

De diepere dimensie van yoga

– Mary Anderson

Wat wordt er bedoeld met ‘yoga’? In het westen denken de mensen bij yoga vooral aan houdingen en oefeningen voor het lichaam die de gezondheid kunnen bevorderen en zelfs ziekte kunnen genezen – en dit is natuurlijk iets wat erg goed is. Dus vanuit dit gezichtspunt is het doel van yoga gezondheid – fysiek en misschien ook psychologisch.

Mary Anderson is internationaal secretaris van de Theosophical Society. Zij geeft lezingen in de gehele wereld in het Engels, Frans en Duits.



Deze yoga – de yoga van het lichaam – wordt in het westen ook hatha yoga genoemd. Maar in India had hatha yoga oorspronkelijk een andere betekenis. Hatha yoga werd gesteld tegenover raja yoga, de koninklijke yoga, waar we nog op zullen terugkomen. Het doel van deze traditionele hatha yoga is het doen ontwaken van psychische krachten, zoals helderziendheid, dingen zien op afstand en levitatie (= het zweven van personen en voorwerpen zonder aanwijsbare oorzaak, *Ganesha*) – krachten die vanuit het standpunt van raja yoga niet van waarde worden geacht. De methoden van deze traditionele Indiase yoga zijn enigszins extreem: b.v. het staan op één been; je arm jaren lang omhoog houden totdat deze verschrompelt; een stuk stof in de ingewanden aanbrennen; staren naar een kandelaar; bepaalde seksuele praktijken, enzovoort. Het doel van deze methoden is om het lichaam te schokken. We herinneren ons misschien wel de ascetische praktijken die onder de monniken in de

middeleeuwen in Europa gewoon waren en die leidden tot visioenen en soms tot psychische vermogens. Wanneer zieke mensen in een ijltostand zijn, hebben ze ook visioenen. Het gebruiken van drugs leidt ook tot psychische ervaringen. Wat in het westen bekend staat als yoga is echter vooral hatha yoga zoals eerder beschreven – houdingen en oefeningen die de gezondheid kunnen bevorderen.

Maar wat is yoga zelf? Er zijn vele definities en we zullen naar sommige ervan verwijzen. Het woord ‘yoga’ is verwant aan het woord ‘juk’. Wat is de functie van een juk in de meest positieve zin? Het is een bindende functie, een verenigende functie. En inderdaad, het woord ‘yoga’ betekent ‘eenwording’. Het logisch denken vraagt onmiddellijk, ‘vereniging van wat met wat?’ en ‘wie wordt verenigd met wie?’ De mensen denken bijvoorbeeld aan de vereniging van de individuele ziel met de universele ziel en stellen zich voor dat zij doorgaan met bestaan in een veel grootsere vorm. Maar misschien is yoga niet de vereniging van iets met iets anders. Wanneer er werkelijk vereniging is, is er niets dat verenigd wordt en niets waarmee het zich verenigt. Er is niets anders! Er is eenvoudigweg vereniging.

Yoga betekent dus vereniging en in het verlengde daarvan heeft zich ontwikkeld: ‘yoga’ betekent ook de weg tot vereniging.

We kunnen onszelf nu twee vragen stellen. De eerste is, *‘Wat is vereniging en is het de moeite waard om dat na te streven?’* De tweede vraag is: *‘Is er slechts één weg tot vereniging of zijn er verschillende wegen?’*

Laten we deze twee vragen om de beurt overwegen: Wat is vereniging en

is het de moeite waard om deze na te streven?

