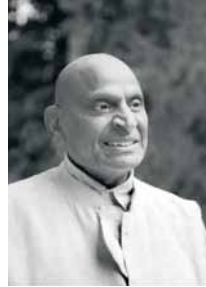


# De beoefening van Yoga

– Ravi Ravindra

*De beoefening van yoga bestaat uit zelf-discipline (tapas), zelfonderzoek (svādhyāya) en toewijding aan Īśvara. (2.1)<sup>1</sup>*



Deze sutra kan men ook vertalen als: *Tapas, svādhyāya en toewijding aan Īśvara vormen samen Kriyā Yoga*.<sup>2</sup> Kijkt men zo naar deze sutra, dan wordt ‘*kriyā yoga*’ een aparte yoga, zelfs de meest karakteristieke yoga die in verband wordt gebracht met *Patañjali*, die hier aan de orde is. Maar eenvoudiger gezegd betekent *kriyā yoga* letterlijk ‘de toepassing van yoga’; dit herinnert ons weer aan onze behoefte ons ertoe te verbinden yoga te beoefenen.

Het woord ‘tapas’ wordt soms vertaald met ‘inspanning, soberheid of ascese dan wel zelfdiscipline’. Het houdt een verwijzing in naar de hitte die vrijkomt bij een grote inspanning. Zelfdiscipline is volstrekt onmisbaar bij elke beoefening van yoga. Ons hele psychosomatische organisme moet ordelijk ingericht worden. De lagere, dat wil zeggen de minder bewuste, delen in ons moeten worden gedisciplineerd door de hogere delen en moeten ertoe worden gebracht te functioneren met het inzicht dat van boven komt. Goede ideeën en besluiten leveren namelijk niets op als de delen die de beslissingen uit moeten voeren weigeren mee

te werken. Zoals mevrouw Salzmann, de belangrijkste leerling van Goerdjev zei: *Het lichaam moet worden gedisciplineerd – met straffen en beloningen – niet gemarteld. Het moet leren aan iets hoorders te gehoorzamen. Het lichaam moet ter beschikking staan.*

In de hele Indiase traditie wordt de nadruk gelegd op het belang van zelfonderzoek (*svādhyāya*). Hoe wij ook optreden of ons laten kennen, bijvoorbeeld door de klank van de stem, een gebaar, een lichaamshouding, onze houding tegenover onszelf of onze ouders of anderen, het is allemaal geschikt voor een zelfobservatie die steeds meer van onszelf aan het licht kan brengen en de dieper liggende spanningen en beweegredenen kan verhelderen. Zelfonderzoek (of zelfkennis) kan beginnen als het onderzoek van heel persoonlijke voorkeuren en gevoelens van afkeer, maar al gauw komen we erachter dat zelfonderzoek in feite een onderzoek is van de staat van de mens, zoals die in onze individuele omstandigheden tot uitdrukking komt.

Hoe dieper het niveau van het zelf van onze studie is, des te intenser verdiepen wij ons in de algemene status van de mens in alle menselijke wezens. Alle wijzen van India hebben beweerd dat ons diepste zelf, Atman, samenvalt met het hoogste Universele Zelf, Brahman, en dat de hoogste werkelijkheid verblijf houdt in het diepste deel van ieder individu. Vanuit een soortgelijk inzicht verklaarde Meester Eckhart dat onze ziel even oneindig is als God.

Bij de benadering van zelfonderzoek is het noodzakelijk om te vragen welke niveaus van het zelf we moeten leren kennen en ook wat het niveau is van

het zelf dat kent. Het antwoord op deze vragen zal variëren op verschillende niveaus van de studie. In het begin verzamelen we gegevens over onszelf en beginnen we gedragspatronen te onderscheiden. Het zal duidelijk worden wat onze eigen privé-wensen, onze privé-angsten en onze kenmerkende ambities zijn, die overwegend uit onze omstandigheden zullen voortvloeien. Stap voor stap gaan we inzien dat angst en begeerte universele kenmerken van menselijke wezens zijn, al zullen hun verschijningsvormen in elk geval in details verschillen.

