

De weg naar het Goddelijke begint figuurlijk gesproken via een 'afdalen in de eigen werkelijkheid' (Anselm Grün). Die schat vind je niet hoog in de hemel maar '...in de akker verborgen' (Mat.13.44)

Op de mat:

Dag Leentje, je vroeg me naar mijn beleving van spiritualiteit op, en van de mat. Ik moet je bekennen dat dat een tijd heeft geduurd voordat ik daar aan toe kwam in de yoga. In mijn jeugd werden we competitief opgevoed in zowel de sport als in de studie. Met die instelling stapte ik voor het eerst de mat op zo'n 20 jaar geleden. Ik liep in die tijd vast in mijn leven en er moest iets veranderen. Tijdens die eerste les probeerde ik dus meteen de hoofdprijs te scoren wat natuurlijk hopeloze acties opleverde. Achteraf heel grappig allemaal. Mijn lichamelijke en geestelijke stijfheid moesten eerst losgeweekt worden voordat 'de stilte' tijdens een les me toeviel, als een vorm van genade. Dat was een ontroerend en vreugdevol moment. Die momenten beleefde ik daarna vaker op de mat, maar nooit op afroep. Er bleef (en blijft) nog een hoop ruis in de geest. Die stilte is echter het startpunt van een reis om af te dalen in de eigen werkelijkheid. Want dat is waar spiritualiteit bij mij over gaat; door het leren kennen van het zelf, nader tot het Goddelijke te komen. De mat is voor mij het 'het akker' waarop we zaaien en oogsten. Daar leer ik, door me te focussen op de lichamelijke sensaties, los te komen van mijn gebruikelijke observaties en de stilte als het ware uit te nodigen. Daar ontvouwd zich dan 'het echte verhaal'. En als ik lessen geef probeer ik dat vanuit die innerlijke verstillings te doen, als een soort gebed.

Van de mat:

Deze zomer heb ik 2 maanden in Rishikesh (India) in een yoga ashram gezeten. We deden 2x 2,5 uur yoga op een dag met tussendoor college's. Zes dagen in de week. Na 2 weken werd ik ziek en lag met hoge koorts op bed. Misschien kwam het door het eten maar ik was ook teleurgesteld omdat ik weer in een oude valkuil was gestapt namelijk te hard mijn best doen en niet goed naar mijn lichaam luisteren. In die koortsige toestand was er maar 1 optie en dat was me volledig overgeven aan de ziekte en in de stilte opgaan. Vertrouwend op de natuurlijke intelligentie van het lichaam, op het Goddelijke, kon ik genezen. Soms moeten we dus eerst ontregeld worden, in ons dagelijkse leven, voordat we ons weer kunnen afstemmen op onze eigen werkelijkheid. Dat innerlijk luisteren is al lastig op de mat, laat staan van de mat. Onze zintuigen nemen voortdurend van alles waar daar buiten. Ik train keer op keer om daarvan los te komen, om niet mijn gedachten te zijn, om daar achter de stilte te vinden. Simpele huishoudelijke klussen kunnen daartoe een handvat zijn, zoals het rustige vegen van de keukenvloer. Maar het is 100x vallen en 101x keer weer opstaan, met een glimlach...

Voor de volgende column wil ik graag Nicole Bannenbergh uitnodigen, van de Yogagarage in Amsterdam. Mijn vraag is: 'Beste Nicole, hoe ga jij om met ambities op, en van de mat?'

Joost van Alfen (1962) is yogaleraar en ontwerper en heeft zijn eigen yogapraktijk in en rond Hoorn. www.yogavanalfen.nl

