

योगानुशासन De Yogavoorschriften

2002



Yoganushasana volgens Patañjali

Van Yoga vroeg en vraagt men nog alles, het mogelijke en het onmogelijke, het redelijke en het onredelijke.

In tegenstelling met onze hypergemoderniseerde en grondig in mootjes gekapte maatschappij, waarin al onze handelingen gevaar lopen ondergebracht te worden in categorieën waarop de samenleving een etiketje met een onpersoonlijk codenummer geplakt heeft, houdt Yoga zich bezig niet met één van de aspecten van de mens, maar met de gehele mens. Yoga betreft groei op lichamelijk, mentaal, moreel en spiritueel vlak. Op die manier geeft Yoga, zo men haar juist en regelmatig beoefent – en dat is een conditio sine qua non – vrede en kracht, vreugde en geluk, gezondheid en evenwicht. Niet van vandaag op morgen, oh neen, want Yoga is een groeiproces, een rijpingsproces. Maar Yoga geeft iedereen de mogelijkheid om op eigen, persoonlijke manier, en op eigen, persoonlijk tempo, het beste in zich te ontwikkelen.

Yoga is evenwel geen snobistische liefhebberij, geen modeverschijnsel, geen kunstenmakerij, geen acrobatie, geen ascetisme, geen gymnastiek, geen sport, geen geheimzinnig oosters gedoe.

Yoga lost niet alle problemen op, maar zet ze in een ander licht, zodat men ze anders en beter kan benaderen.

Yoga is een merkwaardige leerschool die je confronteert met iemand die je weinig kent, ook al denk je van wel: jezelf.

Yoga is een wijze van leven.

Commentaar van

Shri Ananda

Hindedreef 35
B-2950 Kapellen
Belgium

Telefoon: 32-3-295.45.26
Fax: 32-3-295.45.26

Email: anandaji@pandora.be



Mahārṣi Patañjali's Yogānuśāsana

Bewerking door

Śrī Ānanda

Hindedreef 35
B-2950 Kapellen
Belgium

E-mail: anand_ji@telenet.be

<http://users.pandora.be/ananda>

© “**Yoganushasana**”, Shri Ananda (Karel Assmann), Hindedreef 35, B-2950 Kapellen, 2002

Het onderhavige werk is een compendium dat louter uit hoofde van zelfstudie samengesteld werd. Het heeft de samensteller veel tijd en energie gevegd. Hij zou het dan ook bijzonder op prijs stellen zo u geen inbreuk op het kopijrecht zou maken. Zogenaamde tekstaanpassingen worden eveneens als inbreuk opgevat.

INHOUDSOPGAVE

1	Woord vooraf
3	Om een Yogin te worden
4	Er was eens...
5	Inleiding
9	Voorbereidingen
9	A. Rāja-Yoga
11	B. Haṭha-Yoga
13	Het begrip Yoga
14	De disciplinaire voorschriften
14	Yama's
15	A. Ahimsā
17	B. Satya
18	C. Asteya
19	D. Brahmacharya
21	E. Aparigraha
23	Mahā-Vrata
24	Niyama's
25	A. Śauca
28	B. Saṁtoṣa
29	C. Tapas
30	D. Svādhyāya
31	E. Īśvara-Praṇidhāna
33	Āsana
36	Prāṇāyāma
38	Pratyāhāra
41	Dhāraṇā
45	Dhyāna
47	Samādhi
48	Vikṣepa's
58	Kleśa's
66	Tot slot



Opgedragen aan

Swāmin Yogeśvarānandajī

Yogānusāsana

Een uiteenzetting over Yoga



WOORD VOORAF

Heel wat mensen hebben een verkeerd begrip over Yoga.

Er zijn er die denken dat Yoga niets anders is – of althans niet veel anders – dan op het hoofd te gaan staan of ergens onder een boom op een Boeddha-achtige manier te gaan zitten zonder te bewegen. Sommigen kunnen hieraan toevoegen dat dit dient om te kunnen “mediteren”...

Er zijn er die denken dat Yoga een nieuw soort lichaams oefeningen is waarbij men eens lekker en zalig kan relaxen...

Sommigen denken dat zij door de beoefening van Yoga langer jong blijven of hun overtollig vet kunnen kwijtraken, of hun slanke lijn kunnen houden...

Weer anderen – onder wie ook dokters – denken dat Yoga een vorm van therapie is. Sommigen zien in Yoga zelfs een soort gouden wonderpil die iemand in een handomdraai van al zijn (haar) kwalen kan afhelfen...

Er zijn er die in Yoga een middel zien om rust voor de zo getergde zenuwen te bekomen, om de emoties te leren beheersen, om meer wilskracht te bekomen...

Nog weer anderen hunkeren naar innerlijke vrede en zouden graag een beschouwend leven gaan leiden...

Er zijn ook van die “verlichte zielen” die zich tot Yoga aangetrokken voelen omdat zij menen dat de waarheid louter en alleen uit het oosten kan komen en dat een Hindoe, vanaf zijn geboorte, de ware wijsheid bezit...

Kortom, van Yoga vroeg en vraagt men nog alles, het mogelijke en het onmogelijke, het redelijke en het onredelijke.

Het verbazingwekkende is dat Yoga inderdaad veel van het zo-even opgesomde kan geven.

De reden hiervan?

In tegenstelling met onze hypergemoderniseerde en grondig in mootjes gekapte maatschappij, waarin al onze handelingen gevaar lopen ondergebracht te worden in categorieën waarop de samenleving een (elektronisch) etiketje met een onpersoonlijk codenummer geplakt heeft, houdt Yoga zich bezig niet met één van de aspecten van de mens, maar met de gehele mens. Yoga betreft groei op lichamelijk, mentaal, moreel en spiritueel vlak. Op die manier geeft

Yoga, zo men haar juist en regelmatig beoefent – maar dat is wel een noodzakelijke voorwaarde – vrede en kracht, vreugde en geluk, gezondheid en evenwicht. Niet van vandaag op morgen, vergeet dat maar, want Yoga is een groeiproces, een rijpingsproces, en niet zoiets als oploskoffie. Yoga geeft iedereen de mogelijkheid om op een eigen, persoonlijke manier, en op eigen, persoonlijk tempo, het beste in zich te ontwikkelen.

Yoga is evenwel geen snobistische liefhebberij, geen modeverschijnsel, geen kunstenmakerij, geen acrobatie (er zijn heel wat acrobaten voor wie ik mijn hoed heel hoog afdoe, want het vergt keiharde discipline, dag in dag uit), geen ascetisme, geen gymnastiek, geen sport, geen geheimzinnig oosters gedoe.

Yoga lost beslist niet alle problemen op, maar zet ze in een enigszins ander licht, zodat men ze anders en beter kan benaderen.

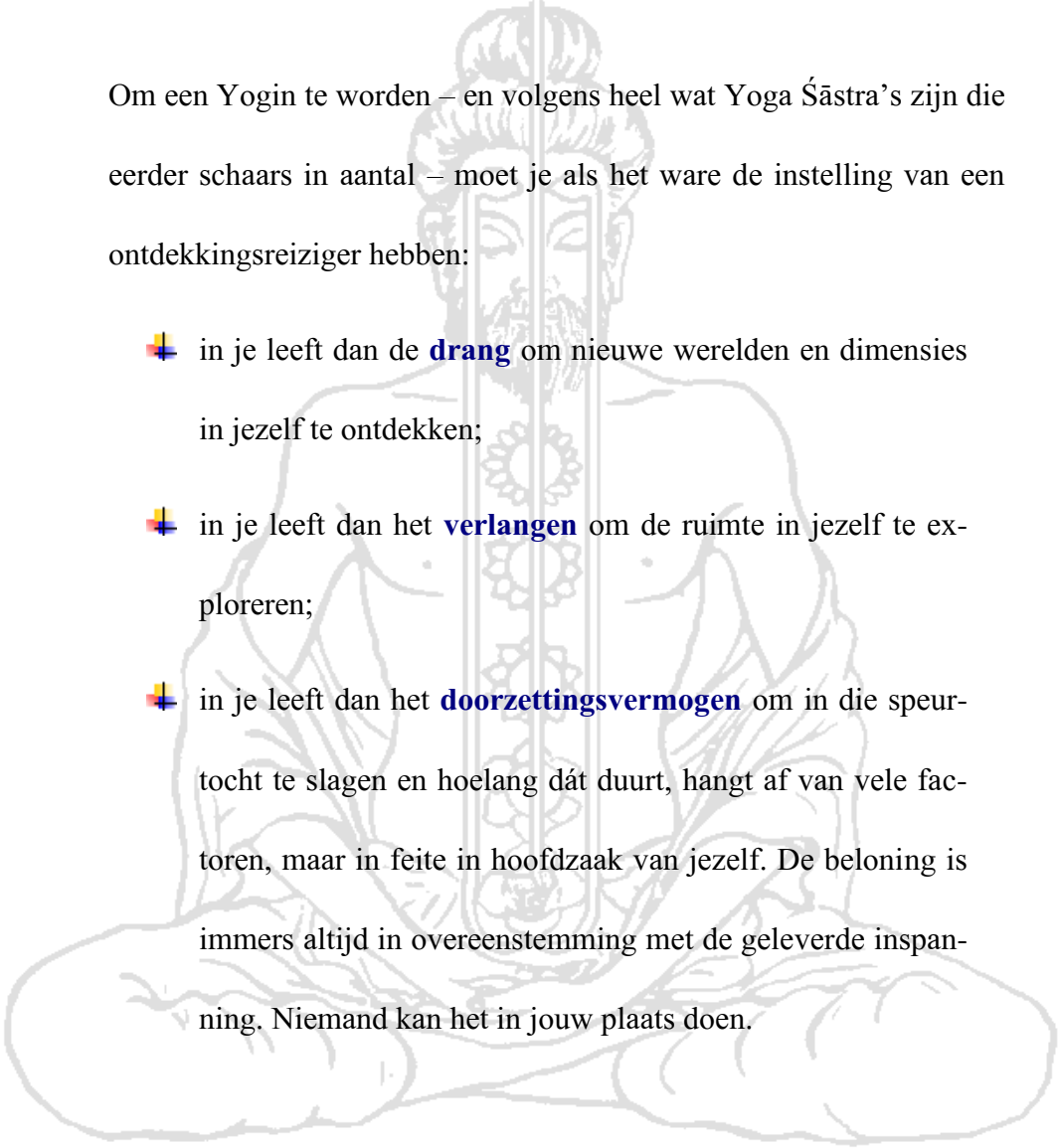
Yoga is, in waarheid, een merkwaardige leerschool die je confronteert met iemand die je weinig kent, ook al denk je van wel: jezelf.

Yoga is, naar uit ervaring blijkt, een wijze van leven.

Misschien spreekt dit alles je wel aan. Toch willen we je vragen om de redenen die je aanzetten tot het kiezen van deze levenswijze, aan een kritisch onderzoek te onderwerpen. Hopelijk zal dit overzicht van wat Yoga, in zijn zuiverste en meest oorspronkelijke vorm, ontgaan van alle franjes, voorschrijft, je daarbij helpen.

Wie de Yogamārga succesvol wil bewandelen, zal merken dat hij of zij, om het met Mahātma Gandhi's woorden te zeggen, “zijn of haar standaard niet kan verlagen om aan de omstandigheden tegemoet te komen.”





Om een Yogin te worden – en volgens heel wat Yoga Śāstra's zijn die eerder schaars in aantal – moet je als het ware de instelling van een ontdekkingsreiziger hebben:

- ✚ in je leeft dan de **drang** om nieuwe werelden en dimensies in jezelf te ontdekken;
- ✚ in je leeft dan het **verlangen** om de ruimte in jezelf te exploreren;
- ✚ in je leeft dan het **doorzettingsvermogen** om in die speurtocht te slagen en hoelang dát duurt, hangt af van vele factoren, maar in feite in hoofdzaak van jezelf. De beloning is immers altijd in overeenstemming met de geleverde inspanning. Niemand kan het in jouw plaats doen.

ER WAS EENS...

Er was eens een Zen-monnik in Japan die uiterst bedreven was in mediteren. Zijn reputatie als leraar was wijd en zijd bekend.

Op een dag ontving hij bezoek van een der beroemdste professoren van de Keizerlijke Universiteit van Tokio. Zoals de zeden dat vereisten bood de monnik de professor de gebruikelijke groene thee aan. Hij schonk het kopje van zijn gast vol tot aan de rand en... bleef doorschenken! De professor, onthutst, keek toe hoe het kopje overliep en hoe de thee over de tafel en op de vloermatten liep. Tenslotte kon hij zich niet langer beheersen: “Het is allang vol! Er kan niets meer bij!”

Nan-in, de monnik, antwoordde hem rustig:

“Inderdaad, het kopje is vol. Ik kan wel vullen wat leeg is, maar niet iets wat al vol is. Net zoals deze kop bent U, vol van Uw eigen opvattingen en bespiegelingen, bij mij gekomen. Maar als U lering van mij wenst, ledig dan Uw denken, vergeet alles wat U geleerd heeft en ontdoe U van Uw vooroordelen. Keer dan terug en ik zal U onderricht geven.”



INLEIDING

Als je iets of wat spiritueel van inborst bent, dan kom je op een bepaalde dag voor de vraag te staan: “Wie of wat is die God¹ die het lot der menselijke wezens bezegelt? Hoe kun je bij Hem geraken?” Ben je door omstandigheden als Indiër geboren, dan word je geconfronteerd met eindeloze religieuze ceremoniën en een massa religieuze beelden. Men zal je meedelen dat die beelden God in zijn verschillende manifestaties voorstellen, en dat het de bedoeling is om via religieuze ceremoniën (pūjā's) deze beelden “levend” te maken. En men zal je ook zeggen dat hun ware functie erin bestaat om als schakel te dienen tussen jou en God. Naar gelang van het milieu waarin men leeft, is ook de religieuze opvoeding. Hier in het westen zie je niet onmiddellijk religieuze beelden zoals deze van Śrī Gaṇeśa (olifantenkop) of Hanuman (aap), of Śiva (met drietand en maan in het haar), of van Kālī of Durgā op een tijger. Maar hier en elders in Europa bad of bidt men toch tot O.-L.-Vrouw van Zeven Smarten of de Onbevleete Ontvangenis, tot de H. Don Bosco, tot de H. Antonius, enz. Het verschil zit louter in het woord “godsdienst”. Zoals men weet zijn er vele godsdiensten. De dienst aan God evenwel blijft. Voor sommigen biedt al dat religieuze gedoe een goed houvast. Voor anderen biedt het een hele reeks ontgoochelingen. Hier zijn dan twee mogelijkheden: ofwel steek je alles definitief in de doofpot, ofwel zoek je verder naar voedsel voor je hongerige ziel. Er beginnen vragen op te rijzen. Van die vragen zijn vooral deze twee belangrijk:

- Wie of wat is die God die het lot der menselijke wezens bestuurt?
- Hoe kan ik bij die God geraken?

Op die eerste vraag heb je misschien vroeger, thuis en op school, al heel wat antwoorden gekregen. Als je geïnteresseerd en gemotiveerd genoeg geweest bent, heb je er zelfs wat boekdelen op nageslagen. En misschien doe je dat nog wel.

De tweede vraag blijkt de meest netelige te zijn. Immers, zoveel hoofden, zoveel zinnen. En naar gelang van de religieuze achtergrond wordt de geijkte formule voorgeschreven. Maar uitgerekend daarvan ben je weggelopen, omdat ze jou geen voldoende houvast boden.

Totdat iets (bijvoorbeeld een tijdschrift) of iemand je er attent op maakt dat **Yoga-Sādhana** de enige zekere methode is om **God** te **ervaren**. Dit is een zeer geladen zin waarvan je de inhoud uitermate goed dient te realiseren. Dat is echter ietwat moeilijk, omdat, als volkomen neofiet, je kennis omtrent het woord *Yoga-Sādhana* zo goed als nihil is. Yoga. Ja, dat woord hebben we al wel eens gehoord. Yoga betekent voor de neofiet meestal een hele reeks bijzondere lichaamsoefeningen. Ook voor de meeste westerse dokters. Het blijkt nogal gauw dat het het best is, als men wat lessen in Yoga gaat volgen. Komen we in een degelijke Yogaschool terecht, dan horen we daar dat de houdingen slechts een schakel vormen in het ganse proces van Yoga; dat er verschillende types van Yoga in omloop zijn – maar dat het uiteindelijke **doel** van **Yoga** inderdaad dát is wat men je vroeger eens verteld had: **het bereiken van een bovenbewuste toestand waarin de individuele ziel met de universele ziel samensmelt**. Aangezien je evenwel zover nog niet bent, neem je pen en papier en begin je een en ander even op papier te zetten.

¹ Of, als je dat liever hoort, de Werkelijkheid, het zuivere, allesomvattende Bewustzijn.

Zo is er:

- | | |
|------------------------------------|------------------|
| ▫ de Rāja-Yoga (Śrī Patañjali) | ▫ de Laya-Yoga |
| ▫ de Jñāna-Yoga (Śrī Śaṅkarācārya) | ▫ de Mahā-Yoga |
| ▫ de Karma-Yoga (Bhagavad Gītā) | ▫ de Bhrigu-Yoga |
| ▫ de Buddhi-Yoga (Bhagavad Gītā) | ▫ de Nāda-Yoga |
| ▫ de Dhyāna- en Samādhi-Yoga | ▫ de Tantra-Yoga |
| ▫ de Haṭha-Yoga | ▫ de Bhakti-Yoga |
| ▫ de Abhyāsa-Yoga (Bhagavad Gītā) | ▫ de Mantra-Yoga |
| ▫ de Kuṇḍalinī-Yoga | |
| ▫ de ... | |

Zogenaamd “toevallig” krijg je de Śiva Saṁhitā in handen en daarin (5.9-10) lees je:

“Weet dat er vier soorten van Yoga zijn: 1. Mantra-Yoga; 2. Haṭha-Yoga; 3. Laya-Yoga en 4. Rāja-Yoga welke de dualiteit verwerpt.”

“Weet dat er vier soorten aspiranten zijn: 1. de zwakke; 2. de matige; 3. de vurige en 4. de meest vurige – de beste die de oceaan van wereldse gezindheid kan oversteken.”

Daar wil je natuurlijk wel meer van weten en je leest verder (5.11):

“Mensen met weinig initiatief, vergeetachtigen, die op een ziekelijke wijze steeds aanmerkingen maken op hun leraren, hebzuchtigen, zondige lekkerbekken, zij die hulpeloos het niet zonder hun vrouw kunnen stellen, wispelturigen, bedeesden, niet-onafhankelijken, mensen met allerlei kwalen, wreedaardigen, boosaardigen, slappelingen – weet wel dat deze allen zwakke leerlingen zijn. Met de uiterste inspanningen slagen deze mensen na twaalf jaar. Hen moet de leraar geschikt achten voor Mantra-Yoga.”

Met deze achtergrondinformatie kun je eens voor de spiegel gaan staan. Als je geluk hebt valt ie van beschaamdheid nog net niet aan diggelen en mag je verder lezen (5.12):

“Vrijzinnig, barmhartig, fatsoenlijk, vriendelijk in hun spreken; mensen die nooit, wat ze ook mogen ondernemen, in uitersten vervallen – dat zijn de middelmatigen. Zij horen door de leraar ingewijd te worden in Laya-Yoga.”

Je kunt weer voor je spiegel gaan staan, en als je geluk hebt zie je een klein koperen kransje boven je kruin verschijnen. Dat biedt je dan genoeg houvast om het volgende vers te lezen:

“Standvastige mensen, op de hoogte van Laya-Yoga, die onafhankelijk van aard zijn, vol energie, grootmoedig, vol medegevoel, vergevensgezind, waarheidlievend, moedig, vol geloof en vertrouwen, mensen die de lotusvoeten van hun leraar aanbidden, mensen die zich steeds met Yoga bezighouden – weet dat deze mensen boven de middelmaat zijn. Binnen zes jaar bereiken ze succes in de beoefening van Yoga en horen ze in Haṭha-Yoga en de zijtakken van deze Yoga ingewijd worden.” (5.13)

Met uiterste schroomvalligheid nader je het spiegeltje aan de wand... en hopelijk val je niet door de mand! Als je geluk hebt, zie je nu een zilveren aureooltje boven je kruin. Durf je verder lezen?

“Wie de meeste energie hebben, ondernemend van aard zijn, innemend, heldhaftig, kenners van de Śāstra’s (Geschriften), mensen die volhardend zijn, die vrij zijn van blinde hartstochten en opwellingen en niet gemakkelijk van hun stuk gebracht worden, in de volle kracht van hun jeugd, gematigd in hun eten, mensen die hun zinnen onder beheersing hebben, onbevreesd, rein, vaardig, vrijgevig, jegens allen behulpzaam, bevoegd, tevreden van aard, standvastig, begaafd, vergevingsgezind, goedaardig, religieus, en die niet pochen op alles wat ze zo al doen, vriendelijk in hun spreken, vreedzaam van aard, vol vertrouwen in de Heilige Boeken en God en hun leraar aanbid-dend, er niets voor voelend hun tijd te verspillen op feestjes en partijtjes; vrij van ernstige ziekten, op de hoogte van de plichten van de adhimātra (d.w.z. die boven de middelmaat is), en elke soort Yoga beoefenend – die zullen ongetwijfeld in drie jaar succes boeken; zij hebben er recht op in alle soorten van Yoga ingewijd te worden, zonder enige aarzeling.” (5.14)

Als je dat gelezen hebt, hoor je het ergens in je achterhersen echoën: “Velen geroepen, weinigen uitverkoren!” en dan besef je ook plots hoe gedevalueerd je eigen menselijke frank – pardon: euro – is. En als dat níét het geval is, wel, dan ben je, om het op zijn zachtst te zeggen, een verdomd grote opschepper.

Je gaat nog eens overlezen wat je genoteerd hebt, en plots valt het op dat er eigenlijk maar twee Yoga’s zijn: Hatha-Yoga en Rāja-Yoga, en dat de ene niet zonder de andere kan. Vervolgens valt het je op dat je, als je geen Yoga beoefent, eigenlijk alleen maar voor de zinnelijke genietingen leeft (Śiva Samhitā, 5.182). En tenslotte, wie gaat er voor jou als spiegel dienen? Het blijkt dat je om te beginnen een leraar nodig hebt.

Als je dan een en ander aan elkaar knoopt, dan ziet de oplossing voor je “religieus” streven er ongeveer als volgt uit:

- Yoga-Sādhana is de enige zekere weg om God te ervaren;
- de geciteerde verzen verwijzen naar een enorme **discipline**;
- je hebt een leraar nodig die voor jou als spiegel fungeert en die je initieert in de door jou te volgen weg. Met andere woorden, **niet elke weg is voor jou gepast**. En het leren **aanvaarden** van wat door de leraar gesuggereerd wordt, leidt o.a. tot het **afstand leren doen van verwaande eigendunk**.

Je bent natuurlijk schrander genoeg om te beseffen dat niet de eerste de beste die je tegen het lijf loopt, jouw leraar kan zijn; dat, als er vereisten voor de leerling zijn, er uiteraard ook vereisten voor de leraar zijn. Hij moet al datgene wat jij nog te doorlopen hebt, volkomen in zijn eigen leven geïntegreerd hebben. Menslief, dat wordt de klassieke speld in de hooiberg! Het is meteen duidelijk dat het vinden van zo’n leraar een door God zelf verleende uitzondering is. En genade. Je mag nog zover gaan zoeken als je wil, zélf zul je hem niet vinden. Op die zoektocht leer je wel dit:

- op het spirituele pad spreken zij die weten niet;
- zij die spreken, weten weinig of niets;
- het vinden van een leraar die én weet én spreekt, is een kwestie van Gods genade.

Het eerste punt is duidelijk: wanneer een mens op een hoger bewustzijnsniveau begint te komen, wordt hij meer en meer introvert en dát soort **absorptie vereist stilte**, niet een gesprek. Staat het nergens geschreven: “Wees stil en weet dat Ik God ben”? (Psalmen, 46.10)

Het tweede punt begin je vooral te beseffen als je met dit soort mensen in contact komt – hoe goed ze het ook mogen bedoelen. Ga je naar India, dan ontmoet je sādhu’s, samnyāsins en fakirs bij de vleet. Onder hen zijn er die het een en ander weten omtrent bijvoorbeeld de ṣaṭ-karma’s (reinigende oefeningen) en de āsana’s (houdingen), maar die niet in staat blijken uit te leggen waarom deze of gene oefening dit of dat resultaat in het menselijk wezen (lichaam én geest) teweegbrengt. Toch hebben dit soort mensen dikwijls een hoge dunk van zichzelf.

Een andere categorie omvat de hoofden van āśrama’s en zogenaamde instituten die her en der verspreid liggen. Ware en praktische instructie wordt hier niet echt gegeven, althans niet door het illustere hoofd zelf. Dat wordt niet zelden overgelaten aan de een of andere geprivilegieerde leerling(e) van overzee. Veel van deze instituten en āśrama’s leven van donaties, contributies en dergelijke. Hun hoofden reizen op de kosten van anderen. Hard? Ja, maar niettemin waar.

Nog een andere categorie omvat hen die voldoende kennis hebben opgedaan en die hun eigen commentaar schrijven en/of een hun eigen speciale tak van Yoga propageren. Desondanks blijkt meer dan eens dat ook zij niet in staat blijken op alle vragen afdoende te antwoorden, zelfs niet als die vragen uit hun eigen geschriften komen! Ik wil niet beweren dat al deze mensen bedriegers zijn. Want wie ben ik? Onder hen zullen er alleszins zeer oprecht menende zielen zijn van wie men zeer veel kan opsteken. En het is ook best mogelijk dat mijn eigen kritische instelling me belet de ware Jacob te vinden. Maar als ik de door mij gekende zogenaamde wereldverzakkers in ogenschouw neem, loopt me toch een huivering over de rug. Zij hebben de gelofte van armoede afgelegd, dragen het oranje gewaad zonder portefeuille, maar slagen er niettemin in overal ter wereld te geraken en aan de rijkste tafels te zitten. Over hun āśrama regeren zij net zo sterk als gelijk welke andere regeerder. In hun grote nederigheid wordt hun naam en faam wereldkundig gemaakt – en zij roepen dat géén „Halt!” toe.

Het blijkt eveneens dat er jaloezie en intrige onder de verschillende instituten heersen.

Er zijn er ook die inderdaad een eenzaam leven in meditatie leiden – en die niet of moeilijk kunnen verdragen dat men ze in hun meditatieve rust komt storen en om raad komt vragen.

En dan, er zijn toch de Yama’s en Niyama’s?

Komt daar nog bij de zeer reële vraag of alle vereiste kennis wel in één individu kan gevonden worden. Het blijkt noodzakelijk – althans toch voor de ware Yoga-aspirant – om ook te gaan zoeken en puren in naslagwerken (mèt het daarbij reële risico dat ook de kennis daarin vervat niet helemaal juist is).

