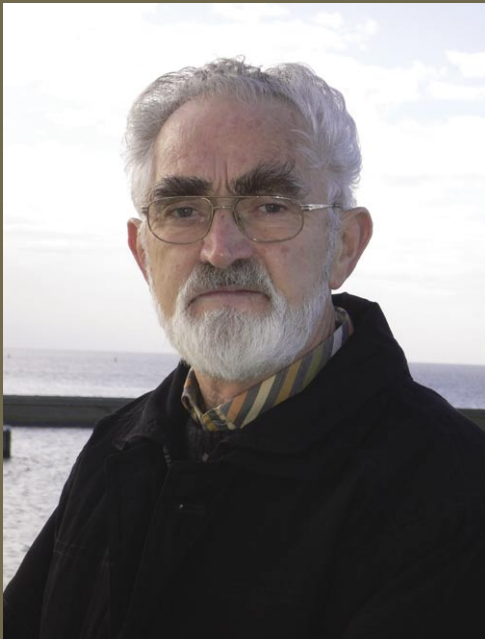


# De âsana's alleen zijn niet genoeg



Ik het voorjaar van 2010 viel mijn oog op een retraite onder leiding van Dingeman Boot. Ik had van hem gehoord als zijnde een integer leraar die de hatha yoga en vipassanna meditatie combineert. Na die eerste bijzondere retraite volgden er meer en nu vertelt Dingeman Boot mij in een interview over zijn levensloop waarin de zoektocht naar verdieping een rode draad is.

### **Kunt u iets over uw jeugd vertellen?**

'Ik ben geboren in een christelijk gereformeerd gezin in Zeeland en ben in mijn jeugd nogal intensief met het christendom bezig geweest. Daaruit ontstond een sterk verlangen om predikant te worden maar daar kon ik thuis niet zo gemakkelijk over praten. Een studie weg- en waterbouw aan de HTS volgde. Op mijn achttiende heb ik een diepe religieuze ervaring gehad; ik werd plots overstelpt met een gevoel van enorme liefde. Dat hield ongeveer een week aan en in die periode voelde ik me tot in het diepste verbonden met alles en iedereen. Na deze ervaring heb ik mijn verlangen om predikant te worden uitgesproken en dat heeft er toe geleid dat ik na mijn HTS een opleiding ging volgen om predikant te worden. Tijdens die opleiding ben ik overspannen geraakt. Dat heeft er uiteindelijk toe geleid dat ik vijftien maanden in een neurose-sanatorium heb doorgebracht. Dat was de moeilijkste tijd van mijn leven. Ik werd daar als het ware mentaal afgebroken en ben toen in zekere zin schoon gemaakt, vrij van trauma's en weggestopte emoties uit mijn jeugd. De nawerking van dit proces heeft nog eens zo'n vijftien jaar geduurd voordat

er zich iets nieuws kon ontwikkelen. De overspannenheid keerde in die periode nog een aantal keren terug en dat heeft mij er toe aangezet het spirituele pad te gaan volgen. Ik wilde wat er met me gebeurde doorgronden. Een teruggang naar de christelijk gereformeerde kerk was echter niet meer mogelijk; die was voor mij veel te dogmatisch geworden.'

### **Hoe verliep uw ontwikkeling daarna?**

'Toen kwam de yoga. Alleen het woord "yoga" fascineerde me al. De klank riep direct iets van herkenning op. Ik vond een leraar maar in het begin begreep ik er niet zoveel van; ik was erg bezig met presteren en nog niet met het ontwikkelen van aandacht. Ik raakte daarnaast meer en meer geïnteresseerd in de filosofie van de yoga, met name de Advait Vedānta. Wolter Keers was daarbij mijn eerste leermeester. Door zijn lessen kon ik me steeds meer hiervoor openstellen en kreeg ik meer inzicht in mijn bestaan. Via Wolter kwam ik bij de belangrijkste leraar die ik in mijn leven heb gehad: Shri Nisargadatta Maharaj in Bombay, die de jñāna yoga onderrichtte (de yoga van de kennis en inzicht, in deze vorm worden geen āsana's beoefend of gemediteerd. De inzichten worden

verkregen door mondeling onderricht, vraag en antwoord, en reflectie, red.). Drie keer heb ik hem bezocht en dat contact is erg bepalend voor me geweest. Door zijn centrale thema 'Je bent niet wie je denkt dat je bent' leerde ik los te laten en meer en meer tot mijn essentie te komen. En die essentie is, kan ik nu wel zeggen, leegte, liefde en licht. Dat is wat we zijn. In het Boeddhisme hebben we het over de "Boeddhanatuur".'

