KENNISBIBLIOTHEEK / ARTIKELS

Beginnen met yoga - artikelenreeks

De drie genummerde introductieartikels bij elkaar.

3 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

De bewaarde teksten zijn samengebracht in leesvolgorde. Gelijke tekstblokken zijn één keer opgenomen; de oorspronkelijke bronnen blijven raadpleegbaar.

Samengesteld uit de bewaarde webteksten van Yoga Vedanta Aalst. De oorspronkelijke formuleringen en illustraties zijn behouden. De paginanummers verwijzen naar deze pdf-uitgave.

Bekijk de bronnen en online leesversie

Inhoud

Klik op een hoofdstuk om er meteen naartoe te gaan. De bladwijzers in je pdf-lezer bieden dezelfde navigatie.

Beginnen met Yoga 1: geef het een plaats 3

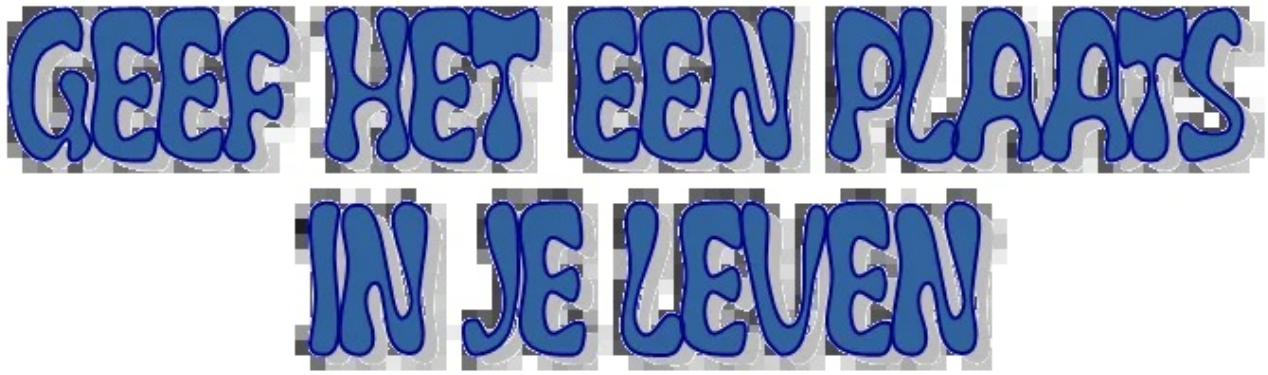
Beginnen met Yoga 2: Het grote geheim 7

Beginnen met Yoga 3: Iets om voor ogen te houden 13

ONDERDEEL 01 / 03

Beginnen met Yoga 1: geef het een plaats

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Wat is Yoga?

Ik hoor mensen zeggen: "Ik doe 's morgens Yoga van zes tot zeven": of: "Of ik doe Yoga bij mevrouw of meneer X", enz. De vraag is: "Wat doen ze de overige drieëntwintig uur of wat doen ze als ze niet bij mevrouw of meneer X op les zijn?" Yoga is immers meer dan het doen van wat oefeningen of het volgen van een cursus, het is in de eerste plaats een levenshouding, een levensfilosofie.

Mensen hebben een verkeerde kijk op de dingen en op zichzelf. Met dat verkeerde inzicht storten ze zich in het leven. Ze oogsten dan ook volstrekt ongewenste resultaten. Ze zeggen dan: "Dat heb ik niet gewild." Dat zei de Duitse keizer ook toen de eerste wereldoorlog in volle hevigheid was losgebarsten: "Dat heb ik niet gewild." Natuurlijk niet, maar hij had het toch maar bewerkstelligd.

Hoe verklaar ik dat Yoga een levensfilosofie is? Wat betekent dit concreet? Dat is eenvoudig genoeg, al is het niet zo eenvoudig te verwerkelijken. Mensen voelen en denken: "Ik ben dit lichaam. Ik ben deze geest." Ze zijn namelijk met hun lichaam en hun geest vereenzelvigd. En ze zijn meer vereenzelvigd met hun geest dan met hun lichaam, want als je zegt dat ze er slecht uitzien, gaan ze wat verontrust in de spiegel kijken. Als je evenwel zegt dat ze niet goed snik zijn, wat op de keper beschouwd wil zeggen dat hun geest niet in orde is, worden ze kwaad. De oude wijzen, die ons de wetenschap van Yoga gaven, brachten op talloze wijzen onder onze aandacht dat we een lichaam en een geest hebben, maar dat we dat lichaam en die geest niet zijn. Als je systematisch alles uit je geest zou kunnen verwijderen, veronderstel dat dit mogelijk zou zijn, dan zou het laatste wat er overblijft "ik" zijn. En dat is niet iets wat je hebt, het is dat wat je bent. Als je dit ik kon vasthouden als ik zonder er iets aan toe te voegen, dan zou je in meditatie zijn, maar we voegen er altijd iets aan toe. En dat precies is de te overwinnen moeilijkheid.

De hoofdzaak

Als je naar de plaats gaat waar dit ik ontspringt, dat wil zeggen in de innerlijke kwartieren van je hart, voel je je onmiddellijk veel beter en veel vrijer, want je komt dan heel dicht bij jezelf of bij je wezenlijke werkelijkheid. Die wezenlijke werkelijkheid is Satchidaananda, zeiden de oude wijzen, dat wil zeggen dat ze wordt gekenmerkt door Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid. Dit is wat de Bijbel "Gods beeld en gelijkenis" noemt. Je moet weer thuiskomen in die werkelijkheid. Dit verklaart de naam Yoga, vereniging. Je moet gewoon de verkeerde kijk op jezelf loslaten. Je kunt geen vrede en geen stilte maken. Vrede en stilte zijn altijd een feit. Ze zijn er altijd. Ze kunnen nooit ongedaan worden gemaakt. Maar je leeft eraan voorbij. Je verdonkeremaant ze.

RUGPIJN

Rugpijn in ontspanning
Sommige mensen, en dat zijn er veel, worden af en toe geplaagd door lage-rugpijn. En dat valt vaker voor als ze vermoeid zijn. Dit betekent dat diepe ontspanning helpt om de kwaal te voorkomen of te genezen. Maar vaak voelen ze meer pijn na de ontspanning in rugligging. Als dit het geval is zullen ze erbij gebaat zijn als ze iets onder hun knieën leggen, bijvoorbeeld een dik rolkussen. Dit ontlast de rug en ontspant de buikspieren.

Enkele nuttige richtlijnen waarbij iedereen gebaat is
Span alvorens uit ontspanning te komen het zitvlak en de lage rug krachtig aan. Houd dit een tijd vol. Druk de pijnlijke plek krachtig samen en voel dat je de pijn wegdrukt. Dit aanspannen heeft tot gevolg dat er een veel betere doorbloeding en doorstroming van de energie op gang komt zodra je ontspant. Door contrastwerking heeft het ook een grote ontspannende invloed op de gekwelde plaats.

Spring uit ontspanning nooit plots overeind met ontspannen rugspieren. Span eerst de spieren op en rek daarna het lichaam grondig uit. Ook mag je niet met ontspannen rugspieren vooroverbuigen om bijvoorbeeld iets op te rapen. Duw met een hand op een dij terwijl je vooroverbuigt. Je zult de rug dan niet bezeren.

Een stevige rug gaat samen met stevige buikspieren.

Een uitstekende oefening voor de buikspieren
Ga liggen op de rug, buig de knieën en zet de voetzolen tegen elkaar, zodat de knieën open vallen, de handpalmen liggen op de mat. Hef het hoofd en de romp zo hoog mogelijk van de grond. Breng de kin zo dicht mogelijk bij de borst. Dit ontlast de nek. Houd de schouders laag en goed ontspannen en zorg ervoor dat je geen spanning opbouwt in de nek.

Dit moet niet worden herhaald, maar blijf elke dag een beetje langer in de houding tot bijvoorbeeld een goede minuut. Dit is de Balanshouding (Tolaangoelaasana of Toelaasana), die ik in het maartnummer uitvoerig besprak.

Yogahoudingen
De voorwaartse buiging zittend en staand zijn in geval van lage rugpijn goed voor de rug op voorwaarde dat je bij het vooroverbuigen en het overeind komen wat duwt op de benen.

De achterwaartse buigingen, zoals Cobrahouding, Sprinkhaanhouding en Booghouding, zijn best. Ouder worden betekent dat de wervels steviger op elkaar worden gedrukt en dat de romp voorover gaat buigen. De achterwaartse buigingen werken dit proces tegen. Ze hebben een groot verjongend effect. Het bloed wordt in de wervelkolom geperst. Ze zetten rugspieren aan het werk, die anders bijna nooit aan bod komen. Dit betekent evenwel dat de oefening heel systematisch moet worden aangepakt, want anders zullen die spieren gedurende lange tijd pijnlijk aanvoelen. Dit kan niet meer kwaad dan dat, maar het kan worden vermeden door overdrijving te vermijden.

De zijwaartse buigingen, Driehoekshouding en variaties, belasten de lage rug en moeten goed in gedragenheid worden beoefend.

De beste van alle Yogahoudingen is de zithouding. Selecteer een zithouding. Leer er elke dag wat langer in zitten. Roteer het bewustzijn door de reflexcentra in de wervelkolom. Dit vergt wat oefening.

Dit zijn de reflexcentra of chakras:
moelaadhaara chakra (ondereind wervelkolom),

svaadhishthaana chakra (twee vingerbreedten hoger),
manipoera chakra (ter hoogte van de navel),
anaahata chakra (ter hoogte van het hart),
vishoeddha chakra (waar schedel en wervelkolom samenkomen),
aagnyaa chakra (onder de top van de schedel, ter hoogte van de plaats tussen de wenkbrauwen),
sahasraara (top van de schedel).