Ja, het Pad van Yoga is zéér eng en bezaaid met stenen en distels; het is scherp als de snede van een scheermes.

Het **Pad van Yoga** is het pad van de **eenzame zoeker**. En niemand anders dan de zoeker zélf kan de leraar zijn. Het duurt evenwel geruime tijd voordat dát volkomen tot je doorgedrongen is. Nog wat later besef je dat in de natuur inderdaad alles op een vastgestelde tijd gebeurt: er gebeurt niets vroeger of later, hoezeer je ook tracht om Vadertje Tijd of sneller te doen gaan of vóór te blijven. Voorbereidingen

VOORBEREIDINGEN

Je begint met je aantekeningen te overlezen: voor de beoefening van Yoga-Sādhana blijken er heel wat mārṅa's of wegen te zijn, waarvan er vier op de voorgrond treden, namelijk Mantra-Yoga, Haṭha-Yoga, Laya-Yoga en Rāja-Yoga, met de uiteindelijke klemtoon op Haṭha- en Rāja-Yoga.

Omdat Yoga je iets zegt – in het begin meestal onbewust – ga je wat boekenwinkels aflopen en bouw je langzaam maar zeker een yogabibliotheek op. En dat is trouwens een heuse vereiste, want een gedegen kennis van de yogische begrippen is onontbeerlijk alvorens met de praktijk ervan te beginnen. „Het niet kennen van de regels,” zei destijds een vriend uit Brussel, „verontschuldigt niet hen die ze breken!” Met dat naslagwerk kun je een overzicht maken van de te volgen disciplinaire weg.

A. RĀJA-YOGA

Rāja-Yoga wordt ook wel de Koninklijke Yoga genoemd waarin alle andere vormen hun bekroning vinden. Het is de hoogste trede, een trede die slechts door enkele uitverkorenen kan bereikt worden. Dat geldt ook voor de beoefenaars in het Verre Oosten. Slechts weinigen zijn bereid de daarvoor vereiste speciale levensomstandigheden toe te passen. En juist om deze reden zijn er maar weinig mensen, waarschijnlijk één op enkele miljoenen, die wáár adept in Rāja-Yoga zijn.

Niettemin is het nodig om de samenstellende delen ervan na te gaan, want de Koninklijke Yoga is een vorm van volmaakte innerlijke vrede, een volkomen los zijn van alle aardse banden – uitgerend datgene waar mijn ziel naar verlangt.

Zo leer ik dan dat er in de klassieke literatuur slechts weinig teksten over deze Yoga te vinden zijn. Uiteindelijk bracht **Maharṣi Patañjali** alle gegevens bij elkaar, formuleerde ze in sūtra's of aforismen en presenteerde het geheel als **Yoga Darśana**. Hierin zijn vier delen: Samādhi Pāda, Sādhana Pāda, Vibhūti Pāda en Kaivalya Pāda.

Uiteraard werden op deze Yoga Darśana later een aantal commentaren geschreven, zo o.a. een zeer originele van de hand van Koning Bhoja. Het oudste, nog bestaande commentaar op de Yogasūtra's is de “Yoga-Bhāṣya” van Vyāsa, dat waarschijnlijk geschreven werd in de vijfde eeuw na Christus. Naar men meent – er is evenwel geen absolute zekerheid – moet Vyāsa een Yogin van grote bekwaamheid geweest zijn. Hij wordt nog altijd beschouwd als de grootste exponent van de Wetenschap van Yoga. Volgens de legende werd deze Vyāsa, op de bede van zijn volgelingen, door Heer Śiva onsterfelijk gemaakt en heeft hij de opdracht gekregen om dezen die het hem vragen, bijstand in de beoefening van Yoga te verlenen. Deze Vyāsa is daarom te beschouwen als de Onzichtbare Eeuwige Guru die woont in Ājñā Cakra². Men noemt hem de Ādi Guru. En het is deze guru, deze innerlijke leraar binnenin je, die op het voor jou gepaste moment



Maharṣi Patañjali

² Zie hiervoor “Kuṇḍalinā Saṁhitā” door Ānanda, uitgave 2001, 227 blz.

zijn onderricht zal beginnen te geven. Soms komt dat onderricht rechtstreeks, van binnenuit; soms komt dat onderricht door menselijke tussenpersonen, zoals bijvoorbeeld in een Yoga-school. De Grote Meester kiest zijn instrumenten zeer zorgvuldig. Want Hij kent de saṃs-kāra's of "zaadindrukken" (de gevolgen van karma) van Zijn leerlingen en de door Hem gekozen methode is in evenredigheid met de bekwaamheid van de leerling – hoewel de leerling dat nogal eens door scha en schande moet ondervinden. Maar ook dát behoort tot het onderricht. Het is meteen duidelijk dat uiterlijk onderricht een noodzaak blijkt te zijn – een gegeven dat we in de ganse natuur terugvinden.

Maar komen we nu terug op de Yogasūtra's van Patañjali. Het werk wordt ook wel **Aṣṭāṅga Yoga** genoemd omdat het uit acht Yogatreden bestaat. Zoals in elk werk wordt ook in dit werk de klemtoon gelegd op bepaalde aspecten en worden andere aspecten nauwelijks of niet behandeld. Dit houdt in dat mijn bestudering van wat Yoga voorhoudt niet kan volstaan met alleen Patañjali. En anderzijds zal blijken dat ik aan het beoefenen van wat Patañjali vooropstelt, waarschijnlijk meer dan één leven zal moeten wijden – tenzij ik alles op alles zet, wat, zoals iedereen weet, voor 99,9999 % der mensen onmogelijk is.

Maar wát leert Patañjali me dan in deze Koninklijke Yoga?

De eerste twee treden bepalen de *houding van de Yoga-sādhaka tegenover zichzelf en tegenover de buitenwereld*:

1. **Yama**: wat mag niet? = het reinigen van de deden
2. **Niyama**: wat mag wél? = het reinigen van de innerlijke motieven

De volgende drie treden hebben te maken met *het lichaam en de zintuigen*.

3. **Āsana**: zithouding
4. **Prāṇāyāma**: energiecontrole
5. **Pratyāhāra**: het vasten van de geest of het terugtrekken der zintuigen

De laatste drie treden hebben betrekking op *de geest* (Eng. 'mind'):

6. **Dhāraṇā**: concentratie
7. **Dhyāna**: meditatie
8. **Samādhi**: contemplatie

Het Pad van Patañjali blijkt een echt systeem te zijn, een ware Yoga-Sādhana, en dát zochten we precies, dát was ons punt van uitgang.

Uit dit overzicht blijkt tevens dat in dit systeem wil, gedachte en liefde gecultiveerd moeten worden. Het proces is voornamelijk geestelijk, d.w.z. er wordt met een innerlijk instrument gewerkt. De logische conclusie daaruit is dan dat Haṭha-Yoga het uiterlijke instrument reinigt en ontwikkelt.

Het ene is het systeem van de geest (Eng. 'mind') of de gedachten en het andere het systeem van de prāṇa.

B. HAṬHA-YOGA

Haṭha-Yoga zou als grondlegger **Gorakṣa** (Gorakṣanātha, Gorakhnātha) hebben en diens leraar zou de legendarische Matsyendranātha zijn. Aan Gorakhnātha worden twee werken toegeschreven en op basis daarvan kwamen later enkele handboeken tot stand:

- de Śiva Saṃhitā
- de Gheraṇḍa Saṃhitā
- de Haṭha(-Yoga) Pradīpikā³



Haṭha-Yoga bevordert de realisatie door het lichaam of Kāya-sādhana (veredeling van het lichaam). De kerngedachte is dat het lichaam geen belemmering is voor de allerhoogste Verlichting, maar dat het integendeel de tempel Gods is. Het eerste doel van Haṭha-Yoga is het lichaam voor te bereiden voor de hogere geestelijke oefeningen, het te harden in het vuur van de fysieke Yoga (Ghaṭastha-Yoga). Daaruit volgt dan dat Haṭha-Yoga een ladder beoogt te zijn naar Rāja-Yoga, die de nadruk legt op de deugd van de meditatieve discipline. Ook in het Haṭha-Yoga systeem kan men een onderverdeling vinden:

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. Yama's | 5. Prāṇāyāma |
| 2. Niyama's | 6. Pratyāhāra |
| 3. Śaṭ-Kriyā's | 7. Dhyāna |
| 4. Āsana's | 8. Samādhi |

Alles wel beschouwd, niet zo'n groot verschil met de indeling van Patañjali, alhoewel de inhoud wel niet helemaal dezelfde zal zijn. Mogelijk vullen ze elkaar aan, dát blijkt althans in de teksten tot uiting te komen.

Wát wou je nu ook weer ondernemen?

Je zet alles nog eens netjes op een rijtje – nauwkeurigheid is immers een deugd die een Yoga-sādhaka hoort na te streven:

1. hoe kan ik bij God geraken?
2. door Yoga-Sādhana
3. er blijken vier soorten aspiranten te zijn; tot dewelke meen ik te mogen behoren?
4. er zijn vele vormen van Yoga-Sādhana
5. de voornaamste daarvan zijn Haṭha- en Rāja-Yoga, die elkaar aanvullen, in de gegeven volgorde
6. ik ken daarvan de respectieve onderdelen. Wil ik nu verder geraken, dan moet ik maar eens ernstig gaan beginnen:
 - én een en ander systematisch te bestuderen,
 - én een en ander systematisch te beoefenen.
7. Waarschijnlijk zal ik in het begin nood hebben aan onderricht. Dus moet ik uitkijken naar een instelling waar ze zoiets geven. Maar als ik ernstig wil zijn, moet ikzelf ook

³ „Svātmārāma Sūri's Hatha Pradīpikā”, commentaar van Ānanda, eigen uitgave, 1999, 306 blz.

de nodige naslagwerken hebben. Immers, wil ik ergens geraken, dan moet ik al mijn geestelijk kapitaal inzetten en daarvoor heb ik een permanente voedingsbodem nodig. Wie denkt dat hij dé wijsheid in pacht heeft en dat alles niet meer nodig heeft, mikt onherroepelijk naast het doel. Svādhyāya of zelfstudie blijkt immers een onderdeel van de Niyama's. En daar denk je dan weer plots aan die soorten aspiranten...

Menslief, besef je wel wat je moet opbrengen om er te geraken?

Weet je wel waar je aan begonnen bent? Of aan wil beginnen?

Is dat wel een reden om er niét aan te beginnen?

Of wil jij niet evolueren? Wil jij in de gietvorm blijven zitten?



HET BEGRIP *YOGA*

Yoga is geen religieus onderricht.

Het zijn India's religieuze tradities en filosofische strekkingen die Yoga in hun beleving betrokken, die er het religieuze etiket opgekleefd hebben.

Strikt genomen heeft Yoga slechts één fundamentele trek met religie gemeen, en dat is de overtuiging dat er *iets gans anders* is waarnaar een mens voor zijn uiteindelijk welzijn kan en moet streven.

Yoga doelt dan ook op de **transformatie van het bewustzijn**, en dat gaat nu eenmaal niet zonder veel moeizame voorbereiding. Geloof of dogma's komen hieraan niet te pas. Je tracht alleen maar je eindige denken te transformeren tot transcendentiaal denken. Yoga staat derhalve de **zelfrealisatie** voor, en wel de vervulling van de diepst innerlijke aard van de mens.

In de strikte zin van het woord is Yoga een beheerst proces van introversie, liefst onder leiding van een deskundige.

De Yoga-aspirant betracht in de allereerste plaats die kennis te verwerven die hem in staat zal stellen het complex van lichaam en denken te bewerken om zo boven de begrenzingen van de fenomenale werkelijkheid uit te stijgen. Eigenlijk is Yoga dan een **experimentele vorm van psychotherapie** met een godsdienst benaderende zedenleer als achtergrond.

De interpretatie van het woord *Yoga* als „de vereniging van de mens, het eindige, met het alerverhevenste Zelf of Oneindige” is wel niet geheel onjuist, maar geldt niet voor alle vormen van Yoga en beantwoordt alleszins niet aan de stelling van Patañjali, namelijk „*de inspanning die men aan de dag moet weten te leggen, in een gegradueerde serie van disciplines, om de voortdurende wijzigingen van de geest tot stilstand te brengen*” (Sādhana Pāda, 2).

Toch, in de oudst bekende vorm was Yoga een geestelijke oefening, innig verbonden met de godsdienstige ritus van de Indiërs. Hieruit ontwikkelde zich dan in de loop van de tijd enerzijds een ingewikkeld geheel van oefeningen en theorieën en anderzijds een poging om de ervaringen die daaruit voortkwamen, uit te leggen. De leer ging van mond tot oor, mét de nodig geachte toevoegingen, weglatingen, veranderingen, enz. Zo ontstond uiteindelijk een groot aantal yogascholen, waarbinnen dan ook weer splitsingen en hervormingen plaatsvonden. En geloof het gerust, er was stof tot heftige discussies. Er is niet maar één Yoga; er is een menigte van Yogamārga's en -benaderingen... en -doeleinden!

Desondanks bieden alle vormen van Yoga de mogelijkheid hetzelfde middelpunt te bereiken, namelijk **transformatie van bewustzijn**, kennis die voert tot **zelfrealisatie**.

DISCIPLINAIRE VOORSCHRIFTEN

Mahaṛṣi Patañjali noemde zijn Yoga *Aṣṭāṅga Yoga*. Doorgaans wordt dit vertaald met „Het Achtvoudige Pad”. Wanneer men echter de betekenis van het woord *aṅga* kent, namelijk *lid-maat, een deel van het lichaam*, dan ziet men in dat die acht delen in betrekking tot elkaar staan en elkaar op een natuurlijke wijze volgen. Dit sluit dus in dat dit Pad van Yoga – en dat geldt voor alle vormen van Yoga die met Patañjali’s systeem gemeenschappelijke trekken hebben – systematisch moet beoefend worden, in de door Patañjali aangegeven volgorde. M.a.w. het gaat niet op om zomaar ineens te gaan zitten mediteren, toch zeker niet voor een beginner. Uiteraard kan men wel van zichzelf denken dat men dat wél kan, maar wanneer men dan ziet dat iemand zijn lichaamshouding (*āsana*) niet kan stabiliseren, zelfs niet op een zitstoeltje (*āsana*), dan kan men zich terecht afvragen hoe die iemand dan de voortdurende wijzigingen van de geest kan stabiliseren.

In zowel Haṭha- als Rāja-Yoga worden een aantal disciplinaire voorschriften bepaald volgens dewelke we moeten trachten te leven. Bij Patañjali komen deze voorschriften zelfs expliciet vóór al het andere te staan. Dat feit alleen al toont aan hoe fundamenteel deze voorschriften zijn. Het gaat hier niet om zedelijkheid van het conventionele soort en zelfs niet van het gewone godsdienstige soort – zij het dat deze voorschriften wel overeenkomsten met een godsdienst benaderende zedenleer hebben. Het gaat hier om een **gedragscode** die gebaseerd is op de hogere Natuurwetten en die door ieder individueel wezen beoefend dient te worden, wil hij of zij boven de grenzen van de fenomenale werkelijkheid kunnen uitstijgen.

In de Haṭha-Yoga Śāstra’s worden deze voorschriften niet in extenso behandeld. Ze worden verondersteld reeds in het leven geïntegreerd te zijn.

Dit sluit in dat gelijk wie met Rāja-Yoga kan beginnen, en dat is dus met de eerste twee *aṅga*’s, maar niet met Haṭha-Yoga! De mens die met Haṭha-Yoga begint, wordt verondersteld een mens met zelfdiscipline te zijn. *Haṭha* betekent immers letterlijk „kracht, macht, inspanning” en wie het ware programma van Haṭha kent, wéét dat dit niet zonder zelfdiscipline gaat.

Het mag dan ook niet de minste verwondering wekken dat precies zelfbeteugeling of zelfcontrole of Yama’s de eerste *aṅga* in het „Achtvoudige Pad” is. De Yama’s zijn derhalve te beschouwen als de eerste noodzaak om tot Yoga te komen; zij zijn en blijven de vuurproef waarin en waardoor de aspirant gezuiverd moet worden. Het gaat bij de Yama’s – en ook bij de Niyama’s – niet om oppervlakkige tekortkomingen van menselijke aard, maar om het inwezen van de menselijke aard. Zonder die grondslag kan er geen bouwwerk van zes of zeven verdiepingen op gebouwd worden, laat staan getorst worden. De Yama’s omvatten dus een meedogenloze gedragscode waarvan het doel is alle mentale en emotionele stoornissen, die het leven van de gemiddelde mens kenmerken, tot op de wortel uit te bannen. Transformatie van bewustzijn kan niet tot stand komen als men niet vrij is van emotionele en mentale stoornissen. Zolang men deze stoornissen niet in voldoende mate kan beteugelen, zolang heeft het geen of weinig zin om de meer systematische en gevorderde beoefening van Yoga op zich te nemen. Hoe hard dit ook moge klinken, Yoga is niet voor zwakkelingen.

In de **YAMA-AṅGA** vinden we in de Rāja-Yoga vijf normen; in de Haṭha-Yoga vinden we er tien. Het zijn:

1. Ahimsā = niet kwetsen
2. Satya = waarheidlievendheid
3. Asteya = niet-stelen
4. Brahmacharya = seksuele onthouding
5. Aparigraha = vrij van bezitsdrang
6. Dayā = mededogen
7. Ārjava = rechtschapenheid
8. Kṣamā = geduld
9. Mitāhāra = matigheid in voeding en drank
10. Śucitā = reinheid

Naar gelang van het systeem dat men volgt, zal ook de inhoud van de genoemde concepten zijn.

De eerste vijf voorschriften kan men ook als het fundamentele eigene van alle voornaamste godsdiensten beschouwen en daarom noemt men de Yama's evenals de Niyama's ook wel de „Zedenleer van Yoga” – wat, zoals reeds gezegd, strikt genomen niet het geval is.

De Yama's omvatten gedragsnormen die ons voorhouden wat we niet mogen doen. Het zijn bijgevolg negatieve voorschriften. Ze zijn collectief en betreffen de houding van de mens tegenover de gemeenschap. We mogen evenwel de betekenis van het woord *Yama* niet vergeten: het gaat om zelfbeteugeling, zelfcontrole. De houding tegenover de medemens begint derhalve met de houding tegenover jezelf.

Maharṣi Patañjali zal wel zijn redenen gehad hebben om ahimsa als eerste Yama-norm te stellen. Toch, in de Bhagavad Gītā maant Śrī Kṛṣṇa Arjuna ten strijde aan: „Gij moogt U niet hechten,” zegt hij. „Ge moet uw *ik*-gerichtheid loslaten.” Aan de basis van „Zoek eerst het Koninkrijk Gods” ligt eveneens de stellingname dat men dan zijn eigen koninkrijk, zijn eigen egoïsme moet loslaten. Doden doet men om iets te behouden of te verkrijgen – beide in functie van het eigen *ik*. Wanneer ik het *ik* overwin, dan overwin ik ook de andere vier: kwetsen, liegen, stelen en ontucht. Het *ik* centreert zowel de zogenaamde goede als de zogenaamde slechte dingen rondom zich. Het is het *ik* dat zucht naar „hébber!” Beteugel de *ik*zucht en de héb-zucht, beteugel dit soort afhankelijkheid, maak het los van de behoefte naar bezit, en de rest wordt een gemakkelijk haalbare kaart.

AHIMSĀ

Het woord ahimsā komt van *a + himsā* en dit betekent letterlijk *niet geweld*. Ahimsā is dus inderdaad een negatief bevel: het niet aandoen van geweld. Geweld wordt geboren uit vrees, zwakte, onwetendheid en dies meer. Ahimsā heeft een ruimere, positieve mening, namelijk **liefde** en duidt op een liefdevolle houding en respectvol gedrag jegens alle levende wezens, gebaseerd op de erkenning van de daaraan ten grondslag liggende Eénheid van Leven, uitrekend datgene waarop de Yogafilosofie gebaseerd is. Deze liefde omvat dus ál het geschapene. Het doden of vernietigen van een levend wezen is bijgevolg een vergrijp tegen de leer van het Ene Leven – of tegen de leer van God, als je het als gelovige wil zien.

Theoretische discussies omtrent het in hoeverre ahimsā in het leven van alledag uitvoerbaar is, zijn een fundamenteel onjuiste benadering van het probleem. Het juiste inzicht wat de juiste handeling is – en elke situatie in het leven is uniek – spruit voort uit een goed ontwikkeld onderscheidingsvermogen. En dat is alleen mogelijk na een langdurige training om, het koste wat het wil, het juiste te doen. Zo kan een mens doden om zichzelf te beschermen of om voedsel te bekomen – ook voor zichzelf. Voordat jij echter aan een wilde tijger jouw beroemde filosofie over ahimsā uitgelegd hebt, heeft ie je allang opgevreten. Anderzijds vergeet men nogal eens dat ook een vegetariër evenzeer geweld kan aandoen, namelijk door zijn temperament. De gebruikelijke vertaling „geweldloosheid, niet-doden” brengt het begrip ahimsā niet ten volle over. In de oude teksten luidt het immers: *„Geen geweld aandoen is het zich onthouden van pijn te veroorzaken op gelijk welk ogenblik, op gelijk welke wijze, hoe miniem dan ook, aan gelijk welk levend wezen, zichzelf inbegrepen.”* De geest (Eng. ‘mind’) is de plaats waar de gedachten opkomen. Ik zou de geestelijke moordenaars niet graag de kost geven! Uit gedachten komen woorden en daden voort. **Geweldloosheid is dus een toestand van de geest.** En uitgerekend daarvoor geldt de langdurige training: geen getheoretiseer over of ik nu wel of niet mag of moet doden, maar een waakzaam oog houden over gedachten, woorden en daden. Gedachten zijn krachten – elke oorlog getuigt ervan. Woorden hebben wel eens vitrioolachtige eigenschappen. Gedachten en woorden kunnen in het innerlijke van de mens geweldige wonden aanbrengen. De littekens daarvan blijven een heel mensenleven lang werkzaam. Een en ander sluit in dat men andermans inzichten en overtuiging moet (leren) respecteren, dat er luisterbereidheid moet zijn, dat men een open geest durft hebben om ideeën te aanhoren die niet de onze zijn. Ik mag mijn mening hebben, zeker, maar dat impliceert niet dat de andere die niet mag hebben. En dat is allemaal moeilijker dan men het hier leest. We knikken overtuigd ‘ja, zo hoort het’, en we doen het dikwijls even overtuigd anders. Of niet soms?

Naarmate men zich bewust in „geweldloosheid” oefent, komen de wreedheden en onrechtvaardigheden in gedachten, woorden en daden aan het licht, en leert men het echte juiste gedrag t.a.v. de medemens te betonen.

Voor wat betreft de houdingen (āsana’s) van Haṭha-Yoga mag men zich niet forceren en mag men absoluut niet voorbij de pijngrens gaan. Zoiets zou op competitiegeest met zichzelf wijzen. Competitie is in tegenspraak met de Liefde (mét hoofdletter).

Als een asceet willen leven en het lichaam restricties opleggen waarvoor het (nog) niet geschikt is, is tegen ahimsā. Yogins zijn dus géén uitgemergelde scharminkels. Weet ook dat Yoga tegen het vasten is. Yoga raadt je integendeel aan om elke drie uur wat te eten (let op! er staat niet: schrokken).

Samen met ahimsā gaan: - vrijheid van vrees (abhaya)
 - vrijheid van woede (akrodha)

- *Vrijheid van vrees* komt slechts door een zuiver leven te leiden. Vrees grijpt een mens aan wanneer eigen lichaam, familieleden en bezittingen aangetast worden. Dit is dus het ego dat zich verweert. Maar de Yogin weet dat die vrees zonder bestaansrecht is: de genoemde bezittingen zijn slechts tijdelijk.
- *Vrijheid van woede* komt als de mens zijn trots laat vallen. Eens te meer het ego. Voor kwaad aangedaan door anderen roept dit ego om het gerecht. Het is meestal niet een dee-

moedig ‘maxima mea culpa’ dat we op de onze borstkas slaan, maar een ‘maxima tua culpa’. De mens is geneigd om vergeving te vragen voor wat hijzelf misdaan heeft. In rechtszaken probeert men daar zelfs de rechter van te overtuigen. Immers, als verdediging draagt men aan dat de andere erger was, en dat men eigenlijk aan het gebeurde niets kon verhelpen. Zodra ons ego met geringschatting behandeld wordt, gaat het zich verweren. Telkens wanneer de menselijke trots, het ego, aangetast wordt, kan er heel wat onheil aangericht worden.

Zelfbeteugeling is dus voor een Yoga-aspirant een bij uitstek gepaste discipline. Het is goed te weten wat je kunt, maar het is veel beter te weten waar je fouten en tekortkomingen liggen. Dood de zieke geest in jezelf. Iemand die ahimsā tot ontwikkeling heeft gebracht, heeft een onzichtbare aura om zich waardoor hij zich kan beschermen tegen de disharmonie die op hem of haar afkomt. Via die aura kan hij ook trillingen van liefde en vriendelijkheid uitstralen die een harmonische uitwerking op de onmiddellijke nabijheid hebben. Het is bekend dat zelfs roofdieren in de nabijheid van Yogins zachtmoedig als een lam werden. Zo'n mens laat bij de medemens een blijvende stempel achter en kan hem in ogenblikken van vertwijfeling mogelijk een steun bieden.

SATYA

Satya betekent niet-liegen of, positief uitgedrukt, **waarheidszin**. De oude Yogateksten houden ons voor: „*Het tonen van de dingen zoals ze zijn, volgens het getuigenis van de innerlijke vermogens en de zintuigen, met het doel goed te doen, met vriendelijke woorden en zonder list, heet waarheid.*”

Satya vooronderstelt de volmaakte waarheidsliefde in gedachten, woorden en daden. Maar daarvoor moet je “a man of all seasons” zijn, een mens uit één stuk. Meestal is dat echter niet het geval, meestal is de mens een gefragmenteerd wezen: mijn geest denkt het zo, mijn mond zegt het zus, en uit mijn daden blijkt nog iets anders. Iemand die liegt, is bang om iets te verliezen, is bang voor zijn ego. Het betekent dat men bepaalde dingen niet kan loslaten, dat men gebonden is. De leugen toont aan dat de leugenaar zelf – niet de medemens – niet vrij is. Oprechtheid en waarheidszin bevrijden, maken geestelijk vrij. Leugens, zelfs leugentjes om erger te voorkomen, zijn een voortdurende bron van verwarring voor het denken. De ene leugen is een voedingsbodem voor de andere. De inspanning om te liegen veroorzaakt een eigenaardige soort spanning in het onderbewustzijn en veroorzaakt allerlei soorten emotionele storingen. Zo is ook de zogenaamde diplomatie verkeerd: hoe subtiel ook – en eigenlijk juist daardoor –, zij draagt in zich de kunst van het eromheen draaien. Zo'n 2000 jaar geleden zei een Grootmeester: „Uw woord ja zij ja; nee, neen; wat daar bijkomt, is uit den boze” (Matth. 5, 37). Je mag anderen ook niet in de waan brengen met dingen die jezelf alleen maar kunt vermoeden, maar waarvan je niet zeker bent.