### **Welke leermeesters zijn verder van invloed geweest?**

'Inmiddels had ik van 1975 tot 1978 de opleiding gevolgd tot yogaleraar bij de Stichting Yoga & Vedānta onder supervisie van Rāma Polderman, toen nog gevestigd in Baarn. Naast die opleiding is Jean Klein een belangrijke leermeester voor mij geweest. Ik heb verschillende retraites bij hem gevolgd. Hij reikte een soort totaal pakket aan van hatha yoga, prānāyāma, meditatie en filosofie. Deze integratie beviel me, maar was voor die tijd niet zo gebruikelijk. Dat ik zijn lessen volgde viel niet in goede aarde bij de opleiding in Baarn, daar bekeken ze hem nogal met argusogen. Na mijn afstuderen als yagadocent heb ik

van 1978 tot 1982 yogalessen in Roosendaal gegeven. Toen ben ik gestopt. Ik had het gevoel dat ik teveel “de leraar” speelde en te weinig gewoon mens was. De inzichten die ik had kwamen teveel uit het hoofd en te weinig uit het hart. Daarna heb ik tien jaar geen les gegeven. Ik ging me richten op meditatie; om me met het hart te verbinden, om waarachtig te zijn. Ik ben voor mezelf altijd yoga blijven doen omdat het een manier is om dicht bij jezelf te blijven.

In 1978 ben ik begonnen met de beoefening van Zen-meditatie. In 1983 kwam ik in aanraking met de in Nederland wonende Thaise monnik, de eerwaarde Mettavihari. Hij onderwees vipassana meditatie. Deze meditatievorm uit het Theravâda Boeddhisme, waarin zowel zit- als loopmeditatie wordt beoefend, vond ik aanvankelijk zwaar. Daarnaast was het Engels van deze monnik nauwelijks verstaanbaar. Toch merkte ik dat de vipassana meditatie me raakte en veel voor me ging betekenen. Natuurlijk waren er ook wel eens twijfels over dit pad; een nieuwe retraite voelde vaak alsof ik weer vooraan moest beginnen. En tevens was er via de meditatie een verlangen rust te vinden, een klassieke valkuil.’

### **U heeft veel gereisd, welke plekken heeft u bezocht?**

Na bij de eerwaarde Mettavihari gedurende enkele jaren de nodige retraites te hebben gevolgd, heb ik een reis van vier maanden gemaakt naar Thailand en Maleisië om daar te gaan mediteren. Bij terugkomst kreeg ik de mogelijkheid om vervoegd afscheid te nemen van mijn baan bij Rijkswaterstaat. Dat heb ik meteen gedaan en ik ben toen voor achttien maanden naar Birma en Thailand gegaan. In die periode ben ik gedurende meer dan veertien maanden monnik geweest. Daarna ben ik voor een half jaar naar het meditatiecentrum IMS in Barre (USA) gegaan om daar onder leiding van westerse leraren te kunnen mediteren. Joseph Goldstein was daar mijn belangrijkste leermeester. Dat hele meditatie-traject was een pittige maar vruchtbare periode. Ik werd gedreven door een enorme motivatie om tot zuivering en transformatie te komen.

### **Hoe draagt u uw ervaring over?**

In 1992 ben ik begonnen met het yoga-meditatiecentrum “Pannananda” in Zwolle, waar ik lessen geef die een combinatie zijn van yoga en vipassana