Begin onderaan. Ga van de ene chakra naar de andere tot sahasraara. Plaats een ogenblik je bewustzijn in elke chakra. Keer van sahasraara terug naar de moelaadhaara chakra.

Wees je ook nu een ogenblik bewust van elk reflexcentrum of elke chakra.

Er is een andere methode waarbij drie andere punten worden toegevoegd:
de top van de neus (naasikaagra),
de plaats tussen de wenkbrauwen (bhroemadya) en
waar je haar een kruintje vormt (bindoe).
Als je je bewust bent van de top van de neus of de plaats tussen de wenkbrauwen komt de geest tot stilstand.

Belangrijk is het feit dat het lichaam de geest volgt. Als je bewustzijn bijvoorbeeld in de manipoera chakra is (in de wervelkolom ter hoogte van de navel) plaats die chakra dan in gedachten een paar centimeters meer naar voren. Je zult merken dat de wervelkolom zich opricht. De rugspieren ontspannen dan. De wervelkolom komt goed in balans. De tussenwervelschijven vullen zich met water. Ze worden daardoor volumineuzer en drukken de wervels dan ook meer uit elkaar. De rug kan dan gaan kraken. Dit is een goed teken. De lage rug en de hele buikinhoud worden veel beter doorbloed. Dit bestrijdt ook winderigheid.

In geval de drie andere punten worden ingelast,
roteer je het bewustzijn in de volgende volgorde:
moelaadhaara chakra,
svaadhishthaana chakra,
manipoera chakra,
anaahata chakra,
vishoeddha chakra,
naasikaagra,
bhroemadya,
bindoe,
sahasraara,
aagnyaa chakra,
vishoeddha chakra,
anaahata chakra,
manipoera chakra,
svaadhishthaana chakra,
moelaadhaara chakra.

Herhaal dit enkele keren. Houd het lichaam heel stil en ontspannen.
Dit is een belangrijke voorwaarde als je werk wil maken van meditatie.

Ontspanning in buikligging

Sommige mensen kunnen niet zonder pijn gaan liggen op de rug om te ontspannen. Dat heb ik enkele keren meegemaakt in mijn les. Ik herinner me iemand die telkens overeind bleef zitten met de benen gekruist. Dit kan even doeltreffend zijn als de ontspanning liggend. Sommige mensen ontspannen op de buik. Maar vaak ligt de nek dan verwrongen en ontstaat er stijfheid in de nek.

Het is beter in dit geval de benen te sluiten en de armen in het verlengde van het lichaam te strekken met het voorhoofd op de grond. Een Nederlandse Yogalerares stuurde me een mail die ze ontving van een leerlinge, omdat ze mijn mening erover wilde weten:

"Hallo Ingrid,
Een vraagje per e-mail, gewoon omdat ik op deze manier gemakkelijker over mezelf praat.
Wat doet de 'stokhouding' met iemand?
Bijna altijd ervaar ik dan in de eerste helft van de oefening een lichte vorm van paniek, ook lijkt het er op dat ik met mezelf in gevecht ben en ik mezelf aan iets moet overgeven, alsof ik iets moet loslaten en bijna niet kan.
Herken jij dit, Ingrid, en wat betekent het eigenlijk?
Wil je mij hierop een antwoord geven?
Fijn weekeinde en groetjes van Annie"

Dat Yogahoudingen ook een psychologisch effect hebben is een welbekend feit. De mail bewijst dat de houding alleszins werkt. Deze houding, Pranaam (begroeting), roept in de beoefenaar een gevoel van overgave op. Het ego voelt zich daardoor bedreigd en reageert met wat in dit geval "een lichte paniekstemming" wordt genoemd.

Sommige mensen kunnen niet buigen.
"Ze lijden aan spirituele lumbago", zei Swami Sivananda.
Stokhouding is de vertaling van Dandaasana.
Er is een andere houding Dandavatpranaam, die nog een ietsje verder en dieper gaat.

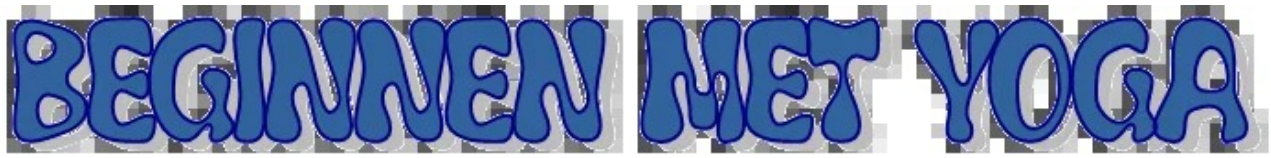
Danda betekent: stok. Dandavat betekent: wat het kenmerk van een stok heeft. Pranaam betekent: met volledige buiging. De wervelkolom wordt in het Sanskrit bijvoorbeeld Meroedanda (centrale stok of been) genoemd. Het strafrecht heet: Dandamiti: wie iets misdreven had, kreeg van de stok.

Ook in Dandavatpranaam worden de armen in het verlengde van het lichaam gestrekt, maar de handpalmen worden tegen elkaar gehouden. De ene enkel ligt op de andere. Men raakt de grond aan met zijn ene wang, zijn andere wang en het voorhoofd. Dit doen hindoes in de tempel voor de godheid of voor hun goeroe. Dit is een totale overgave en een volledig loslaten van het ego. Kunnen loslaten is een grote verworvenheid. Dit is de akalpita vritti, de staat van lichaamloosheid. Niets is nog uiterlijk of vanbuiten. Je omvat alles en bent met alles één.

ONDERDEEL 02 / 03

Beginnen met Yoga 2: Het grote geheim

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Traditiegetrouw
Het is weer bijna zover. De tweede woensdag na Carnaval vindt traditiegetrouw de uiteenzetting voor beginners plaats. Dit maartnummer is het eerste nummer van ons maandblad dat de beginners in handen zullen krijgen. Het spreekt dan ook vanzelf dat tenminste een gedeelte ervan speciaal voor hen wordt geschreven. Ik probeer dat echter altijd zo te doen dat ook degenen die het al langer lezen er hun voordeel mee doen.

Vereniging
Het woord Yoga is geen Nederlands. Het is Sanskrit. Sanskrit is geen dode taal zoals het Latijn of het Grieks. Het is een schriftuurtaal. Yoga is afgeleid van werkwoordswortel *yoej*, *verenigen*. Het woord Yoga betekent dan ook vereniging. Als je het vergelijkt met het woord religie zul je merken dat er een klein, maar belangrijk verschil is tussen beide. Religie is afgeleid van het Latijn en betekent: opnieuw verenigen of verbinden. Het verschil ligt in dat kleine voorvoegsel *re*, *opnieuw*. De door Yoga beoogde vereniging werd immers nooit verbroken. De verbreking is slechts psychologisch van aard en nooit feitelijk. Als een psychiatrische patiënt zich bijvoorbeeld inbeeldt dat hij Napoleon is, moet hij om te genezen geen nieuwe persoonlijkheid ontwikkelen. Hij moet slechts de foutieve gedachte "Ik ben Napoleon" laten varen. Zo ook in Yoga.

Thuiskomen bij jezelf
In het begin van de oorlog werd ik op zekere avond doodziek. Ik gloeide van de koorts en kon geen adem krijgen. Ik lag op mijn moeders schoot en herinner me dat nog levendig. De dokter werd erbij gehaald. Ik had de kroep, een gevreesde kinderziekte, die voordien nog levensbedreigend was, maar in die tijd hadden ze al afdoende geneesmiddelen. Ik werd in allerijl naar het lazaret gebracht bij de nonnen. Na enkele dagen was het meeste leed geleden, maar ik moest toch nog twee weken blijven wegens het besmettingsgevaar. Toen mijn moeder 's avonds naar huis ging, schoot mijn gemoed vol. Ik voelde me doodongelukkig en verlaten. De dag nadien ontdekte ik als kleine jongen al hoe verschrikkelijk lang een dag kan duren. Toen mijn moeder 's avonds tijdens het bezoekuur binnenkwam, nam ze me direct in haar armen en op haar schoot. En dat gevoel, dat me dan in bezit nam en dat me altijd is bijgebleven, dat is als Yoga. Het is een thuiskomen bij jezelf.

Het grote geheim
Het grote geheim is dat men eigenlijk nooit van huis is weggeweest. Het is zoals met de os van de olieman: hij draait rondjes om de molensteen in beweging te houden en in zijn dwaasheid denkt hij dat hij ver van huis is afgedwaald. Dit zei de grote wijze Kabier, die in de vijftiende eeuw in Benares leefde: "*Jyon telie ke bail ko, ghar hie kos pachaas. Zoals de os van de olieman, al is hij dichtbij huis, toch denkt hij dat het ver is*."

Als een gewijde wetenschap

Yoga is uit een ver verleden tot ons gekomen als een gewijde wetenschap, waarvan de grondleggers grote wijzen waren. Die grote wijzen of zieners (*rishis*) spreken over een Werkelijkheid die zich verbergt achter een formidabele illusie. Die Ultieme Werkelijkheid noemden ze *Brahman* (het Absolute), afgeleid van de werkwoordswortel *brih, altijd uitbreiding nemen*. De illusie noemden ze *Maayaa*. Dit betekent letterlijk: *niet (maa) dat (yaa*). Je ziet de dingen namelijk niet zoals ze zijn, maar je neemt ze waar op een totaal vertekende wijze.

