

De diepere dimensie van yoga (deel II)

– Mary Anderson

Er is een heel belangrijke vorm van yoga die we slechts terloops genoemd hebben: raja yoga, de Koninklijke yoga, ook wel bekend als de yoga van wil.



Er zijn zes darsana's in de Indiase filosofie, zes filosofieën of systemen of manieren om naar het leven te kijken. Yoga is er één van. De drie meest bekende zijn, de Samkya, de Vedanta en de Yoga filosofieën. Samkya gaat over het verschijnen van de kosmos uit geest en materie en is dualistisch. Vedanta – vooral advaita vedanta – richt zich op de eenheid van al het bestaande. Yoga is de filosofie van de wil of van eenwording. Dit is raja yoga, de koninklijke yoga.

En nu hebben we de beschikking over een fundamentele tekst: de *Yoga-Sutras* van Patanjali, hoewel Patanjali alleen samenvatte wat mondeling al eeuwen voor zijn tijd onderwezen was. (Zie: *De Yoga-Sutras van Patanjali* door dr. I.K. Taimni, uitgave UTVN)

De *Yoga-Sutras* (*sutra* = vers) beginnen met een definitie van yoga – niet een metafysische, maar een praktische definitie – die echter, hoewel praktisch, niet gemakkelijk toe te passen is.

'*Yoga is het stilzetten van de wijzigingen van het denken*', dat betekent, yoga

is het kalmeren van de wervelingen van onze gedachten en gevoelens.

Wanneer we onszelf gadeslaan, dan realiseren we ons dat onze gedachten en onze wensen, onze herinneringen en onze fantasieën elkaar in een wilde dans achterna zitten. Maar wanneer deze psychische golven tot rust komen, wordt er gezegd dat we in onze eigen ware aard leven. Dan zijn we dus geworden wat we zijn. Onze problemen zijn opgelost! Maar het is niet zo eenvoudig, wanneer we het gaan proberen! Het denken wordt voortdurend afgeleid.

Wat helpt ons in deze situatie? Patanjali zegt: *voortdurende oefening en onthechting* (1.12). Als we aan veel dingen gehecht zijn, denken we er voortdurend aan. Om deze neiging van het denken onder controle te krijgen, is er een andere voortreffelijke hulp om zich te concentreren voor hen die religieus ingesteld zijn, namelijk *toewijding tot God* (1.23). We houden ervan om te denken aan dat wat we liefhebben.

Raja yoga wordt de yoga met de acht ledematen genoemd. Deze yoga heeft acht onderdelen. De eerste vijf onderdelen staan bekend als voorbereidende yoga of uiterlijke yoga (*bahiranga yoga*). Hun doel is de afleidingen waaronder wij lijden, die de stormen in de golven van onze psyche scheppen, te verzwakken.

Laten we ons een gebouw voorstellen: het 'raja yoga-gebouw of het 'huis van yoga'. De eerste twee onderdelen van yoga vormen de fundering van het gebouw. Zij staan bekend als *yama* en *niyama*. Zij zijn ethisch en zedelijk van aard. Het eerste onderdeel, *yama*, bestaat uit vijf onthoudingen en kan verleken worden met de voorbereiding of het schoonmaken van de grond, zor-

gen dat het afval van de bouwplaats verwijderd wordt. *Yama* bestaat uit het zich onthouden van geweld (*ahimsa*), leugens (*satya*), diefstal (*asteya*), onkuisheid (*brahmacharya*) en hebzucht (*aparigraha*).

Natuurlijk mogen we zeggen 'Maar ik ben niet gewelddadig', 'Ik steel niet' enz. Maar doen we deze dingen misschien in gedachten? Hebben we gewelddadige gedachten? Worden we boos? Verlangen we iets dat niet aan ons toebehoort? Wij zijn geen seksmaniakken. Maar hebben we soms geen seksuele gedachten? Twee zenmonniken moesten op één van hun zwerftochten een rivier bij een fort oversteken. Een jonge vrouw wilde ook de rivier oversteken, maar hij was te diep voor haar en ze was radeloos. De oudere monnik pakte haar op en droeg haar naar de andere oever. De jonge monnik was geschokt en een tijd lang zei hij geen woord. Toen vroeg hij de oudere monnik: 'Hoe kon jij, een monnik, een vrouw aanraken?' De oudere monnik antwoordde: 'Beste broeder, ik zette haar aan de andere kant van de rivier neer, maar jij draagt haar nog steeds!'

