

Het hart van Patañjali's

Yoga Sūtra's

- Ingmar de Boer

De auteur is sinds 1989 lid van de TVN. Na jarenlang in Rotterdam gewoond en gewerkt te hebben voor de Rotterdamse Loge, doet hij dat sinds 2008 op en voor het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden (op de afdeling verhuur en als secretaris van de Council van het ITC). Daarnaast is hij actief voor de Annie Besant Loge in Naarden.



Naar aanleiding van het zeer inspirerende seminar 'Transformation of Consciousness: the Yoga Sutras of Patañjali' met Ravi Ravindra afgelopen juni 2011 op het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden, wil ik samen met de lezer in dit korte artikel proberen de essentie van de Yoga Sūtra's aan te raken, aan de hand van de meest relevante sūtra's. Waar dat nuttig is kunnen we de vertaling van Ravindra raadplegen, die van I.K Taimni en de *Yogabhāṣya*, het belangrijkste commentaar op de Sūtra's, dat wordt toegeschreven aan de Ṛṣi Vyāsa.^{1, 2, 3, 4}

Wat is yoga?

Om te beginnen zouden we sūtra 1.2 kunnen bekijken, waarin een definitie van yoga wordt gegeven.⁵ De rest van de tekst vormt in feite een uitwerking van deze ene sūtra.

In de Engelse vertaling van Ravindra is deze sūtra weergegeven als: ‘Yoga is establishing the mind (*chitta*) in stillness’, oftewel ‘Yoga is het vestigen van de geest in stilte.’ Als we ons hierin enigszins inleven, voelen we onmiddellijk de grootsheid van wat Patañjali ons in de sūtra’s moet gaan overbrengen. In deze vertaling horen we ook meteen de toon van Jiddu Krishnamurti doorklinken, wiens denken op Ravindra duidelijk een grote invloed heeft gehad, en die in zijn boek (en ook tijdens het seminar) regelmatig wordt geciteerd.

Meer woordelijk zegt sūtra 1.2 zoiets als: ‘Yoga is het stopzetten van de bewegingen van het denkvermogen.’ Het centrale begrip is hier *vṛtti*, beweging, dat is afgeleid van de wortel *vrt*, draaien. We kunnen het zien als het wervelen van ons denken. De bestudeerder uit de tijd van Patañjali zou dit misschien hebben gezien als een verwijzing naar de vedische schepingsmythe van *samudramanṭhana*, het ‘karnen van de wereldoceaan’. Het Nederlandse ‘worden’ is een ver familielid van ‘vṛtti’, hetgeen een verband laat zien tussen draaien en scheppen. De overeenkomst tussen mens en wereld, of micro- en makrokosmos, is in occulte literatuur vaak een sleutel tot hoger inzicht.

De *citta*, het denkvermogen, bevat de middenstof (ook *citta* genoemd) waarin de gedachten en gevoelens tot aanzijn komen. Welke typen *vṛtti*’s er zijn en waardoor ze worden veroorzaakt wordt vervolgens uitgewerkt in sūtra 1.5 en verder. De vijf typen zijn ware kennis, valse kennis, fantasie, slaap en herinnering. Voor *citta* zouden we ook het woord psyche kunnen

gebruiken, het bewustzijnsveld (*kṣetra*) waarin onze ervaringen zich weerspiegelen.

De sādhana

In het tweede hoofdstuk, getiteld *sādhana pāda*, wordt aangegeven volgens welke methode het stopzetten van de bewegingen van het denkvermogen kan worden bereikt. Sādhana is de kern van iedere yogascholing, dat wil zeggen de praktijk van yoga-beoefening, die het onderscheid bepaalt tussen de *bestudeerder* van yoga en de yogi. Daarbij zijn zaken als een geschikte zithouding (*āsana*) en het doen van ademhalingsoefeningen (*prānāyāma*) van secundair belang. Zo beweert Taimni in zijn ‘Glimpses’, dat iemand een expert kan zijn in *āsana*’s en *prānāyāma*, zonder ook maar iets van de echte yoga te weten.⁶ Het tot innerlijke stilte voeren van de psyche is de enige essentie van echte yoga, en het hoofdstuk over de sādhana vertelt ons hoe we deze weg daadwerkelijk kunnen bewandelen. In de sūtra’s 2.25 en 2.26 wordt de kern van deze weg omschreven als het geleidelijk opgeven van gehechtheden, oftewel ‘verzaking’:

tad-abhāvāt saṃyoga-abhāvo hānam tad-dṛṣeḥ kaivalyam || 2.25 ||

‘Uit het ontbreken van onwetendheid volgt het opgeven van [zintuiglijk] contact. Dit is verzaking. Uit dit inzicht volgt volkomen onthechting (*kaivalya*).’ Sommige vertalingen, waaronder die van Taimni, geven hier voor het woord *dṛṣeḥ* de vertaling ‘door de Ziener’. De Ziener, *puruṣa*, is het uiteindelijke subject in alle menselijke ervaring, de diepste kern van ons wezen. Het blind zijn voor de funda-

mentele verbondenheid van al onze bewustzijnsinhouden met *puruṣa* is de essentie van de onwetendheid (*avidyā*) die ten grondslag ligt aan het steeds opnieuw creëren van karma.