De Ultieme Werkelijkheid kun je niet zien, omdat ze zien is. Je kunt ze niet horen, omdat ze horen is. Je kunt ze niet ruiken, omdat ze ruiken is. Je kunt ze niet proeven, omdat ze proeven is. Je kunt ze niet aanraken, omdat ze aanraken is. Met andere woorden, ze is Bewustzijn. Je geest kan ze niet begrijpen. Als hij het toch probeert, keert hij spoedig gefrustreerd terug. Je mond kan ze niet vatten in woorden en formules. *Al maakte men van de hele aarde een blad papier, van de zeven wereldzeeën een inktpot en van alle woudbomen een pen en al probeerde Sarasvatie, de godin van de welsprekendheid zelf, op dat papier, met die inkt en die pen die Werkelijkheid te beschrijven, ze zou er niet in slagen zelfs maar een fractie ervan te beschrijven al ging ze er eeuwen en eeuwen mee door.*Maar het is door de kracht van die Werkelijkheid dat je oog ziet, dat je oor hoort, dat je neus ruikt, dat je tong proeft en dat je huid voelt, dat je mond spreekt en dat je geest denkt. Die Werkelijkheid (*Sat*) wordt gekenmerkt door een grote zaligheid (*Aananda*). Dit ervaar je in de diepe droomloze slaap. Als je uit de diepe droomloze slaap ontwaakt, voel je hoe zalig je hebt geslapen. Je rustte alleen in jezelf. Er was geen lichaam, geen partner, geen wereld, geen kinderen, geen werk, helemaal niets. Maar zodra je ontwaakt, vervaagt die zaligheid en ga je je vereenzelvigen met je lichaam, je geest, een partner, kinderen, je werk enz.

Waarom?

Dé vraag is: als de feitelijkheid van ons wezen Bestaan, Bewustzijn en Zaligheid (*Satchidaananda*) is, waarom ervaren we dat dan niet of waarom willen mensen dat dan niet? Hiervoor is *Maayaa*, de Grote Illusie, verantwoordelijk.

Die illusie neemt drie grote vormen aan. Ten eerste denken we dat alles een veelheid is. "Dit is niet zo", zeiden de wijzen. "Het geloof dat alles een veelheid is, is een vertekening van de Werkelijkheid. Alles is een eenheid. Alles is één." Swami Sivananda zegt in zijn *Song of Upanishads*: "*Brahman is one. God is one. He is hidden in al beings, like butter in milk, like fire in wood, like oil in seed, like mind in brain. All pervading, resplendent pure Atman. Het Absolute is één. God is één. Hij is verborgen in alle wezens, zoals boter in melk, zoals vuur in hout, zoals olie in zaad, zoals geest in het brein. Aldoordringend, schitterend Zelf.*"

De tweede vorm van de illusie is het geloof dat God ergens ver weg is in een of andere verre hemel, ver voorbij de wolken. Dat God in zijn hemel is, vinden mensen best geschikt. Ze kunnen hier dan ongestoord hun gang gaan. "Als er later rekenschap moet worden afgelegd, zullen we wel zien als het zover is." Dit is de gangbare filosofie. Maar de wijzen zeiden dat het een waanidee is. "God is hier-nu. Hij is dichterbij jou dan je eigen kransslagader, dichterbij jou dan jijzelf", zeiden ze.

De derde vorm van de illusie is het diepgewortelde geloof dat alles in wezen lijden is. We zijn daar allen rotsvast van overtuigd. Het algemeen verbreide geloof is dan ook: "Profiteer ervan, want morgen kan het gedaan zijn. Pluk de dag." "Dit is de grootste van alle waanideeën", zeiden de wijzen met alle kracht die ze konden opbrengen. "Alles is in zijn diepste wezen zaligheid." De zaligheid die je ziet op het gezicht van de wijzen is het gevolg van de glorie van hun Zelfontdekking. Ze is een uiting van Zelfbewustzijn.

Zelfvervreemding
Een ander woord voor *Maayaa*, de illusie, is onwetendheid. Dit heeft niets te maken met het ontbreken van feitenkennis. Het is het ontbreken van kennis van de Kenner of van Zelfkennis. Een ander woord voor deze staat is Zelfvervreemding. Dit wil zeggen dat het zelfbeeld vertekend is.

In vele gevallen is het zelfbeeld door en door negatief, zo negatief dat het onleefbaar wordt. Dat is de reden waarom nogal wat mensen vrijwillig uit het leven stappen. Maar vaak zijn we katholiek opgevoed en dan hebben we geleerd dat zelfmoord een doodzonde is, die je steevast in de hel doet belanden. Ook al geloof je daar niet veel meer van, toch is het blijven hangen en denk je: "Het mocht eens waar zijn." Dus blijven mensen hier dan toch maar lopen, ongelukkig en verziekt, wat slechts goed is voor dokters en apothekers. Hun negatieve zelfbeeld leidt tot zelfhaat en daardoor ontwikkelen ze allerlei zelfvernietigende gewoontes, zoals overdadig roken, drinken, drugs, rijden als gekken en rijden onder invloed. Het zijn stuk voor stuk zelfmoordpogingen op lange termijn.

Yoga, een antwoord
Er is voor dit probleem maar één oplossing en dat is dat men zijn ware wezenlijke Werkelijkheid ontdekt. En precies dat is het doel van Yoga.

Wie dit heeft ingezien, wordt spoedig geconfronteerd met een ander probleem.

Dwangmatigheid
En dat probleem is dwangmatigheid. Het is een feit dat mensen dingen doen ondanks zichzelf. Ze komen naar de uiteenzetting voor beginners en ze gaan begeesterd en gestimuleerd naar huis, vol goede voornemens. Ze komen naar de les en voelen zich prima. Ze zeggen: "Ik zal morgen wat vroeger opstaan om mijn Yogaoefeningen te doen." Ze zetten de wekker. Deze loopt af. Ze leggen hem stil en blijven in bed liggen. Dit is nog de simpelste vorm van het probleem, dat met wat goede wil en een dosis volharding kan worden doorbroken. Maar de dwangmatigheid neemt vele vormen aan. En het probleem kan niet worden weggeredeneerd. Er is oefening voor nodig. En hier is het dat Yoga zijn nut bewijst.

Luister naar wat de wijzen zeiden
De *Bhagavad Gietaa*, de Yogaschrift bij uitstek, zegt dat het probleem voorkeur en afkeer is en dat dit wordt veroorzaakt door de *goena rajas*. *Goena* betekent: eigenschap. Eigenlijk wordt er een trillingstempo mee bedoeld. Alles is trilling, want alles is energie. De oude wijzen deelden die trillingstempo's op in drie categorieën: *sattva, rajas* en*tamas*. *Sat* betekent: dat wat is, het zijnde, de onveranderlijke Werkelijkheid achter alles wat verandert en vergaat. Het is afgeleid van de werkwoordswortel *as, zijn*. Het achtervoegsel *tva* betekent: wat de eigenschap heeft van. *Sattva* betekent dus: wat de eigenschap heeft van *Sat* of zijn of met andere woorden wat dicht bij de Ultieme Werkelijkheid staat. *Rajas* is de staat van rusteloosheid. *Tamas* is de staat van traagheid of inertie. De *goenas* zijn met elkaar vermengd, maar er is er een die overheerst. Als de *sattvagoena* overheerst, kun je met gemak mediteren, ben je rustig en gelukkig. Als de *rajogoena* overheerst ben je rusteloos, kun je onmogelijk stilzitten enz. Als de *tamogoena* overheerst ben je lusteloos, gedeprimeerd, futloos enz. Alle Yogaoefeningen zijn erop berekend dat ze het lichaam en de geest *saattvisch* maken.

Leerstof
In de Yogales worden geleidelijk aan de volgende Yogaoefeningen onderwezen: Berghouding, *Kriyaas*, Yogahoudingen (*Yogaasanas*), de diepe ontspanning (*Shavaasana* of Lijkhouding en *Yoganidraa* of de Yogaslaap), ademoefeningen en concentratie-meditatie.

Beide laatste worden intenser beoefend op vrijdagavond om 20u. Dit en ook de Satsang op zaterdag zijn in het lidmaatschap inbegrepen.

Berghouding
In Berghouding staat men in een kleine spreidstand met het hoofd gewoon rechtop. De armen hangen ontspannen neer. Simpele oefeningen, die het voordeel hebben dat ze heel gemakkelijk zijn, zorgen ervoor dat de bloedsomloop beter op gang wordt gebracht in het gehele lichaam. En hoe weet men dat het bloed krachtiger stroomt? Men krijgt het er warm van. Deze oefeningen stoppen en voorkomen artrose (weefselverkalking). Dan leert men systematisch zijn bewustzijn terug te trekken uit het hoofd in de nek, in de borst en de buik en zich bewust te zijn van zijn voetzolen. Dit ontspant niet alleen het lichaam grondig, maar ook de geest.

Kriyaas
Kriyaas zijn eenvoudige oefeningen waarbij het lichaam op alle mogelijk manieren wordt uitgerekt op het ritme en het inhouden van de adem. Dit zorgt voor een goede doorstroming van de energie. *Kriyaas* nemen energieblokkeringen weg. Iedereen kan ze zonder veel moeite leren. Ze zijn heel doeltreffend.

