

YOGA – VERBINDING MET HET GODDELIJKE



Yoga is de concentratie die de schommelingen van denken en gemoed beperkt. Daarvan bevrijd, kan het zelf zich tot expressie brengen.

Yogasūtra's van Patañjali I 1-4

De voornaamste vormen van yoga* zijn:

NAAM	OMSCHRIJVING	METHODE	BRON
rāja-yoga	koninklijke yoga	zuivere ethiek en perfecte beheersing van het denken	yogasūtra's van Patañjali
karma-yoga	yoga door middel van handeling	onzelfzuchtig verrichten van zijn taak	<i>Bhagavad-Gītā</i>
jñāna-yoga	yoga door middel van het verwerven van kennis	studie en begrip van geestelijke kennis	<i>Bhagavad-Gītā</i>
bhakti-yoga	yoga door overgave aan God	volledige overgave en gehoorzaamheid aan het goddelijke dat men herkent	<i>Bhagavad-Gītā</i>

Yoga betekent innerlijke verbinding zoeken met het goddelijke, het zuiverste en hoogste in ons, het pad dat ertoe leidt dat we ons bewust worden van ons

* De 'yoga' van lichaamshoudingen en ademhaling zoals men die in het Westen kent, de **hatha-yoga**, is geen yoga, maar slechts een (misbaar) hulpmiddel dat door sommigen wordt gebruikt.

zelf, datgene wat we werkelijk zijn. Het betekent dat je er voortdurend naar moet streven te leven in het hogere gedeelte van je denken en zoveel mogelijk alle wereldlijke zorgen moet vermijden. Maar het betekent niet dat iemand zijn wereldlijke taken moet opgeven of verwaarlozen. Integendeel, hij of zij moet daarin naar perfectie streven. Een yogi kan timmerman zijn of moeder, boerin of opa, wetenschapper of schoonmaakster, want het beroep dat men heeft doet er weinig toe. Doe wat je doet, zonder ooit te denken aan het voordeel dat dit heeft voor jezelf. Omdat we allemaal één zijn in Brahman is het vervullen van een functie ter wille van de totaliteit van alle wezens – de aarde – en het vervullen van de nobele wensen van God of de godenwereld veel belangrijker. We zijn deel van dat geheel, dus een beloning die veel groter is dan we voor onszelf ooit zouden kunnen bewerkstelligen valt ons op haar juiste tijd ten deel. Het is niet makkelijk, maar we moeten elke vorm van egoïsme afleren en ons uitsluitend laten leiden door onzelfzuchtige motieven, zonder bijgedachten. Als er veel meer van zulke mensen zouden zijn, zou de mensheid er beter aan toe zijn.

Eén van de zes grote filosofische scholen in India wordt 'Yoga' genoemd. Daarin wordt, vooral gebaseerd op Patañjali die zijn kennis verzamelde in zijn *yogasūtra's*, de basis gelegd voor het pad dat leidt tot zelfkennis en eenwording. Het systeem dat hij onderwijst is *rāja-yoga*, koninklijke yoga, van volledige controle van het denken overeenkomstig zuivere ethiek. (Voor meer hierover, zie de behandeling van de yogaschool in hoofdstuk 43 over de zes wijsgerige scholen.) Daarbij is een stabiele lichaamshouding en een juiste ademhaling bevorderlijk. Dit facet van de beoefening wordt ook al beschreven in bijvoorbeeld de *Śvetāśvatara Upanishad*. (Zie hoofdstuk 33 § 11.) Maar het belangrijkste boek over yoga is de *Bhagavad-Gītā*. Hierin worden met name karma-yoga, *jñāna-yoga* en bhakti-yoga, respectievelijk yoga van handeling, van hogere kennis en van volledige overgave, op voor iedereen begrijpelijke wijze beschreven. In ons boek wordt de *Bhagavad-Gītā* behandeld in de hoofdstukken 36 en 37.

Er zijn diverse vormen van yoga, maar in werkelijkheid zijn ze, als ze op de juiste manier worden begrepen, in hun essentie niet van elkaar te onderscheiden. De uiterlijkheden waaraan sommige schrijvers zoveel aandacht hebben besteed, zoals lichaamsoefeningen en allerlei mentale haarkloverij, hebben ertoe geleid dat door de eeuwen heen velen op een dwaalspoor zijn gebracht en aldus in verwarring in dit leven de weg nooit hebben gevonden, terwijl het enige dat men eigenlijk hoeft te weten datgene is wat zojuist is beschreven.