viveka-khyātir aviṣlavā hānopāyah
|| 2.26 ||

In de vertaling van Ravindra is dit: ‘Steady vision of discernment (*viveka*) is the way to overcome ignorance’, of in het Nederlands, ‘een stabiele visie met het juiste onderscheid (*viveka*) is de manier om onwetendheid te boven te komen.’ Het ‘middel tot verzaking’, *hānopāya*, is eenvoudig ‘waarneming met onderscheidingsvermogen’, *viveka-khyāti*.

Wat is meditatie?

Als we de meest essentiële sūtra’s willen selecteren, zouden we een sprong kunnen maken naar het derde hoofdstuk, naar de sūtra’s 3.2 en 3.3, de definities van *dhyāna* en *samādhi*, respectievelijk meditatie en de toestand van meditatieve trance.

tatra pratyaya-ekatānatā dhyānam
|| 3.2 ||

‘Meditatie is dan: eenpuntige gerichtheid op het object van waarneming.’ Het commentaar van Vyāsa geeft aan, dat de waarneming in een ononderbroken stroom verblijft bij het object, onaangeraakt door welke andere waarneming dan ook.⁷

tad eva-artha-mātra-nirbhāsa sva-rūpa-śūnyam-iva samādhi
|| 3.3 ||

‘Samādhi is hetzelfde [als *dhyāna*], maar in dat geval verschijnt uitsluitend

het object van waarneming, alsof de eigen aard [van de psyche] afwezig is.’ De toestand van *samādhi* vooronderstelt dus de volmaakte eenpuntige gerichtheid van *dhyāna*, en deze vooronderstelt weer de oefening van *dhāraṇa*, concentratie. In tegenstelling tot *dhāraṇa* en *dhyāna* is *samādhi* een toestand van verhoogd bewustzijn. Wie een toestand van *samādhi* meemaakt, weet dat hij iets niet-alledaags meemaakt, door het verheffende en vitaliserende effect ervan. Het is geen ongecontroleerde toestand van trance, maar gaat wel steeds gepaard met een zekere extatische kwaliteit. *Samyama*, meditatief onderzoek, wordt in sūtra 3.4 gedefinieerd als de toepassing van *dhāraṇa*, *dhyāna* en *samādhi* tesamen. Het inzicht dat in de toestand van verhoogd bewustzijn ontstaat, vormt de basis voor het ontwikkelen van de bijzondere vermogens, de *siddhi*’s.

Van *samādhi* wordt gezegd dat het is ‘alsof *sva-rūpa* afwezig is’. Verschillende vertalingen van sūtra 3.3 gaan echter heel verschillend om met dit woord *sva-rūpa*, de ‘eigen aard’. Grammaticaal is het niet duidelijk waar *sva*, eigen, naar verwijst. In de sūtra zijn eigenlijk twee instanties mogelijk waarop *sva* kan worden betrokken, te weten 1. het object van waarneming, of 2. de citta, als subject. Sommige vertalers beweren dus dat het object van waarneming in *samādhi* afwezig lijkt te zijn, andere menen dat juist de invloed van de waarnemer op de waarneming afwezig lijkt te zijn. Het verschil tussen deze twee duidingen is best opmerkelijk, omdat het hier gaat om een belangrijke definitie - en niet te vergeten persoonlijke ervaring - van de bewustzijnstoestand waar in feite het hele geschrift om scharniert.

Ravindra vertaalt sūtra 3.3 als volgt:

‘Samadhi is the state when the self is not, when there is awareness only of the object of meditation,’ of: ‘Samadhi is de toestand waarin het zelf niet bestaat, en waarin er alleen bewustzijn is van het object van meditatie.’ Dit correspondeert met de tweede duiding, die ook het meest ligt in de lijn van Krishnamurti. Ook Taimni kiest in zijn vertaling voor deze duiding. We kunnen in dit geval op zoek gaan naar bevestiging in het gezaghebbende commentaar van Vyāsa. In de weergave van Ganganatha Jha vinden we: ‘When Contemplation is conscious of the form of the object, and appears as if devoid of its own character of consciousness, then on account of its being infused with the character of the contemplated object, it becomes meditation,’ of: ‘Indien dhyāna zich bewust is van de vorm van het object, en als het ware ontgaan lijkt te zijn van het eigen karakter van het bewustzijn, dan wordt hij, omdat hij doordrongen is met het karakter van het object van meditatie, tot samādhi.’³ Ook al is deze zin wat lastig te doorgronden, wat betreft de interpretatie van svarūpa is hij eenduidig. De frase *sva-rūpa-śūnyam-iva* zegt volgens Vyāsa, dat de waarneming ‘als het ware ontgaan lijkt te zijn van het eigen karakter van het bewustzijn.’ Kort gezegd: het subjectieve element in de waarneming verdwijnt. Het commentaar geeft dus ondersteuning voor de duiding van Ravindra en Taimni.