meditatie. Daarnaast begeleid ik meditatie-retraites en ben ik als docent (voor concentratie-meditatie) verbonden aan de opleiding tot yogaleraar van de Stichting Yoga & Vedânta te Doorn. Tijdens de meditatie-retraites geef ik twee keer per dag yoga aan de deelnemers. Dat is mijn vorm. De mens is niet alleen geest maar ook lichaam. Er is een belangrijke leerrede van de Boeddha waarop de vipassana meditatie is gebaseerd. Een groot gedeelte van die leerrede gaat over aandacht voor het lichaam. Naast de aandacht voor de adem, gebruik je ook de ervaring van het lichaam om aanwezig te zijn in het hier en nu. Bij de yoga spelen we in op dat (energie)lichaam en werken we aan het oplossen van blokkades en het vrijelijk laten stromen van energie. Daardoor neemt de helderheid van geest ook toe. Maar ik geloof niet dat we enkel en alleen door hatha yoga, het beoefenen van de âsana’s, verlicht kunnen worden. Dat vraagt om een heel proces waar ook meditatie en reflectie deel van uitmaken. Ik geloof ook niet in het onderscheid tussen yoga en meditatie; uiteindelijk is meditatie een onderdeel van yoga. Terwijl jullie tijdschrift bijvoorbeeld wel die splitsing maakt; over hatha yoga wordt veel

*Op mijn achttiende heb ik een diepe religieuze ervaring gehad; ik werd plots overstelpt met een gevoel van enorme liefde. Dat hielt ongeveer een week aan en in die periode voelde ik me tot in het diepste verbonden met alles en iedereen.*

geschreven maar het hele spirituele traject komt er wat magertjes vanaf. Dat voelt voor mij als het lopen op één been.'

### **Welke mensen volgen uw lessen?**

'In de loop van de jaren heb ik een eigen soort publiek gevonden voor mijn lessen. Als het goed is leidt de beoefening van vipassana meditatie tot een transformatieproces. Voor veel oudere mensen is dat proces niet meer bereikbaar, die missen de mentale flexibiliteit. Ik heb om die reden dus voornamelijk jonge mensen in mijn groepen. Wat ik geef is ook niet voor iedereen geschikt, daar maak ik me geen illusie over. De lessen duren tweeënhalf uur en beginnen met het zingen van de 'AUM' klank, daarna volgt een gedeelte mindfulness yoga. Dat betekent bewegingen en houdingen uitvoeren vanuit mindfulness, vanuit aandacht. Meestal geef ik dan een (korte) dhammatalk als ondersteuning voor de meditatie. Daarna volgt loop- en zitmeditatie. De hele les is een opbouw van aandacht. Eens in de vier weken stoppen we wat eerder om samen uitgebreid thee te drinken en bespreken we wat zich aandient. Ik verlang van mijn leerlingen dat ze de discipline kunnen opbrengen

om dagelijks yoga en meditatie beoefenen. Natuurlijk hebben beginners veelal tijd nodig om die discipline te ontwikkelen. Je kunt het vergelijken met pianospelen, als je dat niet dagelijks oefent leer je nooit mooi spelen. Zo werkt het ook op het spirituele pad. Uiteindelijk worden sommige leerlingen weer leraren die deze traditie kunnen doorgeven.'

### **Hoe ziet u de toekomst?**

'Voor mijzelf wil ik nog tot verdere verdieping komen in dit leven. Daarom heb ik voor het komende jaar een sabbatical gepland waarin ik ook een periode op retraite ga. Stilte, leegte en ruimte zijn voorwaarden om tot die verdieping te komen. Daarna wil ik mijn inzichten weer gaan delen met mijn leerlingen. Mijn motivatie zuiver houden is van groot belang, ook in het lesgeven. Het is een proces in het steeds meer los komen van je persoon en ego, vrij van Dingeman; zonder gehechtheid en zonder de vruchten van mijn inzet op te willen eisen. Een belangrijke doelstelling in mijn onderricht is om de motivatie in mijn leerlingen op te wekken. Deze is noodzakelijk om het spirituele pad te kunnen volgen. Het is van belang om

in te zien dat jouw transformatie niet alleen voor jezelf heilzaam is maar voor je hele leefomgeving. Yoga en meditatie zijn daarbij voor mij één. Het gevolg van die transformatie is dat je wordt wie je werkelijk bent, namelijk liefde. Een liefde die zich richt naar jezelf maar ook naar je omgeving. En het ervaren van die liefde stuwt je motivatie weer op. Op mijn achttiende heb ik die liefde voor het eerst mogen ervaren en nu na vele jaren van verdieping ervaar ik dat weer. Maar dit keer is het een blijvende ervaring. Het leven heeft zich van vele kanten laten zien, en ik weet inmiddels dat het goed is zoals het komt.'



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](http://www.yogavanalfen.nl)