



The Wisdom of PATANJALI'S YOGA SUTRAS, A New Translation and Guide, door Ravi Ravindra. Morning Light Press 2009. €15.95

De Yoga Sutra's van Patanjali zijn misschien wel de meest fascinerende teksten in de literatuur van eeuwige wijsheid. Jaren geleden, lezend in het commentaar van dr.

Taimni op de Yoga Sutra's in zijn *The Science of Yoga* uit 1961, kwam voor het eerst de gedachte: dit is het dus, het kan niet anders zijn. Zo helder, zo duidelijk en dat al vanaf 200 BC. Rohit Mehta's boek *The Art of Integration* over Patanjali's Sutra's uit 1975, versterkte het gevoel van het gevonden hebben wat gezocht werd. Mehta's commentaar is meer doortrokken van de leringen van J. Krishnamurti. Alsof je met de twee boeken meegroeit.

En nu, sinds 2009, hebben we het nieuwe boek van Ravi

Ravindra die, ook geboren in de wijsheidstraditie van het oude India en herhaaldelijk in gesprek met Krishnamurti als geestelijk leraar, je weer dieper meeneemt in het Yoga Sutra – avontuur, in de wijsheid van Patanjali's Yoga Sutra's.

Het begint met de titels van de vier delen waaruit de verhandeling bestaat. In het Sanskriet, de originele taal van de Yoga Sutra's zijn dat: 1. *Samādhi Pāda* over Geestvervoering. 2. *Sādhana Pāda* over scholing. 3. *Vibhūti Pāda* over de zich ontwikkelende psychische en de hogere vermogens en 4. *Kaivalya Pāda* over Eenwording. Ravindra geeft de vier hoofdstukken als volgt aan: 1. *Timeless Insight*. 2. *Practice*. 3. *The Way of Splendor*. 4. *Freedom without Measure*. Het gaat van een tijdloos inzicht via de toepassing in de praktijk, naar het gaan waarnemen van de luisterrijke weg die eindigt in de mateloze vrijheid van het bewustzijn.

In zijn introductie geeft de schrijver aan dat het onderzoeken van Patanjali's sutra's leidt naar inzicht in de verschillende niveaus van aandacht in onszelf; en naar de mogelijkheid van het doen ontstaan van een standvastige, onpartijdige en vrije aandacht die ons kan leiden naar subtielere gebieden van werkelijkheid. Het eerste doel van de studie is dan ook zelfstudie, zodat de innerlijke mogelijkheden ontdekt kunnen worden.

De Yoga Sutra's doen een beroep op ons en, als we kunnen antwoorden met bereidheid, inspanning, dankbaarheid en nederigheid, wordt het makkelijker om dieper liggende niveaus van werkelijkheid te gaan raken.

Ravi Ravindra schrijft dat hij bij het werken met de Yoga Sutra's sterk beïnvloed werd door veel heilige teksten zoals de *Bhagavad Gita* en de evangeliën, maar ook door geïnspireerde literaire teksten en door zijn gesprekken met Krishnamurti en met Mme Jeanne de Salzman, de verantwoordelijke voor Gurdjieff's leringen na zijn dood. Aan haar is dit boek opgedragen.

Korte aanhalingen uit gedichten of geschriften, van bijvoorbeeld Rabindranath Tagore, T.S. Eliot, Meister Eckhart en Dante, verhogen de aantrekkelijkheid van het boek. In het eerste hoofdstuk over het tijdloze inzicht vinden we een aanhaling van T.S. Eliot uit 'Little Gidding', Four Quartets). Vrij vertaald staat er:

Dit is het gebruik van herinnering:

voor bevrijding - niet minder liefde maar uitbreiding van liefde voorbij het verlangen, en daarom bevrijding van de toekomst zowel als van het verleden.

Het aanhalen uit de wereldliteratuur wijst ons op de mogelijkheid van het gaan ontdekken van geestelijk inzicht in dat wat we 'geïnspi-

B o e k & p e r i o d i e k

reerde teksten' zouden kunnen noemen.

