

'In India is ieder individu geaard'

Paul Gutter

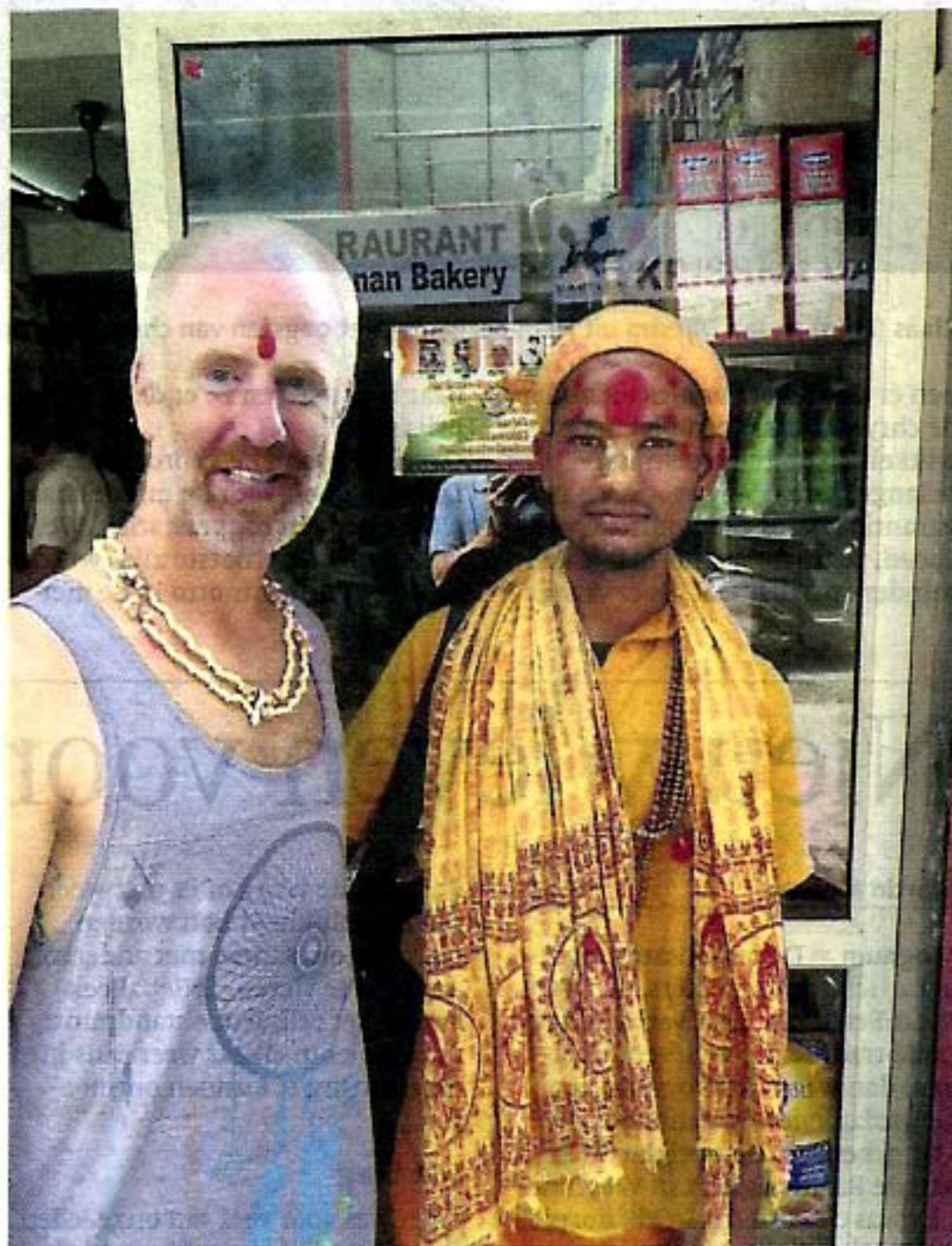
Abbekerk * Yogadocent Joost van Alfen uit Abbekerk ging afgelopen zomer twee maanden 'terug naar de bron', zoals hij het zelf noemt. In Noord-India onderging hij een intensieve yogatraining. En raakte hij onder de indruk van hoe 'mentaal opgeruimd' de Indiërs zelf zijn. „Zelfs de bedelaars keken me lachend aan, met een rechte rug. Ongebroken.”

Voor een yogafanaat als Joost van Alfen staat een bezoek aan India gelijk aan dat van een kind aan een snoepwinkel. „Yoga vindt zijn oorsprong in de Veda's - de geschriften waaruit ook het Hindoeïsme is ontstaan - en kent een traditie die zo'n 5000 jaar terug gaat. Die traditie vindt zijn oorsprong in India.”

Maar meer nog van de training heeft hij misschien wel geleerd van de confrontatie met de Indiase samenleving. „Een op het eerste gezicht chaotisch geheel van auto's, brommers, dieren en mensen die ieder hun eigen weg proberen te vinden op iets wat je nauwelijks een weg kunt noemen. Dat was mijn eerste indruk, reizend van het vliegveld in New Delhi naar mijn bestemming in Rishikesh.”

Schril contrast

Een schril contrast met zijn geordende rit 24 uur eerder van Abbekerk naar Schiphol. „Het deed me denken aan een observatie van orde en chaos in interieurs. Daarbij was me een aantal keer opgevallen dat de werkkamers van mensen die mentaal behoorlijk opgeruimd zijn



Joost van Alfen: „De mentaal rustigen kunnen zich de chaos veroorloven.”

ceder neigen naar chaos, waar mensen die mentaal naar het chaotische neigen vaak strak opgeruimde kamers hebben. De men-

taal rustigen kunnen zich de chaos veroorloven en sterk nog, ze hebben een eigen orde in die chaos.” Dat lijkt ook het geval met de

Yogadocent Joost van Alfen 'terug naar de bron'

Indiase samenleving. „De individuen die ik er in aantrof waren allen geaard. Ze kenden hun plek in de samenleving en hadden er vrede mee. Zelfs de bedelaars keken me lachend aan, met een rechte rug. Ongebroken. Er zal vast nog meer spelen maar ik kon me niet aan het idee onttrekken dat het godsbesef waarvan deze samenleving zo doordrongen was hier een belangrijke rol in speelde.”

Moreel kompas

In ieder huis in India is wel een altaar te vinden en in iedere bocht van een weg staat wel een tempeltje. „Dagelijks zijn daar ceremonies en offergaven. Het godsbesef als moreel kompas zorgt voor rust en een gevoel van verbondenheid. Verbondenheid met het Hogere en verbondenheid met elkaar. Het maakt de mens bescheiden en voorziet in innerlijke orde. En dat was wat ik voelde onder die oppervlakkige chaos; rust, aandacht en toewijding.”

Het maakte een diepe indruk op Van Alfen. „Op de terugweg van Schiphol naar Abbekerk vroeg ik me af waar ik nu liever wilde zijn, in de goddelijke chaos van India, of in het opgeruimde stramien van Nederland.”