzo. Iedereen is anders. Voor mij een hoofdstand is heel makkelijk, maar voor misschien iemand weer heel moeilijk.

ROOS: *(lachend)* Voor mij bijvoorbeeld.

NITISH: Voor mij is een handstand is moeilijk. Het is afhankelijk op de mensen.

ROOS: En zijn er andere mythes of vooroordelen over yoga?

NITISH: Nou, zoals in het begin al gezegd, dat het alleen voor vrouwen is, of voor hyperflexibele mensen is, of vrije-spirit of veganistische mensen, dat is ook niet zo. Sommigen denken ook dat yoga een religie is. Dat klopt ook niet. Er zijn zeker inspirerende dingen van het hindoeïsme en boeddhisme, zoals mantra's en zen, dat in yoga kan geïmplementeerd worden. Het is echt geen religie. Yoga is een heel oude filosofie. Iedereen kan dat doen.

ROOS: Wat is een mantra?

NITISH: Een mantra komt ook van Sanskriet: *Mananāt trāyatē iti mantrah*, en dat betekent: wat je echt in je mind hebt, dat kun je veel keren zeggen, herhalen, en dan merk je effecten op je lichaam...-

ROOS: -...zodat je weer meer in balans komt.

NITISH: Precies.

ROOS: Nog andere benodigdheden om yoga te doen? Soepele kleding dus?

NITISH: Ja, soepele kleding. Een matje is altijd goed. Ja, verder niks. Blijf in het moment. En ja, geloof op je lichaam.

ROOS: En welke yogapose zou je als eerste leren aan P.C. Hooft bijvoorbeeld, of aan de luisteraars?

NITISH: Zoals ik al zei, ademhalingsoefeningen, in Sanskriet zijn die: *Prāṇāyāma* - ofwel 'channelise' jouw *prāṇā*, of je *chi* - je energie. En ik denk dat is echt het begin. Die flexibele houdingen, die zijn niet het begin, dus ik denk eerst; een goede ademhaling, dat is belangrijk.

ROOS: Om daarmee te beginnen. Want die pas je ook wel toe achter de schermen van het Muiderslot, want je bent hier bezig met persoonlijke duurzaamheid, zoals dat zo mooi heet, voor de medewerkers van het Muiderslot. En hoe doe jij dat?

NITISH: Op het gebied van vitaliteit hebben we dit ontwikkeld. Persoonlijke duurzaamheid en dit vinden we echt noodzakelijk om ons als organisatie te verhouden tot de maatschappij. Zo delen wij bijvoorbeeld timemanagement tips, of yogales, aan de medewerkers en dan hebben we altijd vergadering met de medewerkers, en die beginnen we altijd met een *prāṇā aem*, en stretching sessie ook, dus ik zou zeggen: duurzaamheid is: je wilt de wereld veranderen, maar verandering komt eerst van jezelf, en dat is belangrijk.

ROOS: Ja, en dat leid jij dan, bij het begin van zo'n vergadering. En hoe kunnen luisteraars zelf nog meer mindful door het leven gaan?

NITISH: Ik zou zeggen, begin je ochtend met goede oefeningen, of een zonnegroet, en krijg positieve energie voor jou, dan ben je echt heel vers voor de dag, en ja, ik zou zeggen, als je niet veel heel tijd hebt - 'ik heb geen tijd' is geen goed excuus. Er is altijd tijd. Dus maak tijd voor je lichaam.

ROOS: Net even dat kwartier eerder opstaan.

NITISH: Ja, dat kan ook.

ROOS: En speelt eten nog een grote rol in dat mindful leven? Ik ben ook benieuwd of er hier ook dingen in de tuin staan die weer kunnen helpen om je meer in balans te brengen?

NITISH: Ja, één van de principes van yoga is ‘*ahimsā*’ en dat betekent: geen geweld. Dat kun je interpreteren als vegetarisch zijn. Maar dat hoeft niet, hoor. Dat is echt afhankelijk op jou, zolang dat je bewust bent. Voor mij was het makkelijk, want ik was al zo. In onze kasteeltuinen zijn er heel veel kruiden, die een hele goede invloed brengen op je lichaam. Er is ook lavendel, en dat heeft heel aromatherapie, dat is ook verbonden met yoga.

ROOS: Lavendel. En wat nog meer?

NITISH: Er is ook venkelkruiden, en dat is echt een goede mondverfrisser. Dat is ook speciaal, want één van de dingen met yoga is ook ‘*śauca*’ en dat betekent: schoonheid, en dat is niet alleen mentaal, maar ook fysiek, ben je een presentabele persoon. Er zijn heel veel dingen: citroenkruid, citroenmelisse, goed eten. Veel dingen. Heel veel munt.

ROOS: Veel voor in de thee ook. Ik ga zo wel iets plukken uit de tuinen om een theetje van te maken. En laten we de aflevering in stijl afsluiten, want hoe eindig jij altijd een yogales?

NITISH: De ideale manier om een yogales te eindigen is een ‘*śavāsana*’, dus een heel rustige laatste houding, gewoon op grond te blijven. Een paar momentjes: wat heb ik geleerd in deze les? Waar ben ik flexibel? Waar is er ruimte voor verbetering? Want dat is er altijd: ook in mijn Nederlands, of ook voor mensen meer flexibel te worden, gebalanceerd te worden, krachtiger te worden. Fysiek, mentaal en geestelijk.

ROOS: Dus dat mogen jullie gaan doen, luisteraars. En dan: *namasté*, toch?

NITISH: *Namasté*.

OUTRO:

Dit was ‘Muiderslot tussen je oren’, een podcast van Rijksmuseum Muiderslot. Geproduceerd door Goeie Ouwe Koeien. De soundscapes zijn gemaakt door Thomas Hoonhout. Hij verzorgde ook de montage.

Je luisterde naar een aflevering uit de reeks Tuinen. We maken ook een reeks over Kasteel & Collectie, een reeks over Water en eentje over Podium. Alle afleveringen zijn vanaf najaar 2021 te beluisteren via je favoriete podcastapp.

Wil je meer weten over de kasteeltuinen? Kijk dan op muiderslot.nl - daar vind je ook de agenda vol wisselende activiteiten die het Muiderslot organiseert.

Leuk dat je luisterde.