De *yama's* worden ook positief uitgedrukt, zoals zachtmoedigheid, waarheidsliefde, eerlijkheid, gematigdheid en vrijgevigheid.

Het tweede onderdeel van yoga is *niyama* of zelfdiscipline. Nadat we enigszins de bouwplaats opgeruimd hebben door *yama*, beginnen we nu, met *niyama*, de fundering van het 'huis van yoga' te bouwen.

De *niyama's* zijn: zuiverheid (*sau-cha*), tevredenheid (*samtosha*), zelfdiscipline (*tapas*), zelfstudie (*svadhyaya*) en toewijding tot God (*ishvara-pranidhana*).

De eerste twee onderdelen zijn dus ethisch en zedelijk van aard, zij hebben te maken met het juiste gedrag in het dagelijks leven. Hun doel is om ons te bevrijden van afleidingen die voortkomen uit onze persoonlijke wensen, onze zelfzuchtigheid. Het is verbazingwekkend dat er zogenaamde yogasystemen bestaan die niet vasthouden aan het belang van ethiek en zedelijkheid. Zulke systemen kunnen niet leiden tot het doel van eenheid. Hun streven is ook niet eenheid, maar eerder bijvoorbeeld het verkrijgen van psychische vermogens. Als we echter geen stevige funderingen bouwen, kan ons 'huis van yoga' instorten. Dat doet ons denken aan de parabel uit de bijbel van de man die zijn huis bouwde op een rots en de man die zijn huis bouwde op zand.

De eerste en tweede onderdelen van raja yoga zijn zedelijk en ethisch en de derde, vierde en vijfde onderdelen kunnen technisch genoemd worden.: zij dienen om de muren van ons huis van Yoga te bouwen, om ons te beschermen tegen verstoringen van buiten, net zoals ramen en deuren alleen diegene binnen laten die we willen binnen laten.

Het derde onderdeel van yoga is *asana* – het trainen van het lichaam – en heeft te maken met wat we in het westen tegenwoordig (en vaak in India) yoga of hatha yoga noemen. De *asana's* dienen om iemand te bevrijden van de afleidingen die van het lichaam komen, bijvoorbeeld van de zenuwen. Wat vanuit dit gezichtspunt nodig is, is gewoon een lichaamshouding die gemakkelijk en stevig is en oefeningen die leiden tot zo'n houding, zodat we het lichaam kunnen vergeten, zodat het rustig is, maar niet in slaap valt. De muren van ons huis zouden dus sterk

moeten zijn en we zouden er comfortabel in moeten kunnen leven.

Het vierde onderdeel is *pranayama*, hetgeen te maken heeft met ademhalen. Hier openen we de ramen van ons huis, om op de juiste wijze adem te kunnen halen. Er bestaan overdreven ademhalingsoefeningen die kunnen leiden tot psychische vermogens. Als we daaraan toegeven openen wij de ramen van ons huis om een cycloon binnen te laten! Maar wat vanuit de zienswijze van raja yoga nodig is, is gewoon regelmatig en diep ademen. Het doel van *pranayama* is om ons te bevrijden van verwarringen die door het ademhalen veroorzaakt worden: bijvoorbeeld het voorkomen dat onze ademhaling te snel gaat of dat we vergeten adem te halen.

Het vijfde onderdeel van raja yoga is het terugtrekken van de zintuigen (*pratyahara*), zoals een schildpad zijn ledematen terugtrekt binnen zijn pantser. Het doel van *pratyahara* is ons te bevrijden van afleidingen die voortkomen uit indrukken van de zintuigen, dat wil zeggen van wat buiten is en ons door de zintuigen wordt overgebracht. De deuren van ons huis zouden *pratyahara* kunnen symboliseren.