Yogahoudingen
Yogahoudingen zijn houdingen die volstrekt onbeweeglijk moeten zijn en waarin men zo goed mogelijk moet proberen te ontspannen. De adem moet vrij vloeien. Met andere woorden men mag de adem niet blokkeren. En men moet er hier en nu proberen bij te zijn. Yogahoudingen maken de wervelkolom lenig en zorgen voor een goede doorbloeding van het ruggenmerg. Ze werken op de endocriene klieren en regelen hun werking. Ze verstevigen de buikwand en zorgen voor een goede afvloeiing van het aderlijke bloed. Ze maken de geest rustig en ontspannen, zodat hij begint te werken op een hoger niveau.

Ademoefeningen
Ademoefeningen (*praanaayaama*; beheersing van de *praana* of levenskracht) leren je ademen tegen een veel langzamer ritme en met de gehele longen. Dit draag je mettertijd mee buiten de oefening in je dagelijks leven. Ademoefeningen maken de longen gezond en zorgen voor een goede doorbloeding van het hart. Ze zorgen er dan ook voor dat de kans op een hartinfarct heel wat minder wordt. Het hart voorziet het hele lichaam van bloed, maar vergeet soms zichzelf. De Bijadem, de eerste van alle ademoefeningen of het abc van alle ademoefeningen, herinnert het hart eraan dat het ook voor zichzelf goed moet zijn en dat met andere woorden liefdadigheid thuis begint. De hartwand wordt door de Bijadem vanzelf goed doorbloed. Je kunt voelen aan je polsslag hoeveel krachtiger het hart gaat kloppen. Ademoefeningen hebben ook een groot ontspannend effect op de geest. Spanningen lossen op. Het hart jubelt en de geest verheugt zich, want ze vallen terug in hun eigen ritme en kunnen hun ding doen zonder te moeten afrekenen met de spanningen, die je anders onophoudelijk invoert. De geest en het lichaam bezitten een groot vermogen tot regeneratie, met andere woorden ze hebben de kracht zich snel te herstellen als ze daartoe de kans krijgen. En die kans geef je hen door de systematische beoefening van Yoga.

Het grote voordeel
Deze oefeningen hebben het grote voordeel dat je er geen dure uitrusting voor nodig hebt. Een matje of een dekentje en een losse kledij volstaan. Ik weet het, in Yogastudio's en bij leraren die graag de kassa horen rinkelen, verschijnen de klanten in een meer modieuze outfit. Maar maak je daarover geen zorgen. Laat dat aan de liefhebbers. Leef en laat leven, maar ga niet te ver mee in al die moderne dwaasheden.

De lichaamseigen elektriciteit
De Yogamat en de kledij waarin je oefent moeten bij voorkeur gemaakt zijn van een natuurlijke, niet-synthetische stof (wol, katoen). Synthetische stoffen maken statische elektriciteit, die de lichaamseigen elektriciteit verstoort. Matten in synthetische stoffen maken ook een hinderlijk geluid als je erop beweegt. Bovendien zijn ze slecht voor de rug. De spieren verschuiven er niet op en kunnen geen veilige positie vinden. Ik was ooit uitgenodigd in Bristol, Engeland, bij een man die, zoals wij in 1962

hadden gedaan, een afdeling van The Divine Life wilde stichten. Hij was ter gelegenheid van vieringen enkele keren in Aalst geweest en was vol bewondering voor de manier waarop wij de dingen aanpakken. Hij stuurde mij een vliegtuigticket en gedurende een lang weekend logeerde ik in zijn huis in Bristol, met warmte omringd door zijn vrouw en drie dochtertjes. In die drie dagen leidde ik hem op. Op zeker ogenblik zei hij mij dat hij veel last had van rugpijn. Ik zei hem: "Gooi die harde, synthetische mat weg waarop je oefent en het probleem zal verdwijnen." Achteraf liet hij me weten dat ik gelijk had gehad. Als ik in de Yogafederatie kom, waar toch leerlingen komen van aangesloten Yogaleraren, zie ik mensen op matten van schuimrubber en andere synthetische materialen. Het is juist, het isoleert goed, wat erg welkom is op een stenen vloer, maar dat is dan ook het enige voordeel. Je kunt een goed isolerende mat best zelf maken. Leg enkele lagen geribd karton op elkaar. Plak ze aan elkaar en steek ze in een katoenen hoes. De vzw Kurukshetra voert uit India Yogamatten in. Beter en degelijker vind je niet. De winst gaat naar de melaatsen. Moet je oefenen op een koude stenen vloer dan kun je die mat op een zelf gemaakte mat leggen of desnoods op een schuimrubberen mat.

Belangrijke details
Belangrijk is ook dat je oefent op een lege maag. Yoga op een volle maag is vragen om moeilijkheden. De maag wordt onder druk gezet door de oefening. Als de maag vol zit, krijg je zure oprispingen en wordt de maaginhoud uit de maag in het darmkanaal geperst voor hij voldoende is bewerkt. Hij zal dan ook gaan verzuren en voor spijsverteringsmoeilijkheden zorgen. Dat geldt voor spitten, zwemmen, zware lichamelijke inspanningen enz., maar evengoed voor Yogahoudingen.

De beste tijd is dan ook 's morgens als de maag helemaal leeg is. Die tijd heeft nog een andere voordeel: het lichaam is stijver en je zult dan vanzelf langzaam en omzichtig bewegen en je dus niet bezeren. Als je de Yogahoudingen vooral om gezondheidsredenen beoefent of om gewicht te verliezen, dan is de beste tijd vóór het avondmaal. Je zult dan ook veel meer aan je avond hebben en ook je huisgenoten zullen veel meer aan jou hebben. Zeker weten.

Soms beoefenen mensen de Yogahoudingen voor ze naar bed gaan, maar dan bestaat het gevaar dat de oefeningen zo opwekkend werken dat de behoefte aan slaap volledig verdwijnt. Je moet wat experimenteren om te weten hoe je lichaam reageert.

Een ander probleem. Mensen lezen soms dat een of andere oefening in een bepaald geval niet goed is. Als je wil weten of dat juist is, kun je dat maar op één manier achterhalen: beoefen ze met mate; als het effect goed is, kun je rustig je gang gaan; voel je je er niet goed bij laat ze dan achterwege.

Wees stipt en doe ook zoals thuis: eerbiedig dit huis
Ik speel niet graag de schoolmeester, al zal het er nu gaan op lijken. Maar iemand moet dat doen, want het is soms heel erg nodig.

De lessen beginnen stipt. Ze duren ongeveer een uur en een kwart. Laatkomers storen de les.

Laat de gsm thuis of zet hem af.

Kauwgom moet in de vuilnisbak en niet ergens anders.

Laat schoenen en tassen in de gang. Zet je schoenen in het rek of als daar geen plaats meer is in de gang tegen de muur, zoals soldaten goed in het gelid.

Als de vorige les nog bezig is, sta dan niet te kletsen en stoor die les dus niet.

Nog over Berghouding
Yoga is een cementerende kracht, omdat de Yogi de eenheid in de verscheidenheid ziet. Als je in

Berghouding staat, dat wil zeggen in een kleine spreidstand met het hoofd gewoon rechtop terwijl de armen ontspannen neerhangen, kun je gemakkelijk ervaren dat er in jou iets is dat alomtegenwoordig en aldoordringend is, want je kunt je bewust zijn van het gehele heelal, van de zon, de maan, ontelbare sterren. Het is dan allemaal in jou vervat. Dit wordt in de klassieke Yogafilosofie van de grote wijze Patanjali (Yoga Soetra III 44) de *akalpita vritti* genoemd, de lichaamloze staat, waarin je niet meer voelt dat er nog iets buiten jou is, dat er nog iets uiterlijks is. De notie van uiterlijkheid verdwijnt volledig. Je wordt je dan bewust van het feit dat er aan de basis van alles een onvoorstelbare vrede (*shaantih*) ligt. Die vrede is er altijd. Ze kan nooit ongedaan worden gemaakt. Ze is altijd een feit, maar je verdonkeremaant ze. Je leeft er steevast aan voorbij.

Tussen ons tuinhuis en de tuin van de buren is er een afstand van een halve meter. Ik stond de achterkant van het tuinhuis te vernissen toen de kinderen van de buren hun hond buiten lieten, een kwaadaardige scheper, zonder dat ik er erg in had. Hij stak zijn kop over de afscheiding en beet me in mijn arm. Gelukkig had ik een dikke pull-over aan. Zijn tanden stonden in mijn arm en ik had een magnifieke blauwe plek. Maar zonder die pull was ik een stuk arm kwijt geraakt. In zo'n omstandigheid vervloek je natuurlijk de onverlaat die je zo onverhoeds te pakken neemt. Maar als je met je tanden op je tong bijt, is je tong dan boos op je tanden? Het antwoord is neen, omdat ze verbonden zijn door een gevoel van eenheid.

Een oude Indiase dame bakte voor Goeroedev Swami Sivananda een taart. Swami Sivananda is de grote wijze onder wiens inspiratie we Yoga Vedanta Aalst stichtten in 1962. Goeroedev liet de taart in stukken snijden en verdeelde die onder de aanwezigen. De oude dame was verstoord daarover. Ze zei: "Swamiji, ik heb de taart voor u gebakken en u heeft er zelfs niet van geproefd!" Swamiji antwoordde: "Ik eet door alle monden, ik verteer door alle magen, ik adem door alle neuzen, ik kijk door ieders ogen..."

Er is een Yogahouding die *Kevalaasana*, Houding van de alleenheid, wordt genoemd. De beoefenaar zit op het zitvlak met de knieën gebogen en de voetzolen plat op de mat. Hij slaat de armen rond de schenen en wipt de voeten van de grond, zodat alleen nog het zitvlak de mat raakt. Hij mediteert dan als volgt: "Buiten mij is hier niemand aanwezig. Buiten mij is hier niemand aanwezig…" Als hij daarna zijn ogen opentrekt, kan hij alleen nog liefde voelen.

