

# Dagboek van een yogajuf

Week 5

Deze week kreeg ik een prachtige vraag. Sinds kort zijn er nieuwe mensen in de groepen bij Yoga Centrum Leusden en één van de nieuwe dames vroeg mij "Wat is mediteren?"

"Mediteren is het stil worden in jezelf," antwoordde ik gelijk. Een kort antwoord op een korte vraag, waarmee niet gezegd is dat mediteren makkelijk is. Maar op dit moment lijkt mediteren in onze westerse maatschappij wel iets wat moeilijk te bereiken is, nodig voor de gestreste mens, moeilijk te bereiken waardoor je begeleiding nodig hebt en daarmee is het duur.... weggelegd voor de welgestelden en niet voor de gewone mens.

Maar niets is minder waar. Mediteren is het stil worden in jezelf en als het eenmaal stil is, dan kun je in dat moment (ver)blijven en staat de tijd als het ware stil. Gedachtes zijn opgelost en het fysieke lichaam is in rust. Terwijl je stil bent is het bewustzijn wel in het hier en nu en actief (paraat), en daarmee is mediteren dus iets anders dan slapen.

Er zijn mensen die heel gemakkelijk van nature in deze 'stand' komen, soms zelfs zonder dat ze zelf door hebben hoe bijzonder dat kan zijn. Want het is nu eenmaal eigen aan de geest om zich te binden aan de buitenwereld via de zintuigen, waarbij vooral de ogen en de oren de grote aandachtstrekkers zijn. Mediteren kun je staand of zittend doen, maar ook net zo goed liggend. Maar wat je ook kiest, een houding lang aanhouden geeft vaak fysiek ongemak. Dat ongemak vraagt weer aandacht van de geest en zo begint de molen van het denken weer opnieuw.

En dan nu het goede nieuws: yoga is de voorbereiding op de meditatie. Er staat in de oude geschriften: "Yoga chitta vritti nirodha. Oftewel: Yoga is het stilleggen van de wervelingen van het denken". De asana's (yogahoudingen) bereiden het lichaam vast voor op een meditatiehouding. De aandacht en oefening in de houdingen voor de adem brengen de adem tot rust en via de adem wordt de geest kalm. Dat wat we in yoga de eindontspanning noemen is in feite een meditatief moment. Een moment van fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel herstel. Er heerst kalmte, rust en stilte.

Na de les Stoelyoga vroeg ik de bewuste dame "Was er een moment tijdens de eindontspanning dat je merkte even nergens aan te denken? Waarop het rustig voelde in lijf en leden? Dat je met een kalme adem toch helder en aanwezig was?"

En zij antwoordde "Ja, dat heb ik inderdaad gevoeld. Iedereen kan dus mediteren."

Jazeker, zo is het maar net!

Mediteren is te leren en yoga biedt je de weg.