Verder, dromen en fantasie kunnen ons waarheidsbeeld uit balans brengen. Sommige mensen leven als in een droomwereld en zien de wereld zoals ze die graag zouden willen zien. Maar daarmee vervallen ze in oppervlakkig denken en doen ze satya geweld aan.

Weliswaar kent de mens zichzelf niet al te best, maar bouwt ie niettemin allerlei theorieën over allerlei dingen op. De meeste van die theorieën zijn gebaseerd op drijfzand. Zichzelf niet eens kennen, maar toch handelen alsof men dé waarheid in pacht heeft – wat een leugen!

Velen houden zichzelf voor de gek zonder dat ze het beseffen. En niet eens met kwade bedoelingen. Het gaat er eigenlijk niet louter om om te vermijden dat men bewust liegt. Satya is iets dat men moet leren! Het is namelijk iets dat niet op “wishful thinking” berust. Om de waarheid te kunnen zeggen, moet men wéten wat waar is en wat vals⁴ is – vooral in onszelf. Het is bijzonder moeilijk om de waarheid te kunnen zeggen, want het vooronderstelt dat men het gegeven in kwestie reeds persoonlijk ervaren heeft, in de allereerste plaats omtrent het eigen persoontje (zelfkennis, dus). Het is dus niet voldoende de waarheid te „willen” zeggen.

Maar stel nu eens dat ik iemands leven kan redden door een leugen te vertellen? De oude Yogateksten zeggen dat de waarheid altijd voor het welzijn van de levende wezens moet gezegd worden, nooit om hem of haar in (levens)gevaar te brengen. Want dan zondig je tegen ahimsā. Vyāsa zegt: „De wijze mens moet eerst beslissen wat goed is voor de levende wezens en pas daarna kan ie spreken, zonder de waarheid geweld aan te doen.”

Waarheidlievendheid bevordert de ontplooiing van de intuïtie. Maharṣi Patañjali zegt dat „de vrucht van handeling uitsluitend op de handeling (van de Yogin) berust” (Sādhana Pāda 36). Wat een Yogin, gegrondvest in waarheidlievendheid, zegt, wordt bewaarheid; wat hij poogt tot stand te brengen, zal tot stand gebracht worden. De Yogin weerspiegelt de Kosmische Wet en is in staat om wat er in de toekomst gaat gebeuren, vooruit te lopen. Als we ons niet vergissen heeft diezelfde Grootmeester gezegd dat de mens, als hij in éénheid met God is, de werken kan doen die Hijzelf verrichtte, en zelfs grotere (Joh. 14, 12).

Door te trachten altijd en overal de waarheid te zeggen, oefent men een grote zelfcontrole en zelfbeheersing uit. En dát heet Yama.

ASTEYA

De derde Yama-aṅga heet asteya of „het niet stelen, wegnemen of het zich eigen maken van iemands bezittingen, hoe dan ook, hetzij in geest, woord of daad.”

Eens te meer betreft het hier in de eerste plaats de houding tegenover zichzelf, het kunnen loslaten van het ego dat zich in gedachte, woord of daad aan andermans bezittingen wil hechten. Het zich wederrechtelijk toe-eigenen van dingen van allerlei soort, benevelt als het ware de geest – en Yoga beoogt precies het tegenovergestelde: „de inspanning die men aan de dag moet leggen, in een gegraduateerde serie van disciplines, om de voortdurende wijzigingen van de geest (Eng. ‘mind’) tot stilstand te brengen” (Samādhi Pāda 2).

De Yoga zag al gauw in dat elk woord en elke daad hun oorsprong in de geest hebben. De gedachte alleen al om het geld van je buurman te gaan stelen, is diefstal. Een leerling(e) tijdens een les bijvoorbeeld de gelegenheid niet geven om na te denken, is hem (haar) de gelegenheid ontnemen om zijn (haar) intellectuele vermogens te ontplooien. Het is niet alleen een ernstige diefstal, het is tevens een daad van egoïsme, hoe goed overigens ook bedoeld: „Luister eens, ik weet het.” Ons tamelijk (?) bot geweten voelt de subtiliteit van dat alles niet meer zo aan. Het wordt ook niet meer aangeleerd. Men kan immers niet geven wat men zelf niet bezit.

Het begrip asteya is voor een zakenman die moet denken aan winst en verlies, een erg broze plank. Vóór hij zijn prijzen bepaalt, moet hij ze in de geest overwegen. En er is dan natuurlijk

⁴ Kleef hier a.u.b. niet onmiddellijk „negatieve” ideeën aan vast.

ook nog zoiets als de concurrentie. Als onze zakenman Yoga wil beoefenen, eerlijk wil zijn én zijn zakenhoofd boven water wil houden, dan lijkt ons dat een ware veldslag, waarin, in-dachtig het voorgaande concept satya, géén compromissen gesloten kunnen worden.

Het aanwenden van iets tot doeleinden waarvoor het niet dient of het langer gebruiken dan door de eigenaar toegelaten is (bijv. boeken uit bibliotheek), wordt eveneens als diefstal beschouwd. Het betekent immers misbruik van vertrouwen, noch min noch meer.

Asteya sluit in het niet aanvaarden van enigerlei rijkdom, tout court.

Slagen we erin om boven deze ongewenste neigingen uit te stijgen, dus boven dit soort gehechtheid, dan stijgen we ook uit boven de wet die ons strikt binnen de begrensde middelen houdt, en dan binden ons de gewone wetten niet langer. Dat is niet louter Yogataal. „Zoek eerst het rijk Gods en zijn gerechtigheid, en dit alles zal u worden geschonken als toegift,” zo luidde het zowat 2000 jaar geleden (Matth. 6, 33). Maar kleingelovigen dat wij zijn, kunnen we moeilijk aannemen dat anderen om ons heen hun rijkdom aan onze voeten zullen komen neerleggen als wij onze slechte neigingen in ons uitgeblust hebben. Toch moeten we ons de zelfdiscipline van asteya opleggen, willen we de weg naar de Bevrijding kunnen betreden. Anders blijven we geketend aan de vrees alles te verliezen – wat sowieso bij de dood toch het geval zal zijn. Het beoefenen van asteya is het zich bevrijden van geestesangst. Asteya betekent de geest gezond maken.

BRAHMACARYA

Strikt genomen betekent brahmacarya het leiden van een leven volgens het karakter van Brahman. Een brahmacārin (brahmacāriṇī) is iemand die een leven van strenge zelfcontrole en studie leidt. Hij volgt streng zijn dharma, waaronder de Yama's en Niyama's vallen, en dus niet louter brahmacarya.

Mahaṛṣi Patañjali omschrijft brahmacarya als onthouding van seksuele bevrediging in gedachte, woord en lichaam. Met dit voorschrift wordt menig goedbedoelend Yoga-aspirant het vuur aan de schenen gelegd, wordt hij of zij tot in de voegen gekraakt, zoniet tot uiterste verwijfeling gebracht. Je begrijpt wel dat we het hier niet over de oppervlakkige Yogabeoefenaar(ster) hebben. Toch, overal ter wereld, door alle eeuwen heen, hebben wijze mensen gezegd, dat het zich overgeven aan seksueel genot uiteindelijk geen voldoening schenkt. Ook de Yoga – zij het niet alle disciplines die met Yoga gepaard gaan – houdt het ervoor dat de seksuele functie de enige levensfunctie is die op generlei wijze het lichamelijke welzijn bevordert. Zaadafscheiding betekent, althans volgens de medische wetenschap, een onmiddellijk verbruik van de meest uitgelezen bloedelementen. Uit wat we eten ontstaat o.a. bloed. Voor één druppel zaad, zegt de geneeskunde, moet men veertig druppels zuiver bloed hebben. In elke geslachtsgemeenschap verliest men ongeveer negen gram zaad. Wat neerkomt op een 29 kg voedsel. Yoga betekent economie van krachten.

Geslachtelijke vereniging, zo houdt de Yoga voor – maar nogmaals: niet alle disciplines die met Yoga gepaard gaan zien dat zo –, is een geheiligde kracht die aan de mens toevertrouwd werd om o.a. het voortbestaan van de mensheid te verzekeren. In die zin bestaat deze kracht louter voor het welzijn van de anderen, namelijk van de komende generaties. Het celibaat als dusdanig is niet opgelegd; huwelijk en ouderschap zijn geen hinderpaal in de beoefening van Yoga. In de Śiva Saṃhitā lezen we: „Door oefening verkrijgt men succes; hoe zou, zonder

oefening, succes kunnen volgen? Daarom horen de Yogins Yoga te beoefenen volgens de regels van de praktijk. Wie tevreden is met zijn deel, wie zijn zinnen beheerst, wie, hoewel hij gezinshoofd is, niet volledig in beslag wordt genomen door zijn huishoudelijke plichten, zal stellig tot bevrijding komen door beoefening van Yoga. Thuis verblijvend tussen vrouw en kinderen, maar zonder gehechtheid aan hen, in afzondering Yoga beoefenend, kan zelfs een gezinshoofd tekenen van succes ontdekken, die langzaamaan zijn inspanning bekronen.” (5, 209-210 en 212)

Wat de Yoga oplegt, is zelfbeheersing in gedachten, woorden en daden. Maar die toestand van niet-gehechtheid kan alleen bereikt worden na een zeer langdurige en strenge zelfdiscipline en onthouding van allerlei voorwerpen die genot verschaffen. In de geciteerde tekst heet het dat men de zinnen moet leren beheersen, niet de seksuele organen. Het gaat hier om de geesteshouding tegenover alles wat ons omringt. De meeste mensen vrijen a.h.w. met de gebondenheid. Uit onwetendheid bezwijkt men voor de zintuigen en hun voorwerpen. Een lekker maal, een vleugje parfum, het dragen van een bontjas, een glaasje wijn, het roken van een sigaret – het zijn allemaal zinsvervoerende dingen, een soort jeuk die men als normaal beschouwt, want „deze dingen doen ons toch niets, wel!“ –, maar uiteindelijk zijn het schaduwbeelden die we rusteloos achterna hollen en die ons van onze geestesrust beroven. Niemand die zichzelf veroorlooft aangetrokken te worden door wat de zintuigen hem of haar voorschotelen, kan hopen ooit vrij te zijn van getob en mentale stoornissen. Voor die zinsvervoering begaat men zelfs moorden. Als men dus de zogenaamde gewone dagelijkse onschuldige genietingen niet kan weerstaan, hoe moet het dan met wat de Dakṣa Saṃhitā aangaande erotische daden stelt: „*Er bestaan acht soorten erotische daden: eraan denken, het prijzen, ermee spotten, begerend kijken, er onder elkaar over spreken, beslissen het te doen, trachten het te doen en eigenlijke geslachtsgemeenschap.*”

Hieruit blijkt eens te meer dat het allemaal niet zozeer een kwestie van onthouding van seks is, als wel het volledig leren beheersen van het denken. Het is de geest die alle zintuigen bestuurt en alle zintuigfuncties met zich meedraagt. Als de geest niet meedoet, kunnen de zintuigen niet werken. De zintuigen zijn de enige instrumenten van de geest. Wie volmaakte controle over de geest heeft, heeft eveneens volmaakte controle over de zintuigen.

Onthouding in de geest gaat onthouding in het lichaam vooraf. De moeilijkheid ligt niet in de seksuele daad, noch in het gevoelen dat ermee gepaard gaat en op zichzelf genomen niemand schade berokkent. De moeilijkheid ligt in het begeren (kāma) om die ervaring te herhalen. Dit begeren, deze drang verstoort de geest en schept saṃskāra's. Wij projecteren de inhoud van onze geest op een voorwerp en hechten ons daarna aan dat voorwerp. Dit is a-yogisch.

Brahmacarya betekent dus niet een geforceerde houding die alleen voor celibatairs zou bestemd zijn. Het zou grandioos fout zijn het seksuele leven ineens op te geven, zowel lichamelijk als geestelijk. Wie zich graag frustreert, moet dat doen. De wat wijzere mens doet wat de Śiva Saṃhitā zegt: langzaamaan, want Yoga is economie van krachten, geen onderdrukking van de natuur. Brahmacarya blijkt zodoende een middel tot zelfrealisatie.

Voor hem of haar die naar hogere Yoga streeft, is er uiteindelijk geen compromis mogelijk, niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk, wil hij of zij de zelfbevrijding ooit bereiken.

„Door streng in seksuele onthouding te leven,” zegt Maḥarṣi Patañjali, „wordt ontembare energie gewonnen” (Sādhana Pāda 38). Het gaat hier om *vīrya*. *Vīrya* betekent onder meer de lichaamskracht. En die resulteert zonder twijfel uit het behouden van de seksuele energie: we

behouden immers de meest uitgelezen bloedelementen. Méér nog, vīrya is verbonden met onze gehele samenstelling en verwijst naar dat soort vitaliteit dat alle delen vibrerend, trillend maakt, zodat alle laksheid en ontoereikendheid verdwijnen en vervangen worden door buitengewone veerkracht, sterkte en energie. Hier stroomt een Hogere Levenskracht naar binnen. Er bestaat ook een intieme relatie tussen de seksuele energie en de energie die vereist is om de mentale, morele en spirituele regeneratie voort te brengen. De seksuele energie kan opgevat worden als slechts een ruwe, grove vorm van deze subtiele energie die men Ojas noemt. Hoe meer Ojas Śakti er in de mens gevormd wordt, hoe krachtiger die mens wordt. Louter onthouding is ontoereikend. Ook gevaarlijk. Als ze niet gesublimeerd wordt, kan ze de mens zowel mentaal als lichamelijk heel wat narigheden en ziektes bezorgen. Die sublimatie is een fysisch proces dat in het fijnstoffelijk lichaam uitmondt. De geslachtscellen worden in subtielere vorm getransformeerd en dienen als brandstof waarmee de mens nog latente zenuw- en hersencellen kan activeren. Deze subtiele brandstof doet Kuṇḍalinī Śakti door Suṣumnānāḍī (nāḍī = ‘energiekanaal’) opstijgen en activeert de zeven bijzondere centra van de mens.⁵

Deze stroom is uiterst gevoelig voor gedachten en de geringste gedachte in verband met de seksuele begeerten brengt die stroom meteen in beroering en richt deze naar de seksuele organen. Met alle gevolgen vandien.

Brahmacarya is dus, zoals reeds gezegd, een volledig beheersen van het denken. Magische tovermiddelen bestaan hiervoor niet. Ieder mens kan slechts zichzelf helpen, want men kan niet ingrijpen in het bewustzijn van een ander mens en daarin orde scheppen. Ieder mens moet zijn eigen bewustzijn sturen. Wél kunnen we enkele nuttige wenken geven:

- De geest wordt gevormd uit de subtielste delen van het voedsel dat we tot ons nemen.
- Er bestaat een nauwe band tussen genitaliën en gehemelte en tong. Wie last krijgt van zwoele gedachten, moet beslist aan zijn maag gaan denken.
- Veel praten doet veel energie verliezen. Geleerde discussies hebben veel weg van het afdraaien van versleten grammofoonplaten of bekraste CD’s.
- Wees matig met look en ui, want zij versterken de seksuele kracht.
- Er zijn geen verlofdagen in het yogische leven.
- Een dwaas die weet dat hij een dwaas is, is tot op die hoogte een wijs mens.
Een dwaas die denkt dat hij een wijs mens is, is inderdaad een dwaas.
Ken dus jezelf, ook in brahmacarya. Besef dat brahmacarya ontzettend veel van de mens eist. Mik niet onmiddellijk te hoog. Doe geen plechtige beloftes. Doe het geleidelijk aan. Want wie ineens te hoog wil stijgen, zonder steun, zal hard neersmakken.
En wie niets doet, ligt er sowieso al. Vandaar dat er zoveel zogenaamde beschavingen en culturen „liggen”.

APARIGRAHA

Aparigraha, de vijfde Yama-aṅga, handelt over de vrijheid van bezitsdrang. Het betekent het *ik* vrijmaken van de zucht naar hebben en vergaren op enigerlei wijze voor genot, hetzij door woord, daad, vorm, aanraking, reuk of smaak. Het is niet moeilijk om vast te stellen dat bij de

⁵ Zie voetnoot 2.

meeste mensen de neiging wereldse goederen te verzamelen én te vermeerderen zó sterk is, dat ze tot een soort basisinstinct uitgegroeid is. Het spreekt vanzelf dat een mens, zolang hij in een fysieke wereld leeft, enkele dingen moet hebben die onmisbaar zijn voor de instandhouding van zijn fysieke leven. Het blijkt evenwel dat de termen „onmisbaar” en „onbelangrijk” niet zo best meer begrepen worden, zelfs al kun je die termen relativeren. Wat is „onmisbaar” in de levensbehoeften? Wat is „onbelangrijk”? Wat is „noodzakelijk”? Wat achten jouw en mijn *ik* als noodzakelijk, als onmisbaar? Kijken we even in ons eigen huis rond. Dan vinden we zonder twijfel dingen die luxe geacht kunnen worden. Zijn die nodig om lichaam en ziel bijeen te houden? Of zijn ze bedoeld om ons comfort en genot te doen toenemen? Of staan ze er uit – laten we eerlijk zijn – goedbedoeld snobisme?

Nu kun je natuurlijk komen aandraven met een tekst uit de Mahānirvāṇa Tantra, die zonder omwegen stelt: „*Het gezinshoofd vormt de basis, de steunpilaar van de hele maatschappij; hij is de voornaamste kostwinner. Een huisvader die niet naar welstand streeft, is immoreel.*”

Die oude tekst zegt dus glashelder dat je naar bezit moet streven. Zeker. Maar je moet verder lezen. Die tekst zegt namelijk ook dit: „*De rijkdom die men nastreeft is bestemd om verdeeld te worden. Het gezinshoofd dat ernaar streeft zich met goede middelen en voor goede doeleinden te verrijken, doet praktisch hetzelfde voor zijn verlossing als de kluizenaar door bidden in zijn cel...*” Uitgerekend dit tweede deel van die tekst wordt niet integraal toegepast. Wanneer de mens alle middelen tot zijn beschikking heeft die hem voor de rest van zijn leven wat betreft alle mogelijke comfort en genietingen zeker stellen, dan is hij toch nog niet tevreden en opent ie een bankrekening, vergaart ie steeds meer kapitaal, is ie niet voldaan met één auto of met één huis. Verzamelaars willen steeds meer. Verzamelen is zoiets als een koortsachtig vuur dat zich verbreidt. Het vernielt alles wat het op zijn weg tegenkomt. Het vuur zegt almaar: „Dit is van mij, dit is van mij...” De huidige (?) wereldomstandigheden leggen van dit alles een gruwelijke getuigenis af. Met aparigraha kom je in onmiddellijk conflict met geweldloosheid, met niet-liegen, met niet-stelen enz. En als men bijv. iets aanvaardt zonder ervoor te werken, dan legt men zich aan banden. Men schept zich immers verplichtingen. Soms wil men van die verplichtingen vanaf. En dan gaat men liegen, kwetsen, enz.

Er zijn nog enkele factoren die we in overweging moeten nemen.

Ten eerste moet je tijd en energie spenderen om dingen te vergaren die je niet echt nodig hebt. Ten tweede moet je tijd en energie spenderen om de dingen die je met zoveel moeite vergaard hebt, in stand te houden én veilig te stellen. Ten derde neemt het getob en de bezorgdheid en de angst evenredig toe met de toename van het vergaarde. Wie veel heeft, zit met de voortdurende bezorgdheid zoniet vrees al die dingen weer kwijt te geraken. Of achter te laten als men afscheid van deze wereld moet nemen. Is het sop de kool wel waard? Kun je met dat soort geestesverwarring de dieper liggende aspecten van het menselijk zijn wel echt tot ontplooiing brengen?

Dit soort overwegingen heeft er velen toe gebracht, om de zogenaamde *onthechting* na te streven. Ze werden onverschillig voor de wereld en zonderden zich van de wereld af. In India liep en loopt het nog altijd vol van dit soort mensen, met name de sādhu's en zogenaamde asceten. Vele verblinde westerse jongeren (en ouderen) trokken (trekken) hen achterna. Maar in feite zijn het allemaal mensen die het leven niet aankunnen, die hun eigen problemen en zorgen niet in de hand hebben en dit was/is een gemakkelijke ontvluchtingroute. Er was een tijd dat er in India zes miljoen sādhu's waren – maar je mag ze gerust, en dit zonder de min-

ste schroom, parasieten noemen. En persoonlijk heb ik de vermetelheid te denken, dat zelfs bekende svāmins op de kap van hun geaffecteerde volgelingen leven (leefden). Misschien waren er onder die zes miljoen zestienduizend oprecht. De andere vijf miljoen negenhonderd vierentachtigduizend waren ziek. *Onthechting* is een zich losmaken van iets en impliceert de zucht om aan de werkelijkheid te ontsnappen.

Het juiste woord – en ook de juiste houding – is **niet-gehechtheid**. Je functioneert in de wereld, je eet driemaal per dag je buik vol, je houdt van je vrouw en kinderen en je verblijft dicht bij ze. Je hebt dus al die bezittingen, of beter gezegd: bezitsbanden. In het Engels zeggen ze “ties”, wat o.a. ook „stropdassen” betekent, en van dát soort “ties” kun je zelfs een ganse wardrobe of kleerkast vol hebben. Dat mag. M.a.w. je mág veel bezitten.

In de Śiva Saṃhitā zegt men, duidelijk: „Laat de Yogin naar een mooie en aangename plaats gaan om zich terug te trekken...” (3, 20) en de Gheraṇḍa Saṃhitā stelt dat het de Yogin aan niets mag ontbreken. Wie in armoede leeft, moet eerst aan zijn maag denken en heeft derhalve weinig tijd voor iets anders.

Maar als iedereen uit deze wereld begint weg te lopen, wat gebeurt er dan, denk je? De steden lopen leeg en daarna worden er steden in de jungle gebouwd. For the show must go on! Een mens kan nooit van zichzelf weglopen. Een aardrijkskundige verandering van plaats verandert daar niets essentieels aan.

En dan is er dít nog: je kunt heel weinig bezitten, maar je instinct van zucht naar bezit kan heel sterk zijn.

Het gaat er dus uiteindelijk niet om hoeveel je bezit, maar wel hoé je tegenover dat bezit staat. Hoe is de innerlijke *ik*-houding ertegenover? Slechts dán kan men zich verlossen van de vloek der mensheid: het *ik* en het *mijn*.

De vijf behandelde disciplinaire voorschriften vormen tezamen de **Grote Gelofte** en ze worden door Maharṣi Patañjali voorgeschreven ter beoefening, ongeacht plaats, tijd, omstandigheden en persoonlijke status (Sādhana Pāda 31). Van het belang van deze **Mahā-Vrata** of *Grote Gelofte* is men zich niet meer zo bewust – als men het al ooit beseft heeft! De kwestie is deze: ik behoor tot die rang of verkeer in deze of gene omstandigheden en moet ik nou deze of gene discipline wel toepassen? Enkele concrete voorbeelden:

- omstandigheden

Je hebt een vriend die onschuldig veroordeeld wordt tot vijftien jaar dwangarbeid. Dat kan hem bespaard blijven als jij een leugen gaat vertellen. Mag jij die leugen vertellen? (cfr. supra)

- plaats

Je moet naar de noordpool. Als je in leven wil blijven, zul je onschuldige dieren moeten doden. Mag jij de ahimsā-voorschriften veranderen?

- tijd

Jouw land voert oorlog met een ander land. Moet jij dan dienst nemen en er mee instemmen de vijandelijke soldaten te doden, zoals men dat van je verlangt? Of moet je toezien hoe je moeder, vrouw en zusters verkracht en daarna afgeslacht worden? En hoe lieve kinderen zonder pardon neergeschoten worden? Denk hier aan onze vriend Arjuna uit de Bhagavad Gītā.

- rang en stand

Volgens het Varṇāśrama Dharma is het de plicht van een Vaiśya om rijkdom te verga-
ren. Nu wil deze man Yoga gaan beoefenen. Hij wordt geconfronteerd met de gelofte
van aparigraha. Mag hij dan de hem voorgeschreven plicht verzaken?

Zo kun je honderden voorbeelden aanhalen die zich zonder twijfel zullen voordoen in het le-
ven van hem of haar die oprecht Yoga willen beoefenen. Is er echt niet ergens een gaatje om
aan de gewetensvragen te ontsnappen?

Patañjali legt al dergelijke twijfelingen categoriek het zwijgen op. Er zijn géén uitzonderin-
gen bij het beoefenen van de Grote Gelofte, zoals de Yama's tezamen genoemd worden. En
dat wil dus zonder meer zeggen dat die gelofte onder bepaalde omstandigheden gewoonweg
je hachje kan kosten. „Ofwel ben je mét Mij, ofwel ben je tégen Mij. Ofwel is je woord ja, of-
wel is het neen. De lauwheid spuug Ik uit,” zei Jezus.

De problemen en beproevingen die de Yogin tegenkomt, zijn bedoeld om hem tot het uiterste
te testen. En kijk, als we de vaste wil tonen het juiste te doen, koste wat het wil, als de nood
het hoogst is, dán worden die problemen en beproevingen dikwijls op de meest onverwachte
manier opgelost.

Natuurlijk, het proberen alle compromissen onbuigzaam af te wijzen, het proberen trouw te
blijven in het naleven van deze Mahā-Vrata, maakt er het leven niet bepaald gemakkelijker
op, brengt groot ongemak met zich mee, zet je ongetwijfeld in de kijker bij de medemens (die
dan toch niet zo medemenselijk blijkt te zijn als ie zich voordoet), maakt je tot een bui-
tenissige figuur in wiens bovenkamer er iets hapert...

Anderzijds zegt de Grote Gelofte je meestal erg duidelijk wat je te doen staat, kun je zonder
aarzelen in volkomen gemoedsrust het rechte pad bewandelen, precies ook al omdat je wéét
dat er uiteindelijk geen andere weg voor je is.

Niettemin moet hier aan toegevoegd worden dat de interpretatie van wat nu het juiste is in
deze of gene situatie, aan het eigen inzicht overgelaten wordt. Een oprecht menend Yoga-as-
pirant moet doen wat *hij* meent dat juist is, niet wat anderen hem voorschrijven. Doet hij iets
verkeerd in de veronderstelling dat het juist is, dan zal hij dat wel in scha en schande ervaren
– maar daardoor groeit ook het eigen inzicht. Het juiste zien hangt af van het juiste doen.