ONDERDEEL 03 / 03

Beginnen met Yoga 3: Iets om voor ogen te houden

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

September is een van de twee beginnermaanden (de andere is februari of maart al naar gelang de datum van Carnaval). Beginners maken onder andere kennis met een ander soort oefeningen dan ze doorgaans gewend zijn te doen of te zien doen en die ontstaan zijn uit een cultuur van Bewustzijn. Ze maken namelijk kennis met *Yogaasanas* of Yogahoudingen, ook kortweg *aasanas* genoemd. Heel vaak wordt Yoga vereenzelvigd met deze *aasanas*en denkt men dat een Yogi iemand is die op zijn hoofd staat of die zijn benen in zijn nek legt of die allerlei andere knopen met zijn lichaam maakt. Maar dat is ten onrechte of om het met de woorden van Swami Satchidananda te zeggen. "*Yoga is niet zozeer op je hoofd leren staan, zoals vele mensen denken, maar op je eigen benen leren staan*."

Iets om voor ogen te houden
Het woord *aasana* is Sanskrit, de oude schriftuurtaal waarin de Yogawetenschap tot ons kwam. Er zijn gemakkelijke *aasanas* en er zijn moeilijke *aasanas*, maar alle moeten ze worden uitgevoerd op een ontspannen manier, met andere woorden, ook de moeilijke *aasanas* moeten gemakkelijk zijn, wat natuurlijk niet vanzelfsprekend is in het begin, maar het is wel mogelijk het van in het begin voor ogen te houden. Swami Satchidananda zei ook: "*No gains without pains. Geen baat zonder moeite*," en: "*Take it easy, don't be lazy. Doe het kalm aan, maar wees niet lui*."

Aasa (mannelijk zelfstandig naamwoord) betekent: zitplaats en ook zitvlak. *Aasanam* (onzijdig) betekent: neerzitten. Beide zijn afgeleid van de werkwoordswortel: *aas*, *zitten*.

In de *Yoga Darshana* (klassieke Yogafilosofie) van Maharshi Patanjali (II 46), ook *Yoga Soetra* (aforismen over Yoga) en *Paatanjala Yoga* genoemd, wordt de *aasana* bepaald als:

Aasana is dat wat vast (sthira) en gemakkelijk (soekha) is.
Sthirasoekhamaasanam.

In II 48 zegt Patanjali:

Dan volgt vrijheid van de invloed van de paren van tegenstellingen.
Tato dvandvaanabhighaatah.

De *dvandvas* zijn tegenstellingen of tegengestelden, zoals hitte en koude, plezier en pijn, vreugde en smart, eer en schande, arm en rijk enz. *Tatah* slaat op het stadium waarin volmaaktheid in de *aasana* werd bereikt. *Anabhighaatah* betekent: vrij zijn van de invloed.

Wat betekent dit? Heel eenvoudig, er is een staat ontstaan waarin de beperkingen van het lichaam worden overstegen of waarin, met andere woorden, het lichaam een niet-lichaam werd, een lichaam dat er als het ware niet is. Je moet er aan voelen om te weten of het er nog is. Laat ik dit verduidelijken met een voorbeeld. Dacht je terwijl je het voorgaande las aan je anus of aan je grote teen of aan je maag of aan welk ander lichaamsdeel ook? En nu denk je er natuurlijk wel aan. Als je er voordien niet aan dacht is dat omdat je een gezonde anus, grote teen of maag hebt. Worden ze evenwel respectievelijk gekweld door aambeien, anuskloven of eczema, een likdoorn of een maagontsteking of maagzweer of wat ook, dan denk

je er de hele tijd aan. En hoe meer je probeert er niet aan te denken hoe indringender hun aanwezigheid wordt.

Het doel

Wat is dus het doel van *aasanas*? Want als je het doel kent, begrijp je ook beter de te gebruiken middelen. Wat het doel is, kun je al afleiden uit het voorgaande. Maar laat ik er toch wat langer stil bij staan en laat ik alvorens meer antwoorden te geven eerst een andere vraag stellen: "Wat is het doel van Yoga?" Het doel van Yoga is de Zelfverwerkelijking of om het op een negatieve manier te zeggen, het is het doorbreken van de Zelfvervreemding, met andere woorden, het doel van Yoga is het antwoord te vinden op de vraag: "Wie ben ik?" of te rusten in jezelf. Rusten in zijn eigen essentie *(svaroepevasthaanam)*, zoals de klassieke Yogaschrift van Maharshi Patanjali (I 3) zegt. Je voegt dan niets toe aan het "ik", maar verblijft als "ik, ik", zoals de Zuid Indiase wijze Ramana Maharshi het uitdrukte. De te overwinnen moeilijkheid is dat je je vereenzelvigt met je lichaam en je geest en dat je vervreemd bent van jezelf.

Misschien denk je nu dat dit louter filosofie of theorie is en dat het geen verband houdt met het dagelijks leven. Als je evenwel leert eens echt bij de dingen stil te staan, zul je snel ontdekken dat dit niet zo is. Op dit ogenblik ben je in wat men waakbewustzijn noemt. Je bent je bewust van een wereld rondom jou en je voelt dat er ook een binnenwereld is, die vaak even intens en dwingend is als de buitenwereld, dikwijls zelfs dwingender. Als je slaapt, ga je door twee staten van bewustzijn, namelijk droombewustzijn en de diepe droomloze slaap. Tijdens de droom schept je geest een wereld uit zichzelf of uit je binnenwereld. Maar af en toe, tussen twee dromen in, ga je in een hoogst wonderbare staat, waarin er geen lichaam en geen wereld zijn, waarin je geen relaties hebt, waarin er in één woord niets is. En dat niets is er de zaligheid van. Je rust heel dichtbij jezelf. Als je uit die staat komt of als je met andere woorden ontwaakt, voel je hoe lekker je hebt geslapen.

De diepe droomloze slaap is een staat waar iedereen naar verlangt, omdat hij wordt gekenmerkt door zaligheid en omdat het lichaam en de geest er op een wonderbare manier worden in verfrist om de zeer eenvoudige reden dat ze er worden in overgelaten aan henzelf zonder dat ze moeten afrekenen met de spanningen en de stress die je in waakbewustzijn onophoudelijk invoert.

Dat je je herinnert dat je lekker hebt geslapen, toont aan dat je er hoe dan ook toch bewust bij was en dat het "ik ben"-gevoel nooit verdwijnt. Maar zodra je wakker wordt, vervaagt dat gevoel van zaligheid al heel snel en vereenzelvig je je met allerlei dingen. Je werd bijvoorbeeld wakker omdat je blaas of je dikke darm gevuld waren. Je denkt dan: "Ik moet naar het toilet." Op de keper beschouwd is het het lichaam dat aan ontlasting toe is, niet jij.

Op een andere manier

Stilstaan bij de adem bijvoorbeeld kun je op twee manieren. Je kunt het doen zoals mensen het altijd doen: ze voelen en denken: "Ik adem", maar dat is natuurlijk onjuist, want je ademt niet, "het ademt". Je kunt de adem zelfs niet stoppen. Als je nu op de nieuwe manier, of de Yogamanier, bij hem stilstaat, zul je merken dat hij onmiddellijk veel vlotter en probleemlozer verloopt.

Jezus deed in zijn tijd enkele heel merkwaardige uitspraken. Een uitspraak die plakt is: "Zalig de armen van geest." Hij zei niet: "Zalig de armen", want dan zou de wereld vol zaligen zijn. Iemand die arm is, is iemand die niets heeft. Iemand die arm van geest is, is iemand die in gedachten niets heeft en die dus van niets voelt: "Dat is van mij."

Ik heb van 1954 tot 1956 achttien maanden in de marine gediend, het grootste gedeelte in Oostende, op een kustmijnenveger, de M910. Deze schepen hebben heel weinig diepgang. Ze liggen op het water, want ze moeten over de stootmijnen heen varen. Als de scharen die aan kabels achter het schip worden

gesleept de ketting hebben doorgesneden waarmee een mijn verankerd is aan de zeebodem komt de mijn bovendrijven. Ze ziet er uit als een uitvergrote wilde kastanje, die nog in de bolster zit, een groot rond ding met uitsteeksels. Een scherpschutter schiet er een gat in zodat ze zinkt. Volgt er een konvooi dan moet de mijn onmiddellijk onschadelijk worden gemaakt. De scherpschutter moet dan op een van de uitsteeksels schieten waardoor de mijn ontploft. Soms ligt een mijn of een bom echter in een woongebied. Dat is al meerdere keren voorgevallen in de IJzerstreek waar de eerste wereldoorlog woedde. Het springtuig mag dan niet ontploffen. Het moet onschadelijk worden gemaakt door er de ontsteking uit te nemen. Alle dingen en wezens die je met "mijn" aanduidt, zijn zoals mijnen in oorlogsgebied. Overal is er dan ontploffingsgevaar. Ook die mijnen moeten onschadelijk worden gemaakt door er de ontsteking uit te nemen. Dit betekent niet dat je de ontsteking uit je wagen of uit je tv moet nemen of dat je het hart van je huisgenoten moet uitsnijden, want dan worden al die dingen en wezens volstrekt nutteloos. De ontsteking is het gevoel: "Dat is van mij." Met andere woorden je moet leren je niet met de dingen te vereenzelvigen met als medium de eenvoudige Yogaoefeningen. Je lichaam en je geest en jijzelf en allen en alles zullen er wel bij varen.

