

Yoga-meditatie

Dingeman Boot

In India is yoga een verzamelnaam voor verschillende vormen van yoga, zoals hatha-yoga, bhakti-yoga, jnana-yoga en raja-yoga. Als je in landen als Thailand en Birma voor een retraite in een centrum bent, word je daar aangeduid als yogi. Als we in het Westen over yoga spreken, doelen we in het algemeen op hatha-yoga, een yoga-vorm waarbij we gebruikmaken van het lichaam door het uitvoeren van statische en dynamische oefeningen. Ook ik heb het in deze stukjes vooral over hatha-yoga.

Tegenwoordig kun je in bijna iedere plaats in Nederland wel een cursus yoga volgen. De meeste mensen doen dit om (te leren) tot ontspanning te komen. Andere motieven kunnen zijn: het gezond en soepel maken of houden van het lichaam en vergroten van de vitaliteit. Meer dan vroeger zijn er nu nogal wat yoga-leraren die de les afsluiten met een korte meditatie, een eenvoudige vorm die bedoeld is om de geest tot een wat diepere rust te brengen. Bij de opleidingen tot yogaleraar heeft het 'vak' meditatie inmiddels een plaats gekregen, waarbij ook boeddhistische vormen van meditatie worden gegeven. Ik vind het interessant om te zien dat door yoga te beoefenen de motivatie bij een deel van de mensen geleidelijk een ander accent krijgt. Zo kun je via de hatha-yoga komen tot andere vormen van yoga: bhakti-yoga (devotie-overgave), raja-yoga (meditatie) of jnana-yoga (kennis-inzicht). Via de jnana-yoga kom je dan gemakkelijk bij de advait-vedanta, dat nauw aansluit bij het boeddhisme.

Je kunt yoga dus geleidelijk gaan beoefenen als een vorm van meditatie. Deze



vorm staat niet zo ver af van boeddhistische vormen van meditatie als op het eerste gezicht misschien lijkt. Een goede lichaamshouding is in elke meditatie van groot belang, terwijl ook (een onderdeel van) de ademhaling als meditatieobject vaak een belangrijke rol speelt. Denk verder aan de loopmeditatie waarbij lichaamsgewaarwordingen worden gebruikt als meditatieobject. In de vipassana-meditatie volgens de methode Goënka wordt het scannen van het lichaam gebruikt als meditatieobject, een methode die bijna overeenkomt met een veel toegepaste yoga-oefening.

De beoefening van yoga als meditatievorm maakt gebruik van het lichaam als meditatieobject in verschillende houdingen en bewegingen, waarbij ook de ademhaling steeds een belangrijke rol speelt. Iedere lichaamshouding en -beweging voer je met aandacht en in stilte uit. Die aandacht geldt ook voor het effect van iedere houding of beweging in je lichaam. Zoals er verschil is

in het beoefenen van loop- en zitmeditatie, is er ook verschil tussen yoga als meditatievorm en zitmeditatie. Als voorbereiding leent yoga zich in het algemeen erg goed tot boeddhistische vormen van meditatie.

Het beoefenen van yoga als meditatievorm als voorbereiding op of in combinatie met bijvoorbeeld vipassana- of zen-meditatie kan de volgende voordelen bieden.

- Omdat yoga, net als loopmeditatie, als meditatievorm gewoonlijk gemakkelijker wordt gevonden dan zitmeditatie kan het als voorbereiding de toegankelijkheid tot de zitmeditatie vergroten.
- Door bewust met het lichaam om te gaan, zal ook buiten de formele yoga-beoefening het lichaam in het dagelijks leven gemakkelijker gebruikt worden als object van meditatie.
- Naast het meditatieve aspect zal de gezondheid, vitaliteit, ontspanning en soepelheid van het lichaam toenemen.
- In de yoga kun je tot een intieme relatie met je lichaam komen en daarmee op een subtiel niveau de taal van je lichaam verstaan. Het is een wijs mens die die taal verstaat - en daar ook rekening mee houdt.

■ **Dingeman Boot** leidt een centrum voor yoga-meditatie in Zwolle, begeleidt meditatie-retraites en is als docent verbonden aan een opleiding tot yogaleraar.