En het is een troost te weten dat de grond waarop men viel ook kan gebruikt worden om terug
rechtop te komen. „*De zondaar is niet hij die een fout begaat; de zondaar is hij die in de fout
blijft liggen,*” zei Paramahansa Yogānanda. „*Iedere heilige heeft een verleden, en elke zon-
daar heeft een toekomst.*”

Tegenover de Yama's staan de disciplinaire voorschriften van de **NIYAMA'S**, gedragsnor-
men die onze houding tegenover onszelf bepalen. Weliswaar hebben de Yama's en de Niya-
ma's één doel gemeen, namelijk het transformeren van de lagere menselijke aard, maar toch
is er ook een verschil in de aard der oefeningen die door beide treden of aṅga's voorgeschre-
ven worden.

De Yama-voorschriften houden ethische verboden voor. Bij het naleven van de Grote Gelofte wordt er van de Yoga-sādhaka niet vereist dat hij iets doét. Er wordt van hem verwacht dat hij dag in, dag uit op de juiste manier reageert op het gebeuren in zijn leven. Het aantal en de aard van de gelegenheden die zich in zijn leven zullen voordoen en die het beoefenen van die vijf deugden zullen vereisen, hangen natuurlijk van de omstandigheden af. Als ik bijvoorbeeld eenzaam als asceet hoog in de Himālaya's ga leven, dan zal ik hoogstwaarschijnlijk niet zoveel gelegenheid hebben om die deugden in de praktijk te brengen.

De Niyama-voorschriften brengen oefeningen met zich mee. Deze oefeningen moeten regelmatig, dag aan dag, verricht worden, ongeacht de omstandigheden waarin men zich bevindt. De Niyama's omvatten a.h.w. de hulpmiddelen om de morele voorschriften van de Yama's te ondersteunen. Ze omvatten positief gerichte voorschriften die individueel uit te voeren zijn. Hieruit vloeit logischerwijze voort dat, wanneer ieder individu voor eigen deur keert, de gehele straat proper is.

In de Niyama-aṅga vinden we zowel in de Rāja- als Haṭha-Yoga vijf hoofdnormen:

1. Śauca = zuiverheid
2. Saṁtoṣa = tevredenheid
3. Tapas = zelftucht
4. Svādhyāya = studie van het Zelf
5. Īśvara-praṇidhāna = algehele overgave aan het Kosmische Bewustzijn

Andere bijkomende normen zijn o.a.:

- Dāna = vrijgevigheid
- Japa = recitatie van een mantra
- Hrī = bescheidenheid
- Buddhi = intelligentie

ŚAUCA

Als eerste Niyama-norm vinden we śauca of zuiverheid. Dit woord dekt een wijd geheel van oefeningen. Het is puurheid, reinheid in de ruimste zin van het woord, zowel lichamelijke als mentale zuiverheid.

De constante beoefening van de Yama's bant langzaam maar zeker alle ongewenste gedachten en emoties uit het denken, vervangt ze door trillingstendensen van een hogere en subtielere aard. Mantra-Yoga is hierbij een onschatbaar middel. De wezenlijke zin van de mantra is, dat deze een middel is om het bewustzijn naar binnen gericht te houden en te intensifiëren. De mantra dient dus als voertuig voor de concentratie van het denken. Het voortdurend herhalen van een door een waar guru gegeven mantra – want pas dán is het een mantra – doet het denkvoertuig veelvuldig trillen met zeer hoge frequenties. Uiteindelijk brengt dat een instroming van geestelijke krachten uit de hogere gebieden teweeg en deze krachten spoelen de ongewenste elementen weg.

De mentale zuiverheid wordt in de hand gewerkt door het bewust kiezen van de omgeving waarin men wenst te leven. Die omgeving moet niet alleen letterlijk gezien worden, maar ook en vooral mentaal: wát lees je, wát bekijk je, wát beluister je, en dergelijke meer. Het hoeft weinig verbeeldingskracht om in te zien dat de besneeuwde toppen van de Himalāya's je geest anders zullen beroeren dan de berichten over moord, doodslag en oorlog die radio en TV dag in, dag uit, over je uitbraken. Je kunt zelf wel aanvullen. Je moet je mentale voeding dus bewust kiezen, erg aan „natuurvoeding” doen.

De lichamelijke reinheid omvat de innerlijke en uiterlijke reinheid.

De uiterlijke reinheid wordt bewerkstelligd door het lichaam dikwijls te baden (lucht-, zonne- en waterbad; het wrijven van het lichaam met een speciaal daartoe bestemd ruw doek).

Gezichtsmassage zal men zeker niet mogen onderschatten, maar of al de maquillagemiddelen de gezondheid wel bevorderen, is ons inziens eerder aan de twijfel onderhevig. Bovendien wordt het ego hier onmiddellijk in betrokken.

Wat en hoeveel men aan kleding draagt mag evenmin onderschat worden. Vanzelfsprekend speelt het klimaat hierin een grote rol. Het zal echter wel duidelijk zijn dat men zoveel mogelijk moet uitkijken naar kledij vervaardigd uit natuurlijke stoffen. Kunststoffen kunnen de aura beschadigen. Het is bekend dat er destijds mensen gestorven zijn doordat ze kledij uit kunststof droegen.

De innerlijke lichamelijke reinheid kan tot stand worden gebracht door:

- het beoefenen van āsana's: deze werken op de endocriene klieren, het totale zenuwstelsel en de bloedsomloop;
- het beoefenen van prāṇāyāma's;
- wat men eet en drinkt;
- ṣaṭkarman of de reinigende oefeningen.

Het lichaam moet voorzien worden van het juiste soort materiaal in de vorm van voedsel en drank. Wat dit betreft plaatst Yoga ons voor heel wat voorschriften. Eten en drinken wordt in drie klassen ingedeeld:

1. **Tamāsisch voedsel** dat bestaat uit oudbakken, verschaalde, rottende en bedorven ingrediënten, uit overgeschoten restjes en dergelijke meer;
2. **Rajāsisch voedsel** dat bestaat uit bittere, zure, zoute, pikante of droge ingrediënten, en dergelijke meer;
3. **Sattvisch voedsel** dat vitaliteit, energie, kracht en gezondheid geeft, dat moedigheid en opgewektheid ten goede komt, dat heerlijk en aangenaam uit zichzelf smaakt.

Het is duidelijk dat een Yogin sattvisch voedsel moet nemen, precies omdat dit de geest ten goede komt. Vandaar dat de Yoga-Śāstra's de beoefenaar van Yoga vrij nauwkeurige voorschriften geeft van wat hij wél of níét mag eten, hoeveel en hoe dikwijls, wanneer, enz.

De ṣaṭkarman omvatten een stelsel van reinigende oefeningen waarvan de meeste slechts onder deskundige leiding mogen uitgevoerd worden. Ze vereisen een uitzonderlijke beheersing van het inwendige spierstelsel. De regels voor de uitvoering ervan zijn zeer strikt en hangen af van plaats, voeding, tijd en geestelijke ingesteldheid. Dit stelsel hoort thuis onder de tech-

nieken van Haṭha-Yoga en is dus een onderdeel van deze zeer subtiele, ingewikkelde psychosomatische technieken die als middel dienen tot transformatie van het menselijk lichaam tot een goddelijk lichaam (divya-śarīra) of diamant-lichaam (vajra-deha). De Haṭha-Yogin tracht het fysieke lichaam volmaakt onder beheersing te krijgen, opdat het geen belemmering zou worden voor zijn pogingen de transcendente kracht in zich te realiseren en te activeren. De westerse beoefenaars van deze Yoga hebben meestal de neiging de geestelijke grondslag ervan te negeren, en deze verwaarlozing doet zich gevoelen zodra de meer gevorderde technieken ter hand genomen worden. Dat is speciaal het geval met prāṇāyāma, dat meestal ten onrechte beschouwd wordt als alleen maar een ademhalingsoefening. Het mag dan ook geen verwondering wekken als dit soort beoefenaars last krijgen van zenuwstoornissen en seksuele problemen. Wie de serieuze technieken van deze Yoga wil beoefenen, moet ontzettend veel aandacht aan voeding en drank besteden en moet eerst alle vergiften en onzuiverheden uit het lichaam verwijderen. Precies hiertoe dienen de śaṭkarman.

Zo begrijpt men dat śauca niet vanzelf geschiedt. Het is een disciplinair voorschrift dat men elke dag dient na te leven.

Maar dan komen ook de vruchten.

„Uit mentale zuiverheid,” zo zegt Patañjali, „spruit reinheid van sattva (evenwicht) voort, opgewektheid, éénpuntige gerichtheid, beheersing der zinnen en geschiktheid tot het schouwen van het Zelf.” (Sādhana Pāda 41)

Deze tekst komt alleszins aangenaam over. Maar voor een neofiet moet Patañjali's uitspraak omtrent de resultaten van lichamelijke zuiverheid op zijn minst vreemd overkomen. Op jou misschien ook? Luister:

„Uit fysieke reinheid ontstaat afkeer van het eigen lichaam en de tegenzin om in fysiek contact met anderen te komen.” (Sādhana Pāda 40)

Waar blijf je nou met je zoentje? Laat ons even aan wat fysiologie doen. Hoever gaat fysieke schoonheid? Zeer oppervlakkig, “skindeep” of „niet dieper dan de huid” (Svāmin Śivānanda). Wat is er onder de huid? Een massa vlees of wat erop lijkt, bot, allerlei vochtscheidingen en afvalstoffen. Zelfs de reclamejongens weten dat, want ze voorzien handig in het aanbevelen van „ademverfrissers”. Er is echt niet veel verbeeldingskracht voor nodig om het lichaam te zien zoals het van binnen echt is, en wanneer men dan via het TV-schermd een hartoperatie uitgebreid kan meemaken, of een hersenoperatie, of een long kan zien wegnemen, of wanneer men een film ziet waarin het er op een bepaald ogenblik nogal bloederig aan toegaat, hoeveel kijkers blijken dan niet ineens behoefte aan verse lucht te hebben! Tegenzin, afkeer! Desondanks hebben we ons zó met dit lichaam vereenzelvigd, dat we niet alleen geen walging voor dit lichaam gevoelen, maar het zelfs als ons meest geliefde bezit zijn gaan beschouwen. Miljoenen mensen houden er het zelfs voor dat ze dit lichaam niet *hebben*, maar dit lichaam *zijn*. Zelfs in Kerkelijke middens zei en zegt men: „Gedenk, o mens, dat gij van stof *zijt*...”⁶

Reinheid en zindelijkheid zijn een kwestie van gevoeligheid. Wat ik weerzinwekkend vind, vindt een ander mens, wiens aard grof en ongevoelig is, zo gewoon, dat ie het ternauwernood opmerkt.

⁶ Waarbij ik me dan afvraag waar de Kerk met de onsterfelijke ziel naartoe moet. Want ik kan niet én vergankelijke stof én onsterfelijke ziel tegelijkertijd *zijn*.

Dit gevoel van afkeer van je eigen lichaam – en dat gevoel wordt sterker naarmate het reiner wordt – impliceert dus louter dat je gevoelig genoeg bent geworden om de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn.

Deze afkeer van het eigen lichaam impliceert ook dat men zich waarschijnlijk niet meer aangetrokken zal voelen tot andermans lichaam, dat vergelijkenderwijze minder rein en zindelijk is. Zelfs zonder kennis van Yoga is dit een vaststaand feit. Als je per boot het Kanaal oversteeckt, dan... Voor een Yogin die doordenkt, is de weerzin om met anderen in fysiek contact te komen iets natuurlijks. Dit kan men uitgerekend van een Yogin verwachten. Mogelijk is dit een van de redenen waarom zeer ver gevorderde Yogins het uiterlijke contact met de wereld en zijn bewoners vermijden en de afzondering zoeken.

Dit alles mag men hoegenaamd niet vereenzelvigen met het afwijzen van de eigenaar van dat lichaam! Hier dient een juist onderscheid gemaakt te worden. Het betekent evenmin dat men het lichaam mag en moet verwaarlozen. Trouwens, de strikte voorschriften om dit lichaam van het allerbeste te voorzien, getuigen duidelijk van het tegendeel.

SAMTOṢA

Het tweede element van Niyama is samtoṣa of tevredenheid in alle omstandigheden. Alle leven beweegt, evolueert. Ook het menselijk leven. Dat gaat niet zonder schokken of scheuren. De mens die in de wereld van alledag leeft wordt de ganse dag door geconfronteerd met eerder teleurstellende dan wel tevredenheid brengende ervaringen, met mislukkingen, met tegenslagen. Het tegendeel komt zelden voor, getuige daarvan telkens opnieuw de zeer ontevreden agerende mensheid. Weliswaar kan er in die verstoring van evenwicht een tijdelijke stilstand komen, soms komen er leuke voor – maar toch, al te spoedig verdwijnen ze en maken ze plaats voor andere. Op al die gebeurtenissen reageert de mens al naar gelang van zijn gewoontes, zijn vooroordelen, de stemming van het ogenblik en dies meer. Al deze reacties brengen meestal grotere of kleinere stoornissen in het denken teweeg – en nauwelijks is de ene schok voorbij, of de volgende dient zich al aan. Soms lijkt het denkvermogen kalm, maar bij nadere beschouwing is ook dát maar een oppervlakkig kalme zee. Verborg in het onderbewuste kunnen talloos veel begeertes zitten, sommige daarvan enorm sterk. Dat merken we pas als er zich, na een tijdelijke bevrediging van een begeerte, weer een andere aandient. In hun totaliteit brengen al deze begeertes een algemeen gevoel van ontevredenheid, zelfs op zogenaamde rustige momenten. Heel wat mensen, zo niet de meeste, beschouwen dit alles als de natuurlijke toestand van het denkvermogen. Andere krijgen er een zenuwinstorting van. De beoefenaar van Yoga stelt zich ten doel een geestestoestand te bereiken waarin hij volmaakt kalm blijft, wat er ook in de buitenwereld of innerlijk in zijn denken moge gebeuren. De bedoeling is niet louter om, als en wanneer zich een stoornis voordoet, deze te voorkomen; de bedoeling is te voorkomen dát er zich als zodanig een stoornis voordoet. De Yogin weet maar al te goed dat het veel energie kost om een stoornis (zeg: begeerte) te boven te komen, niet alleen uiterlijk, maar ook en vooral innerlijk.

Dit streven naar volmaakt innerlijk evenwicht wordt in de hand gewerkt door tevredenheid onder alle omstandigheden na te streven. Het betekent niet dat men op zijn lauweren moet gaan zitten rusten; het impliceert al evenmin gebrek aan initiatief.

Het impliceert wél een volmaakte en evenwichtige gemoedsrust bij alles wat de Yogin overkomt, bij alle paren van tegengestelden, hetzij de zogenaamde goede, hetzij de zogenaamde slechte, want beide soorten verwekken bindend karma. Kortom, het gaat om volmaakte onverschilligheid jegens alle persoonlijke genoegens, comfort en andere overwegingen die ons, mensen, leiden – en waaronder wij meestal lijden.

Samtosa of tevredenheid spruit voort uit het niet gehecht zijn aan wereldse objecten. De Yogin verwacht niets van wie of wat dan ook. Hij is zichzelf genoeg. Slechts een kalm denkvermogen kan binnen in zich de zaligheid weerspiegelen die inherent is aan onze ware goddelijke aard. Maar om zover te geraken moet de Yogin eerst veel ervaringen opdoen die pijn en lijden met zich meebrengen. Gewoontes die sterker zijn dan de natuur en gewoontes die resulteren uit vele voorbijle levens, die kan men niet zomaar in een handomdraai veranderen. Voortdurende waakzaamheid en training van het denken zijn daarvoor nodig.

TAPAS

Als derde norm hebben we tapas, dat je zou kunnen vertalen met *zelftucht*, *zelfdiscipline* – iets wat de meeste mensen slecht blijken te kennen. „Wanneer zekere jongeren van de dag van vandaag op drift zijn, dan is het gemis aan zelfdiscipline bij de ouderen daarvan voor minstens 50 % de oorzaak. Wat je niet hebt, kun je niet meegeven. Sommige mensen lijken niet eens te weten waarom ze ouders zijn...” Aldus Śrīmatī Dayā-Māta van de Self-Realization Fellowship, in één van haar voordrachten, jaren geleden, maar naar mijn bescheiden mening nog altijd actueel.

Tapas komt van het Sanskriet *tap* = branden, schijnen, verteren door hitte. In overdrachtelijke zin betekent het een vurige inspanning, onder alle omstandigheden, om het uiteindelijke doel te bereiken. In Yoga is dat uiteindelijke doel de „zelfrealisatie”.

Tapas omvat al die oeroude oefeningen zoals vasten, zich blootstellen aan ontzettende hitte of koude, tijden lang rechtop blijven stilstaan, of een tijdlang absoluut zwijgen. Deze technieken stammen uit de oudste lagen van het Yoga-experiment en doelden er in feite op het lichaam krachtig en volmaakt te maken; ze stelden de Yogin in staat het lichaam voor Yogadoeleinden te gebruiken, zonder er enigerlei weerstand of hinder van te ondervinden. Sommige verblinde mensen evenwel vervormden tapas tot zinloze, fakirachtige zelfpijniging – vanuit Yogastandpunt uiterst laakbare praktijken. Het is immers tegen ahimsā. De systematische beoefening van tapas behoeft de inspanning van de wilskracht. Eigenlijk mag de gehele karakteropbouw als de beoefening van tapas beschouwd worden. Het betekent zélf de situaties te leren beheersen en niet beheerst te worden door de situaties. Je bent niet alleen enthousiast bij het begin van je Yogabeoefening, maar je bent dat ook nog als het wat moeilijker wordt. Het uit de weg gaan van bepaalde moeilijkheden is immers geen positieve houding, maar een teken van zwakte.

Maar eigenlijk beoogt tapas een ander doel. Via opklimmende treden van steeds iets moeilijkere oefeningen tracht men er toe te komen om het bewustzijn los te maken van het voertuig. Het zijn derhalve lichaamsoverschrijdende oefeningen.

Er bestaat:

- kāyika-tapas of tapas van het lichaam, zoals bijv. brahmacarya.

- vācika-tapas of tapas van de spraak, zoals bijv. satya.
- mānasika-tapas of tapas van de geest, zoals bijv. rustig blijven bij de paren van tegenstellingen (saṁtoṣa).

SVĀDHYĀYA

De vierde Niyama-norm, svādhyāya, betekent letterlijk „de opvoeding van het eigen zelf”. Het betekent derhalve „zelf-studie”. De Griekse wijzen hebben dat meermaals beklemtoond. In Delphi stond op de tempel van Apollo het „Ken uzelf” te lezen. Het is dé spreuk voor een Yoga-aspirant. Het is het zoeken naar de zin van het leven, naar Waarheid. Het is nadenken, overwegen van vragen zoals: „Wié ben ik? Wát ben ik? Vanwaar kom ik? Waarheen moet ik?” Het zijn niet bepaald vragen die men in een oogwenk oplost. Het hangt van het individu af of hij dit alles wel wil onderzoeken, of hij wel wil verstaan, of hij er de tijd voor wil nemen (en hiervoor is tapas nodig!). Dit diepe nadenken en deze bezinning op de grote fundamentele waarheden des levens vereisen niet per sé dat men zich toelegt op de studie van de filosofische naslagwerken. Toch is een gedegen en grondige studie van de Śāstra’s een noodzakelijk onderdeel van svādhyāya. Al was het alleen al maar om zich vertrouwd te maken met de essentiële beginselen en oefeningen die betrokken zijn bij het nastreven van het Yoga-ideaal. Want het gebeurt nogal eens dat men geneigd is bepaalde Yogaconcepten al te simplistisch op te vatten, dat men niet beseft hoe een zogenaamde bagatel zoveel gevolgen in zich kan herbergen. En inderdaad is één speldenprik voldoende om een goede ballon langzaam maar zeker te doen leeglopen!

Overigens, een grondige, tot in de details gaande kennis van de yogische concepten voorkomt dat men zich door would-be Yogins laat omverpraten.

Zelfstudie kan men op verschillende manieren beoefenen:

- het bestuderen van de Heilige Schriften die een bron zijn van menselijke vooruitgang en geluk;
- het bestuderen van de klassieke Śāstra’s;
- het bestuderen van de levens van heiligen en wijzen; hun voorbeeld kan een geweldige motiverende invloed uitoefenen;
- het herhalen van een mantra, daar deze de „voertuigen” gevoelig maken voor de fijnere trillingen en tot een hoger bewustzijn kunnen voeren.

Welke manier we ook volgen om aan zelfstudie te doen, ze moet uiteindelijk leiden naar de wens om naar het eigen innerlijke bestaan te kijken, zo nodig te zoeken. Svādhyāya is het lezen, schrijven en herzien van het eigen levensboek. Het is het leren inzien dat de Schepping méér is dan genot, dat de Schepping goddelijk is en dat er in zichzelf méér is dan longen, hart, darmen, hersenen en intellect. Onwetendheid heeft geen begin, maar wél een einde. Kennis heeft een begin, maar géén einde!

ĪŚVARA-PRAṆIDHĀNA

Het laatste element van Niyama is Īśvara-Praṇidhāna of het opdragen van het gehele wezen aan Īśvara, de Heer, de Opperste Leraar. Het *ik* en het *mijn* moeten onvoorwaardelijk wijken. Geest, intellect, wil en lichaam staan in dienst van de Bron van alle Bestaan. De sādḥaka bidt: „Ik weet niet wat goed is voor mij. Ik heb dat wel gedacht, maar uiteindelijk bleek dat die gedachte verkeerd was. Ik wil niet langer eigen-wijs zijn, maar geef me over. Uw wil geschiede.”

Īśvara-Praṇidhāna is dus een middel om het *ik*-bewustzijn teniet te doen, om de ego-instelling systematisch met wortel en tak uit te roeien.

Het blijft derhalve niet bij die gedachte, bij dat gebed, dat wachten, en dan denken: „Die van hierboven zal 't wel doen!” Het betekent wél zich steeds in te spannen, bewust, maar dan zonder de zelfingenomenheid van het *ik*, zonder eigendunk, zonder zelfzucht. De inspanning om dit ideaal te verwezenlijken ruimt langzamerhand de belemmeringen op die de realisatie in de weg staan.

Volgens Maharṣi Patañjali kan „Samādhi door overgave aan God tot stand komen” (Sādhana Pāda 45). Dit is een opzienbarende onthulling die bij geen enkele andere Yama of Niyama tot uiting is gekomen. Īśvara-Praṇidhāna zou dan een alternatief en onafhankelijk pad vormen om tot het doel van zelfrealisatie te geraken. Dat wij door geleidelijk en systematisch een houding van zelfovergave aan God te verfijnen en te intensifiëren, in etappes de allerhoogste Verlichting kunnen bereiken, is iets dat ons toch wel even tot nadenken moet stemmen.

Proberen we dit unieke van Īśvara-Praṇidhāna in het kort te verklaren. We hebben vroeger geleerd dat Yoga een beheerst proces van introversie is, en dat de Yoga-sādhaka in de aller-eerste plaats betracht die kennis te verwerven die hem in staat stelt het complex van lichaam en denken te bewerken om zo boven de begrenzingen van de fenomenale werkelijkheid uit te stijgen en tot ware kennis van het zelf te komen.

Door ons denken verduisteren wij het echte zien van de dingen zoals ze in wezen zijn. De gedachtegolven brengen de oppervlakte van het bewustzijnsmeer in beroering en zo zien we de bodem niet meer. Deze gedachtegolven worden veroorzaakt en in stand gehouden door het *ik*-bewustzijn, dat aanleiding geeft tot ontelbare begeerten en het denkvermogen in een toestand van voortdurende beroering houdt teneinde die begeertes te bevredigen. Als we nu deze stuwende kracht, die het denken in onrust houdt, op de een of andere manier tot stilstand kunnen brengen, dan komt het denken vanzelf tot een toestand van rust, net zoals een fiets langzaam tot rust komt als je niet langer op de pedalen duwt. Het is zelfs niet nodig om de remmen te gebruiken – hoewel dat zeer zeker het proces om tot stilstand te komen zal verhaasten.

Door het beoefenen van Īśvara-Praṇidhāna doe ik de stuwkracht voor het denken teniet: ik doe afstand van mijn begeerten, ik beoefen niet-gehechtheid, deemoed, tevredenheid en dergelijke meer en lever me over.

Daarmee hebben we de eerste twee aṅga's van Aṣṭāṅga Yoga behandeld. Voor de aandachtige lezer moet het nu duidelijk zijn hoe ie tot een zuivere en rustige geest kan komen, welke oefeningen ie moet doen om tot geestelijke hygiëne te geraken. En hopelijk is hiermede ook

een eindpunt gesteld aan de idee van: „Ik ga even mijn Yogaoefeningen doen.” Zoiets is niet alleen een utopie, maar een verschrikkelijk en Yoga ontrend idee, waarvan men zich best zo snel mogelijk ontdoet! Idem dito wanneer iemand beweert samādhi bereikt te hebben, maar verder niet in staat is de Yama's en Niyama's waar te maken. Dergelijke samādhi zal dan wel naar verhouding zijn. Men zegt zoiets niet, men toont dat op de dagelijkse werkvloer.



Brahma in Haccappyagudi Temple, 500A.D.

ĀSANA

De eerste twee aṅga's van het „Achtvoudige Pad” helpen de Yoga-aspirant het tevoorschijn brengen van de ongezonde wil te limiteren, want die zou alleen maar zijn hoeveelheid karma doen toenemen en hem nog verder verwickelen in het geconditioneerde bestaan. Het doel van Yoga is alle karma volledig teniet te doen. Dit karma ligt in de diepten van het bewustzijn opgestapeld in de vorm van zaadindrukken of saṃskāra's. Voor de transformatie van het bewustzijn is het maximum aan kalmte en rust vereist. De Yogin moet zich neerzetten op een plaats waar zijn innerlijke arbeid niet onderbroken wordt door uiterlijke prikkels. De eerste stap is het lichaam roerloos stil te maken in een bepaalde voorgeschreven houding, in wat men noemt een *āsana*. We hebben geleerd dat er diverse methodes van Yogabenedering zijn, waarvan de Haṭha- en Rāja-Yoga als de voornaamste kunnen worden beschouwd. In zijn *Haṭhāpradīpikā* zegt Svātmārāma Sūri dat „*de Haṭhavidyā* (of de traditionele wetenschap van Haṭha) *uitsluitend en exclusief dient als een voorbereiding op het bereiken van Rāja-Yoga*” (I, 1-2). Dat sluit evenwel in dat er verschil is tussen een āsana van Haṭha- en een āsana van Rāja-Yoga.