De landkaart

Op het einde van de tweede wereldoorlog waren ook de Amerikanen in oorlog. Twee Amerikaanse vrienden die ieder een zoon hadden die aan het front zat, volgden elke dag de vorderingen van de geallieerden op de landkaart. In de krant van die dag stond over de hele bladzijde een kaart van Europa afgedrukt. De achtjarige kleinzoon van een van de vrienden eiste de aandacht van zijn grootvader op, zodat de vrienden herhaaldelijk werden gestoord in hun gesprek. De jongen wilde gaan voetballen. Grootvader antwoordde geprikkeld: "Straks! Ik heb nu geen tijd." Maar de jongen bleef maar jengelen. Zijn grootvader scheurde de bladzijde met de landkaart uit de krant, scheurde ze in stukken en gaf die aan de jongen. "Als je de landkaart aan elkaar kunt plakken, gaan we voetballen", zei hij. De jongen was tien minuten later al terug. Hij had de stukken foutloos aan elkaar geplakt. Zijn verbaasde grootvader vroeg hoe hij dat voor elkaar had gekregen. Op de keerzijde werd reclame gemaakt voor kleren en was over de hele bladzijde een dame afgebeeld. "Ik heb de dame aan elkaar geplakt", zei de jongen, want iedereen weet hoe een vrouw in elkaar zit, waar het hoofd en de voeten en de rest zitten. Dit herinnerde de vrienden aan een belangrijke les: "Maak de mens in orde en je maakt de wereld in orde. Maak de mens heel en je maakt de wereld heel."

Als je door geduldige oefening enige handigheid en vooral inzicht hebt verworven in de beoefening van *aasanas* zul je merken dat het erop aankomt de vereenzelviging met het lichaam en de gehele persoonlijkheid te doorbreken en te leren de dingen een eigen bestaan te laten leiden.

Het lichaam en de geest

Je hebt geleerd het lichaam en de geest te zien als twee verschillende dingen. Maar het zijn geen twee verschillende dingen. "*Het lichaam is de geest zichtbaar gemaakt voor het oog*", zei Swami Sivananda. Het lichaam en de geest zijn beide stoffelijk of om het in Yogataal te zeggen: het zijn beide *prakriti-toestanden*. *Prakriti* is het Sanskrit woord voor de natuur. Het betekent letterlijk: dat wat wordt gekenmerkt door beweging. Het lichaam en de geest zijn dus gemaakt van dezelfde stof; het lichaam is grofstoffelijk, de geest is fijnstoffelijk. Ze verhouden zich zoals stoom en ijs, die beide water zijn, in het eerste geval in zijn meest subtiele vorm, in het tweede geval in zijn meest grove vorm. In zijn subtiele vorm is het niet gemakkelijk te manipuleren, maar het beschikt ook over een veel grotere kracht. In zijn grove vorm kun je er gemakkelijk mee omgaan, maar het heeft dan ook veel minder kracht. In een *Yogaasana* of Yogahouding worden omstandigheden geschapen waarin het lichaam en de geest gemakkelijk tot rust komen of hun spanningen opgeven.

Het effect van de *aasana* is groter naarmate "je" er dieper in ontspant of om het juister uit te drukken: het effect is groter naarmate het lichaam en de geest meer ontspannen zijn. Als het bewolkt is, zeggen we: "De zon schijnt niet." Dit is natuurlijk nonsens, want de zon schijnt altijd. Op dezelfde manier kan ik alleen bij wijze van spreken zeggen dat "jij" je in de *aasana* moet ontspannen, want jij-in-wezen bent altijd ontspannen. Zoals achter de wolken de zon er altijd is, zo ben jij-in-wezen altijd ontspannen. "Vrede is je wezenlijke aard", zegt de Yogi. Maar door je te vereenzelvigen met je lichaam en je geest vergeet je dit. Wanneer het lichaam gespannen is, zeg je: "Ik ben gespannen." Wanneer het lichaam ontspannen is, zeg je: "Ik ben ontspannen." Wanneer je geest gedeprimeerd is, zeg je: "Ik ben gedeprimeerd." Wanneer je geest rustig is, zeg je: "Ik ben rustig." Ook de Yogi drukt zich op die manier uit, maar hij weet dat hij het slechts bij wijze van spreken doet, zoals jij beweert dat de zon niet schijnt, terwijl je toch weet dat ze altijd schijnt.

Wat betekent dit in de beoefening van*aasanas*? Zeer eenvoudig: voer geen spanningen in, maar laat het lichaam en de geest over aan henzelf. Laat ze zoals in de diepe droomloze slaap een eigen bestaan leiden. Het is door dit feit dat het lichaam en de geest in de diepe droomloze slaap op een zo wonderbare wijze worden verkwikt.

In *aasanas* breng je het lichaam en de geest in een bepaalde houding, waarin ze hun evenwicht vinden of afwijkingen in het evenwicht kunnen bijsturen. Je bent je bewust van deze ervaring: je bent er de getuige van. Door oefening wordt de door de *aasana* veroorzaakte ervaring een toestand, een "staat".

Je lichaam en je geest bezitten een eigen wijsheid. Ze weten dat spanning en stress niet hun natuurlijke toestand zijn en ze doen al het mogelijke om aan spanning en stress te ontsnappen en om het evenwicht te herstellen. Ze beschikken daartoe over vele verdedigingsmechanismen. Wie dit niet weet verheugt zich in aangename ervaringen en schuwt de onaangename. Wie wel vertrouwen heeft in de doelgerichte wijsheid van de natuur aanvaardt beide soorten van ervaringen in de wetenschap dat het lichaam en de geest weten wat ze doen. De Yogi weet dat de aangename ervaring goed is, omdat het lichaam en de geest dan zo *saattvisch* zijn dat ze hem toelaten te rusten in zichzelf. Maar hij weet tevens dat ook de onaangename ervaring goed is, omdat hij er *een kaarmische purgatie* in ziet, zoals Swami Sivananda het uitdrukte, dat wil zeggen een fase in het zuiveringsproces dat hij met de beoefening van *aasanas* op gang bracht. Hij gaat achter de ervaringen staan als hun Getuige. Hij vereenzelvigt zich niet met zijn ervaringen of met andere woorden, hij neemt zijn ervaringen als ervaringen.

Veronderstel dat een vuil wit hemd zich op de Yogamanier bewust zou zijn van zijn ervaringen. Het zou blij zijn dat het in de week wordt gezet, dat het wordt gewassen met waspoeder en heet water, dat het krachtig dooreen wordt geschud en stevig wordt uitgewrongen en rond gezwierd en gestreken, omdat het op die manier zijn oorspronkelijke witheid en schoonheid terugkrijgt en daardoor weer geschikt wordt om met eer te worden gedragen.

Het is natuurlijk zo dat je niet elk kledingstuk in heet water mag wassen. Sommige weefsels zijn teer en kwetsbaar. Ze moeten omzichtig worden aangepakt. Andere zijn taai en kunnen een goede schrobbing best gebruiken. Zo mag ook niet iedereen om het even welke *aasanas* beoefenen.Ga niet over één nacht ijs. Ga vooral systematisch te werk. Het paard moet worden getemd, niet gebroken. Welke vorm van Yoga je ook volgt, houd altijd je verstand bij. Dan ben je veilig. Als je je organisme ontregelt, ontregel je jezelf. Je kunt wel beweren: "Ik ben niet dit lichaam, niet deze geest. Ik ben in wezen Bewustzijn." Maar dit is niet meer dan *wilde inbeelding* of *wild imagination*, zoals Swami Sivananda het noemde. Willem Elschot zei terecht: "Tussen droom en daad staan wetten in de weg en praktisch bezwaren en ook weemoedigheid, die niemand kan verklaren en die des avonds komt wanneer men slapen gaat."

Een illustratie. Je gaat kamperen op de oever van een meer. Je hebt er niet zoveel comfort als thuis. Je wil je haar kammen, maar zonder spiegel gaat dat niet erg goed. Je gaat naar het water toe om je te spiegelen, maar het werd in beweging gebracht door wegspringende kikkers of door je voet of door wat ook. Je hebt dan geen spiegelbeeld meer. Wat te doen? Kun je je strijkijzer halen in je tent en het water gladstrijken? Natuurlijk niet, want dit zou het alleen maar erger maken. Soms is de behandeling erger dan de kwaal. Je kunt alleen wachten tot het water uit zichzelf tot rust komt, nadat je de storende factoren hebt uitgeschakeld, voor zover dit in je vermogen ligt. Maharshi Patanjali, de grondlegger van de klassieke Yogafilosofie, zegt in zijn Yoga Soetra: *Yoga is het tot stilstand komen van de golven (vrittis) in de geest (chitta). Yogashchittavrittinirodhah*. Daarna schrijft hij: *Dan rust de Ziener in zichzelf. Tada drashtoeh svaroepevasthaanam*. Aan de hand van de illustratie van het water en de spiegel kun je nu begrijpen wat Maharshi Patanjali bedoelt: dat je de storende factoren moet uitschakelen en dat de dingen dan vanzelf in de plooi vallen. Hoe je dat moet doen, legt hij uit in aforisme I 12: *De staat van Yoga bereik je door abhyaasa en vairaagya*, *oefening en onthechting. Abhyaasa vairaag-yaabhyaam tannirodhah.*

Wat hij met *abhyaasa* of oefening bedoelt staat in I 13: *De poging (yatna) daarin (tatra) vast te staan (sthitau) is abhyaasa of oefening*. *Tatra sthitau yatnobhyaasah.* En in I 14 zegt hij dat dit succes heeft (*dridhabhoemihi*) na lange tijd (*dierghakaala*) als het zonder onderbreking (*nairantarya*) welgezind en met geloof (*satkaaraasevito*) wordt uitgevoerd, dat wil zeggen niet als een onaangename taak of als een karwei. Vaak gaan Yogabeoefenaars zitten voor meditatie of trekken zich terug voor hun Yogaoefening met het gevoel dat ze aan een lastig karwei beginnen. Dit is niet de goede mentaliteit. Yoga is veeleer alle taken afleggen, in die zin te vergelijken met naar bed gaan en inslapen. Deze welgezindheid en dit vertrouwen zijn noodzakelijk, zegt Patanjali.