Nu gaan wij het dak van ons 'huis van yog'a bouwen, de apotheose: de drie laatste onderdelen van raja yoga: *antaranga*, de innerlijke yoga, *samyama*, die bestaat uit *dharana* (concentratie), *dhyana* (contemplatie) en *samadhi* (eenwording).

Dharana of concentratie wordt als volgt beschreven: 'Concentratie is het vasthouden van het denken binnen een begrensde, mentale ruimte (het object van de concentratie)' (III.1.)

Wat staat concentratie in de weg? Klaarblijkelijk verstoringen en afleidingen die veroorzaakt worden door

de emoties, onze wensen, het lichaam en de voorwerpen in de wereld om ons heen die door de zintuigen overgebracht worden. Deze verstoringen zijn door de eerste vijf ledematen van de achtvoudige yoga verwijderd.

Contemplatie (schouwen) wordt gedefinieerd als: ‘*de ononderbroken stroom (van denken) gericht op het (voor de meditatie gekozen) object.*’ (III.2.) In de concentratie zijn er van tijd tot tijd verstoringen. In de contemplatie zijn er geen verstoringen meer.

Samadhi, het achtste en laatste onderdeel van yoga is ‘*contemplatie wanneer er alleen nog maar bewustzijn is van het object der meditatie en niet van zichzelf (namelijk van het denken)*’ (III.3). Normale waarneming houdt drie componenten in: de waarnemer, wat de waarnemer waarneemt en de handeling van het waarnemen. Deze worden in de grammatica uitgedrukt als onderwerp, lijdend voorwerp en werkwoord. In *samadhi* zijn deze drie één. Wij verhinderen dan niet langer onze waarneming, wij staan niet langer in ons eigen licht. Dit is volmaakte waarneming, volmaakte kennis: één zijn met de essentie van het voorwerp van onze kennis. En aangezien alles in zijn essentie, in zijn essentiële aard één is, betekent dit: één zijn met alles.

Nu hebben we het dak van ons huis bereikt. Laten we ons een plat dak voorstellen, waarop we kunnen staan in het zonlicht en genieten van een onbelemmerd uitzicht naar alle kanten, waarbij wij alles in één keer in ons opnemen. Wanneer we op de grond lopen, zien we misschien een dorp, velden, een bos – het een na het ander. Vanaf de bergtop of vanuit een vliegtuig zien we alles in één keer.

In *samadhi* zijn we dus één met iedereen, met alle dingen. En dan is ‘*de ziener gevestigd in zijn eigen, essentiële en fundamentele aard.*’ (I.3)

Er moet op gewezen worden dat, hoewel de acht onderdelen van yoga in een bepaalde volgorde worden genoemd, dit niet betekent, dat we geen enkele ervan moeten of kunnen oefenen – voor zover we dat kunnen – totdat we een volmaakte beheersing over de vorige onderdelen hebben. Anders zullen we vele levens werken aan *yama/niyama*. Al zijn we onvolmaakt in *yama* en *niyama*, we kunnen toch enigermate bijvoorbeeld *asana*'s, concentratie enzovoort oefenen. Maar we zullen in ieder stadium pas volmaaktheid bereiken nadat we een zeker minimum aan bekwaamheid bereikt hebben in de voorafgaande stadia.

Laten we tenslotte wat meer definities van yoga overwegen:

Yoga is het systeem van oefening dat een mens tot eenwording met de werkelijkheid brengt. (Christmas Humphreys)

Yoga is de wetenschap van het verwijderen van de psychologische obstakels die de mens ervan weerhouden zijn ware aard en het doel van zijn bestaan te begrijpen. (E. Gardner)

Yoga is vaardigheid in het handelen. (Bhagavad Gita, II, 50)

Yoga is leven en dood. (Katha Upanishad)

Yoga is dus een nieuw begin, de ontdekking van een nieuwe dimensie. De phoenix rijst op uit de as. ‘*Als de graankorrel niet in de aarde valt en sterft, blijft hij alleen: maar als hij sterft, brengt hij veel vrucht voort*’ (Joh. 12:24).

Uit: *The Theosophist*, september 2004

Vertaling: EKB