Het is onmogelijk te zeggen waar en wanneer de Yogāsana het eerst is ontstaan. De vroegste afbeelding ervan is waarschijnlijk te vinden op een zegel dat werd opgegraven in Mohenjodaro in de Indusvallei (meer dan 4500 jaar geleden ontstaan). Vermoedelijk is de āsana een natuurlijke ontwikkeling uit de ineengedoken zithouding die bij oosterse mensen zo algemeen is. Zij hebben gewoonlijk een hekel aan stoelen. Āsana betekende dan ook niet meer dan een zithouding, en in Yogaterminologie een meditatie-zithouding.

Tijdens de opkomst van het Tantrisme (600 na Chr.) kwam het lichaam meer in het brandpunt van de belangstelling te staan en ging men de fysiologische neveneffecten van āsana serieus nader bestuderen. De Haṭha-Yoga kwam toen ook goed op dreef en uiteindelijk werd de āsana een instrument dat diende ter versterking en vervolmaking van het fysieke gestel. Het Tantrisme vereiste krachtige geestelijke oefeningen die een grote lichaamsspanning teweegbrachten. Slechts een veredeld en gestaald lichaam kon zoiets verdragen. De āsana's van Haṭha-Yoga zijn dus géén equivalent van lichamelijke ontwikkeling of gymnastiek. De uitgesproken doelstelling van Haṭha-Yoga is die van elke andere vorm van echte Yoga, namelijk de Bevrijding van de mens, zoals deze begrepen wordt in zijn realisatie van het Zelf. In vóór-tāntrische tijden – en nog altijd wel hier en daar – dacht men dat het lichaam een belemmering was voor het bereiken van de allerhoogste verlichting. De Haṭha-Yogin gaat ervan uit dat het lichaam de tempel Gods is, een tempel die goed onderhouden en voorbereid moet worden voor de hogere geestelijke oefeningen van Rāja-Yoga.

Haṭha-Yoga baseert zich op het beginsel dat men veranderingen in het bewustzijn kan teweegbrengen door bepaalde stromingen van subtiele energie (prāṇa, Kuṇḍalinī) in het grofstoffelijk lichaam in beweging te brengen. Het echte werkveld van Haṭha-Yoga is Sūkṣma śarīra of het ijle lichaam, dat het fysieke lichaam doordringt of omhult als een perfect naaaksel ervan. De gedachtegolven volgen de prāṇastromingen en als ik deze laatste onder controle kan houden, dan houd ik ook de gedachtegolven onder controle – precies wat Patañjali onder de term *Yoga* verstaat: „de inspanning die men aan de dag moet leggen, in een ge-gradueerde serie van disciplines, om de voortdurende wijzigingen van de gedachten tot stilstand te brengen” (Samādhi Pāda 2).

Als de Haṭha-Yogāsana's én juist worden uitgevoerd én gedurende voldoende lange tijd, bevorderen ze óók de lichamelijke gezondheid aanmerkelijk, o.a. door beïnvloeding van de belangrijke endocriene klieren.

In Rāja-Yoga echter vertrekt men geheel anders; daar gebruikt men een gans andere methode om veranderingen in het bewustzijn teweeg te brengen. In wezen is deze methode gebaseerd op de beheersing van het denken en de wil. De Yogin tracht met de bewuste wil de gedachtegolven te beteugelen. Zo brengt hij ook prāṇa onder controle. De techniek van Rāja-Yoga is dus gebaseerd op het elimineren van alle bronnen van onrust voor het denken, zowel de uiterlijke als de innerlijke. Wat die innerlijke betreft – ook voor een groot gedeelte de uiterlijke – refereren we naar de Yama's en Niyama's. De Yogin stelde echter al snel vast dat één van de belangrijkste bronnen van stoornis van het denken „broeder Ezel” of het fysieke lichaam is. Hij moet derhalve dit soort stoornissen volledig elimineren, voordat hij ook maar kan proberen het probleem van het denken zelf aan te pakken. Hij stelde vast dat hij, door zijn benen in te trekken en samen te vouwen, een verandering van stemming teweeg kon brengen en dat deze zithouding een grote hulp bleek te zijn voor de éénpuntige gerichtheid van het denken. En juist omtrent dit soort āsana zegt Patañjali in Sādhana Pāda 45: “sthira sukham āsanam” of „de houding moet stevig en aangenaam, gemakkelijk zijn”.

Patañjali beschrijft geen speciale lichaamshouding, kleeft er geen etiket op, maar legt er wél de nadruk op dat deze houding langdurig volgehouden moet kunnen worden en dat dit zonder ongemak moet zijn. M.a.w. evenwichtig.

In de Bhagavad Gītā (6, 12-13) kan men lezen dat men roerloos moet zitten, onbeweeglijk en bedaard, met lichaam, nek en hoofd rechtop. Iets gelijkaardigs vertelt ons ook de Śvetaśvatara Upaniṣad (2,8).

In een evenwichtige zithouding worden de verschillende centra die men in Yogaterminologie cakra's noemt, krachtcentra waar het grofstoffelijke en subtiele lichaam elkaar raken, in een definitieve verhouding ten opzichte van elkaar geplaatst en dit stabiliseert de geest; het brengt een opmerkelijke verinnerlijking van het bewustzijn teweeg en maakt de Yogasādhaka a.h.w. ongevoelig voor de paren van tegenstellingen (dvaṁdva), zoals bijvoorbeeld hitte en koude. Men moet evenwel beseffen dat er een wezenlijk verschil is tussen *zitten* en *zit-houding*. Dat merk je aan de kromme ruggen, de aangespannen scheve nekken, de ineengezakke of opgekrikte schouders, en de krampachtig vertrokken gezichten. Om over „stil, roerloos” zitten dan maar te zwijgen.

Stevig in een āsana te zitten betekent niet dat men min of meer in dezelfde houding moet kunnen blijven zitten en daarbij de vrijheid heeft nu en dan eens een beweging te maken om zich „gemakkelijk” te zetten.

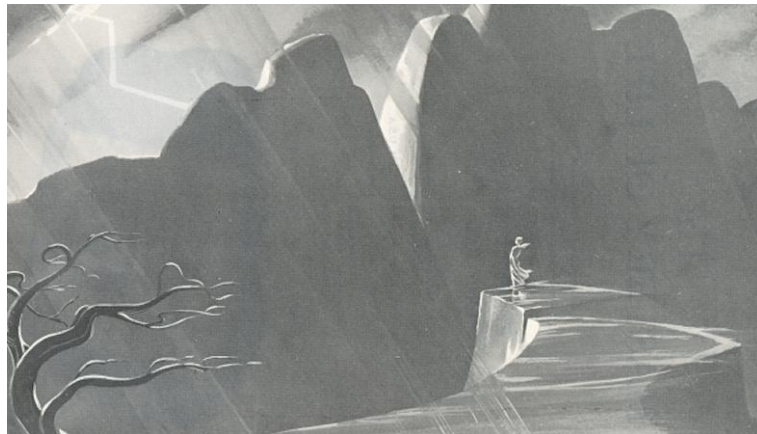
Onbeweeglijk en *roerloos* zitten is anderzijds geen synoniem van „stijf” zitten. Want stijf zitten werkt nefast in op de lichamelijke gezondheid. Het moet een **ontspannen onbeweeglijkheid** zijn, en géén beweeglijke inspanning (let op het woord: in-spanning).

Wanneer beheerst men een meditatieve zithouding ten volle? Wanneer je ze zonder moeite gedurende drie à vier uur aan één stuk kunt volhouden. Sommige bronnen geven zelfs vier uur en twintig minuten aan. Nu weet je bij benadering wat je moet doen om zover te geraken. “Practice makes perfect.” De kundigheid om in een bepaalde meditatieve zithouding te volharden is niet alleen afhankelijk van de buigzaamheid van het lichaam, maar ook en vooral

van de buigzaamheid van de geest. Als men in de eigen geest gelooft, dan zal men tenslotte in staat zijn om in een bepaalde zithouding gedurende lange tijd gemakkelijk en roerloos te zitten. Het is immers de geest die het lichaam beïnvloedt en in dit geval zelfs voorbereidt.

Uit de beoefening van Āsana spruiten nog enkele bijkomstige resultaten van āsana voort:

- het lichaam wordt volkomen gezond en bestand tegen vermoeienis en spanning;
- men verkrijgt geschiktheid om prāṇāyāma, de vierde aṅga, te beoefenen;
- het verkrijgen van heerschappij over het fysieke lichaam veroorzaakt een buitengewone instroming van dié geestelijke kracht die in het dagelijkse leven tot expressie komt als **wilskracht**.



PRĀṆĀYĀMA

Als de āsana met succes wordt verricht brengt hij een opmerkelijke verinnerlijking van het bewustzijn teweeg.

De volgende stap is het *opladen met energie* van dat aldus teweeggebrachte innerlijke continuüm. Dit wordt tot stand gebracht door het beoefenen van prāṇāyāma of de **beheersing van de levenskracht**. Men mag prāṇa niet identificeren met alleen maar de adem. Prāṇa, zo zegt men in de Atharvaveda, is de grondslag van al de gemanifesteerde levensvormen. Het is de allesdoordringende energie die alle organische leven in stand houdt, terwijl ademen slechts een uiterlijk aspect is. Prāṇa is de levenskracht die al het geschapene doet ademen.

Reeds in de Atharvaveda wordt een onderscheid gemaakt tussen de verschillende functies die prāṇa heeft. Zij maakt gewag van zeven prāṇa's, zeven apāna's, zeven vyāna's, enz. Deze totaliteit „bekleedt de mens”. Dit subtiele of ijle lichaam – met inbegrip van het gehele psychomentele apparaat – vormt een dynamisch krachtveld dat door interpenetratie verbonden is met het fysieke lichaam voor de gehele duur van het leven en dat onmisbaar is voor de instandhouding en voor het functioneren van dat lichaam.

De communicatie tussen denkvermogen en lichaam vindt plaats door middel van die levenskracht, *prāṇa* geheten. Of als je wil: bio-energie.

In de Yoga Śikhā Upaniṣad (50-60) verklaart men: „*Het bewustzijn, citta, staat in verband met de levenskracht die huist in alle schepselen. Als een aan een koord vastgebonden vogel, zo is het denken. Het denken wordt niet onder beheersing gebracht door allerlei beschouwingen. Het (enige) middel tot beheersing is niets anders dan deze levenskracht.*”

Reeds vroeg in de geschiedenis van de Yoga moet men ontdekt hebben, dat ritmisch in- en uitademen en ook het langdurig vasthouden van de adem (kumbhaka), een machtige uitwerking op het denken hebben. Prāṇāyāma werd dan ook een van de voornaamste middelen om het immer grillige denken in toom te houden. De grootste bewustzijnsconcentratie komt tot stand in de staat van kumbhaka, de staat van vastgehouden of onderbroken ademhaling.

Ook de Haṭha-Yogin houdt er een gelijksoortige stelling op na. *Haṭha* betekent, zoals reeds gezegd, *kracht*. Er is ook een esoterische interpretatie die het woord splitst in de twee lettergrepen *ha* = *zon* en *ṭha* = *maan*. Het woord *haṭha* slaat dan terug op de bipolaire levenskracht in het menselijk lichaam, bekend als prāṇa. De lettergreep *ha* beduidt de levenskracht werkzaam in het gebied tussen hart en hoofd, en de lettergreep *ṭha* staat voor de levenskracht die werkzaam is in het gebied van het stuitbeen, de basis van de ruggengraat. Men noemt deze twee krachten ook *prāṇa* en *apāna* en ze houden elkaar in voortdurende beweging en houden aldus het leven en het organisme in stand.

In de optiek van Haṭha-Yoga is het van essentieel belang deze twee stromen te leren beheersen. Haṭha-Yoga zegt dat ze beide in verband staan met de denkwerkzaamheid. Als de levenskracht werkt, is het denkkapparaat ook in werking. Als de levenskracht ophoudt, staat het denken ook stil. Daarom is *het beheersen van de levenskracht* de belangrijkste techniek van Haṭha-Yoga.

Volgens Sādhana Pāda 49 is „*prāṇāyāma het stilleggen van de in- en uitademing die volgt als de zithouding stabiel is geworden.*”

Het begrip *prāṇāyāma* sluit bijgevolg zowel de techniek als het doel in. Streven Haṭha- en Rāja-Yoga uiteindelijk een gelijkaardige doelstelling na, toch verschillen de technieken aanzienlijk en mag men met recht en reden zeggen dat deze van Haṭha-Yoga bijzonder gesofisticeerd uitgewerkt werden. In Haṭha-Yoga manipuleert men de prāṇastromen om de beheersing over de citta-vṛtti's teweeg te brengen, en ook veranderingen in het bewustzijn. In Rāja-Yoga worden de citta-vṛtti's beheerst door het bewustzijn met behulp van de wil, en zodoende komt prāṇa onder beheersing van het denken. Patañjali heeft beide technieken in zijn stelsel opgenomen teneinde dit zo alomvattend en doeltreffend mogelijk te maken.

De methoden toegepast bij het beheersen en manipuleren van prāṇa door de ademhaling te reguleren, zijn een vrij goed bewaard geheim gebleven, een geheim dat men slechts door een bevoegd leraar geopenbaard kan krijgen. Het willekeurige grasduinen in prāṇyāma als hobby of om allerlei supernormale vermogens te verkrijgen of zelfs om zijn geestelijke vorderingen te verhaasten, heeft bij menig een de gezondheid, zowel lichamelijk als psychisch, geschaad. De krachten die men „wekt” zijn zeer reëel en kunnen alleen maar profijt opleveren als men toereikend voorbereid is voor het beoefenen van al wat reeds gezegd werd: Yama, Niyama en Āsana.

Patañjali zegt trouwens zelf in zijn Sādhana Pāda 49: „Als dit voltooid is, volgt prāṇyāma.” Even nadenken over de inhoud daarvan verdrijft reeds heel wat oppervlakkige ideeën. De beoefening van prāṇyāma met inbegrip van kumbhaka kan noch mag ondernomen worden vóór en aler men één der āsana's (zithoudingen) onder de knie heeft. En wat dat betreft weten we uit de vorige bespreking wat dat zoal inhoudt. De beoefening van āsana's maakt het lichaam langzaam maar zeker gereed voor de spanningen die bij de beoefening van prāṇāyāma opgewekt worden. De vergevorderde beoefening van prāṇyāma wekt vroeg of laat de kracht van Kuṇḍalinī. Dát kan alleen maar veilig gedaan worden nadat bijvoorbeeld het verlangen naar seksuele bevrediging volledig beheerst wordt. En daarmee zitten we eens te meer terug bij de begrippen van Yama en Niyama. Die gaan prāṇāyāma dus óók vooraf. Niet alleen de wijze waarop de adem ingehouden of tot stilstand gebracht wordt, bepaalt welke soort prāṇāyāma het is. Andere medebepalende factoren zijn plaats (tropen, Himālaya's, binnenstad, havengebied, enz.), tijd van het jaar, voeding, aantal rondes prāṇāyāma per keer en per dag.

De resultaten of doelstellingen van prāṇāyāma zijn:

1. het mechanisme van de ijlere lichamen komt in nauwer en inniger contact met de fysieke hersenen;
2. de mentale voorstellingen, voorheen vaag en verward, worden helder en scherpomlijnd waargenomen;
3. en aldus „komt de geschiktheid van het denkvermogen tot concentratie of Dhāraṇā” (Sādhana Pāda 53).



PRATYĀHĀRA

Uit het tot dusver bestudeerde blijkt duidelijk dat de diverse aṅga's en/of hun samenstellende delen als schakels van een ketting aaneenhangen. Wil men succes boeken, dan moet men de ketting in zijn geheel omgorden; dan moet men proberen het leven als Yogin(ī) in zijn geheel te aanvaarden. Dat sluit in dat men er niet van mag uitgaan dat men eerst een aṅga moet beheersen alvorens tot de volgende over te mogen gaan. Je leert niet zwemmen door slechts één been in het water te steken. Spring er helemaal in en probeer wat je kunt. Doe je dat dagelijks, dan word je alsmear beter in je prestaties. Uiteindelijk beheers je én het water én je lichaam. Zo is dat ook met Yoga. De beoefening ervan moet leiden tot het beheersen en concentreren van het denkvermogen, van de geest (Eng. 'mind').

Waarom?

Wel, de menselijke geest is als een meer dat onophoudelijk in beweging is. Uiterlijke krachten, hoe miniem ook, brengen golven (vṛtti's = gedachtegolven) teweeg en door de golven ziet men de bodem niet meer. In Yoga wil men de bodem zien, wil men het antwoord kennen op de vraag „Wie ben *ik*?” Nu is dat niet iets dat men van buitenaf kan begrijpen, maar iets dat men alleen maar van binnen kan beseffen.

Om geestelijk te kunnen werken, moet men proberen de verschillende bronnen van stoornis en verwarring voor het denken te elimineren, en dit door de beoefening van:

- Yama-Niyama = eliminatie van de emotionele stoornissen te wijten aan morele gebreken in de eigen natuur;
- Āsana = eliminatie van stoornissen in het fysieke lichaam;
- Prāṇāyāma = eliminatie van stoornissen in Prāṇamaya Kośa.

„Aldus,” zegt Patañjali, „komt de geschiktheid van het denkvermogen tot concentratie.” (Sādhana Pāda 53)

Yoga leert je concentreren.

Concentreren betekent „zijn aandacht onverdeeld aan één en hetzelfde onderwerp schenken” (Vibhūti Pāda 1). Je bakent bijgevolg het terrein af.

Gemakkelijker gezegd dan gedaan, laten we maar eerlijk zijn. Zelfs als het lichaam rustig is en je het lichaamsbewustzijn a.h.w. uitgeschakeld hebt (beheersing van de āsana), zelfs als de geest vrij rustig is, dan zijn er toch nog altijd de vijf zintuigen waarmee we met de buitenwereld in contact (kunnen) komen.

Het eerste dat we dus te doen hebben is het beoefenen van Pratyāhāra: abstractie, **het vasten van de geest**, d.w.z. het terugtrekken en de vrijmaking van het denkvermogen van de beheersing der zintuigen en der zintuiglijke voorwerpen (Sādhana Pāda 54). Het wordt wel eens vergeleken met een schildpad die zijn kop en vier ledematen intrekt.

Voortdurend bereiken ons verschillende soorten trillingen. Voor iedere soort trilling hebben wij een speciaal registreerapparaat. Denk aan de radio: men moet op de golflengte afstemmen en hoe fijner het toestel, hoe fijner en hoe meer golflengten men kan opvangen. Zo hebben we:

- de neus om te ruiken;
- de tong om te smaken;
- het oog om te zien;
- de huid om te voelen;
- het oor om te horen.

Nu weet iedereen dat, wanneer het bewustzijn en een bepaald zintuig niet met elkaar verbonden zijn, bepaalde trillingen niet kunnen worden waargenomen – wat niet wil zeggen dat ze niet zouden geregistreerd worden. De klok in de kamer tikt, maar slechts zelden horen we ze. We horen ze wél als ze stilvalt. Als we ergens in een straat zijn, dan worden onze ogen a.h.w. gebombardeerd door honderden trillingen. Toch zien we maar enkele van de honderden voorwerpen; de andere bereiken ons bewustzijn niet, omdat de geest daarvoor niet ingeschakeld is. Ontelbare trillingen van allerlei voorwerpen treffen voortdurend onze zintuigen, maar het merendeel ervan blijven onopgemerkt. En dat is maar goed ook, want anders waren we zeer waarschijnlijk op slag gek.

Toch zijn er altijd wel enkele die onze aandacht treffen en deze trillingen in hun totaliteit vormen de inhoud van ons bewustzijn aangaande de *buitenwereld*.

Als we de inhoud van onze geest op een gegeven ogenblik aan een onderzoek onderwerpen, zonder ons daarvoor al te veel in te spannen, dan stellen we vast dat de mentale plaatjes die in de geest aanwezig zijn en die de geest uitmaken, en die voortdurend veranderen, in drie soorten kunnen ingedeeld worden:

1. de altijd veranderende indrukken (in-drukken) door de buitenwereld langs de zintuigen in ons binnengebracht;
2. herinneringen aan voorbije gebeurtenissen;
3. beelden aangaande toekomstige gebeurtenissen.

Pratyāhāra houdt zich bezig met het eerste punt. De twee volgende worden overgelaten aan Dhāraṇā en Dhyāna.

Pratyāhāra brengt a.h.w. een rolluik tussen de zintuigen en de geest. De buitenwereld wordt volledig geïsoleerd. De zintuigen zijn als de voorposten van de geest in de buitenwereld en behoren de bevelen van de geest op te volgen. Wanneer de geest besluit de voorposten terug te trekken, dan zouden deze daartoe in staat moeten zijn en zouden ze alle relaties met de buitenwereld moeten kunnen afsluiten. Men heeft de zintuigen en de geest wel eens vergeleken met bijen in een bijenkorf en de bijenkoningin. Wanneer de koningin naar een andere plek vliegt, dan wordt ze door alle bijen gevolgd. De bijen functioneren niet onafhankelijk van de koningin.

Maar bij ons, mensen, lijkt het eerder op het omgekeerde. Het terugtrekken van de zintuigen lijkt heel dikwijls op een hopeloze onderneming.

Zoals zojuist gezegd, er zijn altijd wel enkele trillingen die de aandacht van de geest trekken – en hoe meer men probeert deze trillingen buiten te sluiten, hoe talrijker en sterker ze worden. En eigenlijk is dat normaal. Immers, wie probeert niet aan een hinderend geluid te denken, richt zijn aandacht voor het volle pond op dat geluid. Zo zei een guru op een dag tegen zijn leerling dat hij aan alles mocht denken, behalve aan een aap. Wat denk je dat er gebeurde? Juist, een hele kolonie!

Het terugtrekken van de zintuigen lijkt soms meer op een hopeloze taak dan op een gemotiveerde onderneming. Toch is het mogelijk om de zintuiglijke waarnemingen te verhinderen bezit van ons te nemen, om de zintuigen – en dus de geest – onder controle te brengen. Niet alleen mogelijk, maar een “must” wil men de hogere stadia van Yoga kunnen betreden.

Pratyāhāra kan men in de hand werken door *selectie*:

- ruiken: er bevinden zich verschillende geuren rondom ons; selecteer of schep (wat ook een vorm van selecteren is) een geur; bijvoorbeeld een reukstaafje;
- zien: sluit de ogen en concentreer je op de *ruimte* achter het voorhoofdsbeen, midden tussen de wenkbrauwen;
- horen: zing hardop, stil of mentaal een mantra (Om, Soham) of zet aangepaste muziek op;
- voelen: raak niets meer aan; zit rotsvast onbeweeglijk (want slechts daarop kan men een „kerk” bouwen);
- smaken: niets in de mond.

Vele aspiranten beginnen met goede moed... en met een hart vol verwachtingen. Een mens mag immers gemotiveerd zijn, nietwaar? Ze zijn als dezen die een put beginnen te graven om water te vinden. Maar... als ze op één meter diepte nog geen water vinden, zijn ze de mening toegedaan dat ze eigenlijk beter ergens anders kunnen gaan graven. Zo graven ze nog ettelijke putten. Als ze op één put hadden doorgegraven, zouden ze reeds lang water gevonden hebben. Nu echter zitten ze met een veld vol putten, d.w.z. met een ontwrichte geest.

M.a.w. *vertrek niet met té hoopvolle verwachtingen*. Want daarmee druis je al in tegen de leer van de Yama's en Niyama's, namelijk Aparigraha, Saṁtoṣa en Tapas.

Toch is dit de fout die velen begaan: ze willen “instant success”, “magic”! Wie water wil vinden, moet niet aan water denken, maar moet aan graven denken, op één en dezelfde plaats. Dit is naar waarheid een rijpingsproces, en dat heeft tijd nodig, veel tijd. Het kan jaren duren. Hier geldt de regel: *Kies je beminde, bemin je keuze*. Niet alleen als het zogenaamd goed gaat. Waar geen spanningsveld is, is weinig groei te verwachten.

We hadden het over selectie. Toch is dat maar een *middel*, geen doel. Het essentiële van Pratyāhāra is eigenlijk het terugtrekken van de geest (het denkvermogen) in zichzelf, zonder het voorwerp. Een musicus kan volledig in zijn muziek opgaan en kan de buitenwereld volledig vergeten. Hier is dan sprake van een hoge mate van abstractie. Maar al bij al is het iets in de buitenwereld waarop men geconcentreerd is.

In Pratyāhāra is er geen voorwerp dat de geest „gevangen” houdt. De buitenwereld wordt door louter wilskracht buitengehouden. De zintuigen houden op te werken. Men is eindelijk baas in eigen huis.

DHĀRAṆĀ

De zesde aṅga van Maḥarṣi Patañjali's „Achtvoudige Pad” heet Dhāraṇā, een concept dat, bij gebrek aan een betere term, vertaald wordt door **concentratie**.

„**Concentratie**,” aldus Patañjali in zijn Yoga-Sūtra's, „*is het begrenzen van de geest binnen een bepaalde ruimte.*” (Vibhūti Pāda 1)

We hebben het woord „geest” (Eng. ‘mind’) nu reeds zo dikwijls gebruikt, dat we er hier beter aan doen eerst na te gaan hoe de Yogapsychologie dit begrip omschrijft.

Vandaag de dag werkt zowat elke instelling – Belastingen, Postwezen, banken, grootwarenhuizen, noem maar op – met een computer. Op zich kunnen computers niets doen. Ze kunnen alleen maar werken als je er eerst gegevens in ingevoerd hebt. Niet zomaar willekeurige gegevens, neen. Voor ieder persoon moet het computerbrein over een welbepaald aantal gegevens beschikken: naam, geboortedatum, adres, artikelnummer, repertoriumnummer, enz. De computer kan je geen gegevens bezorgen die je er niet eerst in ingevoerd hebt. Die gegevens worden meestal in codevorm ingevoerd, d.w.z. ontdaan van alle overbodige ballast. Deze gegevens worden in het geheugen opgeslagen en men kan er te allen tijde over beschikken. Men kan ze namelijk uit het geheugen terug oproepen door de juiste oproepcode in te drukken. Dit laatste is een essentiële vereiste: de juiste code voor de juiste gegevens. Op een gelijkaardige manier bevat onze geest een aantal gegevens of in-drukken over alle dingen die we ooit hebben waargenomen. Zo heb ik ooit voor de eerste keer een hond gezien. Die indruk wordt herleid tot het essentieel noodzakelijke, tot een codesignaal, en in het brein opgeslagen. Later verschijnt er weer zo'n dier voor mijn oog en na wat afspeuren van de inhoud van het geheugen kan ik de twee met elkaar vergelijken en zeggen: „Dat is een hond.” Zo'n codesignaal of zo'n *gedachte in zaadvorm* noemen we in Yoga een **saṃskāra**. Al die saṃskāra's maken het ons mogelijk mensen en dingen te herkennen, te identificeren, van elkaar te onderscheiden, enz. *Alle saṃskāra's samen vormen de citta of geestesstof of denkstof.* Dit houdt in dat de geest zonder de saṃskāra's een „niets” is.