De transformatie

Mensen komen naar Yoga, omdat ze er heil van verwachten. Het moderne leven is heel stresserend. Als iemand heel goed nieuws heeft gekregen, zie je dat op zijn gezicht. Zijn gezicht glundert. Maar, en dat is belangrijk, niet alleen zijn gezicht, zijn gehele lichaam en geest glunderen. En dat is natuurlijk heel goed. Maar we krijgen niet altijd goed nieuws, zoals iedereen wel weet. Wel integendeel. Het is vaak kommer en kwel. Je ziet het op het gezicht van mensen als ze in de put zitten. Maar als het daarbij bleef zou dat niet erg zijn, maar hun gehele lichaam en geest zitten dan in de put, met alle kwalijke gevolgen van dien. Het leven is altijd al stresserend geweest, maar dat is in deze snelle moderne tijd meer dan ooit het geval. Door stress verkrampen de spieren. Verkramping van de spieren hindert de bloedsomloop. Dat de bloedsomloop faalt, heeft tot gevolg dat er weefselverkalking optreedt, dat de huid verslapt en dat de organen niet meer naar behoren functioneren.

De echte stress komt natuurlijk van de wijze waarop je tegen de dingen aankijkt. Het is niet zozeer je werk dat stress veroorzaakt. De stress komt van het feit dat je met je werk nooit stopt: je neemt het mee in bed, je neemt het mee aan tafel, je neemt het mee in je relaties enz. Maar dat mechanisme is zo diepgeworteld dat het zich niet zo maar laat wegpraten of verwijderen. Er zijn oefening, tijd en geduld voor nodig. De eerste aanpak moet dan ook symptomatisch zijn. En maak je geen zorgen, de aanpak is niet moeilijk. Je hoeft er niet jong en lenig voor te zijn. Er is evenwel een voorwaarde: je moet het beoefenen met regelmaat en zonder overdrijving en het ook de tijd geven.

Berghouding

Er is een wonderbare oefening die Berghouding wordt genoemd. Dit is de vertaling van *Parvataasana*. *Parvata* betekent: berg. Je staat in een kleine spreidstand. De benen zijn amper geopend. Als de spreidstand te groot is, wordt de houding te star. Het hoofd staat rechtop en de armen hangen ontspannen

neer. De ogen zijn bij voorkeur gesloten. Maar dat zorgt soms voor ongemak. Houd in dat geval de ogen open en zie alles tegelijk, niets in het bijzonder.

Het komt erop aan je bewustzijn systematisch van boven naar beneden te brengen, dat wil zeggen van het hoofd naar de voetzolen.

Je zult spoedig ontdekken dat de persoonlijkheid gelaagd is. Daarmee bedoel ik het volgende. Het hoofd is het centrum van waakbewustzijn. Als je inslaapt, trekt de geest zich terug in een lager gelegen centrum. Trekt hij zich terug in de nek, dan ga je dromen. Trekt hij zich terug in de borst dan ga je diep en droomloos slapen. Hier zit ook je ikgevoel. Als je jezelf aanduidt, wijs je steevast op het midden van je borst. En niemand heeft je dat ooit geleerd. Mensen doen het overal ter wereld. Als je zittend inslaapt, ga je op zeker ogenblik knikkebollen. Dit gebeurt omdat de geest zich terugtrekt in lagergelegen centra. Dit is de Yogatheorie. De buik en het bekken tenslotte zijn het domein van de energie. Hier zijn de meeste mensen verkrampt. Dit heeft vele kwalijke gevolgen. De wervelkolom is dan uit balans wat allerlei spanningen doet ontstaan in de nek, de schouders en de rug. Er is geen goede doorstroming van de energie in het bekken en ook de doorstroming van het bloed laat te wensen over.

De verkramping van het bekken wordt in de hand gewerkt door ideeën die uit de modewereld komen. Dit gedeelte van het lichaam hebben we cultuurgeboden ook leren bestempelen als vies en verwerpelijk. Mensen van mijn generatie weten waarover ik het nu heb. Het is een belangrijk feit dat iets dat je in de verdomhoek zet neurotisch wordt om een geleerd woord te gebruiken. Het betekent gewoon dat wat in de verdomhoek staat op allerlei vreemde manieren moeilijk begint te doen. De belangrijkste oorzaak van de verkramping van het bekken, de buik en vooral het zitvlak is evenwel angst. Wie in angst zit, knijpt zijn billen samen. Ik bedoel het zitvlak, want Vlamingen hebben het meestal over de billen als ze de dijen bedoelen. De verkramping van het zitvlak wordt veroorzaakt door angst en het veroorzaakt angst. In de Yogales leer je dan ook in de eerste plaats zo spoedig mogelijk het bekken en het zitvlak grondig te ontspannen.

De bloedsomloop op gang brengen
Hoe kun je nu, terwijl je in Berghouding staat, de bloedsomloop op gang brengen? Daarvoor zijn er heel eenvoudige en bijzonder doeltreffende oefeningen. Bijvoorbeeld: grijp vóór de borst met de linkerhand de rechterpols en met rechterhand de linkerpols en trek zo hard je kunt, alsof je de handen uit elkaar zou willen trekken. Trek ononderbroken. Laat de adem vrij vloeien, met andere woorden blokkeer de adem niet. En blijf bij je voetzolen en de gedragenheid van het lichaam. Dit laatste garandeert de goede ontspanning van het hele lichaam. Trek op de polsen gedurende een halve minuut tot een minuut. Waar je de spanning voelt, komt een betere doorbloeding en doorstroming van de energie op gang zodra je ontspant. Hoe weet je dit? Je krijgt het er warm van. Zo zijn er verscheidene oefeningen, die alle even gemakkelijk zijn. En ze zijn zo efficiënt als ze gemakkelijk zijn.

Kriyaas
De Berghouding is ook de uitgangshouding voor een aantal oefeningen die *kriyaas* worden genoemd. De *kriyaas* die je in de beginnerlessen leert, zijn eenvoudig en gemakkelijk. Als je vermoeid bent of als je 's morgens wakker wordt, rek je je uit met een gevoel van welbehagen. Je doet dat op een diepe inademing en terwijl je je nog grondiger uitrekt, houd je de adem een ogenblik in. Dit rekken doet de energie stromen en geeft je fut. Dit zijn ook de principes die worden uitgewerkt in de beoefening van de *kriyaas*.

Hoe aasanas werken
Over *aasanas* heb ik het hierboven al gehad. Ze zijn opgebouwd rond de wervelkolom, die kan bewegen

naar voor, naar achter, zijwaarts links en rechts en met een schroefbeweging naar links en naar rechts. Ze kan ook worden omgekeerd.

Yogis hebben het over drie lichamen: het grofstoffelijke lichaam, het subtiele lichaam en het causale of oorzakelijke lichaam. De dingen zijn op een bepaalde manier geprogrammeerd. Dit heeft betrekking op het causale lichaam. Er is een grofstoffelijk gedeelte, dat afvalt bij de dood. Er is ook een subtiel of energielichaam, dat in de Yogaschriften uitvoerig wordt beschreven.

Yogis hebben het onder andere over *chakras*. *Chakras* zijn energiecentra of reflexcentra, die respectievelijk gelegen zijn aan het ondereind van de wervelkolom (*moelaadhaara chakra;* oe geeft aan dat de klinker lang is), twee vingerbreedten hoger op de wervelkolom (*svaadhishthaana chakra*), op de wervelkolom respectievelijk ter hoogte van de navel (*manipoera chakra*), van het hart (*anaahata chakra*) en van de keel (*vishoeddha chakra*) en onder de top van de schedel ter hoogte van de plaats tussen de wenkbrauwen (*aagnyaa chakra*). Het centrum op de top van de schedel (*sahasraara*) wordt geen *chakra* genoemd, omdat het de oorsprong is waaruit de andere *chakras* zich in verloop van een lange evolutie hebben ontwikkeld door het ontstaan van polariteit.

Chakra betekent: wiel. Ze kunnen in meditatie immers worden ervaren als wervelingen van energie. Ze worden ook *padmas* of lotussen genoemd, omdat ze symbolisch worden voorgesteld als lotussen met een bepaald aantal bloembladen naargelang van de energieën die er werkzaam zijn. Op die bloembladen staan tekens. Dit zijn de vijftig letters van het Sanskrit alfabet (*Devanaagarie*).

Geleerden die het dode lichaam onderzoeken, vinden die *chakras* niet. Ze zijn er dan meestal ook van overtuigd dat het om hersenspinsels van "navelstaarders" gaat. Er is echter een eenvoudige verklaring: de *chakras* behoren tot het subtiele lichaam dat het lichaam van vlees en beenderen verlaat bij de dood.