De sutra's zelf spreken heel direct tot de lezer vanaf sutra 1.1: '*Hier, nu, is de lering van yoga.*' Hier en nu, als je er klaar voor bent, kan er een nieuwe uitdaging in je leven komen.

Yoga vraagt niet om het zitten op een kussen in meditatie en wordt niet gelimiteerd door een speciale tijd of een bepaalde houding. Elk moment is het goede moment en dit moment is het beste moment.

In sutra 1.39 gaat het wel over meditatie als een van de mogelijkheden voor het bereiken van een helder en stil denken. Er worden zes mogelijkheden genoemd in voorafgaande sutra's en ze gaan in elkaar over. Meditatie is de zevende mogelijkheid, als meditatie over het verlangen van het hart. Patanjali zegt dat we kunnen mediteren op alles wat het hart verlangt. Het is niet belangrijk waarover we mediteren, maar dat we mediteren en langzaam het innerlijkste verlangen van het hart meer en meer benaderen. Door het gaan ontdekken van wijsheid en compassie, de liefde/wijsheid van het hart. Het beoefenen van meditatie – het blijven bij een beginsel of bij een waarheid, zonder afdwalen, ontvankelijk zijn en open, diep ontspannen en intens alert, zoals een ontspannen pijl – veroorzaakt op

zichzelf het wonder van het stillen van het denken.

Het tweede hoofdstuk over de scholing in de praktijk begint met de *Klesha's*, door Ravindra aangegeven met 'de krachten van belemmering', de obstakels. De sutra's zijn ook hier kort en krachtig zoals in sutra 2.34: '*Vreugde is het resultaat van juiste handeling, verdriet van foute handeling.*' Ook bij de yama/ niyama's, over zelfbeheersing en de voorschriften daartoe, staan heldere aanwijzingen, zoals in sutra 2.36: '*Als men zich houdt aan waarheid, hebben handelingen het gewenste resultaat.* Ravindra legt uit dat de voorgeschreven yama's en niyama's de morele praktijk aangeven voor het ontwikkelen van een geweten als een poort naar een hoger bewustzijn. De wijzen gaan er volgens Ravindra van uit dat een hoger bewustzijn niet kan ontstaan zonder een hoger geweten. Zo betekent de yama *ahimsa* niet alleen geweldloosheid, maar ook het vrij zijn van elke manipulatie en het niet verstoren van de natuurlijke orde. Het inzien van het totale begrip vraagt om een ethische ontwikkeling. Daarom is het belangrijk dat het idee van verschillende niveaus van bewustzijn goed begrepen en onderzocht wordt, in jezelf, maar ook in de maatschappij en in de kosmos. Het zijn de lagere niveaus van bewustzijn in iemand of in de maatschappij

die wensen te leven in eigen voorkeur en afkeur, en niet in dat wat goed of slecht is voor de hele mensheid of voor de omgeving.

De laatste sutra van hoofdstuk 2, sutra 55, beschrijft dat stilte niet de afwezigheid van geluid betekent. Dat kunnen we testen in de natuur die soms vol geluiden is, maar als we de aanwezigheid voelen van vrede en ruimte en als we innerlijk stil zijn, kunnen we stilte voelen. Het opleggen van stilte kan averechts werken.

Hoofdstuk 3 over de lusterrijke weg begint met het noemen van de discipline die nodig is voor het bereiken van totale aandacht. Heel duidelijk worden de drie vereisten aangegeven in de eerste sutra's: 3.1 *Dharana is het vasthouden van het denken op één plaats.* 3.2 *Dhyana is de ononderbroken stroom van bewustzijn gericht op het voorwerp van aandacht.* 3.3 *Samadhi is de toestand waarin het zelf niet bestaat, wanneer er alleen maar bewustzijn is van het onderwerp van meditatie.* Totale aandacht is het samengaan van deze drie staten van bewustzijn en dat wordt langzaam bereikt.

