

HET JUISTE NEMEN, HET JUISTE LATEN

Nu we zo'n tweehonderd eetbeslissingen per dag maken en een minister-president hebben die ons vriendelijk doch dringend verzoekt toch maar eens 'die nieuwe auto' te gaan kopen, heeft het begrip 'soberheid' veel van zijn glans verloren. Tijd voor een poetsbeurt.

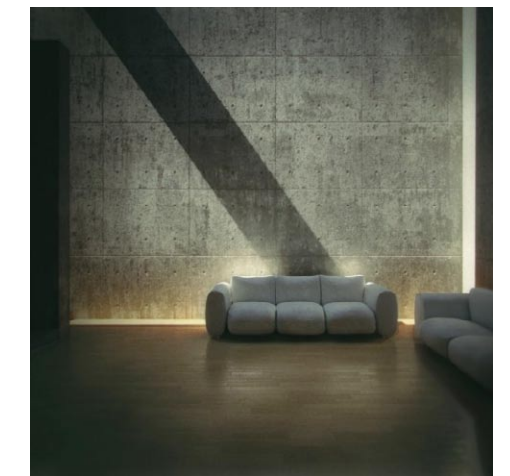
'Wat is er nog meer van belang? We zullen met mate eten. Wanneer het geschikt is voor ons lichaam, nemen we voedsel niet onbezonnen, niet om slanker te worden of om juist meer gewicht te krijgen, niet om er mooier van te worden, maar eenvoudig om dit lichaam te onderhouden, om het lijden te beëindigen, om het waardevolle leven te ondersteunen, met de intentie om oude gevoelens (van honger) te vernietigen en geen nieuwe gevoelens (van overeten) te creëren. Op deze manier blijf ik mezelf, creëer ik geen nieuw karma en leef ik comfortabel'.

Dit citaat, afkomstig uit de toespraak van de Boeddha in Assapura, hangt in de eetzaal van het retraite centrum in Naarden. Het is een prachtige uiteenzetting over soberheid. Soberheid als middenweg tussen de versterving en de weelde. In onze samenleving met al zijn verleidingen vraagt het houden van die middenkoers om kracht en zelfdiscipline.

De principes van soberheid kreeg ik het eerst helder voor ogen in mijn werk als binnenhuisarchitect. Ik ervoer dat verstilde, sobere interieurs maken, veel kritischer lag dan het maken van uitbundige inrichtingen. Het vroeg een flinke beheersing in de te maken keuzes en een voortdurende concentratie om dat tot een goed einde te brengen. Ieder detail moest kloppen, zelfs een lichtval. Die soberheid betaalde zich altijd terug in de reacties van de gebruikers: Zij spraken over een ervaring van 'rust en bezinning; een weldaad'. De soberheid brengt ons terug naar onze essentie. Japanners zijn hier meesters in vanuit hun Zen achtergrond.

Sla je de sūtra's van Patañjali (II,1) erop na dan draait het bij het beoefenen- van soberheid uiteindelijk om het behoud van energie. Het Sanskriet woord dat hij in deze sūtra gebruikt is 'tapas; datgene wat vuur of hitte opwekt'. Door het beoefenen van soberheid kunnen we het aantal

keuzemomenten terugbrengen en de geest kalmeren. Daarmee besparen we energie. Energie die we vervolgens kunnen richten op het doel van de yoga; het één worden met God. En wie het vooruitzicht heeft op de eenwording met God heeft helemaal geen nieuwe auto nodig. Dat bewees onlangs onze nieuwe Paus met zijn keuze voor een veertig jaar oude Renault 4 als privéwagen. Amen.



Joost van Alfen volgde zijn opleiding aan de Yoga Academie Nederland te Amsterdam. Hij heeft een eigen yogapraktijk in en rondom Hoorn en volgt regelmatig langere retraites in binnen- en buitenland. www.yogavanalfen.nl