In het grofstoffelijke lichaam hebben deze *chakras* tegenhangers in de vorm van de endocriene klieren. Dit zijn klieren die geen reservoir hebben. Ze brengen hun productie rechtstreeks in de bloedbaan. Endocriene klieren maken hormonen aan. Dit zijn uiterst belangrijke stoffen. De Yogahoudingen werken in op deze klieren en regelen er de werking van. Ik las ooit in een artikel van een dokter professor dat niemand tot nu toe een naald in een bijnier heeft gestoken om na te gaan of de Booghouding, een achterwaartse buiging, de bijnier stimuleert en dat niemand dan ook gerechtigd is te beweren dat de Booghouding de werking van de bijnieren beïnvloedt. Yogis putten hun kennis uit ervaring. Yoga is met andere woorden een ervaringsgerichte wetenschap. Toen ik in de faculteit Indologie aan de Gentse Universiteit Sanskrit ging studeren had ik af en toe, tussen twee lessen in, een vriendschappelijke discussie met een van de professoren. Op zeker ogenblik zei ik: "Professor, om op een vruchtbare manier te kunnen discussiëren zou u een tijd moeten mediteren." "Daartoe ben ik niet bereid", antwoordde hij, "maar ik wil wel met machines komen om metingen te doen terwijl u mediteert."

Cultuur van bewustzijn

Er is dus een groot verschil in benadering: Yogis kijken niet naar uiterlijke verschijnselen, maar gaan op zoek naar innerlijke drijfveren en dat heeft een wonderbare kennis en wijsheid voortgebracht.

In het begin van dit artikel schreef ik dat *aasanas*(en Yoga in het algemeen) ontstaan zijn uit een cultuur van Bewustzijn. Wat bedoel ik daarmee, zul je je misschien afvragen. Als de lessen al een aantal weken bezig zijn, maak je kennis met een in het begin nogal moeilijke oefening, die de poëtische naam Groet aan de Zon meekreeg, *Soeryanamaskaaram. Soerya,* de zon, is mannelijk in het Sanskrit. Men zegt: *Soerya Bhagavaan*, Heer Zon. Voor de oude wijzen die ons de wetenschap van Yoga gaven was alles in de natuur een manifestatie van de Ultieme Werkelijkheid.

De Groet aan de Zon roept bij mij steevast de herinnering op aan een groot geleerde, Galileï (1564-1642). Mensen geloofden in zijn tijd nog dat de aarde in het centrum stond en dat de zon rond de aarde draaide. Galileï wist dat dit onjuist is. Het is de aarde die rond de zon draait. Het was Copernicus (1473-1543) die dit ontdekte. Galileï kwam tot dezelfde bevinding nadat hij lange tijd de beweging van de hemellichamen had geobserveerd met de telescoop die hij had ontwikkeld. Hij moest zich in 1632 verantwoorden voor de Inquisitie. Hij bleef uit vrees voor zijn leven niet op zijn standpunt staan. Tweeëndertig jaar eerder, in 1600, was Giordano Bruno immers voor hetzelfde op de brandstapel gestorven. Ondanks het feit dat hij zijn theorie afzwoer, werd Galileï in 1633 toch veroordeeld tot levenslang huisarrest. Hij stierf in 1642. Pas in 1992 verontschuldigde paus Johannes Paulus II zich voor het leed dat Galileï werd aangedaan. En hij herstelde hem ook in eer.

In onze tijd geloven we in iets wat in zijn dwaasheid van dezelfde orde is. We geloven dat Bewustzijn een product is van de hersenen. Bewustzijn is er eerst en al het andere is er een manifestatie van. In een interview in Humo zei de Nederlandse neurobioloog Dick Swaab: "De ziel is een misverstand. Als we dood zijn blijft er niets van ons over." Hij ontkent met andere woorden zijn eigen bestaan. In de oude catechismus die we nog uit het hoofd moesten leren stond dat de mens een sterfelijk lichaam en een onsterfelijke ziel heeft. Dat de mens een ziel heeft is larie. Wie zou dan degene zijn die een ziel heeft? Je kunt zeggen dat je een paraplu hebt, dat je een huis hebt, dat je een lichaam hebt enz., maar zeggen dat je een ziel hebt, is dwaasheid: de mens heeft geen ziel, de mens IS een ziel. In het Oude Testament kun je lezen dat de mens geschapen is naar Gods beeld en gelijkenis. En precies dat is het wat ik hier duidelijk probeer te maken. Dat beeld en gelijkenis slaat niet op het lichaam noch op de geest. Het is met andere woorden geen lichamelijke gelijkenis en het is evenmin een geestelijke of psychische gelijkenis. De geest of psyche gaat op en neer. Nu is hij opgewekt, het volgende ogenblik zit hij diep in de put. En met God bedoelen we toch Dat wat altijd gelijk en volmaakt is. Het gaat dus om een gelijkenis van wezenlijkheid. Als je gouden ringen, oorbellen, halskettingen enz. smelt, verdwijnen hun namen en vormen. Het is allemaal goud.

In Yoga zijn

Wie heeft op tv niet al eens gekeken naar het olympisch turnen of het wereldkampioenschap turnen? Het is wonderbaar wat die turners met hun lichaam doen. Mijn kleinzoon zei me ooit, en hij moet op dat ogenblik een jaar of tien geweest zijn: "Pepe, dat is nogal iets anders dan uw Yoga." Ik antwoordde dat het juist was wat hij zei en dat die gasten voor de Yogahoudingen hun hand nog niet omdraaien, maar dat het niet is omdat ze al die moeilijke dingen kunnen doen dat ze IN Yoga zijn, want dat in Yoga zijn iets helemaal anders is. "En wat is dat in Yoga zijn?" vroeg hij. Het is thuis komen bij jezelf. Het is jezelf zien in alles.

Je kunt denken dat de weg lang is, maar dat is niet zo. De rat loopt op topsnelheid in de molen in haar kooi. In haar dwaasheid beeldt ze zich in dat ze al rennend ver van huis is afgedwaald, maar ze heeft zelfs haar kooi niet verlaten. De mens gaat overal op zoek. Hij zoekt iets onbestemds, iets wat zich manifesteert als een leemte of een tekort. En hij probeert die leemte op alle mogelijke manieren op te vullen. Maar dat lukt nooit. Wat hij zoekt, vindt hij nergens, wat hij ook probeert, omdat dat wat hij zoekt zich alleen openbaart aan degene die de blik naar binnen keert. Dat is het wat de wijze eeuwen geleden zei: "*Richt je liefde op God als je verlossing wil*. *Lagale prema leshvara se agara toe moksha chaataa hai*." En de kern zit in wat hij eraan toevoegde: "*Je vindt Hem niet hoog in de lucht, noch diep onder de grond. Hij is altijd dicht bij jou. Waarom ga je dan overal op zoek?*"

Wie dit heeft verwerkelijkt, vindt het gemakkelijk. Wie het wil verwerkelijken, vindt het vaak moeilijk, wat eigenlijk een wonder en een mysterie is, want wat kan er gemakkelijker zijn dan te zijn wat je bent? Het is zoals met het eten van een stuk taart. Dat is heel gemakkelijk. Een taart bakken daarentegen is moeilijk. Je

hebt de goede ingrediënten nodig: water, bloem, gist, melk enz. Je hebt een degelijke oven nodig. Je hebt kennis en handigheid nodig. En… een dosis geluk, want ook als alle voorwaarden vervuld zijn, kan het nog mislopen.

In de Yogales

Dit is de wereld en daar is het nooit eens perfect. Ook niet in de Yogales. Er is teveel volk. Er is geen volk genoeg. Er zijn teveel mannen. Er zijn geen mannen genoeg. Het is er te warm. Het is er te koud. De leraar spreekt te stil. De leraar gaat te snel. De leraar gaat te traag. De leraar spreekt teveel. De leraar geeft geen uitleg genoeg. Enzovoort. Het is met andere woorden altijd iets. En, zoals Louis Paul Boon zei, het is vaak nog iets ietser. Maar houd in gedachten dat het erop aankomt iets te leren. De les is maar een les, maar wat je er leert is zo wonderbaar en zo begerenswaardig dat het de moeite meer dan loont om er veel geduld en ijver in te investeren en om er de eventuele ongemakken met de glimlach bij te nemen. Je hoeft er, zoals ik al zei, niet jong of lenig voor te zijn. Je hoeft er geen genie voor te zijn. Je moet het alleen de kans geven zich te openbaren door het ook te beoefenen. Vermijd daarbij twee fouten. De eerste fout is fataal: je doet er niets mee; je zult het morgen doen, maar die morgen komt nooit. De tweede fout is overdrijving. Het lichaam moet de gelegenheid krijgen zich te ontdoen van allerlei gifstoffen en dat vergt tijd. De gifstoffen die door de oefening worden vrijgemaakt, moeten door het organisme worden verbrand en afgevoerd. Als je overdrijft, belast je het lichaam te veel, want het weet dan geen blijf met de in hoge doses vrijgemaakte toxines of gifstoffen. Het geheim van het succes is dagelijkse regelmaat.

Belangrijk

Een belangrijk detail is dat Yogahoudingen moeten worden beoefend op een lege maag. Om gewicht te verliezen en beoefend om gezondheidsredenen is de tijd vóór het avondmaal de best geschikte tijd. Vraag je huisgenoten je die tijd te gunnen. Zij zullen er zelf het meeste van profiteren. Wat hebben ze immers aan jou als je moe en prikkelbaar bent of vóór de tv in slaap valt? In de tijd die ze je gunnen, doorbreek je de stress en laad je je batterijen op.