

## Mening

Wat me opvalt in Yogaland Nederland is dat er zoveel meningen zijn over wie "goed" is en wie dat niet zou zijn. Wat vooral aan me blijft kleven is als een mede yogadocent beweert: "Ja maar dát is geen yoga" of: "Dit is (wij zijn) de beste opleiding" of "Een yogadocent zou dit toch moeten weten". Ik hoor een oordeel waar ik geen oordeel had verwacht. Kennelijk leeft in mij de overtuiging dat een yogadocent dit soort opmerkingen niet zou mogen maken juist omdat één van de oefeningen op het yogapad is je oordelen te onderzoeken en daarmee het geven van je mening los te laten. Maar is dit zo?

Wanneer is de yogabeoefening van een ander goed of niet goed? Is het niet zo dat we tegen alles wat zich voordoet als een vorm van yogabeoefening kunnen zeggen: "Ook dat is yoga"? Wanneer ik het over yoga heb, heb ik het over de *oefening* om het jezelf zijn te doorzien en te ervaren dat wat overblijft het Zelf-zijn, het Hogere Zelf of de zielsverbinding is. De yoga beoefening is een *methode* om tot deze verbinding met het grotere geheel te komen. De manier waarop je dit doet bepaalt welke ervaring je al doende (of juist zijnde) onderweg op jouw yogapad doorleeft.

Van oudsher waren er verschillende manieren waarop de ervaring van yoga bereikt kon worden. Bhakti-, Raja-, Jnana-, en Karma Yoga kwamen aanwaaien vanuit India evenals de oude Vedische geschriften, de Bhagavat Gita en de Yoga Sutra's. Hatha yoga werd 'losgekoppeld' van de Raja Yoga en de oude tradities zijn de laatste decennia uitgebreid met nieuwe invalshoeken en inzichten in zowel Oost als West.

Zo is er in de 20<sup>ste</sup> eeuw een samensmelting ontstaan van het beste van beide werelden als je naar de praktische toepasbaarheid van yoga kijkt. En die praktische toepasbaarheid van yoga is dat waar wij in het hier en nu mee oefenen. Er zijn wat mij betreft net zoveel manieren van yogabeoefening als er mensen zijn die het praktiseren en er zijn net zoveel yogastijlen als er docenten zijn die lesgeven.

De opleidingen tot yogadocent kiezen ieder een eigen vorm om de methode die yoga is aan te bieden. Zo kan ieder persoonlijk kiezen wat beter bij hem of haar past. De vorm bepaalt de inhoud van de opleiding en op welke ontwikkeling de nadruk wordt gelegd. Dat maakt dat we gaan vergelijken en ons van elkaar (willen) onderscheiden op de op de schaal van goed, beter, best. Waar we voor moeten oppassen is dat we onze opleiding als de *enige* weg naar de waarheid neerzetten door dat wat anders is als minder te betitelen.

Een mening is een gedachte die gaat over iets dat buiten jezelf plaatsvindt omdat je de focus op het andere legt. Het *lijkt* of je iets zegt over dat andere maar in feite heeft iedere mening een onuitgesproken tegendeel dat iets zegt over hoe je jezelf ervaart ten opzichte van het andere. In het voorbeeld: "dat is geen yoga", leg je de focus bij de ander, maar wat je eigenlijk (niet) zegt is: "voor mij houdt yoga iets anders in dan wat ik hier voor mij zie". Je zou nu jezelf de vraag kunnen stellen wat yoga voor jou (dan) wel is. Dat wat yoga voor jou wel is, zegt iets over waar jij je op het yogapad bevindt en wat voor jou de volgende oefening zou kunnen zijn.

Al denkend hierover las ik afgelopen week over de oerstof waar wij allen uit opgebouwd zijn en waar wij door beziel worden. Prakriti en Purusha kregen opeens handen en voeten in mijn overwegingen. Een mening kan een vurig betoog zijn (rajas), een onverschillige houding (tamas) of alles wat daar tussenin ligt (meer of minder rajas of tamas). Feit is dat een mening een uiting is in het stoffelijke (Prakriti). Vanuit het standpunt waar de observatie van dat wat stoffelijk is plaatsvindt vormt zich een oordeel. Het doorzien dat jouw mening over jezelf gaat kan een opening geven naar het waarnemen en het doorzien van wie jij zelf bent ten opzichte van al het andere. Er ontstaat inzicht (sattva), een moment van realisatie dat je meer bent dan wat stoffelijk plaatsvindt.

Als de drie guna's het weefsel zijn waaruit de wereld en wijzelf zijn opgebouwd, kan ik nu door mijn meningen te ontleden de ingang openen naar de realisatie van dat wat altijd was, is en zal zijn. Wanneer ik een mening uit, bestaat mijn oefening eruit de aard van Prakriti te doorzien en me te realiseren dat ik Purusha ben.

Vorm dus vooral je mening in dat wat je tegenkomt, bepaal je standpunt, je observatie en je oordeel. En weet dat in het herkennen van dat wat ongezegd blijft de sleutel naar jouw persoonlijke groei en ontwikkeling op het yogapad ligt.