Met elke waarneming registreren we via de zintuigen (**indriya's**) een ontzettend groot aantal indrukken. Elke indruk is als een steen die in het meer van de geest wordt geworpen. Elke steen verwekt golven, de ene al grotere dan de andere. Verschillende golven samen vormen een duidelijk en limitatief patroon in dat meer. Of anders gezegd: onze gedachtegolven (**vṛtti's**) vormen een welomschreven idee in onze geest. *Het registreren van deze vṛtti's* doen we met **manas**. Manas schakelt de zintuigen of indriya's met elkaar aan en combineert de indrukken die erdoor werden opgedaan.

Maar daarmee weet ik nog niet wát ik waargenomen heb. Ik moet die waarnemingen gaan vergelijken met reeds opgeslagen saṃskāra's. Daarvoor beschik ik over **buddhi** of *het onderscheidende intellect*. Buddhi ontleedt en differentieert de waarnemingen die door manas werden geregistreerd en voorgelegd. Buddhi redeneert en treft beslissingen. Buddhi zegt: dát is het.

Maar als *ik* niet bij het display van mijn computer sta, dan weet ik nog altijd niet waarover het gaat. Ik weet dan zelfs niet eens dat er indrukken geregistreerd werden! Kom *ik* later bij dat scherm te staan, dan kan men spreken van bewuste waarneming. Er is dus ook onbewuste waarneming. Dit *ik* noemen we **Ahaṃkāra**.

Te bedenken bij dit alles is dat de geest de dingen altijd interpreteert volgens hetgeen er innerlijk aanwezig is, dus volgens de inhoud van de geest. Wij zijn als een diap projector die zijn eigen kleurrijke licht door zijn zelfgeslepen lenzen naar een blanco scherm uitstraalt. Dat scherm weerkaatst het licht, maar het is alsof dat scherm, zolang de dia erop geprojecteerd wordt, als het ware dat beeld is. Wij kunnen daardoor het scherm niet zien zoals het in wezen is. Wij projecteren vanuit ons onbewuste zelf steeds maar beelden op onze omgeving, beelden dus die de kleuren en patronen van ons eigen onbewuste bevatten. De wereld die we zien is nooit de wereld zoals ze in haar naakte werkelijkheid is, maar is de schepping van onze eigen geest. Niet voor niets waarschuwen de Yogins ons ervoor de gedachten onder controle te houden. Wij zijn altijd verantwoordelijk voor onze eigen wereld – en we hebben maar zelden in de gaten dat we tegen windmolens vechten: steeds maar weer denken we dat, als we het scherm maar verwijderen, de dia ook meteen verdwenen is. Maar zo is het, helaas!, niet...

De geprojecteerde dia's kunnen in ons allerlei emoties opwekken, maar die vertellen ons dan altijd dat we oog in oog staan met een gepersonifieerde inhoud uit ons eigen onbewuste. En hoe meer we wegdrücken en verdringen, hoe moeilijker we het onszelf maken. Want dan spelen we verstoppertje met onszelf. Wie dit begrijpt, begrijpt dat Yoga inderdaad een vorm van psychotherapie is.

Er kunnen dus indrukken van buiten uit komen, via de zintuigen, en die indrukken kunnen het hele denkproces op gang zetten. We trachten dit tot het minimum te herleiden door middel van Prathyāhāra.

Maar die indrukken hoeven niet van buiten uit te komen. Op elk moment kunnen er uit het citta-meer luchtballen (of monsters!) opstijgen en aan de oppervlakte komen. Dit zijn dan de saṃskāra's die heropleven, herinneringen aan al dan niet verwerkte ervaringen.

Saṃskāra's zijn geen eenzaten. Ze komen nooit ofte nimmer op hun dooie eentje. Ze komen altijd in groep, als een trein waar de ene wagon aan de andere gekoppeld hangt. Doe ik bijv. het stuurslot van mijn fiets op slot, dan zie ik me weer als kwajongen met een gelijkaardige fiets met geblokkeerd stuur door de bossen rijden, recht een put in, een salto, knots tegen een boom en... een bezorgde moeder. O ja, mijn moeder, die... enz. En ik kan ook van binnen uit verwachtingen aangaande toekomstige dingen gaan projecteren.

Met deze twee soorten saṃskāra's houden Dhāraṇā en Dhyāna zich bezig.

Hebben we gedurende een bepaalde tijdsduur Prathyāhāra beoefend, dan gaat deze uit zichzelf in Dhāraṇā over en gaat de geest zich, zoals Patañjali zegt, binnen een bepaalde ruimte begrenzen. Het voorwerp van concentratie zendt een groep impulsen naar de geest. Ieder voorwerp heeft verschillende aspecten – die ik natuurlijk wel op mijn manier interpreteer – en de geest kan deze aspecten één na één onderzoeken, maar blijft daardoor toch éénpuntig gericht. Afdwaling naar niet ter zake dienende aspecten is fout en moet vermeden worden. Zo kan een geleerde zijn microscoop op een druppel water focuseren. Het veld van waarneming is én bepaald én begrensd door de cirkel waarbuiten de geleerde niets kan zien. In de cirkel is er voortdurende waarneming. Dit waarnemen is concentratie. In feite vernauwen we de geest.

Hier moeten we nogmaals denken aan het projectiemechanisme. Want bij concentratie is het de bedoeling dat we het beeld leren zien zoals het in wezen *is* en niet zoals het in onze geest leeft onder de vorm van allerlei saṃskāra's (en versta hieronder óók: vooroordelen, enz.).

Wellen er saṃskāra's op, of begint de geleerde in gedachten een gesprek met een collega, of begint de geleerde aan zijn dochter te denken, dan is de concentratie natuurlijk verbroken. Dit afdwalen van de geest zal herhaaldelijk voorkomen. Daarmee is de concentratie, of beter gezegd: Dhāraṇā, niét mislukt! Als men er dus op een half uur in slaagt gedurende een tweetal minuten de geest niet te laten afdwalen, dan zijn die andere 28 minuten géén tijdsverspilling geweest. Het ligt nu eenmaal in de aard van de geest af te dwalen. Het is heel normaal. Al wat men te doen heeft, is de geest terug tot het voorwerp van concentratie te brengen. Je mag alleen niet ongeduldig en onvoldaan worden en niet willen vinden alvorens te zoeken! Zo beschouwd is concentratie bewust gerichte wilskracht.

Voor je begint je op een voorwerp te concentreren, moet je belangstelling voor dat voorwerp scheppen. Dit is van essentieel belang. Het is goed te beginnen met een voorwerp buiten je.

Uiterlijke Dhāraṇā kent vijf soorten volgens de vijf elementen:

1. Pārthiva dhāraṇā

Concentratie op het element aarde door de geest te fixeren op bijvoorbeeld het symbool ॐ , of op een zwarte stip, of op de foto van een heilige, of op het beeld van een godheid. Iets totaal anders is het fixeren van de geest op de geur van bijvoorbeeld een wierookstaafje.

2. Jaliya dhāraṇā

Concentratie op het element water door de geest te fixeren op bijvoorbeeld voorbijstromend water.

3. Āgneya dhāraṇā

Concentratie op het element vuur door de geest te fixeren op bijvoorbeeld een kaarsvlam of op het zachte licht van een groenblauw lampje of zelfs op haardvuur.

4. Vāyavīya dhāraṇā

Concentratie op het element lucht door de geest te fixeren op bijvoorbeeld het in- en uitademen of door het voelen van koude en warmte.

5. Śabdika dhāraṇā

Concentratie op het element ākāśa (ether) door de geest te fixeren op bijv. een regelmatig terugkerend geluid, of op het geluid veroorzaakt door lopend water, of op de mantra.

Innerlijke Dhāraṇā ontwikkelt zich uit de intense praktijk van uiterlijke Dhāraṇā op het ogenblik dat men verder kan zonder uitwendige voorwerpen.

Let erop dat er slechts aangename gedachteassociaties opgeroepen worden. In het licht van wat over de geest en het projectiemechanisme gezegd werd, begrijp je wel dat **men wordt zoals men denkt**. Dit toch moet men goed beseffen. Iemand die mediteert op verheven deugden, wordt zelf een verheven mens. **De geest aanvaardt de gedachte**. Yoga is in alle waarheid een **geesteshouding**. Ook als men āsana's of prāṇāyāma beoefent.

Het verdient aanbeveling zich te houden aan hetzelfde voorwerp (lieft in zijn eigen natuurlijke vorm en/of omgeving), dezelfde tijd, plaats en houding. Verander die dingen zo weinig

mogelijk. Verander niet te dikwijls. Denk aan het graven van de waterputten. Wil niet vinden zonder te zoeken. Heb ook geen verwachtingen.

Iets is maar gemakkelijk als het een routine wordt. Gewoonte is een tweede natuur. Voordat dit evenwel een natuur wordt, moet men eerst de gewoonte scheppen. Zonder systematische voorbereiding (Yama's, Niyama's, Āsana, Prāṇāyāma, Pratyāhāra) is zelfs de meest elementaire beoefening van Dhāraṇā zeer moeilijk, zo niet onmogelijk.

Concentreer je rustig en forceer niets. Met forceren ben je zó uit je concentratie. Laat de geest rustig zijn gang gaan, maar blijf bewust van wat er in de geest omgaat. Blijf een belangeloos getuige. Het enige waar je moet optreden is wanneer de geest de neiging vertoont naar elders te fladderen of te rennen. In Samādhi Pāda 30 vermeldt Patañjali een aantal belemmeringen of *Vikṣepa's* die zich nogal eens willen voordoen tijdens de pogingen het denken aan banden te leggen. We komen daar later uitvoerig op terug. Besef ook dat heel wat zogenaamde „meditatietechnieken” louter concentratietechnieken zijn die een bepaalde, meditatie bevorderende, geestestoestand moeten opwekken. Maar het is geen meditatie. Naar onze bescheiden mening wordt het woord *meditatie* al te vaak te pas en te onpas gebruikt, zonder dat men beseft waar men het over heeft. We zullen trachten dit in een volgend hoofdstuk uiteen te zetten.



DHYĀNA

Net zoals lang aangehouden Pratyāhāra uit zichzelf in Dhāraṇā overvloeit, zo vloeit ononderbroken Dhāraṇā in Dhyāna over. Technisch gesproken bestaat er tussen Dhāraṇā en Dhyāna slechts een subtiel onderscheid:

- in Dhāraṇā („concentratie”) probeert de geest voortdurend aan iets anders te denken en moet de sādḥaka trachten de geest telkens weer tot het voorwerp van Dhāraṇā terug te brengen;
- „*in Dhyāna* („meditatie”) *is de geest volledig en ononderbroken in het voorwerp geabsorbeerd*” (Vibhūti Pāda 2).

Daardoor gaan de diepere aspecten van het voorwerp zichzelf manifesteren.

In Dhyāna dringt men door tot het wezen zelf van het voorwerp waarop men concentreert en staat men op het punt er één mee te worden. Het is te vergelijken met water dat de vorm gaat aannemen van het voorwerp dat erin gelegd wordt.

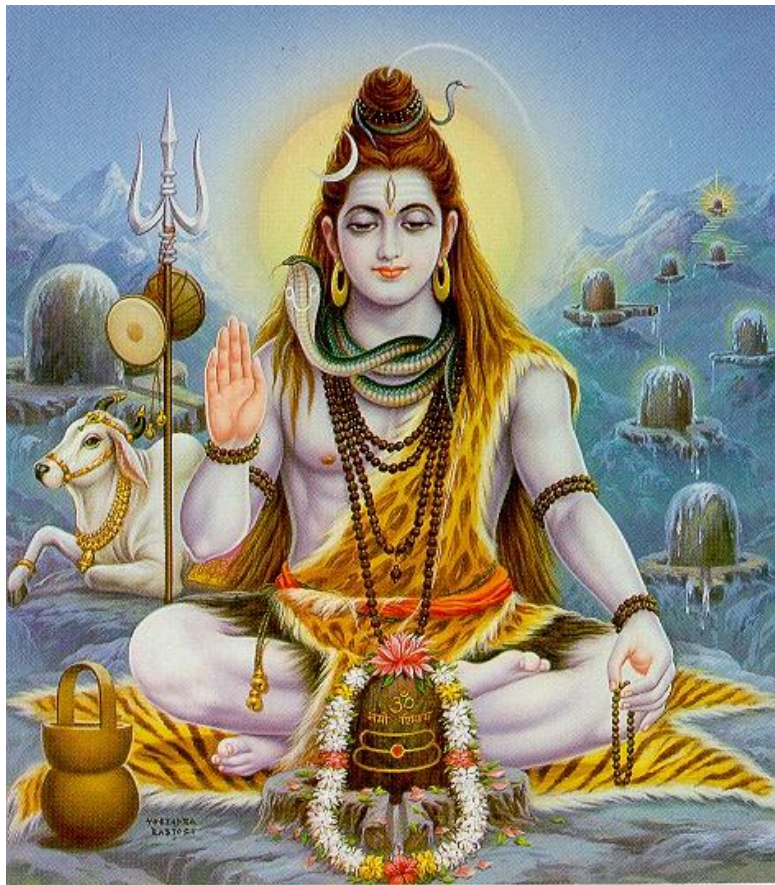
Meditatie op zichzelf heeft geen waarde. Dhyāna is louter een doorgedreven techniek om ons psychisch instrument, de geest, te reinigen en geschikt te maken om kennis te kunnen verwerven omtrent het gebied van de Werkelijkheid die achter de wereld van de verschijningsvormen schuilgaat. Het is de bedoeling om alle storingen, van welke aard dan ook, in het meer van de geest tot rust en stilstand te brengen, zodat men de bodem kan zien.

Hier moeten we ons weer even bezinnen op het uiteindelijke doel van Yoga: transformatie van bewustzijn, het verkrijgen van kennis die voert tot zelfrealisatie, het antwoord vinden op de vraag „Wié, wát ben ik?” In Dhyāna trachten we naar binnen te gaan tot de „Oorzaakloze Oorzaak”, tot de Bron van het eigen wezen. Sommigen noemen dit mediteren op God. Maar in Yoga mogen we het begrip Dhyāna niet begrijpen in zijn religieus-kerkelijke betekenis. Het gaat hier niet om een meditatie op God of om het uitdiepen van een bepaalde religieuze tekst, maar om een meditatie op de zijnsatronen van het eigen Zelf, op de eigen natuurlijke en fundamentele aard. In Yoga gaat men er vanuit dat het universum een emanatie is van een Uiteindelijke Werkelijkheid, van Zuiver Bewustzijn. De verschillende zichtbare en onzichtbare gebieden zijn kristallisaties van dat Bewustzijn. Een „onzichtbare kristallisatie” is in onderhavig geval geen contradictio in terminis. Het betreft hier kristallisaties die voor het menselijk waarnemingsvermogen te fijn zijn om waargenomen te kunnen worden. Een en ander kan vergeleken worden met stoom, water en ijs – in die volgorde. Ze zijn alle drie een condensatievorm van één en dezelfde essentie, alleen is de ene vorm telkens wat meer gecondenseerd dan de andere. De minder gecondenseerde vorm staat natuurlijk dicht bij de bron dan de meer gecondenseerde vorm. Of anders gezegd: de minder gecondenseerde vorm is subjectiever van beginsel dan de meer gecondenseerde vorm. In elk stadium van de progressieve kristallisatie wordt een relatie tussen subject en object tot stand gebracht.

Maar in feite, zegt de Yogafilosofie, ligt er aan de basis van het gehele gemanifesteerde universum maar één Zuiver Subjectief Beginsel. Het wezen van al wat gemanifesteerd is, is één zuiver Zijn. Het gemanifesteerde universum is een drievoudigheid. Elke manifestatie van de Werkelijkheid heeft op elk niveau in elke sfeer drie aspecten: er is *de subjectieve kant* en *de objectieve kant* van de manifestatie en er is *de relatie tussen beide gebieden*. Vergelijkenderwijs kunnen we stellen dat elke cirkel bestaat uit een middelpunt, een periferie en een straal

die het middelpunt met de periferie verbindt. Het betreft hier een fundamentele, universele Wet waaruit blijkt dat Eén = Drie.

In het proces van condensatie is de Eén dus Drie geworden. Als mens gaan we dan spreken van Geest, ziel en lichaam. Een en ander heeft ertoe geleid dat de meeste mensen zich met het meest grove van de drie gaan vergelijken, vereenzelvigen, namelijk met het lichaam. Maar dit is letterlijk oppervlakkige en „verharde” kennis. De bedoeling van Yoga is terug naar de Bron te gaan, d.w.z. de Drie terug Eén te maken. In Yoga zegt men dan: de kenner, het kennen en het gekende zijn één geworden. De musicus, het spelen en het instrument zijn één geworden. Zo’n toestand kan taalkundig alleen maar beschreven worden als zuiver Zijn. In Yogaterminologie noemt men dat Samadhi.



SAMĀDHI

Samādhi of, ook alweer bij gebrek aan een beter woord, **contemplatie**, blijkt de laatste aṅga en het hoogtepunt van het „Achtvoudige Pad” te zijn. Samādhi is geen nieuwe techniek, maar een vergevorderde staat van Dhyāna. Waar dan ligt het verschil?

Patañjali stelt dat er „in Samādhi alleen maar bewustzijn is van het voorwerp van Dhyāna en niet van zichzelf” (Vibhūti Pāda 3). Het denken moet dus geheel versmolten worden met het onderwerp van Dhyāna en het zelfbewustzijn moet als het ware verdwenen zijn.

Het is belangrijk Patañjali’s woorden goed te begrijpen. Hij zegt letterlijk: “Svarūpa śunyam iva” of „de eigen vorm van het denken of zijn essentiële aard wordt als het ware inhoudloos, leeg.”

Wat is *svarūpa*?

Al wat gemanifesteerd is heeft twee vormen:

- een *objectieve*, uiterlijke, oppervlakkige vorm die de niet essentiële aard uitdrukt, en dit heet *rūpa*;
- een *subjectieve*, innerlijke vorm die de essentie zelf, het wezenlijke en waarachtige uitdrukt, en dat heet *svarūpa*.

Wat nu het denken betreft, als we met Dhyāna bezig zijn is er een rūpa of voorwerp van meditatie en daardoor kan het bewuste denken zich uitdrukken. De svarūpa is het resterende bewustzijn van de eigen handeling of de rol van het denken. Het denken is nog bewust van zichzelf. Daardoor kan er geen versmelting plaatsvinden. Die subjectieve rol van het denken moet tijdens Samādhi als het ware – dus niet voorgoed – verdwijnen, zodat er nog maar alleen het voorwerp van meditatie in het veld van bewustzijn overblijft.

Dhāraṇā, Dhyāna en Samādhi zijn in wezen verschillende in elkaar overgaande fasen van één en hetzelfde mentale proces. Iedere fase onderscheidt zich van de voorafgaande in de diepte van de volgende. Dit volledige proces noemen we in Yoga **Samyama**.

Samādhi kent ook verschillende stadia, maar ik acht me niet bevoegd hier op in te gaan. Naar mijn bescheiden mening wordt er met dit begrip maar al te vaak met grote woorden gegoocheld, maar is het werkelijk beleven ervan eerder een zeldzaam verschijnsel. Je merkt dat het best op de dagelijkse werkvloer...

Geen enkele beschrijving kan de aard van deze toestand die, naar men zegt, alle ervaringen van het gewone alledaagse leven te boven gaat, duidelijk maken. De allerbelangrijkste factor is alleszins de ervaring van het volledig versmelten van de drie factoren: het waarnemen, het waargenomene en de waarnemer, tot één.

Voor een oprechte waardebeoordeling van dit alles is slechts één middel beschikbaar: bereid zijn zelf de yogische training te ondergaan die tot deze ervaring leidt.

Dit is zeker: iemand die uit een waarachtige Samādhi komt, brengt transcendente kennis met zich mee, evenals de wijsheid, zalige vrede en sterkte van het innerlijke leven.

` tt! st!.
om tat sat ||

Vikṣepa's

Bij de behandeling van Dhāraṇā heb ik even verwezen naar de zogenaamde **Vikṣepa's**, een aantal belemmeringen die zich nogal eens willen voordoen tijdens onze pogingen het denken aan banden te leggen.

In zijn Yogasūtra's (Samādhi Pāda 28-29) schrijft Maharṣi Patañjali dat door de voortdurende herhaling van een mantra zoals de Praṇava (ॐ) en door meditatie op de betekenis ervan deze vikṣepa's verdwijnen en het bewustzijn naar binnen gekeerd wordt. Het bewustzijn dat naar binnen gekeerd wordt noemt hij **pratyak cetanā**. Wat daar diametraal tegenover staat, en waarmee ieder mens – en ik zeg wel duidelijk: ieder mens – telkens opnieuw geconfronteerd wordt, is natuurlijk het bewustzijn dat naar buiten gekeerd is, het **parāṅga cetanā**. We kunnen beide vergelijken met yin en yang, met introvert en extravert.

Heb je er al eens bij nagedacht in welke mate onze geest als het ware ondergedompeld, verzonken is in de buitenwereld, en hoe hij voortdurend bezig is met de processie beelden die zonder ophouden in het veld van het bewustzijn voorbijtrekken? Wij staan niet stil bij de kern van de zaak. Wij staan niet stil bij de essentie van ons wezen. Wij hebben geen ankerpunt. Wij zwalken op een enorme oceaan. En op die manier geraken we uiteraard steeds verder van ons centrum.

Deze verstrooide toestand van de geest, dit parāṅga cetanā, wordt veroorzaakt door vikṣepa. De toestand zelf noemt men eveneens vikṣepa. Het woord *vikṣepa* dekt derhalve zowel oorzaak als gevolg.

De beoefening van Yoga vergt evenwel pratyak cetanā. Iemand die Yoga wenst te beoefenen, moet trachten de natuur van vikṣepa te begrijpen en de middelen kennen om vikṣepa te vermijden.

Beschouwen we daarom nog eens de geest van de doorsnee mens van deze wereld.

Een eerste algemene kenmerk dat we bij nagenoeg de meerderheid van de mensen tegenkomen is het *ontbreken van een vast omschreven levensdoel*. Heel wat mensen, zo niet de meerderheid, zwalken doelloos door het leven; zij laten zich hulpeloos op de golven meedrijven. Het mangelt deze mensen – ook al bedoelen ze het erg goed – aan een innerlijke leidende kracht die hun omstandigheden zou kunnen wijzigen, die een bepaalde richting aan hun leven zou kunnen geven. En zelfs wanneer dergelijke mensen erin slagen een bepaald objectief te volgen, dan nog ontsporen zij gemakkelijk: de minste hindernis op hun weg doet ze een zijspoor inslaan. Kortom, de meeste mensen hebben niet de doelgerichte, niet-aflatende vastberadenheid ontwikkeld om een bepaald doel te volgen. Vanzelfsprekend mogen we niet alle mensen over dezelfde kam scheren. Er zijn ook uitzonderlijke mensen die een sterke wil ontwikkeld hebben en die bekwaam zijn om een vooropgesteld doel zolang te volgen totdat ze succes hebben. Voorbeelden hiervan zijn o.a. grote uitvinders, wetenschapslui, politieke leiders, enz.

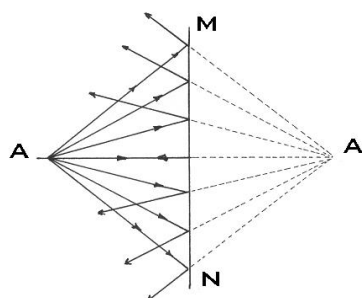
Een Yogin heeft geen werelds gerichte ambities, zij maken geen deel uit van zijn leven. Toch moet ook hij over evenveel doelgerichte vastberadenheid beschikken als de voornoemde uitzonderlijke mensen. In feite is het zó, dat het volgen van yogische idealen meer doelgerichte concentratie vergt dan van gelijk welk ander ideaal. In de eerste plaats zijn de moeilijkheden groter en in de tweede plaats is de werksfeer inwendig en is het objectief vrij onbekend en on tastbaar, d.w.z. immaterieel, onstoffelijk. Het is een sprong in het duister. Een Yogin moet kampen tegen moeilijkheden die erg ongelijksoortig zijn, het duurt lang voordat hij resultaten ziet, en zelfs als er die zijn, dan toch brengen ze hem niet dát soort voldoening waarnaar de lagere menselijke natuur gewoonlijk hunkert. Slechts een buitengewone doelgerichte vastberadenheid kan hem in staat stellen zich aan zijn weg te houden. Bezit hij die vastberadenheid niet, dan is het meer dan vrij waarschijnlijk dat zijn mentale krachten gefrustreerd en ontwricht zullen worden.

Een tweede algemene kenmerk van de doorsnee geest is dat hij *voortdurend en volledig extravert gericht* is. Het denken interesseert zich gewoonlijk slechts voor de voorwerpen van de buitenwereld. Deze gewoonte is zo sterk (geworden) dat zelfs het beetje inspanning dat men levert om de richting van het bewustzijn om te schakelen en om de geest zich te doen terugtrekken van de buitenkant naar het centrum toe, gepaard gaat met echte mentale strijd. Zelfs mensen van wie men beweert dat ze introvert zijn, hebben de neiging om zich louter met de eigen mentale creaties bezig te houden. Tevens vertonen ze de neiging de gebeurtenissen in de buitenwereld te negeren. Dit is veeleer een abnormale geesteshouding en ze is gans verschillende van die toestand waarin de geest op zijn centrum gericht wordt en op die manier op hogere principes afgestemd wordt.

Natuurlijk is de centrifugale of middelpuntvliedende neiging van de geest niet van belang voor de doorsnee mens. Het interesseert hem gewoonweg niet hoe zijn geest gericht is en hoe men dat noemt. Zijn interesse en zijn werk liggen in de buitenwereld. En dát is voor hem vanzelfsprekend, hij is ermee opgegroeid, hij kent niets anders – en men heeft hem ook nooit iets anders geleerd. Bij zo'n mens komt de idee om de geest in zich terug te trekken niet eens op. Maar de Yogin moet het doen en hij moet de centrifugale neiging vervangen door de centripetale of middelpuntzoekende. En deze centripetale neiging moet zó sterk zijn dat het zelfs moeite moet vergen om nog extrovert te kunnen zijn!

Wat is nu de natuur van vikṣepa ?