In hoofdstuk 3 legt Patanjali de nadruk op het onderscheid tussen purusha, het spirituele element dat incarneert in een lichaam, en prakriti, het lichaam. Dat onderscheid moet voortdurend aanwezig zijn, zodat we de bestuurder niet verwarren

Boek & periodiek

met het voertuig. Hoe krijgen we kennis van purusha, het geestelijke element in ons? Schitterend legt Ravindra het volgende uit in hoofdstuk 3 p.137: *Jnana is geen kennis door afscheiding waarbij subject en object gescheiden blijven; het is 'kennis' ofwel gnosis, door het opgaan in, door de fusie van subject en object. Het is een weten dat hetzelfde is als worden. Het soort inzicht dat ons naar de Geest kan leiden heeft een transformerend karakter; tijdens dat proces veranderen we. Om te weten wat hoger staat dan wij, moeten we hoger zijn. Zijn en kennen zijn zo intiem verbonden dat de Mundaka Upanishad zegt: Die Brahman kent wordt Brahman.*

Dan worden de zich mogelijk ontwikkelende psychische en geestelijke vermogens besproken.

Op p.138 worden we gewaarschuwd: *Zelfs in de hoogste staten van geestelijke ontwikkeling, kan zelfbevestiging of egoïstische ambitie opkomen, en een yogi verleiden tot het gebruiken van zijn occulte vermogens om de wereld te manipuleren voor egoïstische doeleinden.* Daarom moet er een helder en duidelijk onderscheidingsvermogen bestaan over de relatie van purusha, de geest, en prakriti, de stof. Een yogi heeft geen persoonlijke zeggenschap over de stof, maar purusha heeft de zeggenschap via de yogi, wiens bewustzijn en geweten

gezuiverd zijn en die vrij is van het ik-beginsel en van elke egocentriciteit.

Het vierde hoofdstuk gaat over het uiteindelijke doel van de sutra's, kaivalya, de vrijheid zonder beperking. Daarover wordt gezegd op p.171: *Kaivalya is de staat van het Alleen staan: vrijheid zonder begrenzing.* Dit is niet een staat van isolatie, maar een staat waarin de ziener, het geziene en het zien één zijn. De kracht van het pure zien. Het is zelfrealisatie, het Zelf van de geestelijke beginselen werkelijk maken in het nu. Men wordt wat men altijd al was en is en zal zijn.

Hierna volgt een hoofdstuk met de veelzeggende titel: *Mogen we allen gezegend worden met dienstbaarheid* (usefulness, ook bruikbaarheid). Ravindra legt uit dat het werkelijke obstakel voor elke spirituele ontwikkeling voortkomt uit de passiviteit van de aandacht. Zonder een actieve aandacht kunnen we geen verantwoordelijkheid voor ons leven nemen. We gaan dan mechanisch mee in wat we aangenaam vinden en nemen afstand van het onaangename, we worden meegeleurd door het spel van de op een gegeven moment in de buitenwereld spelende stoffelijke krachten die we niet doorzien. We laten het leven afhangen van bij voorbeeld tradities, guru's en gewoonten, maar vooral van de zelfbevestigende goedkeuring van anderen, wat weer leidt

naar angst voor afkeuring. Dit alles verhindert het ware voortdurende onderzoek.

Een ontwikkelde en standvastige aandacht en een ethisch ontwikkeld geweten leert ons de werkelijkheid te onderscheiden van dat wat relatief en minder werkelijk is omdat het voorbij gaat. De functie en het doel van het mens-zijn ligt in het worden van een link, een verbinding, een kanaal voor het geestelijke om zich te kunnen manifesteren in de materie, voor de ijlere hogere energie om af te kunnen dalen naar de aarde. Het is een dienende taak die door Ravindra wordt aangegeven met veel schitterende aanhalingen uit diverse tradities. Daarna volgen alle sutra's onder elkaar en zonder commentaar. Het leest als poëzie. En een praktisch onderzoek in de tekst over de gebruikte gezegden zoals 'Tranquil Mind' en 'Surrender to God' bij voorbeeld.

Een woordenlijst van uitdrukkingen in Sanskriet en Pali en een bibliografie zijn toegevoegd. Dankbetuigingen en een stukje over de schrijver Ravi Ravindra sluiten het boek af.

Dit boek is een uitdaging voor iedere zoeker naar waarheid die gezegend wil worden met ware dienstbaarheid, het doel van het leven als mens. Het is een van de boeken die je eigenlijk niet mag missen.

FvI