De Indiase filosofie biedt ons een prachtig overzicht van evolutie aan. Het universum waarin wij bewust leven bevat een eindeloze verscheidenheid aan soorten in alle levensvormen. Maar de hele veelvormigheid van dit universum kwam voort uit Eenheid, uit het Ene. En na ontelbare eeuwen zal alles terugkeren naar de Eenheid, naar het Ene. Alles verlangt – en wijzelf verlangen – naar die Eenheid, onze oorsprong en bestemming. Wij zijn voortdurend op zoek naar eenheid in deze wereld van veelheid. Wij proberen onszelf te verenigen met onze materiële bezittingen ‘ik ben zo en zo veel waard’, onze intellectuele verworvenheden ‘ik ben afgestudeerd aan de universiteit’, ‘ik weet alles van dit en van dat’. We zoeken verbinding met andere mensen. Maar die verbinding neemt vaak de vorm aan van bezit en leidt slechts voor een beperkte tijd tot geluk. Wij zijn bang om onze bezittingen te verliezen, welke deze mogen zijn, of zij stellen ons teleur of wij raken er op uitgekeken.

De ware eenheid die we zoeken ligt in ons binnenste; het is een kwestie van onze innerlijke houding.

De ware eenheid die we zoeken ligt in ons binnenste; het is een kwestie van onze innerlijke houding. Een kluisenaar kan in zijn eenzaamheid innerlijk bewust zijn van eenheid. Maar natuurlijk ligt het bewijs van innerlijke eenheid in het dagelijks leven, in onze gevoelens ten aanzien van mensen met wie we in contact komen. Als er deze innerlijke houding van eenheid is, dan zal iemand van binnen, dat wil zeggen

geestelijk, gelukkig en tevreden zijn. In de westerse mystiek wordt eenheid – eenwording – gezien als vereniging met God, de laatste stap op het mystieke pad.

**Ons ware zelf is niet ons lichaam,
onze gevoelens - zelfs niet onze
gedachten - maar ons ware zelf ligt
verborgen in de diepten van ons
wezen. Ons ware wezen
is spiritueel, goddelijk.**

Eenheid is niet alleen de bron van alles en het doel van alles, maar ook het hart van alles. Ons ware zelf is niet ons lichaam, onze gevoelens – zelfs niet onze gedachten – maar ons ware zelf ligt verborgen in de diepten van ons wezen. Ons ware wezen is spiritueel, goddelijk. Maar op dat innerlijke, geestelijke niveau, zijn we niet bewust! Twee vrienden kwamen elkaar op zekere dag tegen. De een vroeg aan de ander ‘Hoe gaat het met je?’ en de ander antwoordde ‘Dank je, ik voel me uitstekend, maar ik heb er moeite mee om het tot uitdrukking te brengen!’

Zo is het ook met ons. Wij kunnen ons ware wezen niet tot uitdrukking brengen – we zijn ons er zelfs niet van bewust. Maar we verlangen ernaar om dat te worden wat we zijn. Die volmaaktheid, die eenheid, is niet alleen onze innerlijke geestelijke aard, maar zij is tegelijkertijd ook de innerlijke geestelijke aard van alle wezens. In ons innerlijk zijn wij één met alle andere wezens en dingen.

Hoe wij vervreemd raakten van onze eigen aard wordt uitgelegd door de filosofie van de *klehsa's* in de *Yoga Sutras* (waar we nog op terug zullen komen). De *klehsa's* zijn de schakels in de ke-

ten van de oorzaak van pijn, lijden en ellende. Deze causale keten begint met onwetendheid (*avidya*) en leidt tot onwetendheid over onze eigen aard: de overtuiging dat we afgescheiden zijn van anderen (*asmita*); dan volgen er: persoonlijke aantrekking en afstoting (*raga en dvesha*) en de sterke wens om te blijven bestaan (*abhinivésa*), wat betekent het bestaan als afgescheiden wezens. Onwetendheid van de ware aard van de dingen wordt geïllustreerd door het abusievelijk een touw voor een slang aanzien, in het halfdonker. Wij zijn niet bekend met de ware aard van het touw. En dus reageren we met angst of agressie. Als we een licht aandoen, het licht van inzicht, dan realiseren we ons, dat het niet een slang is die we zien, maar een touw en onze houding verandert en wordt objectief. Weg zijn de angst en de agressie. Wanneer we ons werkelijk realiseren dat we gevangen zitten in deze oorzakelijke keten van onwetendheid, verkeerd begrijpen en alle emoties die daar uit voortvloeien, zullen wij er van bevrijd worden. Wij zullen ons bewust worden van onze ware aard en die van alle wezens – en van hun eenheid.