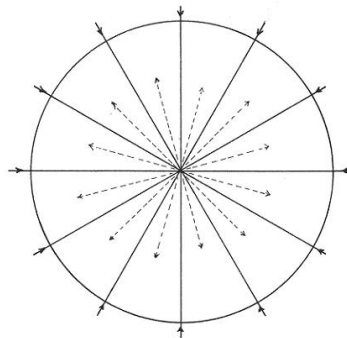
Een voorbeeld zal dit verduidelijken. We nemen een spiegel en plaatsen er een voorwerp voor. In de spiegel zien we de juiste weergave van het voorwerp. Het blijkt dat de afstand van het voorwerp vóór de spiegel en de afstand van het voorwerp aan de andere zijde van de spiegel (daarin weerspiegeld) even groot zijn. Bekijken we even de schets:



De stralen van het voorwerp A bereiken de spiegel M-N. Deze stralen worden op een zodanige wijze weerspiegeld dat, als de weerspiegelde stralen achterwaarts zouden geproduceerd worden, ze zouden samenkomen op punt A' waar het spiegelbeeld van het voorwerp gezien wordt. Precies omdat de weerspiegelde stralen alle uit A' schijnen voort te komen, kunnen we het feitelijke beeld van het voorwerp (A) op dat punt (A') zien.

Het is niet zo moeilijk in te zien dat dit feitelijke beeld een zuivere illusie is. Maar het is belangrijk te beseffen dat we een voorwerp kunnen waarnemen op een plaats waar er helemaal niets is en dat daarmee overeenkomt!

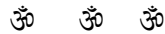
Op gelijkaardige wijze wordt de ons zo vertrouwde wereld van vormen, kleuren en dergelijke meer, die we buiten ons waarnemen en waarin we leven, gevormd door een raadselachtig proces van mentale projectie. De trillingen bereiken ons brein via de zintuigen. Door middel van de citta (denkstof) produceren wij een beeld (A) in ons bewustzijn. Daarna projecteert de geest dit beeld naar buiten toe (A') en het is deze projectie die de indruk geeft van een reële wereld buiten ons. In werkelijkheid is de indruk van de vertrouwde, solide en aanraakbare wereld buiten ons een loutere illusie. De voorwerpen die we buiten ons zien, bevinden zich daar in het geheel niet. Hun verschijning daar is gebaseerd op de uiterlijke wereld van atomen en moleculen en hun trillingen, die zowel de zintuigen als de innerlijke wereld van de Werkelijkheid – de ultieme basis van het mentale beeld – stimuleert. Het denkvermogen brengt de interactie van geest en stof teweeg en bovendien projecteert het het resultaat van deze interactie als een feitelijke beeld naar buiten toe.



Precies deze projectie naar buiten toe van wat in werkelijkheid binnenin is, vormt de fundamentele natuur van vikṣepa en ligt aan de basis van de extravert gerichte geesteshouding.

Nu, het feit dat het wereldbeeld dat we buiten ons zien een illusie is, betekent niet noodzakelijkerwijze de ontkenning van de stoffelijke wereld. De fysieke wereld is de stimulator van het wereldbeeld, maar het beeld is de schepping van de geest zelf. Het is de geest die naar buiten treedt en een vorm aanneemt. Zo beschouwd is de wereld een schepping van onze eigen geest, een spiegelbeeld, een illusie. Dit alles is niet in strijd met de moderne wetenschappelijke ideeën. Nemen we bijvoorbeeld het begrip „kleur”. Al wat de wetenschap hierover kan zeggen is, dat lichttrillingen van een bepaalde frequentie de indruk geven van een bepaalde kleur. De wetenschap kent slechts de objectieve zijde van het verschijnsel, maar ze kan ons niet zeggen *waarom* een bepaalde trillingsfrequentie de indruk geeft van een bepaalde kleur. De fysieke wereld van de wetenschap is louter een wereld van snel ronddraaiende atomen en moleculen en het spel van verschillende soorten energieën. De mentale wereld die tevoorschijn komt door middel van de instrumenten van de fysieke wereld is hiervan volkomen verschillend – ook al hangt ze ervan af. Vermelden we nog dat het mechanisme dat de menta-

le beelden stimuleert, in essentie ook mentaal is. Vandaar dat het mogelijk is de individuele geest te beïnvloeden en deze mentale beelden te produceren. We scheppen dus zelf onze wereld... én onze moeilijkheden!



In zijn “Yoga Darśana” geeft Patañjali in Samādhi Pāda 30 **negen geestes- of lichaamstoestanden** aan die vikṣepa veroorzaken en die op die manier **een onmiddellijke hindernis op het Yogapad** vormen.

Deze negen zijn:

1. **Vyādhi** of **ziekte** te wijten aan een tekort of teveel in een of ander samenstellend deel van het lichaam. In dergelijk geval wordt de geest wordt telkens opnieuw naar buiten, naar het lichaam toe getrokken en het kost het heel wat inspanning om hem dan introvert te maken en te houden. Volmaakte gezondheid is een noodzaak op het Yogapad. Patañjali heeft dit zeer duidelijk laten blijken, want hij vermeldt het hier als de eerste hinderpaal. Yogabeoefenaars doen er goed aan hieraan te denken; zij moeten trachten het stoffelijk voertuig aan te passen aan hetgeen er (later) van gevergd zal worden. Zij moeten het lichaam als het ware immuun maken tegen de aanvallen van ziekte of ongesteldheid. Bij eventuele wekking van Kuṇḍalinī wordt er zeer veel van het stoffelijk omhulsel gevraagd.
2. **Styāna** of **(geestelijke) loomheid**. Sommige mensen hebben een ogenschijnlijk gezond stoffelijk lichaam, maar ze missen de nodige zenuwkracht. Ze voelen zich zelden “lekker” en doorgaans afkerig om enig werk op te nemen dat langdurige voortgezette oefening vereist. Deze chronische en lethargische vermoeidheid heeft in vele gevallen een psychische oorsprong en is te wijten aan de afwezigheid van enig concreet, duidelijk en dynamisch levensdoel. Bij andere mensen is het toe te schrijven aan een gebrek of tekort in Prāṇamāya Kośa, wat dan op zijn beurt resulteert in een ontoereikend aanvullen van vitale kracht in het fysieke lichaam (Annamāya Kośa).
3. **Samśaya** of **twijfel, gebrek aan overtuiging**. Een onwrikbaar vertrouwen (śraddhā) in de doelmatigheid van Yoga en zijn methodes is een absolute voorwaarde voor een succesvolle beoefening ervan. Dat is trouwens ook zo op andere gebieden. Maar in het goddelijk avontuur dat de sādḥaka onderneemt, is het objectief onbekend en zijn er geen duidelijk omschreven normen waaraan hij zijn vorderingen kan meten en beoordelen. Twijfels van velerlei aard rijzen licht op. Is er wel zoiets als een Werkelijkheid die moet gerealiseerd worden? Of is dit alles maar een luchtspiegeling, een hersenschim? Zijn de middelen die ik gebruik wel de afdoende middelen? Zijn de methodes die ik toepas wel de voor mij juiste methodes? Zal ik er ooit geraken? Deze en andere twijfels bestormen waarschijnlijk ieder van ons wel eens, vooral als we in een depressieve periode zijn. En die komt onvermijdelijk op ieders pad voor. Gedrag en reactie tegenover dergelijke twijfels zullen wel aantonen in hoeverre de sādḥaka onwrikbaar vertrouwen heeft.

Er is een twijfel die juist en gepast is. Het is dat “stellen van vragen” waarvan Christus spreekt in de woorden: “Vraag en U zal gegeven worden.” Alle meesters uit het oosten

kweken bij hun discipelen dit vermogen tot onderzoek aan. Men leert hen vragen te formuleren betreffende de innerlijke Werkelijkheid en dan het antwoord zelf te vinden, door het zoeken naar die Bron welke latent in het hart van ieder wezen verborgen is. Om intelligente vragen te stellen en het antwoord daarop te vinden, moeten deze discipelen eerst zichzelf bevrijden van alle van buitenaf opgelegde autoriteit en alle traditie én van ieder dogma door de theologen opgelegd, hetzij religieus of wetenschappelijk. Slechts dán kan de werkelijkheid gevonden en de Waarheid gezien worden. (Vergelijk in verband hiermee Bhagavad Gītā II, 51-52.)

4. **Pramāda of zorgeloosheid.** Sommige mensen zijn (erg) zorgeloos en nonchalant van aard. Zij kennen geen nederigheid en denken dat zij alleen de wijsheid in pacht hebben. In Yoga is dit niet alleen een hindernis, maar een reëel groot gevaar. Een zorgeloze Yogin is als een kind dat met dynamiet mag spelen. Vroeg of laat ontploft de hele boel. Men moet leren aandacht te besteden aan zowel belangrijke als zogenaamde onbelangrijke dingen.⁷ “C’est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante,” zei de Kleine Prins. Een juiste kennis van regels en technieken is niet alleen nodig, maar moet ook met zorg toegepast worden.
5. **Ālasya of luiheid.** Deze slechte gewoonte is verschillend van *styāna* of *loomheid* (2). Het is een slechte gewoonte die men zich eigen gemaakt heeft door altijd maar toe te geven aan de liefde voor comfort en gemak en door toe te geven aan de neiging om inspanning te vermijden. Terwijl *styāna* een zuiver lichamelijk gebrek is, is *ālasya* doorgaans een louter psychologische toestand, waarvoor slechts één geneesmiddel is: voortdurende discipline gebaseerd op de uitvoering van harde en moeilijke taken.
6. **Avirati of wereldse gezindheid, gebrek aan onbewogenheid.** De wereldse mens is zo verdiept in de belangen van zijn wereldse leven, dat hij zelfs de tijd niet heeft om even ernstig na te denken over de echte levensproblemen. Zijn hunkeren naar wereldse objecten blijft hem achtervolgen. Hij is eraan gehecht en dit veroorzaakt een ernstige verstoring in zijn denken. Vandaar dat we kunnen zeggen: gebrek aan onbewogenheid. De *sādhaka* moet leren onderscheid maken en leren zich niet te vereenzelvigen met wat dan ook; hij moet leren op een afstand te blijven, vrij van beperkingen die opgelegd worden door bezit.
7. **Bhrānti darśana of zelfbedrog, zelfbegoocheling, waanvoorstelling.** Het is de onbekwaamheid tot juiste waarneming en tot het zien van de dingen zoals ze werkelijk zijn. Dit is meestal te wijten aan gebrek aan intelligentie en onderscheidingsvermogen. Zo kan een *sādhaka* in het begin van zijn Yogabeoefening lichten beginnen te zien en verschillende soorten geluiden gaan horen. Toch is dit alles onecht en betekent het niet veel. Desondanks zijn er vele *sādhaka*’s die hieromtrent opgewonden geraken en beginnen te denken dat ze reeds ver gevorderd zijn. Sommigen denken dat ze hoge staten van bewustzijn bereikt hebben of zijn zelfs zo dwaas te denken dat ze God gezien hebben! Zoiets wijst veel eerder op onrijpheid van de ziel. Op dergelijke ontboezemingen geef je best geen commentaar.

⁷ Je badkuip mag nog zo groot en kostelijk zijn, maar wat doe je met dat bad als er geen goedkoop rubberen afsluitdopje in zit?

8. **Alabha bhūmikatva of onvermogen een stadium te bereiken.** De essentiële techniek van Yoga bestaat erin om de geest achtereenvolgens te vestigen in de stadia van Dhāraṇā, Dhyāna en Samādhi en om, nadat men Samādhi bereikt heeft, steeds dieper in de bewustzijnsniveaus door te dringen. In al deze stadia wordt de verandering van de ene naar de andere staat teweeggebracht door herhaalde inspanning van de wil. Soms is dit gemakkelijk, maar niet zelden lijkt het alsof men voor een blinde muur staat. Precies dit laatste kan de gelijkmoedigheid van de geest verstoren. Wat hier nodig is, is oneindig veel geduld en zelfovergave.
9. **Anavasthityāni of instabiliteit, onstandvastigheid van het denken,** het niet bij machte zijn om de meditatieve toestand te doen voortduren. Men heeft dus een bepaald stadium bereikt, maar men kan er nog niet gedurende een bepaalde tijd in verwijlen.

Het zal inmiddels misschien wel duidelijk geworden zijn dat de eerste zes hinderpalen met verkeerde toestanden te maken hebben en de laatste drie met de gevolgen van deze zes verkeerde toestanden. Ze bevatten alle negen een aanwijzing wat de methode betreft waardoor bevrijding van de verkeerde toestanden van bewustzijn kan worden teweeggebracht.

Vervolgens geeft Maharṣi Patañjali een aantal symptomen aan waaraan de aanwezigheid van een vikṣepa kan worden herkend. Hij zegt in Samādhi Pāda 1: *“(Mentale) pijn, wanhoop, zenuwachtigheid en geforceerde ademhaling zijn de symptomen van een verstoorde geestes-toestand.”*

1. **Duḥkha of (mentale) pijn,** hetzij lichamelijk of mentaal, geeft altijd aan dat er in het voertuig (lichamelijk of mentaal) een tekort of disharmonie is. Het wijst op een gebrek aan evenwicht in het stelsel. Lichamelijke pijn is een onmiskenbaar teken van ziekte, terwijl mentale pijn duidelijk aantoont dat er met de geest iets niet in orde is: ofwel is de geest in een toestand van innerlijk conflict (aangaande tegengestelde wensen), ofwel is de geest onder de heerschappij der *Kleśa*’s. De Natuur geeft ons via pijn te kennen dat niet alles in orde is.
2. **Daurmansya of wanhoop** ontstaat wanneer pijn gecombineerd wordt met het bewustzijn van onmacht of onvermogen om deze pijn kwijt te raken. Wanhoop leidt tot...
3. **Aṅgamejayatva of zenuwachtigheid,** d.w.z. gebrek aan lichaamscontrole. In de innerlijke toestand van wanhoop rent men als het ware heen en weer op zoek naar een oplossing of naar troost, naar rust en vrede. Dergelijk gedrag werkt op het stoffelijk gebied intens in. Wanneer deze onnatuurlijke lichamelijke werkzaamheid een bepaalde graad van intensiteit bereikt heeft, verstoort ze...
4. **Śvāsapraśvāsa of de ademhaling:** ze stuurt de prāṇavāyu’s of prāṇische stromingen in de war. Ontregelde prāṇavāyu’s liggen aan de basis van heel wat ziektes.

Wat de term *vikṣepa* inhoudt en welke negen geestes- of lichaamstoestanden vikṣepa veroorzaken, dat zullen we allemaal wel begrepen hebben. Maar... wat is hieraan te doen ?

“Om de hinderpalen te verwijderen,” zegt Patañjali in Samādhi Pāda 32, *“is voortdurende beoefening van één waarheid of principe noodzakelijk.”*

Er zijn namelijk zeven wegen of oefeningen waardoor vrede kan worden verkregen en het doel derhalve kan worden bereikt. Iedere weg of iedere oefening heeft een bepaalde verhouding tot de zeven hinderpalen die overwogen werden.

HINDERPAAL	HULPMIDDEL
a. ziekte	a. lichamelijk gezond leven
b. (geestelijke) loomheid	b. beheersing van de levensstroom
c. twijfel	c. éénpuntig gerichte gedachte
d. zorgeloosheid	d. meditatie over stralend licht
e. luiheid	e. zelfdiscipline
f. wereldse gezindheid	f. correcte analyse van droom en droomloze slaap

De verbetering van slechte toestanden is van groot belang in de eerste stadia van Yoga. Vandaar dan ook de nadruk die erop wordt gelegd in Samādhi Pāda.

Een theoretisch begrip van de hinderpalen en van hun verwijdering is van weinig nut zolang de intense toepassing van de wil wordt nagelaten. Slechts een voortdurend, gestadig volgehouden inspanning van de wil kan voldoende zijn om de sādḥaka vanuit de duisternis naar het licht te brengen. Door het bewust gebruiken van de wil op elk gebied wordt het voertuig ertoe geleid in toenemende mate een zuivere uitdrukking te geven van de Ene Waarheid. In Samādhi Pāda vinden we volgende richtlijnen:

A. „*De citta wordt gereinigd door het cultiveren van vriendelijkheid (maitrī), erbarmen (karuṇā), blijdschap (muditā) en onbewogenheid (upekṣa) met betrekking tot respectievelijk geluk, ongeluk, deugd en ondeugd.*” (33)

In dit sūtra bepaalt Patañjali de juiste houding van de would-be Yogin in de verscheidene situaties die in zijn omgang met de mensen kunnen voorkomen. Eén van de grootste rustverstoorders van de geest zijn wel de onbeheerste reacties t.o.v. de menselijke omgeving. Een mens geraakt nu eens in prettige dan weer in onprettige situaties. De gewone mens heeft geen welomschreven principes om deze reacties te regelen. Hij reageert er op lukrake manier op, naar gelang van zijn humeur en van zijn grillen. Dit heeft als resultaat dat hij voortdurend door allerlei heftige emoties gestoord wordt. Sommige mensen, die dit soort emotionele reacties onaangenaam vinden, stellen hieraan paal en perk reageren helemaal niet en verharden langzaam maar zeker: zij worden harde, onverschillige mensen.

Een spiritueel leven gaat samen noch met heftige reacties noch met harde onverschilligheid. Ze zijn geen werkelijke oplossing voor het probleem van mentaal evenwicht. De vrijheid van verstoringen die door een dergelijke verkeerde instelling wordt bereikt, is kunstmatig en tegen de wet der Liefde.

Patañjali gaf de sādḥaka dus enkele regels om zijn reacties t.o.v. zijn omgeving te beheersen en te reguleren.

Maar hij gaf ook heel algemene principes aan waarop deze regulering gebaseerd is. Het voornoemd sūtra duidt duidelijk aan hoé de Yogin zijn houding en reactie moet bepalen.

Men kan zich echter afvragen wat men dient te verstaan onder *onbewogenheid t.o.v. ondeugd*, dus kwaad. Is dit wel overeenkomstig de hoogste idealen van een spiritueel leven? Is een houding van actieve hulp en erbarmen tegenover de slechten niet veel beter? Er zijn toch voorbeelden die dit argument ondersteunen?

Neen, zegt Patañjali, het gaat hier om een yogische gedragscode en niet om een gedragscode voor mensen in het algemeen, of voor heiligen in het bijzonder. Een Yoga-aspirant kan zich niet veroorloven zijn energie voor de hervorming van anderen aan te wenden. De klemtoon ligt hier immers op ‘aspirant’, niet op ‘gerealiseerde’. Wie de wereld wenst te verbeteren, beginne bij zichzelf, luidt het oosterse concept en recept. Een zaklantaarn kan slechts licht geven als de batterijen opgeladen zijn. Een Yoga-aspirant mag noch neerkijken op een slecht mens daar zoiets haat doet ontstaan, wat een ongewenste terugkaatsing op de eigen geest zou hebben, noch mag hij sympathie betonen tegenover een slecht mens omdat dit de ondeugd zou aanmoedigen. De Yoga-aspirant kan slechts één koers volgen: onbewogenheid. Hierdoor wordt een heilzaam, gezond en harmonieus mentaal leven bereikt. Dat heeft natuurlijk ook zijn terugslag op het grofstoffelijk lichaam.

B. *“De citta wordt ook gereinigd door het uitademen en inhouden van de adem.”*(34)

Het gaat hier om het regelen van de prāṇa of levensadem. Dit sūtra behandelt niét het onderwerp *prāṇāyāma*, maar wél het reinigen van de nāḍī's waarlangs de prāṇavāyu's in Prāṇamaya Kośa vloeien. Als deze “kanalen” niet zuiver zijn en de prāṇavāyu's niet vrij in deze kanalen kunnen stromen, ontstaan er verschillende soorten zenuwstoornissen. Deze manifesteren zich voornamelijk in een algemeen gevoel van fysische en mentale rusteloosheid, die vikṣepa veroorzaken. Nāḍī-Śuddhi is hiervoor dé techniek bij uitstek.

C. *„Het tot activiteit komen van (hogere) zintuigen is ook behulpzaam in het tot stand brengen van bestendigheid van de geest.”*(35)

Dit heeft betrekking op een éénpuntige gedachte, wat resulteert in de opslorping van de geest in de een of andere bovenfysische zintuiglijke waarneming. Het bewustzijn verschuift derhalve langzaam van het rijk van de zintuiglijke voertuigen naar dat van de „bewoner van het lichaam”. Een typisch voorbeeld hiervan is Laya-Yoga waarin de geest zich concentreert op Nāda, bovenzinnelijke geluiden, die op bepaalde plaatsen in het lichaam gehoord kunnen worden. Deze methode om de geest tot rust te brengen werd zó belangrijk geacht, dat er een gans aparte benadering van Yoga op dit principe gebaseerd werd.

Technieken hiervoor zijn o.a. Śāmbhavī Mudrā, Bhrāmarī Mudrā, Śānmukhī Mudrā en Nādānusandhāna.

Concentratie op de punt van de neus ontwikkelt de reuk en heeft tot gevolg dat men als het ware “in geuren opgaat”.

Concentratie op het gehemelte ontwikkelt het gezicht en toont beelden en visioenen.

Concentratie op de wortel van de tong ontwikkelt het gehoor en men begint klanken te horen.

D. *„Ook door serene en lichtgevende (toestanden die men binnen in zich ervaart).”*(36)

Een en ander hangt af van de gebruikte methode en/of bijzondere soort meditatie. Als gevolg daarvan kan men bijvoorbeeld een ongewoon licht in zich gaan zien of kan men een

gevoel van vrede en serene rust ervaren. Op zichzelf heeft zo'n ervaring niet zoveel te betekenen – maar ze kan het denkvermogen wel stabiel maken.

- E. *“De geest verwerft ook bestendigheid als hij zich richt op hen die vrij zijn van gehechtheid (Vītarāga's);”(37)*

Vītarāga's zijn die zielen die hun menselijke passies overwonnen hebben en boven rāga-dveṣa (aantrekking–afstoting) staan. Meditatie op het leven en karakter van verheven wezens zoals Christus, Buddha, Kṛṣṇa, Zoroaster, die zich bevrijd hebben van alle zintuiglijke reacties, kan de sādḥaka helpen eveneens vrij te worden van rāga-dveṣa en om aldus sereniteit en bestendigheid van geest te ontwikkelen. In religieuze kloosterordes wist/weet men dat goed genoeg: men las/leest er uit de levens van heilige mannen voor tijdens de maaltijden. In mijn schooljaren heb ik dat kunnen meemaken tijdens de (verplichte) retraits.

- F. *“(Bestendigheid van geest wordt ook bereikt) door te mediteren over de kennis die men opdoet in een droom (svapna) of in een droomloze slaap (nidrā).”(38)*

Dit sūtra werd niet door ieder commentator met gejuich onthaald: hoeveel kennis immers kan men halen uit de chaotische beelden die tijdens een droom door het brein flitsen? Wat dan te zeggen over de droomloze slaap waarin het brein blijkbaar volkomen blanco is? Hoe kan men dan dit blanco gebruiken om bestendigheid van geest te bekomen?

Droom (svapna) en droomloze slaap (nidrā) verwijzen hier niet naar de toestand van de hersenen tijdens de slaap, maar naar de kośa's waarin het bewustzijn tijdens de slaap verwijlt. Wanneer we in slaap vallen, verlaat de Jīvātma (het geïncarneerde Bewustzijn) het grofstoffelijke lichaam en begint hij te functioneren in een meer verfijnde kośa. Er is nog slechts gedeeltelijk contact met het grofstoffelijk lichaam om het in staat te stellen de normale fysiologische activiteiten uit te voeren, maar de bewuste geest functioneert in een subtieler voertuig. De Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad (I.i.18) zegt: *„Als de ziel in het land der dromen is, dan behoren alle werelden aan de ziel toe... de ziel neemt de levenskrachten met zich mee en zwerft rond in het land der dromen volgens zijn eigen wensen.”* De wijze Yājñavalkya legt aan Janaka, de koning van Videha, uit: *„De Geest heeft twee woonplaatsen: deze wereld en de wereld daarachter. Nadat de Geest het lichaam door de poort der dromen verlaten heeft, beschouwt Hij, in wakende toestand, zijn slapende zintuigen. Daarna neemt Hij zijn eigen licht en keert terug naar zijn woonst... Hij verlaat zijn nest (het lichaam) en laat het over aan de ademhaling. De onsterfelijke Geest verwijdt zich ver en hoog van zijn nest. Hij beweegt zich in alle streken waarin Hij dat wenst.”*

Mediamieke mensen verlaten 's nachts hun lichaam. Vanuit de zogenaamde astrale wereld brengen ze min of meer vage kennis omtrent hun ervaringen mee. De doorsnee mens leeft 's nachts ook in die ijlere wereld, maar kan zich dat 's morgens niet meer herinneren. Nidrā is de droomloze slaap waarin het fysische brein van de geestesactiviteiten volkomen afgesneden is en dus natuurlijkerwijze leeg wordt. De persoon in kwestie verwijlt in de hogere regionen van de astrale wereld en doet daar kennis op.

Middels speciale training en oefening kan men zich, naar men zegt, de ervaringen opgedaan in deze subtiële werelden van svapna en nidrā herinneren, men verzamelt en analyseert de kennis die men daar heeft opgedaan. Dit kan behulpzaam zijn om de geest tot rust te brengen. Maar dit alles heeft niets te maken met Samādhi!

G. „Of de vrede bereiken door meditatie op wat aangenaam is.”(39)

Dit sūtra doet juist door zijn eenvoud een krachtig beroep op de mens. De Yoga-aspirant mag mediteren op dat wat hem het dierbaarste is, op wat zijn voorkeur heeft. Met andere woorden, de hierboven aangehaalde praktijken zijn alle slechts middelen tot een doel en gelijk welke andere methode die de geest bestendig en éénpuntig maakt – dat is natuurlijk wel de voorwaarde – is goed. Dit sūtra geeft tevens te kennen dat de methode met het temperament van de sādḥaka moet overeenstemmen. Het is dus een kwestie van kiezen en toepassen. Het is géén kwestie van veel kuilen te gaan graven om water te vinden. Eén kuil én graven!

Men moet er hier aan denken dat elk van de zo-even beschreven methodes zich op een bepaald bewustzijnsniveau of cakra situeert, namelijk:

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| A. Maṇipūra Cakra | E. Svādhiṣṭhāna Cakra |
| B. Mūlādhāra Cakra | F. Viśuddha Cakra |
| C. Ājñā Cakra | G. Anāhata Cakra |
| D. Sahasrāra Cakra | |

„Het meesterschap strekt zich uit van het fijnste atoom tot de grootste oneindigheid.”(40)

Patañjali zegt hiermede onomwonden dat er aan de krachten van de Yogin geen grenzen zijn. De moderne westerse mens mag dit natuurlijk afwijzen als zijnde de zoveelste illustratie van de stijlfiguren die men in de oosterse lectuur her en der verspreid tegenkomt. Dat een Yogin bepaalde krachten heeft, dat zal de westerse mens wel aanvaarden – anders zou hij in het licht der gekende en bewezen feiten een al te gek figuur slaan! Maar aan een Yogin zoiets als “almacht” toekennen, neen, dát, zegt hij, is een absurde overdrijving.