Integratie van de psyche

De verhandeling over het in 1.2 opgeworpen vraagstuk inzake het ‘stopzetten van de bewegingen van het denkvermogen’ vindt zijn culminatie in het laatste hoofdstuk, in het bijzonder in de sūtra’s 4.24 en 4.25.

*tad-asamkhyeya-vāsanābhiś-citram-api
para-arthaṃ samhatya-kāritvāt*

|| 4.24 ||

‘Hoewel het denkvermogen veelvoudig is vanwege ontelbare restanten van indrukken (*vāsanā’s*), werkt het door samenwerking (integratie) ten dienste van het Hogere.’⁷ De *kleśa’s*, *vāsanā’s* en *samskāra’s* zijn elk op hun eigen manier oorzaken van bewegingen van de psyche (*vr̥tti’s*). Ze introduceren subjectieve vertekeningen in het proces van waarneming. Taimni geeft een tamelijk diepgaande analyse van elk van deze drie termen.⁸ Kort samengevat luidt deze als volgt. *Kleśa’s* zijn oorzaken van het ontstaan van nieuw karma, ingedeeld naar de drijfveren van de handelende persoon. *Samskāra’s* zijn opgeslagen ervaringen die onder andere in het oorzakelijk lichaam (*kāraṇa śarīra*) worden vastgelegd. *Vāsanā’s* zijn tendensen met een eigen geneigdheid zich via de persoonlijkheid (*jīvā*) te manifesteren, die ontstaan zijn op grond van eerdere ervaringen. Ze kunnen zich als actief karma (huidige leven) of als latent karma (volgende levens) presenteren. Een manier om de staat van volkomen onthechting (*kaivalya*) te bereiken is, deze oorzaken van de bewegingen van de psyche steeds in verband te blijven zien met het hogere doel van de persoonlijkheid (*jīvā*). We zouden dit kunnen aanduiden als ‘integratie van de psyche’. Als we ons realiseren dat bewustzijnsinhouden fundamenteel niet onafhankelijk zijn van hun functie ten dienste van het geheel, betekent dat, dat ze zich niet tegen ons kunnen keren, in die zin dat ze ons psychisch of lichamelijk ziek kunnen maken. Het ‘heel maken van de psyche’ is onderdeel van het proces dat plaatsvindt op het pad van geestelijke ontwikkeling.

*viśeṣa-darśina ātma-bhāva bhāvanā-
vinivṛttiḥ* || 4.25 ||

‘Het zien van dit onderscheid beëindigt de conceptie van de eigen natuur.’ Deze twee sūtra’s horen bij elkaar in zoverre, dat 4.25 het belang van 4.24 nog eens onderstreept. Sūtra 4.25 gaat echter nog een stap verder, en geeft aan dat door het juiste en volkomen inzicht in de verhouding tussen de psychische inhouden en hun heer, *puruṣa*, uiteindelijk het idee van het afgescheiden zelf volledig verdwijnt, met als gevolg de volmaakte eenwording met het allerhoogste.

NOTEN

1. Ravi Ravindra, *The Wisdom of Patañjali’s Yoga Sutras*, Morning Light Press, Sandpoint, ID (USA), 2009

2. I.K. Taimni, *De Yoga-Sūtra’s van Patañjali*, Esoterische Studiegroep Theosofie, ‘s-Gravenhage, 1975

3. Ganganatha Jha, *Yoga Darsana: The Yoga Sutras of Patanjali with the Bhashya of Vyasa*, Rajaram Tukaram Tatyā, Bombay, 1907

4. James Haughton Woods, *The Yoga-System of Patanjali, or the Ancient Hindu Doctrine of Concentration of Mind*, Harvard University Press, Cambridge, MA (USA), 1914

5. Ashok Aklujkar, *Patañjali’s Yogasūtra*, Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages (GRETIL), <http://fiindolo.sub.uni-goettingen.de/gretil.htm#Yoga> (De tekst in dit artikel is aangepast aan de weergave in het boek van Ravindra, zie noot 1)

6. I.K. Taimni, *Glimpses into the Psychology of Yoga*, Theosophical Publishing House, Adyar, Madras, 1973, p. 323

7. De tekst in het werk van Ravindra geeft hier chittam (cittam), waar in andere teksten citram staat. In devanāgarischrijft kan de tt-ligatuur soms moeilijk worden onderscheiden van de tr-ligatuur. De citram is hier de gangbare lezing.

8. Taimni, *De Yoga-Sūtra’s van Patañjali*, commentaar bij sūtra’s 2.3-2.4 en 4.6-4.10

