

Uma speciale gast



Van alles werd besproken, van praktische vragen over gezondheidskwesties en de juiste meditatiehouding tot de zin van het leven.

EIGEN FOTO

VIANEN - Afgelopen maandag was een bijzondere dag voor de Ananda meditatiegroep in De Hoeksteen te Vianen. De groep wordt geleid door Iris van Berkum. In plaats van de gebruikelijke gang van zaken was er een speciale gast uit Assisi, Italië: Uma Macfarlane.

Uma is één van de leidende figuren binnen Ananda, de organisatie die wereldwijd actief is met verschillende spirituele leefgemeenschappen en meditatiegroepen, gebaseerd op de

Kriya Yoga-leer van Paramhansa Yogananda (1893-1952), een guru uit India.

Uma heeft ruim dertig jaar ervaring met de filosofie en praktijk van yoga. Eerst als leerling, later als leraar. Die ervaring deelde ze maandag met de meditatiegroep. Dat kreeg de vorm van een soort spiritueel vragenuurtje, waarin de aanwezigen moeilijkheden, ervaringen en ideeën uit hun eigen beleving konden voorleggen en bespreken. En vragen waren er genoeg. Van alles werd besproken, van praktische vragen over ge-

zondheidskwesties en de juiste meditatiehouding tot de zin van het leven.

In plaats van een direct antwoord te geven op de vraag wat volgens haar de zin van het leven is, stelde Uma een vraag aan de groep: Wat wil je zelf in je leven? Geluk, vrijheid, liefde en harmonie waren enkele van de antwoorden. Uma wees erop dat Indiase wijzen millennia geleden al bezig waren met dezelfde kwestie. Hun bevinding was dat mensen uiteindelijk allemaal hetzelfde willen, namelijk dat wat de groep ook noemde.

De volgende vraag voor deze wijzen was hoe ze die doelen dan konden bereiken. Dit leidde uiteindelijk tot de complete levensfilosofie die yoga wordt genoemd. Hoewel de meeste mensen denken dat yoga gaat om fysieke houdingen, is dat slechts een zeer klein deel van wat het behelst.

Er waren nog tal van andere gespreksonderwerpen.

De middag werd afgesloten met enkele chants en een meditatie, waardoor bij de deelnemers alvast een vredig kerstgevoel ontstond.