Toch moeten we de lezer erop attent maken dat bijna één vierde van de Yogasūtra's gewijd zijn aan het beschrijven van de *siddhi's* of supernormale vermogens (tegenwoordig ook E.S.P. of PSI genoemd). Let wel: ik heb hier niet geschreven dat Patañjali dat gedaan heeft. Men is er namelijk niet zeker van of dat vierde deel wel van zijn hand is.

Het verwerven van siddhi's is niet het doel van Yoga. Het bezitten ervan betekent evenwel dat men in het bezit is van al de kenmerken van het uiteindelijke doel van Yoga. Volmaaktheid bereiken betekent immers dat men over de macht gaat beschikken om alle verschijnselen op alle gebieden te beheersen. Alle siddhi's moeten dus ten langen leste verworven worden.



Kleśa's

De kwelgeesten van het bestaan

De Yogafilosofie die Maharṣi Patañjali ons presenteert is in wezen gebaseerd op de filosofie van de kleśa's. Je zou kunnen denken dat het dan wel iets specifieks moet zijn, maar eigenlijk vormt ze de basis van gelijk welke school van Yoga. Waar Patañjali in uitblinkt is, dat hij ze in zijn Yogasūtra's helder en systematisch heeft uiteengezet. Wie wil weten waarom ie nu eigenlijk Yoga zou moeten beoefenen, vindt in dit stukje filosofie een behoorlijk goed antwoord. Er zijn westerse geleerden die deze leer niet zo best begrepen hebben en ze houden voor een uitdrukking van pessimisme. Naar hun bescheiden (?) mening wordt het ganse Indische denken door pessimisme gekenmerkt. Immers, de boeddhistische uitspraak – Boeddha begon in India – “alles is pijnlijk, alles is voorbijgaand” is een gezegde dat ook opgaat voor Sāṃkhya-Yoga en Vedānta, en zo'n uitgangspunt, zeker wanneer het niet grondig bestudeerd wordt, werkt optimisme niet echt in de hand. Nochtans, als men de leer van de kleśa's grondig bestudeert, zal men merken dat ze wel degelijk rekening houdt met wat wij onze harde dagdagelijkse werkelijkheid noemen. Natuurlijk spreken fraaie en ingenieuze uiteenzettingen van bespiegelende aard de doorsnee mens weinig aan. Men wil niet alleen theorie, maar ook een praktisch middel om de problemen te boven te komen. Uitgerekend de Indische filosofie zet de menselijke problemen duidelijk op een rijtje en biedt doeltreffende middelen aan. In ons geval: de ganse Yogaleer.

In wezen stelt de filosofie van de kleśa's ons de vraag of de wijze waarop wij, zowel gewone mensen als filosofen, leven, onze houding tegenover het leven wel rechtvaardigt. Ze doet je nadenken over je eigen innerlijke houding.

Bekijken we *de mens van en in dit universum*. De uitvindingen van de moderne wetenschap hebben ons een helder beeld gegeven van de mens in dit fysische universum. Zelfs zonder telescoop de hemel bekijken vervult de mens met ontzag. Onderzoeken hebben aangetoond dat het universum ongelooflijk veel uitgebreider is dan het voor naakte oog schijnt. De 6000 sterren die we met het blote oog kunnen waarnemen vormen slechts een groepje van de minstens één biljoen andere groepen. Het licht gaat 300.000 km per seconde en voor het aan de andere kant van ons melkwegstelsel is, zijn er zowat 100.000 jaren verstreken. Dit universum blijkt zich nog steeds uit te breiden ook. Ons gekende zonnestelsel is één uit de vele. De aarde heeft een doorsnede van 40.225 km en de zon een diameter van 1.400.000 km. Tussen de aarde en de zon liggen ongeveer 149,5 miljoen km. Een microbe op de oppervlakte van een grote wereldbol is, fysisch gezien, een fantastisch groot voorwerp vergeleken met de mens die op de aarde staat.

Dit is het ontzagwekkende beeld dat de wetenschap ons geeft aangaande de mens in het fysische universum – maar onze illusie (māyā) en onze zelfingenomenheid zijn zo groot, dat we hierover niet eens verwonderd zijn en niet eens sidderen bij de gedachte aan onze bestemming. We gaan door het leven als een opgeblazen kikker, vervuld van onbetekenende kleinzielige laag-bij-de-grondse strevingen...

De wetenschap laat het daar niet bij. Ze gaat verder. Het vervolg is niet minder ontstellend. Moleculen en atomen blijken niet hard en onvernietigbaar te zijn, maar zijn slechts uitingen van energie. Massa = Energie. Dit keiharde feit betekent noch min noch meer dat de zo goed gekende en zogenaamde echte wereld die we met onze zintuigen waarnemen, een wereld van vormen, kleuren en klanken enz., gebaseerd is op een droombeeld, een droomwereld die niets anders bevat dan (+) protonen en (-) elektronen.

Wat is de mens dan?

Maar wie vraagt zich dát af?

Laten we nu even naar **de wereld van de tijd** gaan. Ook hier moeten we kolossale oneindigheden van verschillende natuur onder ogen zien. Een oneindige opeenvolging van veranderingen schijnt zich uit te strekken in verleden en toekomst.

Wat van het verleden nu, op dit ogenblik, bekend is, is slechts enkele duizenden jaren juist achter de rug, terwijl we van de toekomst een erg vage opvatting hebben. We zijn er haast zeker van dat er miljoenen jaren achter ons liggen. Wat heeft Vadertje Tijd al niet verslonden? Machtige beschavingen, planeten, zonnestelsels, enz. En kijk, kijk eens naar die nietige mens, wiens successen en vermaardheid eveneens verdwijnen in deze Leegte, hoe die mens trots heen en weer draaft...

Hoelang leeft *hij* hier ?

Voorzeker, dit ontzagwekkend panorama van voortdurende verandering dat zich voor het menselijk oog afrolt, zou hem toch moeten doen nadenken en zich doen afvragen wat dit alles is. Wat betekenen zijn 50, 60 of 70 jaar hier?

Maar wie doet dat?

En waarom zou hij?

Is dit alles overdreven? Je hoeft je slechts even af te zonderen denken hierover ernstig na te denken, om de bedrieglijke natuur van het zogenaamde leven te beseffen en om de levenslust te voelen wegsmelten...

De meeste mensen zijn bang om de ogen te openen. Het uitzicht is inderdaad niet echt om luidkeels over te juichen, eigenlijk eerder schrik-aan-jagend.

Laat ons dit kosmische beeld verkleinen. Gaan we naar die paar vierkante meter waarop een mens zijn leven slijt. Dan zien we dat de Yogafilosofie gebaseerd is op de harde realiteiten van het leven, realiteiten die nog harder zijn dan deze welke de wetenschap ons geeft.

Wat betekent het Sanskrietwoord **kleśa** (क्लेश)?

Kleśa betekent:

- pijn, beproeving, ellende;
- dat wat pijn, beproevingen, ellende veroorzaakt.

Het is dus een analyse van de fundamentele grondoorzaken van de menselijke beproevingen en lijden én duidt de weg aan om die hindernissen doeltreffend te verwijderen

De Rṣi's die deze filosofie uiteenzetten, waren grote adepten. Zij waren zowel religieuze leiders als wetenschapsmensen en filosofen. Ieder van hen bezat deze kwaliteiten. Hun systeem kan evenwel slechts proefondervindelijk getest worden.

Al de kleśa's hebben onderlinge verwantschap. Avidyā (onwetendheid) is dé worteloorzaak van de andere vier. Alle vijf vormen zij een aaneengesloten serie van oorzaken en gevolgen. Zij kunnen zich uiten op vier manieren:

- a. **slapend**: de kleśa('s) is (zijn) in potentie aanwezig. Bij gebrek aan de nodige voorwaarden kan hij (kunnen zij) zich niet uiten. We vinden dit alleen bij vergevorderde Yogins.
- b. **verdund**: de kleśa is niet actief, maar kan actief worden. In milde graad, als er een stimulus wordt gegeven.
- c. **volkomen actief**: zoals de golven van een stormachtige zee. De saṃskāra's komen tot grote activiteit.
- d. **afwisselend**: twee tegengestelde neigingen overweldigen elkaar afwisselend, zoals dat bijv. het geval is bij twee verliefden die nu eens boos en dan weer erg aardig tegen elkaar doen. Beide gevoelens: boos (dveṣa, afstoting) en aardig (rāga, aantrekking), zijn gebaseerd op gehechtheid.

Deze vijf verkeerde ideeën hebben door de eonen van tijd en door vele levens heen de mensen verhoed te beseffen dat ze zonen van God zijn. Ze hebben er de mensen toegebracht zich te vereenzelvigen met het lagere en stoffelijke. Zij deden de goddelijke werkelijkheden vergeten. Zij hebben ons het Vaderhuis uitgedreven en in de zwijnendraf geplaatst.

Avidyā

In Sādhana Pāda 5 stelt Maharṣi Patañjali: *“Avidyā beschouwt het niet-eeuwige, onzuivere, kwade en niet-Ātman als het eeuwige, zuivere, goede en Ātman.”*

Avidyā is het denken en zien van de mens als lichaam. Dit is de eerste grote begoocheling. Bewustzijn en stof zijn van elkaar gescheiden en van elkaar verschillend. Ātman neemt de begrenzingen van de stof op zich. Het identificeert zich met de stof waarmee het geassocieerd wordt. Hoe dieper het bewustzijn zich in de stof hult (involutie), hoe groter de identificatie hiermee, totdat het keerpunt bereikt wordt en de evolutie begint: het bewustzijn ontwaart zich geleidelijk aan uit de stof en bereikt uiteindelijk Zelfrealisatie (Kaivalya).

Avidyā of onwetendheid heeft dus niets te maken met wat wij gemeenzaam “domheid” noemen. Zelfs zeer intellectuele mensen, ja wandelende encyclopedieën, kunnen volkomen “onwetend” zijn. Volgens de Yogafilosofie kunnen zij “lager staan” dan de meest eenvoudige sādha.

Bekijken we nog even de woorden van dit sūtra :

- eeuwig: verwijst naar de bewustzijnstoestand welke boven de begrenzing van tijd staat;
- zuiver: verwijst naar de zuiverheid van het bewustzijn, niet beïnvloed of gewijzigd door de stof (drie guṇa's);

- goed: verwijst naar ānanda of gelukzaligheid, welke van geen enkele uitwendige bron of omstandigheid afhankelijk is.

Wil het bewustzijn bewust worden, dan moet het eerst de zintuigen ontwikkelen waardoor contact en gewaarwording mogelijk worden. Maar de mens gebruikt deze zintuigen voor het bevredigen van zijn begeerten en daardoor vereenzelvigt hij zich met het apparaat van zijn manifestatie. Hij is dus dubbel blind: blind geboren en mentaal blind. Gedurende vele cyclussen beschouwt hij zichzelf als de materiële vorm. Hij beschouwt de voorbijgaande, lijdende, onreine, materiële lagere mens als de werkelijkheid. Hij kan niet van vormen loskomen. De zintuigen maken deel uit van die vorm; zij zijn evenwel niet de geestelijke mens, de bewoner van de vorm. Dit is wat men avidyā noemt.

Asmitā

In Sādhana Pāda 6 lezen we: *“Asmitā is de identificatie of het als het ware onmerkbaar in elkaar doen overgaan van de bewustzijnskracht (Puruṣa) met de kracht van het kenvermogen (buddhi).”*

Dit is de vereenzelviging van de ziener met het instrument van het zien, de kenner met de instrumenten waardoor die kennis zich uit. Asmitā is afgeleid van *asmi*, wat letterlijk *Ik ben* betekent. Dit *Ik ben* vertegenwoordigt het zuivere bewustzijn van zelfbestaan en heet daarom **Puruṣa**. Puruṣa kan niet veranderen. Het kan dus niet het ene ogenblik gelukkig en het andere ogenblik ongelukkig zijn. Puruṣa is boven alles verheven.

Wanneer dit Puruṣa zich in de stof inwikkelt en de kennis van zijn klare natuur verliest, dan verandert dit *Ik ben* in „Ik ben dit lichaam, ik ben gedachte, ik ben gelukkig, ik ben ziek.” Er is dus tegelijkertijd een vereenzelviging met de voertuigen of kośa’s. Op het ogenblik van de val uit de bewustheid wordt de mens gebonden door avidyā. Naarmate de graad van involutie is ook de graad van avidyā en asmitā. Avidyā gaat asmitā vooraf. Terwijl het bewustzijn afdaalt van het ene in het andere voertuig, wordt de sluier van avidyā dikker en wordt de neiging om zichzelf met dit voertuig te vereenzelvigen (asmitā), groter en grover. De mens vereenzelvigt zich met de instrumenten, te weten: citta, buddhi, manas en indriya's.

Het tegenovergestelde grijpt plaats bij de evolutie uit de stof. Beschouwen we dit alles even concreet.

Het bewustzijn gaat zich uitdrukken door het fysische lichaam. Hierbij moeten we onthouden, dat dit bewustzijn niet meer zuiver is, maar reeds door verschillende dergelijke involuties is gegaan en “zwaar geladen” is. Dit bewustzijn is dus geconditioneerd door de begrenzungen van alle tussenkommende voertuigen (kośa’s) die als het ware een brug vormen tussen zichzelf en het fysieke lichaam. We gebruiken altijd uitdrukkingen zoals „Ik zie, ik hoor, ik ga, ik zit.” Een wilde en een kind identificeren het *ik* met het lichaam zó volledig, dat er niet de minste tegenstrijdigheid in hun taalgebruik is. Maar de opgevoede en intellectuele mens kan toch ergens een vaag gevoel hebben dat het niet hij is die ziet, hoort, gaat, zit. Hij is er zich van bewust, dat deze activiteiten tot het stoffelijke lichaam behoren en dat hij daarvan door zijn geest getuige is. Desondanks, door gewoonte en uit tegenzin om dieper op de zaak in te gaan, gaat hij verder deze gemeenzame wijze van zich uitdrukken te gebruiken.

Zelfs fysiologen, psychologen en filosofen, van wie men toch redelijkerwijs mag veronderstellen dat zij vertrouwd zijn met het mechanisme van zintuiglijke waarneming, zelfs zij zijn zich van dit alles nauwelijks bewust en vereenzelvigen ook zichzelf volledig met het fysische lichaam.

Louter intellectuele kennis is dus geen prerogatief tot kennis (vidyā). Van een chirurg of lijkschouwer bijvoorbeeld mag men verwachten dat tenminste zij – zeker omdat juist voor hen niets in het lichaam verborgen is – zichzelf niet als louter lichaam zullen beschouwen. Maar men stelt vast dat wat dat betreft, er weinig verschil bestaat tussen dokter en leek.

Ieder mens kan zich in gedachten afscheiden van zijn fysisch lichaam en vaststellen dat hij deze zak vlees, beenderen en merg niet is. Toch kunnen slechts weinigen zich van hun intellect scheiden en zich realiseren dat hun opinies en begrippen louter gedachtepatronen van de geest (citta) zijn. Wij identificeren ons met ons intellect. Mijn gedachten, mijn opinies, mijn vooroordelen en mijn voorkeur zijn een deel van mijn mentaal bezit, kinderen van mijn geest – en daarom betoon ik er zoveel eerbied voor.

Nu kun je jaren gaan mediteren en trachten jezelf in gedachten van dit lichaam af te scheiden, maar ook dát is dan louter gedachte. De afscheiding moet *bewust* gebeuren.

Rāga

Sādhana Pāda 7 zegt: “*Rāga is de aantrekking die genoegens vergezelt.*”

Rāga is begeerte, gehechtheid aan de voorwerpen. Een mens is nooit gehecht aan datgene wat hem géén genoegens geeft.

Er zijn voorwerpen die genoegens verschaffen op fysisch gebied (eten en drinken, seks). Er zijn voorwerpen die genoegens geven op mentaal gebied (bijv. schaakspel) of op emotioneel gebied (liefde).

Er is de verrukking van een kannibaal voor dat wat hij eet. Er is de liefde van een man voor zijn gezin. Er is de eerbied en toewijding van de śiṣya voor de guru.

Vooruitgang van de ziel bestaat blijkbaar hierin, dat zij zich aan het ene zintuiglijke voorwerp na het andere hecht, totdat de tijd komt dat zij op zichzelf is aangewezen. De sādḥaka vindt het koninkrijk Gods in zichzelf. Alle begeerte verlaat hem dan.

Dveṣa

Volgens Sādhaka Pāda 8: “*Dveṣa is de afkeer die pijn vergezelt.*”

Dveṣa is het tegenovergestelde van rāga. Wij proberen ons te bevrijden van datgene wat ons pijn doet. Dveṣa is rāga in negatieve zin. Betreffende deze twee tegengestelden stellen we vast:

- Rāga en dveṣa binden ons aan ontelbare personen en voorwerpen en conditioneren ons leven in ongelooflijke mate. Bewust of onbewust voelen, denken en handelen we volgens de honderden grillen door dit genootschap geschapen. Heel wat mensen hebben nauwelijks de vrijheid om zélf vrij te handelen, te voelen en te denken. Zij worden door rāga en dveṣa gedicteerd en gedomineerd.

- Rāga en dveṣa trekken ons neer tot op lagere bewustzijnsniveaus, omdat zij beide alleen op die niveaus vrij spel hebben. Het is een fundamentele wet van het leven dat we onszelf vroeg of laat zullen vinden daar waar onze bewuste of onbewuste wensen kunnen vervuld worden.
- Dveṣa bindt ons evenzeer als rāga, Misschien zijn we zelfs nog meer gebonden aan de persoon die we haten dan aan de persoon die we beminnen.⁸ Persoonlijke liefde kan getransformeerd worden tot onpersoonlijke en verliest daardoor haar bindende kracht. Probeer dat eens met haat. Haat veroorzaakt immer scheiding. Haat leidt er toe dat de mens zich afkeert van het gehate voorwerp. Haat doet eenheid teniet.
- Rāga en dveṣa zijn als de twee zijden van één muntstuk. Niet-gehechtheid (vairāgya) is vrij zijn én van rāga én van dveṣa. Een vrije, ongeconditioneerde geest schommelt niet. Hij blijft in zijn centrum.

Abhiniveśa

Sādhana Pāda 9 houdt voor: *“Abhiniveśa is de krachtige wens (svarasavāhī) te blijven leven, die zelfs de geleerden domineert.”*

Svarasavāhī betekent eigenlijk: ondersteund door de eigen inherente kracht; onafscheidelijk in iedere vorm aanwezig; een constante universele kracht onafscheidelijk aan het leven verbonden, die automatisch haar uitdrukking vindt in deze “wens tot leven” (levensdrang). Het zich vastklemmen aan het leven ziet men bij ieder levend wezen, bij zowel dier als mens. Dit vastklemmen is instinctief aanwezig. Instinct is het gevolg van ervaring uit het verleden. Men is niet bevreesd voor dat wat men niet kent, nooit ervaren heeft.

Zelfs de mens die weinig of niets meer te verwachten heeft, klemt ze zich vast aan het leven. De vier andere kleśa's zijn aansprakelijk voor abhiniveśa, zelfs al zijn de kansen op leven bepaald ongunstig. Uitgerekend dán uiten zij zich het felst. De filosoof die alle filosofieën ter wereld bestudeerd heeft en intellectueel al de diepere problemen van het leven kent, is evenzeer aan het leven gehecht als de man van de straat, die van al die filosofieën geen jota weet. Denk hier ook aan wat de Bijbel over Jezus en zijn doodsangst vertelt.

Grappig detail: Patañjali gebruikt in het sūtra het woord *viduṣaḥ*, wat letterlijk ‘de geleerden’ betekent, en niet ‘de wijzen’. Hij wou hiermee beslist nog eens benadrukken dat louter intellectuele kennis op zichzelf niet toereikend is om een mens te bevrijden.

Abhiniveśa is de vrucht, de eindschakel van de keten van oorzaken en gevolgen, die als eerste schakel avidyā heeft.

Hoe de kleśa's vernietigen?

Patañjali zegt dat men de kleśa's van actieve tot passieve toestand kan brengen door meditatie (dhyāna) (Sādhana Pāda 11). Maar dat sluit toch in dat de hele techniek van Kriyā-Yoga moet toegepast worden.⁹ Meditatie is hiervan de spil. Slechts **innerlijke concentratie** en een **waak-**

¹ Dit doet me denken aan Shakespeare: “Hatred is turned love.”

⁹ Kriyā-Yoga heeft als elementen tapas, svādhyaya en Īśvara-praṇidhāna (Sādhana Pāda 1).

zame geest kunnen gunstige resultaten geven. Zonder deze heeft uitwendige actie geen nut. Er is in Yoga geen succes te boeken als niet alle energieën gebruikt worden, en dit gedurende dagen, weken, maanden, jaren.

De kleśa's herleiden tot een loutere latente toestand betekent, ze zo zwak maken dat ze niet gemakkelijk opkomen. Het betekent niet dat ze uitgeroeid zijn. Op zijn hoede zijn blijft dus het wachtwoord. Het helpt weinig één klein aspectje van een bepaalde kleśa aan te vallen. Men verslaat geen leger door slechts één soldaat aan te vallen.

Waarom de klesha's vernietigen?

Ieder van ons is bekend met de begrippen van karma en reïncarnatie. Karma heeft zijn wortels in de kleśa's (Sādhana Pāda 12). Elke ziel gaat door een voortdurende serie van geboorte en dood en rijpt daarin de vruchten van gedachten, wensen en daden die in het verleden verlicht werden. Deze vruchten zullen op hun beurt nieuwe oorzaken worden in dit of in volgende levens. Karma is immers drievoudig:

- **Prārabdha Karma** of **lotskarma** gemaakt door handelingen in één of meer vorige levens en dat moet afgedaan worden in dit leven hier; men kan er in de regel niet aan ontsnappen, zelfs niet als men ingewijd is. Ook Jezus niet.
- **Samcita Karma** of **opgezameld karma** is het opgehoopte karma dat men tijdens vele levens op aarde gemaakt heeft en dat men nog niet heeft verwerkt; men werkt slechts een bepaalde hoeveelheid karma af in elk aards bestaan.
- **Kriyamāna Karma** of **nieuw karma** is het karma dat wij nu dag in dag uit maken door ons denken, doen en laten; wij kunnen al dit karma nog in dit leven afmaken, of een deel wordt toegevoegd bij het opgezelde karma.

Kleśa's verwekken saṃskāra's of zaadindrukken die opgestapeld worden in het Kāraṇa śarīra of Oorzakelijk lichaam. Dit śarīra is de vergaarbak (karmāśaya), of in modern Nederlands: het permanent archief van de saṃskāra's en gaat mee van leven tot leven.

De kleśa's dus zijn verantwoordelijk voor de voortdurende voortbrenging van karma.

“Zolang de wortel er is, moet deze wortel rijpen, vrucht dragen in levens van verschillende soort, lengte en ervaringen,” zegt Patañjali in Sādhana Pāda 13.

- *jāti* of klasse, soort : dit bepaalt de omgeving waarin het individu geboren wordt en bepaalt bijgevolg het type leven dat hij er zal leiden. Een mens die in een achterbuurt geboren wordt, heeft niet dezelfde gunstige kansen als de mens die in een bourgeoisiefamilie geboren wordt.
- *āyu* of levensduur : dit bepaalt het totale aantal ervaringen.
- *bhoga* of ervaringen : zij kunnen aangenaam of onaangenaam zijn. Goed gesitueerde mensen kunnen een zeer onaangenaam leven leiden: niets dan lijden en smart van geboorte tot dood. Een arme sukkelaar kan zijn hele leven door “gelukkig” zijn. Het hangt dus niet helemaal af van jāti. Er is altijd nog de persoonlijke factor.

Karma is een natuurwet welke met mathematische zekerheid werkt en derhalve kunnen we tot op zekere hoogte de resultaten van onze daden voorspellen... en er rekening mede houden.

Kan het resultaat – ellende – vernietigd worden?

Sādhana Pāda 16 stelt: *“De ellende die nog niet gekomen is kan en moet vermeden worden.”*

De Yogafilosofie verschilt fundamenteel van de meeste orthodoxe wereldgodsdiensten die onder de gegeven omstandigheden niets beters aan te bieden hebben dan een onzeker en vaag geluk in het leven na de dood.

Zij zeggen: “Leef een goed leven om je geluk in het hiernamaals te verzekeren. Vertrouw op God en hoop op het beste.”

Goed bedoeld, maar niettemin toch maar een schrale troost. Volgens de Yoga lost de dood evenmin je spirituele problemen op als de nacht je economische. Als je arm bent, dan ga je zeker niet naar bed met de idee dat daardoor je probleem de volgende morgen volledig van de baan is. 's Morgens sta je op en ga je verder waar je de vorige avond ophield.

Yoga stelt dat het in het *hier en nu*, terwijl we nog in *dit* lichaam vertoeven, mogelijk is boven de illusies en ellende van dit leven te komen en oneindige kennis, zaligheid en kracht te verwerven door wat Yoga *Verlichting* noemt.

Wij mogen ons alleen niet vereenzelvigen met wat ons omringt, wij mogen Puruṣa niet met Prakṛti vereenzelvigen, noch verenigen.



TOT SLOT

Yoga staat buiten elke religieuze of filosofische opvatting of overtuiging. Yoga staat op zich geheel en al apart – alhoewel er gelijkstromende religies of filosofische opvattingen kunnen bestaan.

Alle Indische filosofiescholen hebben erkend dat Yoga het meest wetenschappelijk onderlegde pad is om de filosofische waarheden waar te maken.

De Yogaweg verlangt geen zaken die niet door eigen persoonlijke overtuiging kunnen aanvaard worden. Integendeel, de overtuiging die men voorstaat en die op zuivere gronden gebaseerd is, wordt verdiept. Is die basis niet zuiver, dan zal men ze zonder angst of spijt ontgroeien.

Wanneer men Yoga in alle eerlijkheid beoefent, zal men geestelijk groeien, en zal er, wanneer men de waarheid der dingen kent, geen reden zijn voor welke angst dan ook.

Dit groeiproces gaat samen met een toenemende innerlijke **vrede** die voortkomt uit **inzicht** en **weten**.

Yoga moet men zien als een zoeken en streven naar de Enige en Uiteindelijke Waarheid, zodat men komt tot zelfrealisatie of zelfverwerkelijking.

Zelfrealisatie betekent de verbinding van het persoonlijke bewustzijn met het Kosmische Bewustzijn of met de Oerbron aller dingen. Sommigen noemen het Zuivere Energie, anderen noemen het God. What's in a name?

*De weg uit de onbewustheid naar het goddelijk zelfbewustzijn,
dat is Yoga.*

*De weg uit het slavenom naar de vrijheid,
dat is Yoga.*

*De weg uit geïsoleerdheid naar eenheid,
dat is Yoga.*