Laten we naar de tweede vraag gaan: Is er slechts één weg tot eenwording of zijn er verschillende wegen?

Het antwoord is ja en nee in beide gevallen! Er zijn net zoveel wegen als er mensen zijn. En ieder moet zijn of haar eigen weg vinden. Een leraar kan een tijdje nuttig zijn, maar uiteindelijk moet men zijn eigen pad vinden. Er zijn echter verschillende typen mensen: bijvoorbeeld de intellectuele, de emotionele mens en de man of vrouw van actie. Voor ieder type is er een yoga, dat wil zeggen een weg terug naar innerlijke heelheid. We kunnen die de

weg van het hoofd, het hart en de hand noemen.

Wat zijn deze wegen die uitgedrukt worden in de verschillende vormen van yoga? De weg van de intellectuelen, van diegenen die van leren houden, is jnana yoga, het pad van kennis, dat leidt tot wijsheid. Die wijsheid ligt voorbij het intellect, het logische denken. Men moet daarvoor eerst het intellect ontwikkelen, het logische denken. Uitvinders bijvoorbeeld ervaren onverwachts diepere inzichten, misschien wel in hun slaap, maar slechts nadat zij intellectueel met een probleem geworsteld hebben.

Voor de emotionele mens is het pad bhakti yoga, de weg van de liefde of devotie, die leidt van zelfzuchtige, persoonlijke liefde – beperkt, bezitterig en afhankelijk van het feit of deze wordt beantwoord – tot onzelfzuchtige liefde, onpersoonlijk en universeel.

Voor de actieve man of vrouw, de ‘praktische’ mens, is er karma yoga, de weg van handeling. Karma yoga leidt van egoïstische activiteit met de bedoeling daar persoonlijk voordeel uit te halen, eigen winst, tot een handelen dat uit liefde voortkomt of vanuit een gevoel van verantwoordelijkheid. We handelen niet alleen met het lichaam, maar ook met het denken en met onze gevoelens. Wanneer wij lichamelijk handelen, denken en voelen wij ook. We handelen vanuit bepaalde motieven. Soms zijn die motieven verborgen. We vinden het niet prettig deze toe te geven, zelfs niet aan onszelf. Heel vaak zijn ze gemengd. We kunnen bijvoor-

beeld gedeeltelijk vanuit eigenbelang handelen en gedeeltelijk vanuit consideratie met anderen.

De ideale handeling houdt in: geen gedachte aan het resultaat van de handeling – dat is de boodschap van de *Bhagavad Gita*.

Deze wegen van hoofd, hart en hand zijn complementair, ze vullen elkaar aan. We bezitten allemaal een denkvermogen, gevoelens en een lichaam. Daarom moeten we allemaal, als we evenwichtige mensen willen worden, in de loop van onze evolutie vroeg of laat het denkvermogen, de gevoelens en de praktische uiterlijke handeling ontwikkelen, hoewel de nadruk kan blijven op hoofd, hart of hand. We moeten dus in de loop van onze evolutie eerst de ene en dan de andere yoga weg volgen. Het leven dwingt ons dat te doen en dit is vaak pijnlijk. Een geleerde bijvoorbeeld kan soms verplicht worden zich met een praktische activiteit bezig te houden, een emotioneel mens moet leren zijn of haar krachten tot redeneren te gebruiken, de man van handeling moet leren om beter te werken door zijn hoofd en zijn hart te gebruiken en zijn impulsieve aard te beteugelen. Wat hebben deze yoga paden gemeen? Onzelfzuchtigheid en liefde. De weg naar eenheid kan niet anders dan wegleiden uit de afgescheidenheid en het eigenbelang naar solidariteit en zelfvergetelheid.

Uit: *The Theosophist*, augustus 2004

Vertaling: EKB