We kunnen gaan begrijpen dat heel de mensheid wordt geleid of opgejaagd door krachten van beloning en straf, door het verlangen naar goedkeuring en de angst voor afwijzing – afkomstig van ouders, samenleving, tradities en van God. We gaan ook inzien dat er onder de laag van vrees en eerzucht een verlangen aanwezig is naar aansluiting bij de Bron van alle leven en alles wat betekenis heeft. Op momenten van inzicht beseffen we dat we niet alleen de zoekers zijn maar ook het voorwerp van onze zoektocht. Tenslotte leert, zoals de *Bhagavad Gita* zegt, het Zelf door Zichzelf het Zelf kennen. *Niet ik ken deze dingen, niet de ik die ik ben*, zegt de Christelijke mysticus Boehme, *maar God kent ze in mij.*

‘*Svādhyāya*’ wordt soms vertaald als ‘een onderzoek van heilige teksten’. Een onderzoek van heilige teksten heeft echter geen zin als het niet leidt tot een onpartijdige beschouwing van onszelf, steeds dieper en steeds helderder. De heilige teksten in India leggen herhaaldelijk de nadruk op zelfkennis. Zelfkennis is een wezenlijke stap naar eenwording met God, want heel diep houdt in elk van ons

een deeltje goddelijkheid verblijf. Krishna zegt herhaaldelijk in de *Bhagavad Gita* dat hij, de hoogste God, zetelt in het hart van iedereen. Al leggen de canonieke bijbelboeken geen nadruk op zelfkennis, Christus zegt in het evangelie van Thomas: *Het Koninkrijk is binnen u en het is buiten u. Als u erin slaagt uzelf te kennen, dan zult u gekend worden, en u zult beseffen dat u het bent die de zonen zijt van de levende Vader. Maar als u uzelf niet zult leren kennen, zult u in armoede leven en bent u armoedig* (II, 2:3; logion 3, tweede deel).

De andere hier voorgestelde beoefening is: toewijding aan *Īśvara*, God (zie in verband hiermee ook sutra 1.23). Er is een universeel overgeleverd denkbeeld dat de menselijke microkosmos in beginsel de volledige grote kosmos kan weerspiegelen. Volgen wij dit denkbeeld, dan is het diepste deel van onszelf – het deel dat voorbij Prakriti is, dat zoals gezegd in sutra 1.24: *niet [wordt] beroerd door lijden, door handelen, door de vruchten van handelen of door onderbewuste bedoelingen* – *Īśvara*, de oorspronkelijke en eeuwige leraar. Daarom hangen deze drie beoefeningen (zelfdiscipline, zelfonderzoek en toewijding aan God) nauw met elkaar samen; één ervan is niet mogelijk zonder de andere.

Deze tekst is ontleend aan Ravi Ravindra, *The Wisdom of Patañjali's Yoga Sūtras*, Morning Light Press, Sandpoint, Idaho, USA, 2009.  
Vertaling: Lex Willem van Rijn

#### Noten

1 Ook de Indiase theosoof en chemicus, wijlen dr. I.K. Taimni, heeft een commentaar geschreven op de *Yoga Sūtra's van Patañjali*. Dit commentaar is in 1961 uitgegeven door Theosophical Publishing House te Madras onder de titel: *The Science of Yoga: A Commentary on the Yoga-Sūtras of Patañjali in the Light of Modern Thought*. Hiervan heeft de Uitgeverij der Theosofische Vereniging in Nederland (UTVN) in 1975 een vertaling het licht doen zien van de hand van C. Keus, dra. litt. In 2010 verscheen bij dezelfde uitgeverij van deze vertaling de zesde, geheel herziene, druk onder redactie van Richard van Dijk. In deze recente Nederlandse vertaling is sutra 2.1 weergegeven als volgt: “Streng zelftucht, en studie die leidt tot kennis van het Zelf en algehele *zelfovergave aan Īśvara* (God), vormen het beginstadium van *Yoga (Kriyā-Yoga)*.”

2 Het Sanskriet-Engels woordenboek van M. Monier-Williams (1899, uitgave 1979) geeft, verwijzend naar onder andere Patañjali's *Yoga Sūtra's*, hoofdstuk twee, vers één, bij “*kriyā-Yoga*”:

[...] “the practical form of the Yoga philosophy (union with the deity by due performance of the duties of everyday life, active devotion) *Yogas*. ii, 1; *BhP*. iv, 13, 3; *N. of a work*; [...]”

Er is geen succes in Yoga mogelijk, tenzij alle energieën van de ziel gepolariseerd en ingeschakeld worden om het centrale doel tot stand te brengen.

De Yoga Sūtra's van Patanjali,  
UTVN, deel II, sutra 11, blz. 163